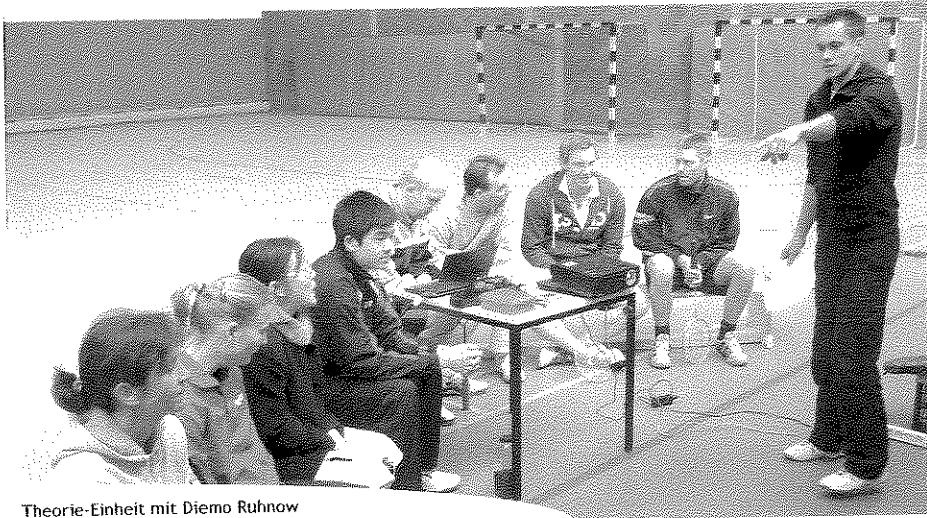


## HSV Badmintonabteilung: Trainingswochenende Doppeltaktik



Theorie-Einheit mit Diemo Ruhnnow

Der zweite Tag startete auch mit einem Aufwärmtraining, gefolgt von etwas Schlagsicherheitstraining und weiteren Ballmaschinen für das Doppel - die Laufwege und das taktische Verständnis waren schon deutlich besser als noch am Tag zuvor. Danach haben wir uns ein Video von Profis genüsslich angeschaut, um zu sehen wie es funktionieren sollte. Ok wir arbeiten noch ein bisschen weiter... :-). Zu guter Letzt haben wir den Tag mit freiem Spiel, wie am ersten Tag, beendet.

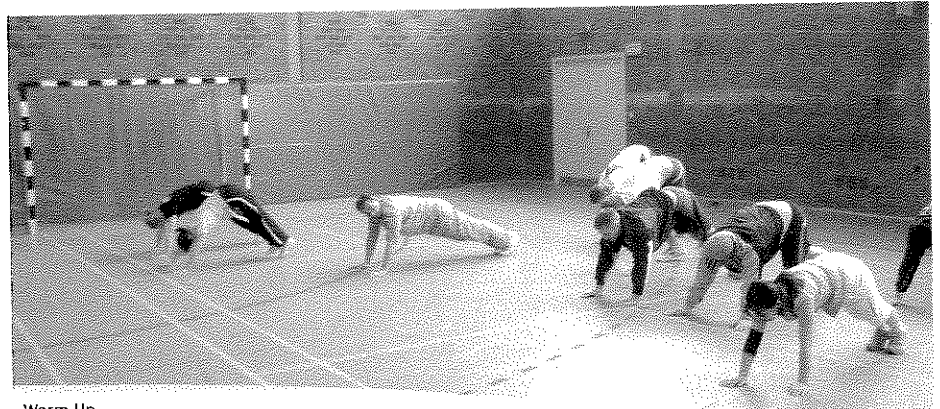
Alles in allem war dies ein professionell geführtes Trainings-Wochenende, wo jeder auf seine Kosten kam - auf dass wir nächste Saison wieder aufsteigen.

### — Von Michael Loft —

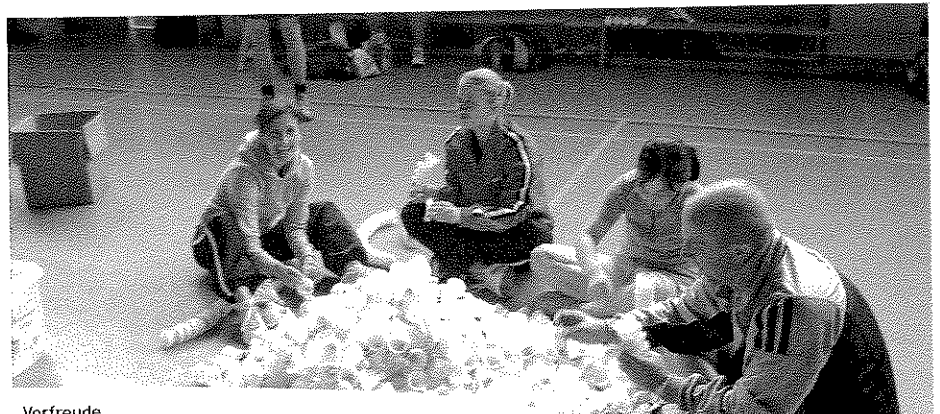
Ich wusste nicht, was auf mich an diesem Wochenende zukommen würde, schließlich lag mein letztes professionelles Training doch schon das eine oder andere Jahr zurück. Ein Trainingswochenende mit Diemo Ruhnnow inklusive Co-Trainer Martin Zhang stand vor der Tür.

Nach einem Aufwärmtraining, inklusive Handwalk und anderen nützlichen, aber anstrengenden Dingen, ging es auch schon los. Schlagtraining und Lauftraining für das Doppel. Man glaubt gar nicht, was man alles schon wieder vergessen hat, wie die Technik sich zum Teil geändert oder was alles an taktischen Feinheiten im Doppelspiel zusammenkommt. So wurden wir mit Ballmaschinen torpediert und sinnvolle Laufwege für den Angriff im Doppel erklärt und eingeschliffen.

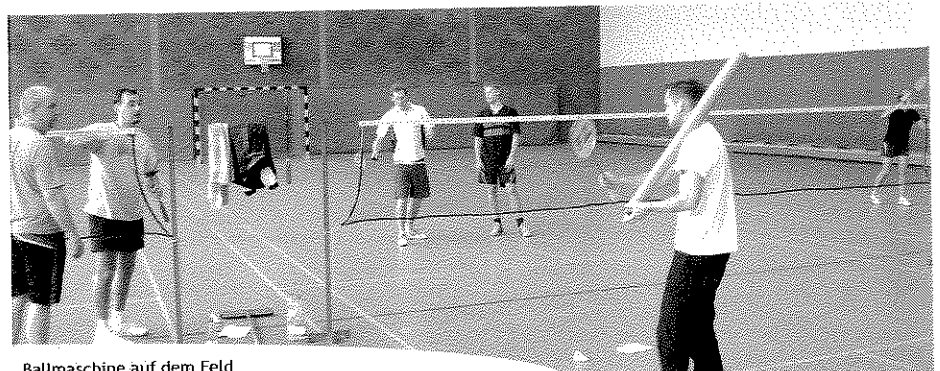
Nach einem fürstlichen selbst zusammengestellten kalten Buffet ging es mit schwerem Bauch auch schon wieder los: komplexe Ballmaschinen, der nächste Teil. Nachdem die Puste am Ende des ersten Tages fast aus war, haben wir noch eine persönliche Videoanalyse von unseren „Kunststücken“ mit erstaunlichen Ergebnissen durchgeführt - in Zeitlupe aufgenommen, analysierten wir unsere eigenen Aufschlagbewegung und bekamen Feedback, was wir noch besser machen können. Abgeschlossen wurde der erste Tag mit zwei lockeren Spielrunden, wo unsere Trainer als Coaches zur Verfügung standen.



Warm Up...



Vorfreude



Ballmaschine auf dem Feld