

# PFINGSTWORKSHOP 2011

Der Leistungsgruppen U11 bis U19 des PSV GWW Badminton  
am 11. und 12. Juni 2006 in der Diltheysporthalle, WI



„world-best Dehnübung“

1 Idee – 2 Tage – 2 Turniere – 4 Teams – 5 Trainingseinheiten – 7  
Teamspiele – 8 Trainer und Betreuer – 12 Felder – 24 Kinder und  
Jugendliche – 34 Pizzen – 50 Würstchen – 70 neue Bälle – 141 Fotos

Ein paar Zahlen herausgegriffen aus dem „Drumherum“ des Trainingsworkshop

Der **Samstag** beginnt mit der Aufteilung in vier altersgemischte Teams, die sich immer wieder für die eingeschobenen Mini-Teamspiele zusammen finden. Durch die teilweise großen Alters-, Größen oder Kraftunterschiede muss Teamwork her. Dies können die Gruppen bei den verschiedenen Spielaufgaben (von Mattenball über BadmintonSTAR bis zu Badminton Formel-1) gut zeigen und am Ende sind die Ergebnisse knapp und neben einem ersten Platz können sich zwei Teams über einen zweiten Platz freuen.



Ein neues Mini-Teamspiel wird vorgestellt



Trainingsanweisungen

geht es wieder mit Energie aufgetankt auf die Felder.

Während der vier Trainingseinheiten a 1,5 Stunden bleiben die Trainingsgruppen unter sich und so werden am Samstag viele verschiedene Trainingsinhalte vermittelt.

Zwischen den einzelnen Einheiten und Spielen können sich alle immer wieder bei Claudia im Vorraum mit frischem Obst und leckerem Saft erfrischen. Zum Mittag steht dann das gemeinsame Pizza Essen auf dem Plan und nach einer ausgiebigen Pause

Am Ende des ersten Tages des Workshops spielen alle Kinder und Jugendlichen jeglichen Alters ein Schweizer Turnier und durch geschickt ausgewählte Handicaps für die älteren Spieler bekommen auch der Grün-Weiße Nachwuchs die Chance die Matches zu gewinnen oder es den „Großen“ zumindest nicht leicht zu machen.



„Und was kommt jetzt...?“



Alle bei der Sache

Am **Sonntag** stehen drei weitere Trainingseinheiten sowie zwei weitere Mini-Teamspiele auf dem Programm. Bei einem leckeren Brunch können sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen der unterschiedlichen Leistungsgruppen über das bisher Trainierte austauschen und Bekanntschaften in den anderen Trainingsgruppen machen.

Der zweite Trainingstag schließt mit einem großen Mannschaftsturnier ab, bei dem die altersgemischten Teams in je zwei Doppeln und vier Einzeln um den Sieg kämpfen müssen. Zum Abschluss gibt es leckere Würstchen und Salate für Kinder, Jugendliche, Eltern und Trainer sowie Betreuer und mit vollem Mund heißt es dann: „Du Mama. Cool war auch, als wir ...!“

*Lorenz*



Badminton Formel-1