

Saisonvorbereitung im Trainingslager Waldbröl 27.08.-29.08.2010

Wir möchten Euch vom CBC auch in diesem Jahr wieder herzlich zum Trainingswochenende in Waldbröl einladen. Bei einem ausgewogenen Angebot an Sport – Spiel und Spaß werden wir Badmintontraining mit geselligen Elementen verbinden.

Wir sind im Schullandheim Haus Pempelfort in Waldbröl untergebracht und übernachten in Mehrbettzimmern. Für eine Rundumverpflegung während des Trainingslagers ist gesorgt.

Rund um das Schullandheim steht uns ein 5 ha großes, hauseigenes Grundstück mit Sporthartplatz, Fußballrasenplatz (110 m x 65 m), Geländespiele im eigenen Wald; Basket- und Volleyballfeld; Tischtennis; Kicker zur Verfügung.

Schullandheim Haus Pempelfort in Waldbröl



Anschrift:
Schullandheim Haus Pempelfort
in Waldbröl
Beate Hanbauer
Auf der Kirchenhecke 2 - 4
D - 51545 Waldbröl
Tel: 02291 / 2416
Fax: 02291 / 909026

Träger des Hauses:
Schullandheim Humboldt-
Gymnasium Düsseldorf e. V.

Trainieren werden wir in der Sporthalle Waldbröl. Dort stehen uns für das Training 9 Felder zur Verfügung. Für die Trainingsdurchführung stehen uns vom TV-Witzhelden zwei erfahrene Trainer zur Seite sodass eine sehr intensive Betreuung möglich ist (ein Trainer betreut maximal drei Felder).

Für das Wochenende haben wir folgende Planung vorgesehen:

27.08.	16:00 Uhr	Abfahrt – Die Anfahrt erfolgt mit privat PKW, für die jugendlichen Teilnehmer werden ausreichend Mitfahrgelegenheiten organisiert (Treffpunkt wird noch bekannt gegeben)
	ca. 18:00 Uhr	gemeinsames Abendessen
	ab 19:30 Uhr	Sportspiele auf dem Sportplatz
28.08.	10:00 - 13:00 Uhr	1.Badmintonspezifischer Trainingsblock
	13:00 - 14:30 Uhr	Mittagspause
	15:00 - 19:00 Uhr	2.Badmintonspezifischer Trainingsblock
	ca. 19:00 Uhr	gemeinsames Grillen und Spaß ...

29.08. 10:00 - 14:00 Uhr 3.Badmintonspezifischer Trainingsblock
ca. 14:45 Uhr Heimfahrt – Rückkehr in Wuppertal ca. 16:30 Uhr

Trainingsinhalte und Trainingsablauf:

Im Training wollen wir die folgenden Inhalte abdecken:

- Wiederholungen und Vertiefungen:
Fitness, Footwork sowie Doppelaufschläge
- Trainingseinheiten zur Aufschlagannahme:
diverse Lauf- und Schlagtechniken sowie taktische Empfehlungen
- Verbesserungen des aggressiven Doppelspiels:
Drive und flache Abwehr, der 3.Schlag im Doppel sowie
- „Judiths letzte Runde“
(Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten - mit Garantie auf Muskelkater!)

Mehr wird an dieser Stelle nicht verraten!

Soviel noch - da das ganze Training mit einem hohen Spaß und Spielfaktor durchgeführt werden soll, findet während der Trainingseinheiten wieder ein Wettkampf um die "CBC-Trainingsmeisterschaft" statt. Last Euch überraschen!

Eckdaten:

Termin: 27.08.2010 – 29.08.2010

Teilnehmer: Spieler/innen der Jugend- und Seniorenmannschaften; Mitglieder des CBC sowie Spieler aus befreundeten Badmintonvereinen.
Maximale Trainingsteilnehmer 36

Anreise: Die An- und Abreise in privaten PKW ist selbst zu regeln. Für Jugendliche werden ausreichende Mitfahrgelegenheiten organisiert

Kosten: Vereinsmitglieder zahlen 40,00 €
(die Hälfte der Kosten für Vereinsmitglieder trägt der CBC)

Nichtvereinsmitglieder zahlen 70,00 €

Anmeldung: bis zum 30.06.2010 an den Sportwart Ulli Honrath, Humboldtstr.17 in 42857 Remscheid, Tel.02191-29513 oder
E-Mail: Honraths@t-online.de

Für Minderjährige muß die Anmeldung über den Anmeldebogen für Minderjährige durch einen Erziehungsberechtigten erfolgen.

Bei – und für Vereinsmitglieder wird die Teilnahmegebühr im Lastschriftverfahren abgebucht. Bei Nichtmitgliedern ist mit der Anmeldung die Teilnahmegebühr auf das Konto des CBC Nr. 211409 BLZ 33050000 Stadtsparkasse Wuppertal, unter Angabe des Verwendungszwecks „CBC-Trainingslager 2010“ und den Namen des Teilnehmers zu leisten.