

## Kaderkurse 2020

### Zusammenfassung der Budgetierten Kader- und Sportkurse

- Ein Trainingsweekend mit 3 Tagen inkl. Testing Days
- Drei Trainingsweekends mit 2 Tagen
- Zwei Trainingstage
- Zwei Sportkurse

### Trainingstag «Start in das neue Jahr» und Sportkurs

Sa 04.01.20 Sportkurs in Nottwil; C60

Für alle Parabadmintonspieler in der Schweiz

Teilnahme der Kaderathleten erwünscht, aber nicht obligatorisch

Trainingsleitung Michi Ruch

So 05.01.20 Trainingstag in Nottwil; C62

Allgemeine Infos und TK-Austausch

8:45 bis 9:30 Uhr

9:30 Uhr aufwärmen / einspielen

10:00 bis 12:00 Uhr Training (2.00h)

12:00 Uhr Mittagessen

13:30 Uhr aufwärmen / einspielen

14:00 bis 16:30 Uhr Training (2.50h)

16:30 bis 18:00 Uhr freies Spiel (1.50h)

Trainingsleitung Michi Adamer

Thema: Grund- und Sicherheitsschläge

## Trainingsweekend «Vorbereitung erste Turniere» und Testing Day 1; C63

Fr 31.01.20 Testing Day 1  
Programm siehe separates Blatt NLR

Einführungsworkshop «Trainingstagebuch»  
17:00 bis 18:30 Uhr

Sa 01.02.20 Testing Day 1 in Kombination mit Trainingstag

12:30 Uhr Mittagessen  
14:30 Uhr eintreffen / aufwärmen  
15:00 bis 17:00 Uhr Training (2.0h)  
17:00 bis 17:55 Uhr freies Spiel (55min)  
Ca. 19:00 Uhr Abendessen

Trainingsleitung Michi Adamer  
Thema: Übung Pendellauf und Hinter- und Mittelfeld

So 02.02.20 Trainingstag

9:30 Uhr eintreffen / aufwärmen  
10:00 bis 12:00 Uhr Training (2.0h)  
12:00 Uhr Mittagessen  
13:15 Uhr eintreffen / aufwärmen  
13:45 bis 15:45 Uhr Training (2.0h)  
15:45 bis 17:00 Uhr freies Spiel (1.25h)

Trainingsleitung Michi Adamer  
Assistenz-Trainer Marc Lutz  
Thema: Hinter- und Mittelfeld; Drop, Clear, Drive und Smash

## Trainingstag «Vorbereitung Canada»

Sa 09.05.20 Trainingstag in Nottwil; C69

9:00 Uhr aufwärmen / einspielen  
9:30 bis 12:00 Uhr Training (2.50h)  
12:00 Uhr Mittagessen  
13:30 Uhr aufwärmen / einspielen  
14:00 bis 16:30 Uhr Training (2.50h)  
16:30 bis 18:00 Uhr freies Spiel (1.50h)

Trainingsleitung Michi Adamer  
NLR-Experte Gregi  
Assistenz-Trainer noch offen  
Thema: Mobility-Tests; Pendellauf, Video-Aufnahmen der Fahr- und Schlagtechnik / Fahr- und Schlagtraining inkl. Multishuttle

## Trainingstag «Mitte des Jahres»

Sa 27.06.20 Trainingstag in Nottwil; C64

9:00 Uhr aufwärmen / einspielen	
9:30 bis 12:00 Uhr Training	(2.50h)
12:00 Uhr Mittagessen	
13:30 Uhr aufwärmen / einspielen	
14:00 bis 16:30 Uhr Training	(2.50h)
16:30 bis 18:00 Uhr freies Spiel	(1.50h)

Trainingsleitung Rémy Matthey de l'Étang  
Thema: Vorderfeld; Anspiel, Lob, Kurz und Ablegen

## Trainingsweekend «Vorbereitung Paralympics»; C65

Sa 15.08.20 Trainingstag in Nottwil; C65

9:30 Uhr aufwärmen / einspielen	
10:00 bis 12:15 Uhr Training	(2.25h)
12:15 Uhr Mittagessen	
14:00 Uhr aufwärmen / einspielen	
14:30 bis 17:00 Uhr Training	(2.50h)
17:00 bis 18:00 Uhr freies Spiel	(1.00h)

Trainingsleitung Michi Adamer  
Thema: Auswertung der Mobility-Tests / Einzel und Doppel

So 16.08.20 Trainingstag in Nottwil; C65

9:00 Uhr aufwärmen / einspielen	
9:30 bis 12:00 Uhr Training	(2.50h)
12:00 Uhr Mittagessen	
13:15 Uhr aufwärmen / einspielen	
13:45 bis 16:15 Uhr Training	(2.50h)
16:15 bis 18:00 Uhr freies Spiel	(1.75h)

Trainingsleitung Michi Adamer  
Thema: Einzel und Doppel

## Trainingstag «Vorbereitung EM»; C66 und Sportkurs

So 20.09.20 Trainingstag in Nottwil; C66

9:00 Uhr aufwärmen / einspielen	
9:30 bis 12:00 Uhr Training	(2.50h)
12:00 Uhr Mittagessen	
13:30 Uhr aufwärmen / einspielen	
14:00 bis 16:30 Uhr Training	(2.50h)
16:30 bis 18:00 Uhr freies Spiel	(1.50h)

Trainingsleitung Michi Adamer  
Thema: Einzel, Doppel und Mixdoppel

So 20.09.20 Sportkurs in Nottwil; C61

Für alle Parabadmintonspieler in der Schweiz  
Trainingsleitung Michi Ruch

## Trainingstag «Vorbereitung EM»; C66 und Sportkurs

Sa 26.09.20 Trainingstag in Nottwil; C66

9:00 Uhr aufwärmen / einspielen	
9:30 bis 12:00 Uhr Training	(2.50h)
12:00 Uhr Mittagessen	
13:30 Uhr aufwärmen / einspielen	
14:00 bis 16:30 Uhr Training	(2.50h)
16:30 bis 18:00 Uhr freies Spiel	(1.50h)

Trainingsleitung Michi Adamer  
Thema: Einzel, Doppel und Mixdoppel

## Trainingstag «Letzte Kaderzusammenkunft vom Jahr»

Sa 07.11.20 Trainingstag in Nottwil; C67

9:00 Uhr aufwärmen / einspielen	
9:30 bis 12:00 Uhr Training	(2.50h)
12:00 Uhr Mittagessen	
13:30 Uhr aufwärmen / einspielen	
14:00 bis 16:30 Uhr Training	(2.50h)
16:30 bis 18:00 Uhr freies Spiel	(1.50h)

Trainingsleitung Michi Adamer  
Thema: Täuschungen, Schneiden, Neuheiten, usw.

## Testing Days 2 (circa einen halben Tag)

Der Termin muss mit der Sportmedizin individuell organisiert und fixiert werden.  
Empfehlung der Durchführung nach der Europameisterschaft.

## Nachwuchs-Trainingstage

15.02.2020, zus. - Badminton NW-Kurs, C69a

21.03.2020, zus. - Badminton NW-Kurs, C69b

## Allgemeines

### Abwesenheiten

- Abwesenheiten / späteres erscheinen / frühzeitiges gehen, usw. müssen 3 Wochen vor Kursbeginn dem Nationaltrainer mitgeteilt werden.

### Hotelübernachtung

- Bei einem zwei- oder dreitägigen Trainingsweekend ist die Übernachtung zwischen den Trainingstagen im Kaderkurs inklusiv.  
Bei einem einzelnen Trainingstag ist keine Übernachtung inklusiv. Zusätzliche Übernachtungen müssen aus eigener Tasche bezahlt werden.

### Frühzeitiger Hotelbezug

- Falls jemand früher als geplant das Hotel beziehen möchte, muss dies dem Nationaltrainer 2 Wochen vor Kursbeginn mitgeteilt werden.

### Einzelzimmer / Doppelzimmer

- Die Athleten bestimmen untereinander wer ein Einzel- oder Doppelzimmer bezieht. Die Zimmer müssen Geschlechter getrennt belegt werden. Der Nationaltrainer benötigt die Zimmereinteilung 2 Wochen vor Kursbeginn.

### Athleten ohne Kaderstatus

- Athleten ohne Kaderstatus (Schweizer-/ , Ausländische Spieler, usw.) können dem Kaderteam als Sparring dienen. Diese Athleten müssen 2 Wochen vor Kursbeginn bekannt sein und müssen mit dem Nationaltrainer abgesprochen werden.

### Abweichungen in den Zeiten

- Die effektiven Zeiten können leicht von den geplanten Zeiten abweichen.  
Änderungen durch Nationaltrainer 1 Woche vor Kursbeginn.

### Definitive Kursreservation

- Der Kurs wird vom Nationaltrainer 1 Woche vor Kursbeginn definitiv gebucht.

### Sperrzeiten in der Sporthalle Nottwil bei Meisterschaften

- Samstag ab 18:00 Uhr
- Sonntag ab 17:00 Uhr

### Parkticket

- Das Parkticket kann bei der SPV-Rezeption unter «TK-Kurs Parabadminton» entwertet werden.