



## 1-2-trænerkursus d. 20.11. 2016 i Glostrup

DFF og Glostrup Fægteklub inviterer **alle klubber** og fægtere til **1-2-trænerkursus** i **Musisk sal, Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup**



Kurset afholdes: Søndag d. 20.11. kl. 9.30-18. Underviser: Martin Wiuff, DFF.

**Tilmelding til:** Udviklingskonsulent Martin Wiuff, 50536314 – [konsulent-oest@faegtning.dk](mailto:konsulent-oest@faegtning.dk) – senest 13.11.

**Medbring:** Sportstøj, smartphone/Ipad, frokost og drikke.

**1-2-Trænerkursus er for absolutte begyndere indenfor for trænergerningen og er en slags forkursus til DFF's Niv. 1-træneruddannelse "Hjælpetræner". Kurset handler om:**

Idéer til opvarmnings- og benarbejdsøvelser. Viden om hjælpetrænerrollen. Redskaber til at planlægge træningen. Gennemgang af DFF's app til opvarmning og benarbejde.

Det er lidt af det, du har brug for som helt ny træner, og noget af det, som gør det sjovere og nemmere at være træner. Derfor har DFF udviklet et lille hjælpetrænerkursus, som kun varer 8 timer. Vi kalder det for 1-2-Træner – for sværere er det faktisk ikke at komme godt i gang som træner.

### **Program:**

På 1-2-Træner-kurset klædes du hurtigt på til at træde ind i hjælpetrænerjobbet. Vi har delt kurset op i 2 moduler, som hver varer 4 timer.

**Modul 1** (Almen del): Gør dig i stand til at forholde sig til din rolle som hjælpetræner og giver input til de overvejelser, man gør sig, når målet er at skabe en sjov og udfordrende træning. Du får idéer til, hvordan du kommunikerer med fægterne, hvordan du kan planlægge træningen, herunder opvarmningen, og hvordan du kan skabe et godt træningsmiljø.

**Modul 2** (Fægtespecifik del): Fokuserer på fægtingen. Her får du inspiration til konkrete øvelser og forslag til, hvordan du kan sammensætte træningen. Der vil *kun* blive arbejdet med helt basale fægteøvelser indenfor benarbejde. Vil du lære mere, så tager du på DFF's Træner 1. Du skal jo ikke kunne alt, for at komme godt i gang, men har brug for at kunne nogle få ting godt.

**Kl. 9.30-14.00**

LEKTION 1	LEKTION 2	LEKTION 3	LEKTION 4
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Introduktion og præsentation</b></li><li>• <b>Trænerrollen</b></li><li>• <b>Træningens faser</b></li><li>• <b>Den gode træner</b></li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Praktisk undervisning hvor deltagerne underviser hinanden og får feedback på deres præstation</b></li><li>• <b>Opsamling og afslutning</b></li></ul>	
2 X 50 min.		2 x 50 min.	

Frokost i ca. 30 min. undervej - ca. kl. 12.

**Kl. 14.00-18.00**

LEKTION 5	LEKTION 6	LEKTION 7	LEKTION 8
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Introduktion og præsentation</b></li><li>• <b>Vidensdel - Udstyr, sikkerhed, regler</b></li><li>• <b>Holdingsdel</b></li><li>• <b>Færdighedsdel - demonstrationer af teknik, metoder og organisation.</b></li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Praktisk undervisning hvor deltagerne underviser hinanden og får feedback på deres præstation</b></li><li>• <b>Opsamling og afslutning</b></li></ul>	
2 X 50 min.		2 x 50 min.	

**Pris:** Gratis.

For at deltage bør du være over 14 år og have fægtet 2-3 år.

Læs evt. mere om 1-2-trænerkursus: <http://www.faegtning.dk/aktive/traenere/traeneruddannelse/1-2-traener/>