DIF TRÆNER 1 OG 2
For trænere der vil blive (endnu) bedre
2018/19
BEVÆGER DANMARK

DIF's idrætsteoretiske del i Århus og Brøndby

GODE TRÆNERE KAN STARTE HER

Den gode træner skal ikke bare mestre taktik og teknik i sin idræt, men også kunne planlægge træningen over tid, instruere, indtænke konditions- og styrketræning, kommunikere klart og meget mere. Det kræver med andre ord sit at stille sig i spidsen for en flok idrætsudøvere.

Heldigvis er der hvert år tusindvis af frivillige, som vælger at tage udfordringen op. En del af dem vælger samtidig at blive klædt bedst muligt på til rollen som træner – nemlig ved at tage en træneruddannelse.

DIF TRÆNER 1 OG DIF TRÆNER 2

I DIF har vi skruet to generelle træneruddannelser sammen. Det betyder, at vi giver trænere den generelle idrætsteoretiske viden. Specialforbundene står selv for den idrætsspecifikke del, altså den der handler om teknik, taktik mv. inden for den givne idræt.

Halvdelen af DIF Træner 1 tages som e-læring. E-læringskurserne skal være afsluttet, inden man møder op på kursusdagen. Der gives adgang til e-læringskurserne ca. 3 uger før kursusstart.

På DIF Træner 1 får trænerne en generel introduktion til at fungere som træner i en idrætsforening. Med uddannelsen får trænerne de mest basale redskaber. Uddannelsen kommer omkring fysisk træning, trænerrollen, idræt for børn og unge samt idrætsskader.

På DIF Træner 2 bliver trænerne i stand til at fungere som trænere med ansvaret for årsplanlægningen. De får viden og redskaber til at arbejde med deres rolle som trænere og træningsplanlæggere. De får også en større indsigt i de mange faktorer, der indvirker på præstation og træning, fx kondition, kost og mentale aspekter.

HVEM KAN VÆRE MED?

Det korte svar er: Alle med lyst til at blive en (endnu) bedre træner, dvs. både udøvere, fungerende trænere eller frivillige der overvejer at blive trænere. Det vigtigste er lysten til at lære nyt og viljen til at bruge tiden.

UDDANNELSESPAKKER

DIF udbyder **DIF Træner 1** i Brøndby og Århus og **DIF Træner 2** i Brøndby. Uddannelserne afvikles i weekender. På Træner 2 er der mulighed for at tilkøbe overnatning (se tid og sted på næste side).

SÅDAN GØR DU

Er du interesseret i at deltage i en eller begge træneruddannelser? Så kontakt dit specialforbund, som godkender og koordinerer din tilmelding.

Ifølge en undersøgelse fra IDAN er de tre vigtigste egenskaber hos trænerne:

- At de er gode til at lære fra sig
- At de er gode til at tilrettelægge og tilpasse træningen
- At de er engagerede og tager deres opgave alvorligt

PROGRAM 2018/19

DIF TRÆNER 1
E-LÆRING OG KURSUSDAG

Træner 1 e-læring
- Idrætsskader – nej tak!
- Børn og unges udvikling
- Træningslære
- Trænerrollen

E-læringskurserne skal være afsluttet før kursusdagen.

Træner 1 kursusdag
Følger op og går i dybden med e-læringstemaerne Børn og unges udvikling, Træningslære og Trænerrollen.

Dato og sted

Brøndby
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Lørdag den 27. oktober 2018

eller

Århus
Idrætshøjskolen i Århus
Vejlby Centervej 54
8240 Riskov
Søndag den 28. oktober 2018

eller

Brøndby
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Søndag den 20. januar 2019

Pris 1.750 kr. pr. deltager, inkl. forplejning.

Tidspunkt Kl. 09.00 – 18.00

DIF TRÆNER 2

1. weekend	Fredag	**Fysisk træning**
	Lørdag	**Konditionstræning og Trænerrollen**
	Søndag	**Styrketræning**
2. weekend	Fredag	**Ernæring**
	Lørdag	**Idrætsskader Hvad gør man - kend din rolle Aldersrelateret træning**
	Søndag	**Tekniktræning**
3. weekend	Lørdag	**Idrætspsykologi**
	Søndag	**Træningsplanlægning**

Dato og sted

Brøndby
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
1. weekend: 2.-4. november 2018
2. weekend: 16.-18. november 2018
3. weekend: 1.-2. december 2018

eller

1. weekend: 1.-3. februar 2019
2. weekend: 1.-3. marts 2019
3. weekend: 23.-24. marts 2019

Pris 4.995 kr. pr. deltager, inkl. forplejning, ekskl. overnatning (et helt forløb)
480 kr. i tillæg pr. overnatning, pr. deltager

Tidspunkt
Fredag kl. 18.00 – 22.00
Lørdag kl. 09.00 – 20.30
(3. weekend kl. 09.00 – 18.00)
Søndag kl. 09.00 – 16.00

Tilmelding og betaling

Tilmelding og betaling sker via special-forbundet, som udfylder tilmeldings-blanketten via DIF Ekstranet under: "For forbundet/uddannelse/for trænere/træneruddannelser".

DIF fremsender faktura til forbundet inden uddannelsesstart.

Tilmelding
Sidste frist for tilmelding til kurserne i 2018:
21. september 2018
Fristen for kurserne i 2019:
10. december 2018

Spørgsmål til tilmelding:
Marianne Uhrskov
uddannelse@dif.dk
Tlf. 43 26 20 43

Bemærk

Afbud 3 uger før planlagte startdato kan ske uden beregning.

Ved afbud mellem 10-21 dage før planlagte første kursusdato påregnes et deltagergebyr på kr. 500.

Ved afbud mellem 5-9 hverdage før planlagte startdato betales 50% af deltagergebyret.

Ved afbud mellem 1-4 hverdage før planlagte startdato betales 100% af deltagergebyret.

Yderligere info

www.dif.dk (søg på Træneruddannelse)
Kontakt Team Bredde og Motion
Nina Bundgaard
nb@dif.dk
Tlf. 43 26 20 50

DIF
DANMARKS IDRÆTSFORBUND

IDRÆTTENS HUS
BRØNDBY STADION 20
2605 BRØNDBY

JUNI 2018
DESIGN 1508
PRODUKTION FORMEGON