



DIF TRÆNER 1 OG 2

For trænere der vil blive
(endnu) bedre



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 Uddannelse 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.

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

På DIF Træner 2 bliver trænere 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 1-3 weekender.

UDDANNELSESPAKKER

DIF Uddannelse udbyder DIF Træner 1 og DIF Træner 2 både i Tilst og i Brøndby for at kunne tilgodese flest mulige. Uddannelserne afvikles som weekendforløb med 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 trænere:

- 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

DIF TRÆNER 1

	Idrætsskader - nej tak! (E-læringskursus)
Lørdag	Idræt for børn og unge
Søndag	Idræt og træning

Dato og sted Tilst
Kileparken 27, 8381 Tilst
Weekend: 4.-5. oktober 2014

Brøndby
Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20,
2605 Brøndby
Weekend: 25.-26. oktober 2014
eller
Weekend: 31. januar - 1. februar 2015

Pris 1.650 kr. pr. deltager, inkl. forplejning,
ekskl. overnatning (et helt forløb)
450 kr. i tillæg pr. overnatning,
pr. deltager

Tidspunkt Lørdag kl. 09.00 – 20.30
Søndag kl. 09.00 – 17.00

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**
Søndag **Aldersrelateret træning
Tekniktræning**

3. weekend Lørdag **Idrætspsykologi**
Søndag **Træningsplanlægning**

Dato og sted Tilst
Kileparken 27, 8381 Tilst
1. weekend: 7.-9. november 2014
2. weekend: 21.-23. november 2014
3. weekend: 6.-7. december 2014
(lørdag og søndag)

Brøndby
Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20,
2605 Brøndby
1. weekend: 31. oktober - 2. nov. 2014
2. weekend: 14.-16. november 2014
3. weekend: 29.-30. november 2014
(lørdag og søndag)

eller
1. weekend: 20.-22. februar 2015
2. weekend: 13.-15. marts 2015
3. weekend: 18.-19. april 2015
(lørdag og søndag)

Pris 4.550 kr. pr. deltager, inkl. forplejning,
ekskl. overnatning (et helt forløb)
450 kr. i tillæg pr. overnatning, pr. deltager

Tidspunkt Fredag kl. 18.00 – 22.00
Lørdag kl. 09.00 – 20.30
(3. weekend kl. 09 – 18.00)
Søndag kl. 09.00 – 16.00



Tilmelding og betaling

Tilmelding og betaling sker via specialforbundet, som udfylder tilmeldingsblanketten via DIF Ekstranet under: "For forbundet/uddannelse/for trænere/træneruddannelser".

DIF fremsender faktura til forbundet inden uddannelsesstart.

Sidste frist for tilmelding til kurserne i efteråret 2014 er 1. september 2014.

Sidste frist for tilmelding til kurserne i foråret 2015 er 1. december 2014.

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

Bemærk

Afbud min. 10 hverdage før planlagte startdato kan ske uden beregning. 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 DIF Uddannelse
Jakob Ovesen
jov@dif.dk
Tlf. 43 26 20 47



DIF
DANMARKS IDRÆTSFORBUND

IDRÆTTENS HUS
BRØNDBY STADION 20
2605 BRØNDBY

03.2014
DESIGN 1508
PRODUKTION FORMEGON APS