

Invitation til **1-2-trænerkursus** - et forkursus til DFF's træneruddannelse. **21.05. 2017 kl. 9.30-18.00**



ER DU KLUBBENS NYESTE TRÆNER?

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

INDHOLD

Kurset giver dig:

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.

TID OG STED

[1-2-Trænerkursus søndag d. 21.05. kl. 9.30-18.00](#)

Hellerup FK, Strandparksvejs 46, 2900 Hellerup.

Kurset er på 8 lektioner.

Undervisere: Udviklingskonsulent Martin Wiuff og evt. klubtræner.

PRIS

Kr. 0,- Kurset er gratis.

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



MEDBRING

Sportstøj, smartphone/Ipad, frokost og drikkeelse.

TILMELDING

Tilmelding sendes e-post til Udviklingskonsulent Martin Wiuff: konsulent-oest@faegtning.dk.

Sidste frist for tilmelding: Fredag d. 12.05.

Ved tilmelding bedes oplyst: Fornavn, efternavn, epostadresse og klub.

Læs evt. mere om 1-2-trænerkursus:

<http://www.faegtning.dk/aktive/traener/traeneruddannelse/1-2-traener/>

PROGRAM



Kl. 9.30-14.00

LEKTION 1	LEKTION 2	LEKTION 3	LEKTION 4
<ul style="list-style-type: none">• Introduktion og præsentation• Trænerrollen• Træningens faser• Den gode træner		<ul style="list-style-type: none">• Praktisk undervisning hvor deltagerne underviser hinanden og får feedback på deres præstation• Opsamling og afslutning	
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">• Introduktion og præsentation• Vidensdel - Udstyr, sikkerhed, regler• <u>Holdingsdel</u>• Færdighedsdel - demonstrationer af teknik, metoder og organisation.		<ul style="list-style-type: none">• Praktisk undervisning hvor deltagerne underviser hinanden og får feedback på deres præstation• Opsamling og afslutning	
2 X 50 min.		2 x 50 min.	