

# Invitation til **1-2-trænerkursus** - et forkursus til DFF's træneruddannelse. **10.11. 2018 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 bearbejdsøvelser.

**Viden** om hjælpetrænerrollen. **Redskaber** til at planlægge træningen. Gennemgang af DFF's & DFF's **øvelsesbank "1-2-træner"** til opvarmning og bearbejde.

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. 10.11. kl. 9.30-18.00](#)

Gymnastiksal  
Absalonskolen, Vandtårnsvej 3, 4300 Holbæk

Kurset er på 8 lektioner.

Underviser: Udviklingskonsulent Martin Wiuff

## PRIS

**Kr. 0,-** Kurset er gratis.

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



## MEDBRING

Sportstøj, smartphone/lpad, frokost og drikkeelse.

## TILMELDING

Tilmelding sendes e-post til Udviklingskonsulent Martin Wiuff: [konsulent-oest@faegtning.dk](mailto:konsulent-oest@faegtning.dk).

*Sidste frist for tilmelding: Onsdag 07.11.*

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