

Invitation til *DFF's 1-2-trænerkursus* - et forkursus til DFF's træneruddannelse. 21.10. og 25.10. 2019 kl. 16-20



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 DIF's & DFF's **online øvelsesbank** til opvarmning og bearbejde for 1-2-træner.

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 mandag d. 21.10. og fredag d. 25.10. kl.16-20 \(begge aftener\)](#)

Københavns Fægteklub, Vigerslev Allé Skole
Vigerslev Allé 108, 2500 Valby – indgang på bagsiden.

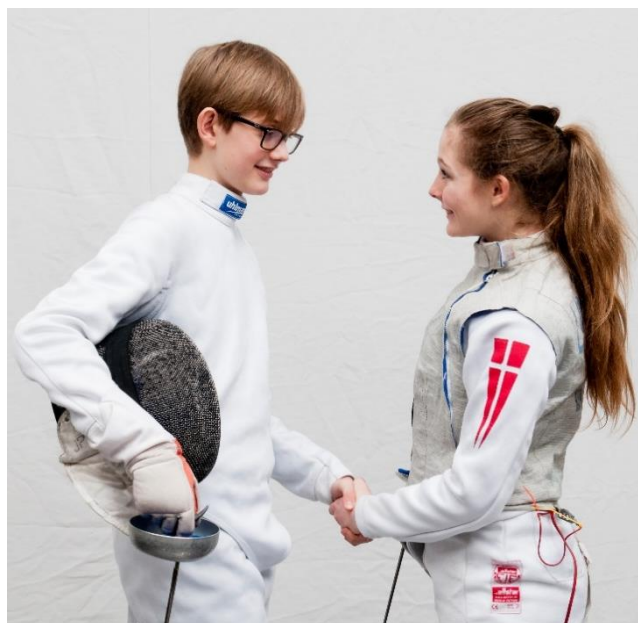
Kurset er på 8 lektioner.

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.

Sidste frist for tilmelding: Onsdag 16.10.

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

Læs evt. mere om 1-2-trænerkursus:

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

PROGRAM

Mandag d. 21.10. Kl. 16-20

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

Fredag d. 25.10. 16-20

LEKTION 5	LEKTION 6	LEKTION 7	LEKTION 8
<ul style="list-style-type: none">• Introduktion og præsentation	<ul style="list-style-type: none">• Vidensdel - Udstyr, sikkerhed, regler• Holdingsdel• 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	<ul style="list-style-type: none">• Opsamling og afslutning
2 X 50 min.		2 x 50 min.	

