



DIF TRÆNER 1 OG 2

For trænere der vil blive (endnu) bedre
2023

BÅDE
TRÆNER 1
OG TRÆNER 2
ER NU MED
E-LÆRING

Træner

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, skabe et godt træningsmiljø 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 trænerne den generelle idrætsteoretiske og -pædagogiske viden. Specialforbundene står selv for den idrætsspecifikke del, altså den der handler om teknik, taktik mv. inden for den givne idræt.

Omkring halvdelen af DIF Træner 1 og DIF Træner 2 tages som e-læring. E-lærings-kurserne 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 træner med ansvaret for årsplanlægningen. De får viden og redskaber til at arbejde med deres rolle som træner og træningsplanlæggere. De får også en større indsigt i de mange faktorer, der indvirker på præstation og træning, fx kondition, kost og mentale aspekter. For at deltage på DIF Træner 2, skal man have gennemført Træner 1 eller tilsvarende.

HVEM KAN VÆRE MED?

Det korte svar er: Alle med lyst til at blive en (endnu) bedre træner, dvs. både udøvere, fungerende træner eller frivillige der overvejer at blive træner. 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.





PROGRAM 2023

DIF TRÆNER 1 E-LÆRING OG KURSUSDAG

Træner 1 e-læring

- Idrætsskader – nej tak!
- Børn og unges udvikling
- Træningslære
- Trænerrollen

E-læringsmodulerne skal være afsluttet før kursusdagen.

Træner 1 kursusdag

Følger op og går i dybden med e-lærings temaerne Børn og unges udvikling, Træningslære og Trænerrollen.

Dato og sted Brøndby

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

Søndag den 5. marts 2023

eller

Søndag den 10. september 2023

eller

Århus

Idrætshøjskolen i Århus
Vejlby Centervej 54
8240 Risskov

Lørdag den 11. marts 2023

eller

Lørdag den 23. september 2023

Pris 1750 kr. pr. deltager, inkl. forplejning.

Tidspunkt Kl. 09.00 – 18.00

DIF TRÆNER 2 E-LÆRING OG KURSUSDAGE

Træner 2 e-læring

- Teknisk træning
- Bevægelsesanalyse
- Fysiologi
- Træningsmiljø
- Idrætsskader

E-læringsmodulerne skal være afsluttet før første kursusdag.

Træner 2 kursusdage

Følger op og går i dybden med e-læringstemaerne under overskrifterne Tekniktræning, Funktionel anatomi og biomekanik, Fysisk træning, Det motiverende træningsmiljø og Idrætsskader.

Dato og sted Brøndby

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

1. weekend: 22.-23. april 2023

2. weekend: 3.-4. juni 2023

eller

1. weekend: 28.-29. oktober 2023

2. weekend: 18.-19. november 2023

Pris 5.495 kr. pr. deltager, inkl. forplejning, ekskl. overnatning
1.180 kr. i tillæg for to overnatninger pr. deltager.

Tidspunkt Lørdag kl. 09.00 – 18.00
Søndag kl. 09.00 – 18.00



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.

Tilmelding

Sidste frist for tilmelding:

Træner 1 - forår: 1. februar 2023

Træner 1 - efterår: 11. august 2023

Træner 2 - forår: 20. marts 2023

Træner 2 - efterår: 22. september 2023

Spørgsmål til tilmelding:

Marianne Uhrskov

uddannelse@dif.dk

Tlf. 63 21 33 45

Bemærk

Afbud 3 uger før planlagte startdato kan ske uden beregning.

Ved afbud mellem 10-21 dage før planlagte startdato 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 DIF Udvikling

Marianne Uhrskov

mub@dif.dk

Tlf.: 63 21 33 45

