



Træner 1 (Hjælpetræner) – DIF-del

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

I DIF har man skruet en generel træneruddannelse sammen. Det betyder, at DIF giver trænere den generelle idrætsteoretiske viden. Specialforbundene står for den idrætsspecifikke del, altså den der handler om teknik, taktik mv. inden for den givne idræt.

Halvdelen af DIF Træner 1 tages som e-læring. E-læringskurserne 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 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.

Indhold:

Træner 1 - e-læring

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

Træner 1 – kursusdag (09.00-18.00)

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

OBS! E-læringskurserne skal være afsluttet før kursusdagen.

Kursusdatoer:

Lørdag den 27. oktober 2018 eller

søndag den 20. januar 2019

Brøndby

eller

Søndag den 28. oktober 2018

Tilst

Idrættens Hus

Brøndby Stadion 20

2605 Brøndby

Idrætshøjskolen i Århus

Vejlby Centervej 54

8240 Riskov

Pris:

1.750 kr. pr. deltager, inkl. forplejning.

Tilmelding:

Sidste frist for tilmelding til kurserne er d. 18 september 2018 - <http://www.conferencemanager.dk/HTU18DIF>

Bemærk deltagere skal være fyldt 16 år ved kursusstart