



## Træner 2 (Klubtræner) – 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 2

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.

På DIF træner 2 bliver trænere i stand til at fungere som trænere med ansvaret for årsplanlægningen. De får viden og redskaber til at arbejde med deres rolle som trænere og træningsplanlæggere. De får også en større indsigt i de mange faktorer, der indvirker på præstation og træning, fx kondition, kost og mentale aspekter.

#### Indhold

<b>1. weekend</b>	Fredag	Fysisk træning	<b>2. weekend</b>	Fredag	Ernæring
	Lørdag	Konditionstræning Trænerrollen		Lørdag	Idrætsskader: Hvad gør man - kend din rolle Aldersrelateret træning
	Søndag	Styrketræning		Søndag	Tekniktræning
<b>3. weekend</b>	Lørdag	Idrætspsykologi			
	Søndag	Træningsplanlægning			

#### Kursussted:

Brøndby  
Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby

#### Kursusdatoer:

2.-4. november 2018  
16.-18. november 2018  
1.-2. december 2018

eller

#### Kursusdatoer:

1.-3. februar 2019  
1.-3. marts 2019  
23.-24. marts 2019

Fredag kl. 18.00 – 22.00 - Lørdag kl. 09.00 – 20.30 - Søndag kl. 09.00 – 16.00

#### Pris:

4.650 kr. pr. deltager, inkl. forplejning, ekskl. overnatning (et helt forløb)  
Ønskes overnatning vil der være et tillæg på 475 kr. pr. overnatning pr. deltager

#### Tilmelding:

Sidste frist for tilmelding til kurserne er d. 18. september 2018 – <http://www.conferencemanager.dk/Klubtraener2019>

**Bemærk** - deltagere skal være fyldt 16 år og have gennemført DIF samt DSU træner 1 ved kursusstart