



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 (Hjælpetræner)

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 (kl. 09.00-18.00)

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

OBS! E-læringen skal være afsluttet før kursusdagen

Kurstid og -sted:

Lørdag den 26. september 2020

Århus - kl. 09.00-18.00

Info om sted følger

eller

Søndag den 27. september 2020

Brøndby - kl. 09.00-18.00

Idrættens Hus

Brøndby Stadion 20

2605 Brøndby

Pris: 1.750 kr. pr. deltager, inkl. forplejning

Tilmelding:

Sidste frist for tilmelding til kurserne er d. 1. september 2020 på <https://www.conferencemanager.dk/htudifdel20209>

Kursusbetingelser:

Deltagerne skal være fyldt 14 år ved kursusstart. For at opnå den fulde Træner 1 (Hjælpetræneruddannelse) skal både DIF- og DSU-delen være bestået, og først derefter kan der søges om deltagelse i Træner 2 (Klubtræneruddannelsen).