



## DIF Træner 1

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.

I DIF har man skruet to generelle træneruddannelser sammen. Det betyder, at trænere får 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 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 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.

### Indhold af DIF Træner 1:

#### e-læring

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

#### Kursusdag

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

**OBS!** e-læringen skal være afsluttet før kursusdagen

**Kursusdato:** Søndag den 22. maj 2022

**Kursustid:** Kl. 09.00 - 18.00

**Kursussted:** Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby

**Pris:** kr. 1.750 pr. deltager, inkl. forplejning, som betales ved tilmeldingen.

#### Tilmelding:

Tilmelding er **efter først-til-mølle-princippet**, dvs. hurtigst muligt og senest **onsdag den 6. april 2022** på <https://www.conferencemanager.dk/dift1052022>



## Dansk Skøjte Union

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby  
Tlf: +45 43 26 29 10  
Email: [office@danskate.dk](mailto:office@danskate.dk)  
Web: [www.danskate.dk](http://www.danskate.dk)

### Kursusbetingelser:

Iht. DIF's krav skal deltagerne være fyldt 16 år ved kursusstart for at kunne optages på kurset. For at opnå den fulde Træner 1 uddannelse skal både DIF- og DSU-delen være bestået, og først derefter kan der søges om deltagelse i Træner 2 uddannelsen.

Ved afbud:

- 3 uger før planlagt startdato: uden beregning.
- 10-21 dage før planlagt første kursusdato: deltagergebyr på kr. 500.
- 5-9 hverdage før planlagt startdato: 50% af deltagergebyret.
- 1-4 hverdage før planlagt startdato: 100% af deltagergebyret.

Vel mødt!

Med venlig hilsen

Dansk Skøjte Union