



DIF Træner 2 – Efterår 2023

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 ved at tage en træneruddannelse.

Ca. halvdelen af DIF Træner 2 tages som e-læring. Der gives adgang til e-læringskurserne ca. 3 uger før kursusstart, og e-læringskurserne skal være afsluttet, inden man møder op på kursusdagen. På DIF træner 2 bliver trænerne 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 af DIF Træner 2:

e-læring

- Teknisk træning
- Bevægelsesanalyse
- Fysiologi
- Træningsmiljø
- Idrætsskader

Kursusdage over to weekender

Følger op og går i dybden med e-læringstemaerne under overskrifterne tekniktræning, funktionel anatomi og biomekanik, fysisk træning, det motiverende træningsmiljø og idrætsskader

OBS! e-læringskurserne skal være afsluttet inden første kursusdag.

Kursussted

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

Kursusdatoer

1. weekend: 28.-29. oktober 2023 **og**
2. weekend: 18.-19. november 2023
Alle dage: kl. 09.00-18.00

Pris:

5.495 kr. pr. deltager, inkl. forplejning, ekskl. overnatning. Ønskes der overnatning, vil der være et tillæg på kr. 590 pr. overnatning pr. deltager. Betaling sker ved tilmeldingen.

Tilmelding:

Tilmelding er **efter først-til-mølle-princippet**, dvs. hurtigst muligt og senest onsdag den 18. september 2023 på <https://www.conferencemanager.dk/dif2ef23>



Dansk Skøjte Union

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Tlf: +45 43 26 29 10
Email: office@danskate.dk
Web: www.danskate.dk

Kursusbetingelser:

Iht. DIF's krav skal deltagerne være fyldt 18 år ved kursusstart for at kunne blive optaget på kurset. Deltagerne skal have gennemført både DSU og DIF Træner 1 uddannelsen inden kurset.

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