



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

eller

Søndag den 27. september 2020

Århus - kl. 09.00-18.00

Brøndby - kl. 09.00-18.00

Idrættshøjskolen i Århus

Idrættens Hus

Vejlby Centervej 54

Brøndby Stadion 20

8240 Risskov

2605 Brøndby

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

Tilmelding:

Sidste frist for tilmelding til kurserne er d. 23. august 2020 på <https://www.conferencemanager.dk/htudifdel20209>

Kursusbetingelser:

Deltagerne skal være fyldt 16 år ved kursusstart (dispensation som 15-årig mulig). 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).