



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 (Klubtræner)

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 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

Træner 2 - e-læring

- Teknisk træning
- Bevægelsesanalyse
- Fysiologi
- Træningsmiljø
- Idrætsskader

Træner 2 – 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 idrætsskade

OBS! E-læringskurserne skal være afsluttet før første kursusdag.

Kursussted

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

Kursusdatoer

1. weekend: 31. oktober-1. november 2020 og
2. weekend: 28.-29. november 2020
Lørdage og søndage: kl. 09.00-18.00

Pris:

5.495 kr. pr. deltager, inkl. forplejning, ekskl. overnatning (et helt forløb over to weekender)
Ønskes overnatning, vil der være et tillæg på 515 kr. pr. overnatning pr. deltager

Tilmelding:

Sidste frist for tilmelding til kurserne er d. 23. august 2020 <https://www.conferencemanager.dk/klubtraener202010>

Bemærk - deltagerne skal have gennemført Træner 1 (Hjælpetræneruddannelsen) - DSU og DIF delen) før kurset.