



## DIF TRÆNER 1 OG 2

For trænere der vil blive  
(endnu) bedre  
2018/19

# GODE TRÆNERE KAN STARTE HER

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 OG DIF TRÆNER 2

I DIF har vi skruet to generelle træneruddannelser sammen. Det betyder, at vi giver trænere den generelle idrætsteoretiske viden. Specialforbundene står selv 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.

**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.

## HVEM KAN VÆRE MED?

Det korte svar er: Alle med lyst til at blive en (endnu) bedre træner, dvs. både udøvere, fungerende trænere eller frivillige der overvejer at blive trænere. Det vigtigste er lysten til at lære nyt og viljen til at bruge tiden.

## UDDANNELSESPAKKER

DIF udbyder **DIF Træner 1** i Brøndby og Århus og **DIF Træner 2** i Brøndby. Uddannelserne afvikles i weekender. På Træner 2 er der mulighed for at tilkøbe overnatning (se tid og sted på næste side).

## SÅDAN GØR DU

Er du interesseret i at deltage i en eller begge træneruddannelser? Så kontakt dit specialforbund, som godkender og koordinerer din tilmelding.

## Ifølge en undersøgelse fra IDAN er de tre vigtigste egenskaber hos trænere:

- At de er gode til at lære fra sig
- At de er gode til at tilrettelægge og tilpasse træningen
- At de er engagerede og tager deres opgave alvorligt

# PROGRAM 2018/19

## DIF TRÆNER 1

### E-LÆRING OG KURSUSDAG

#### Træner 1 e-læring

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

E-læringskurserne skal være afsluttet før kursusdagen.

#### Træner 1 kursusdag

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

#### Dato og sted Brøndby

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby

**Lørdag den 27. oktober 2018**

eller

#### Århus

Idrættshøjskolen i Århus  
Vejlby Centervej 54  
8240 Riskov

**Søndag den 28. oktober 2018**

eller

#### Brøndby

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby

**Søndag den 20. januar 2019**

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

**Tidspunkt** Kl. 09.00 – 18.00

## DIF TRÆNER 2

1. weekend

Fredag **Fysisk træning**

Lørdag **Konditionstræning og Trænerrollen**

Søndag **Styrketræning**

2. weekend

Fredag **Ernæring**

Lørdag **Idrætsskader Hvad gør man - kend din rolle**

**Aldersrelateret træning**

Søndag **Tekniktræning**

3. weekend

Lørdag **Idrætspsykologi**

Søndag **Træningsplanlægning**

#### Dato og sted Brøndby

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby

1. weekend: 2.-4. november 2018

2. weekend: 16.-18. november 2018

3. weekend: 1.-2. december 2018

eller

1. weekend: 1.-3. februar 2019

2. weekend: 1.-3. marts 2019

3. weekend: 23.-24. marts 2019

**Pris**

4.995 kr. pr. deltager, inkl. forplejning, ekskl. overnatning (et helt forløb)  
480 kr. i tillæg pr. overnatning, pr. deltager

**Tidspunkt**

Fredag kl. 18.00 – 22.00

Lørdag kl. 09.00 – 20.30

(3. weekend kl. 09.00 – 18.00)

Søndag kl. 09.00 – 16.00



## Tilmelding og betaling

Tilmelding og betaling sker via specialforbundet, som udfylder tilmeldingsblanketten via DIF Ekstranet under: "For forbundet/uddannelse/for trænere/træneruddannelser".

DIF fremsender faktura til forbundet inden uddannelsesstart.

### Tilmelding

Sidste frist for tilmelding til kurserne i 2018:

**21. september 2018**

Fristen for kurserne i 2019:

**10. december 2018**

Spørgsmål til tilmelding:

Marianne Uhrskov  
uddannelse@dif.dk  
Tlf. 43 26 20 43

## Bemærk

Afbud 3 uger før planlagte startdato kan ske uden beregning.

Ved afbud mellem 10-21 dage før planlagte første kursusdato påregnes et deltagergebyr på kr. 500.

Ved afbud mellem 5-9 hverdage før planlagte startdato betales 50% af deltagergebyret.

Ved afbud mellem 1-4 hverdage før planlagte startdato betales 100% af deltagergebyret.

## Yderligere info

[www.dif.dk](http://www.dif.dk) (søg på Træneruddannelse)

Kontakt Team Bredde og Motion

Nina Bundgaard

[nb@dif.dk](mailto:nb@dif.dk)

Tlf. 43 26 20 50

**DIF**  
DANMARKS IDRÆTSFORBUND

IDRÆTTENS HUS  
BRØNDBY STADION 20  
2605 BRØNDBY

JUNI 2018  
**DESIGN** 1508  
**PRODUKTION** FORMEGON