



# DIF TRÆNER 1 OG 2

For trænere der vil blive  
(endnu) bedre  
2019



# 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 trænerne 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. Disse e-læringskurser skal være gennemført 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.

**På DIF Træner 2** bliver trænerne i stand til at fungere som træner med ansvaret for årsplanlægningen. De får viden og redskaber til at arbejde med deres rolle som træner 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 træner eller frivillige der overvejer at blive træner. 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 trænerne:

- 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 2019

## 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 Århus

Idrætshøjskolen i Århus  
Vejlby Centervej 54  
8240 Riskov

**Lørdag den 14. september 2019**

eller

### Brøndby

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby

**Søndag den 15. september 2019**

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

**Tidspunkt** Kl. 09.00 – 18.00

## DIF TRÆNER 2

- |            |   |
|------------|---|
| 1. weekend | Fredag <b>Fysisk træning</b><br>Lørdag <b>Konditionstræning og Trænerrollen</b><br>Søndag <b>Styrketræning</b>                                      |
| 2. weekend | Fredag <b>Ernæring</b><br>Lørdag <b>Idrætsskader Hvad gør man - kend din rolle</b><br><b>Aldersrelateret træning</b><br>Søndag <b>Tekniktræning</b> |
| 3. weekend | Lørdag <b>Idrætspsykologi</b><br>Søndag <b>Træningsplanlægning</b>  |

### Dato og sted Brøndby

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby  
1. weekend: 1.-3. november 2019  
2. weekend: 15.-17. november 2019  
3. weekend: 23.-24. november 2019

**Pris** 5.495 kr. pr. deltager, inkl. forplejning, ekskl. overnatning (et helt forløb)  
500 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:  
**12. august 2019**

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 (søg på Træneruddannelse)  
Kontakt Team Bredde og Motion  
Nina Bundgaard  
nb@dif.dk  
Tlf. 43 26 20 50

**DIF**  
DANMARKS IDRÆTSFORBUND

IDRÆTTENS HUS  
BRØNDBY STADION 20  
2605 BRØNDBY

MAJ 2019  
**PRODUKTION** FORMEGON