



PR

DIF TRÆNER 1 OG 2

For trænere der vil blive
(endnu) bedre



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 Uddannelse 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.

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 1-3 weekender.

UDDANNELSESPAKKER

DIF Uddannelse udbyder DIF Træner 1 og DIF Træner 2 både i Århus og i Brøndby for at kunne tilgodesee flest mulige. Uddannelserne afvikles som weekendforløb med 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

DIF TRÆNER 1

	Idrætsskader - nej tak! (E-læringskursus)
Lørdag	Idræt for børn og unge
Søndag	Idræt og træning

Dato og sted **Århus**
Idrætshøjskolen i Århus,
Vejlby Centervej 53, 8240 Risskov
Weekend: 5.-6. oktober 2013

Brøndby
Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20,
2605 Brøndby
Weekend: 21.-22. september 2013
eller
Weekend: 1.-2. februar 2014

Pris 1.650 kr. pr. deltager, inkl. forplejning,
ekskl. overnatning (et helt forløb)
500 kr. i tillæg pr. overnatning,
pr. deltager

Tidspunkt Lørdag kl. 09.00 – 20.30
Søndag kl. 09.00 – 17.00

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 **Århus**
Idrætshøjskolen i Århus,
Vejlby Centervej 53, 8240 Risskov
1. weekend: 25.-27. oktober 2013
2. weekend: 15.-17. november 2013
3. weekend: 30. nov. -1. december 2013
(lørdag og søndag)

Brøndby
Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20,
2605 Brøndby
1. weekend: 8.-10. november 2013
2. weekend: 22.-24. november 2013
3. weekend: 7.-8. december 2013
(lørdag og søndag)

eller
1. weekend: 28. februar - 2. marts 2014
2. weekend: 14.-16. marts 2014
3. weekend: 29.-30. marts 2014
(lørdag og søndag)

Pris 3.950 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 – 18.00)
Søndag kl. 09.00 – 16.00



Tilmelding og betaling

Tilmelding og betaling sker via specialforbundet, som udfylder tilmeldingsblanketten.

Send til:

DIF Uddannelse, att. Marianne Bender,
Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby
eller mail til: uddannelse@dif.dk.

DIF fremsender faktura til forbundet inden uddannelsesstart.

**Sidste frist for tilmelding er
19. august 2013.**

Bemærk

Afbud min. 10 hverdage før planlagte startdato kan ske uden beregning.

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 DIF Uddannelse

Konsulent Johannes Madsen

jma@dif.dk

tlf. 43 26 2047

Tilmeldingsblanket DIF TRÆNER 1 - 2013/14

Forbund _____

Kontaktperson _____

Email _____

Telefon _____

Tilmeldte _____

Kontaktperson _____

Email _____

Telefon _____

Sted Århus **Overnatning** 5.-6. oktober 2013
 Brøndby **Overnatning** 21.-22. september 2013
 Brøndby **Overnatning** 1.-2. februar 2014

Tilmeldingsblanket DIF TRÆNER 2 - 2013/14

Forbund _____

Kontaktperson _____

Email _____

Telefon _____

Tilmeldte _____

Kontaktperson _____

Email _____

Telefon _____

Sted Århus **Overnatning** 25.-27. okt. 2013 15.-17. nov. 2013 30. nov. - 1. dec. 2013
 Brøndby **Overnatning** 8.-10. nov. 2013 22.-24. nov. 2013 7.-8. dec. 2013
 Brøndby **Overnatning** 28. feb. - 2. mar. 2014 14.-16. marts 2014 29.-30. marts 2014

Send tilmelding til

DIF Uddannelse, att. Marianne Bender, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby **senest den 19. august 2013.**



DIF
DANMARKS IDRÆTS-FORBUND

IDRÆTTENS HUS
BRØNDBY STADION 20
2605 BRØNDBY