



DIF  
TRÆNER  
LUDDAN  
NIELSEN



# DIF- TRÆNER 1 OG 2

SDU

NIEBJERS

# 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, skabe et godt træningsmiljø 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 og -pædagogiske viden. Specialforbundene står selv for den idrætsspecifikke del, altså den der handler om teknik, taktik mv. inden for den givne idræt.

Omkring halvdelen af DIF Træner 1 og DIF Træner 2 tages som e-læring. E-lærings-kurserne 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. For at deltage på DIF Træner 2, skal man have gennemført Træner 1 eller tilsvarende.

## 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.





# PROGRAM 2022

## DIF TRÆNER 1 E-LÆRING OG KURSUSDAG

### Træner 1 e-læring

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

E-læringsmodulerne skal være afsluttet før kursusdagen.

### Træner 1 kursusdag

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

### Dato og sted Brøndby

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby

**Lørdag den 29. januar 2022**

eller

**Lørdag den 17. september 2022**

eller

### Århus

Idrætshøjskolen i Århus  
Vejlby Centervej 54  
8240 Risskov

**Lørdag den 5. februar 2022**

eller

**Lørdag den 24. september 2022**

**Pris** 1750 kr. pr. deltager, inkl. forplejning.

**Tidspunkt** Kl. 09.00 – 18.00

## DIF TRÆNER 2 E-LÆRING OG KURSUSDAGE

### Træner 2 e-læring

- Teknisk træning
- Bevægelsesanalyse
- Fysiologi
- Træningsmiljø
- Idrætsskader

E-læringsmodulerne skal være afsluttet før første kursusdag.

### Træner 2 kursusdage

Følger op og går i dybden med e-læringstemaerne under overskrifterne Tekniktræning, Funktionel anatomi og biomekanik, Fysisk træning, Det motiverende træningsmiljø og Idrætsskader.

### Dato og sted Brøndby

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby

**1. weekend: 26.-27. marts 2022**

**2. weekend: 23.-24. april 2022**

eller

**1. weekend: 29.-30. oktober 2022**

**2. weekend: 19.-20. november 2022**

**Pris** 5.495 kr. pr. deltager, inkl. forplejning, ekskl. overnatning  
1.100 kr. i tillæg for to overnatninger pr. deltager.

**Tidspunkt** Lørdag kl. 09.00 – 18.00  
Søndag kl. 09.00 – 18.00



## 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:

**Træner 1 - forår: 3. januar 2022**

**Træner 1 - efterår: 19. august 2022**

**Træner 2 - forår: 25. februar 2022**

**Træner 2 - efterår: 26. september 2022**

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 startdato 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

Marianne Uhrskov

**mub@dif.dk**

Tlf.: 4326 2043

# DIE DIPLOM TRÄNER WDDAN- NELSEN



# DIF DIPLOMTRÆNER- UDDANNELSE

**For talent- og elitetrænere eller dem som gerne vil være det**

## MÅLGRUPPE

Uddannelsen er for dig, der ikke kun vil træne de bedste atleter, men som også selv har en ambition om at være med i eliten af trænere. Med uddannelsen tager du for alvor springet fra træner til elitetræner.

DIF Diplomtræneruddannelsen er tilrettet, så den giver dig en række af de kompetencer, du har brug for som træner for talent- og eliteidrætsudøvere inden for din idræt. Adgangskravene er, at du har gennemført træneruddannelsen Træner 2 eller tilsvarende enten i specialforbund eller andet uddannelse.

## INDHOLD OG VARIGHED

Uddannelsen består af 165 undervisningstimer. Uddannelsen er bygget op om forskellige temaer:

**Trænerrollen:** Som træner får du en grundig viden og indføring af idrætspsykologi, pædagogik og lederskab.

**Træningsmiljø:** Rammerne, kulturen og samarbejdet med alle omkring træningsmiljøet er afgørende for såvel træning som præstation, derfor får du viden, der kan optimere dit videre arbejde i og med træningsmiljø.

**Træningslære:** Du lærer om fysiologi, anatomi, skadeforebyggelse, teknikanalyse, ATK, sportsernæring og træningsplanlægning.

## UNDERVISNING OG EKSAMEN

Undervisningen er organiseret som en vekselvirkning mellem oplæg, gruppearbejde, diskussioner og case- og arbejdsopgaver.

Hver blok afsluttes med en kombineret skriftlig opgave og mundtlig eksamen. Den skriftlige del udgør ca. 8 sider og tager afsæt i en problemformulering rettet mod din egen idræt.

## UDDANNELSESFORLØB

Det almindelige forløb (ordinært) opstartes i begyndelsen af januar hvert år og strækker sig over 1,5 år.

Det komprimerede forløb (turbo) opstartes i september hvert år og strækker sig over 5-6 måneder.

## UNDERVISERNE

Undervisningen varetages af DIFs kompetente undervisere, der alle har relevante uddannelsesmæssige baggrunde og er eksperter indenfor det givne fagområde og med tætte relation til idrættens verden.

## HVAD KOSTER DIPLOMTRÆNERUDDANNELSEN?

For alle tre blokke koster det 21.000 kr., hvis du bliver tilmeldt igennem et specialforbund og 31.000 kr. uden for specialforbund.

## TILMELDING

På [www.dif.dk](http://www.dif.dk) får du et overblik over alle vores uddannelser. På forsiden finder du overskriften "Opkvalificere trænere". Vil du vide mere om diplomtræneruddannelsen klikker du på "DIF Diplomtræner". Her kan du læse mere om uddannelsen og under "Tilmeld dig kommende diplomtræneruddannelser" får du overblikket over datoer, tidspunkter og tilmeldingsblanket.

## KONTAKT

Koordinator i Team Talent og Elite Pernille Anna Pedersen på mail [ppe@dif.dk](mailto:ppe@dif.dk) og tlf. 43262023.

Ønsker du at blive orienteret på mail, når vi åbner op for nye diplomtræneruddannelser, skal du skrive til [ppe@dif.dk](mailto:ppe@dif.dk)

