

# DIF TRÆNER 1

For trænere der vil blive (endnu) bedre  
Forår 2022

## — 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**

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 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 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.

### **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.

### **SÅDAN GØR DU**

Er du interesseret i at deltage 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-læringstemaerne  
Børn og unges udvikling  
Træningslære og Trænerrollen

### Dato og sted Brøndby

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby

**Søndag den 22. maj 2022**

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

**Tidspunkt** 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:

**19. april 2022**

Spørgsmål til tilmelding:

Marianne Uhrskov  
uddannelse@dif.dk  
Tlf. 20 48 88 37

## 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

Marianne Uhrskov

mub@dif.dk

Tlf. 20 48 88 37

