



## DIF TRÆNER 1 OG 2

For trænere der vil blive (endnu) bedre  
2024

BÅDE  
TRÆNER 1  
OG TRÆNER 2  
ER MED  
E-LÆRING

Træner

# 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 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 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 2024

## DIF TRÆNER 1 - E-LÆRING OG KURSUSDAG

### Træner 1 e-læring (3 obligatoriske og 2 valgfrie)

De obligatoriske er:

- Det motiverende træningsmiljø
- Børn og unges udvikling
- Trænerollen

Vælg to af disse valgfrie e-læringskurser:

- Idrætsskader – nej tak
- Træningslære
- Unge, krop og trivsel (ADD)
- Spiseforstyrrelser i idrætten
- Pigetræner
- Idrætstræner for mennesker med handicap eller særlige behov

De obligatoriske skal være afsluttet inden kursusdagen. Kursusbeviset bliver først udskrevet, når de to valgfrie er fuldført.

### Træner 1 kursusdag

Følger op og går i dybden med de obligatoriske e-læringskurser.

#### Dato og sted Brøndby

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby  
**Søndag den 10. marts 2024**  
eller  
**Lørdag den 28. september 2024**

eller

#### Århus

Idrætshøjskolen i Århus  
Vejlby Centervej 54, 8240 Risskov  
**Lørdag den 9. marts 2024**  
eller  
**Lørdag den 21. september 2024**

**Pris** 1.750 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: 6. - 7. april 2024**

**2. weekend: 4. - 5. maj 2024**

eller

**1. weekend: 9. - 10. november 2024**

**2. weekend: 23. - 24. november 2024**

#### Pris

5.495 kr. pr. deltager, inkl. forplejning, ekskl. overnatning  
1.220 kr. i tillæg for to overnatninger pr. deltager.

#### Tidspunkt

Lørdag kl. 09.00 – 18.00  
Søndag kl. 09.00 – 18.00



## Tilmelding og betaling

Tilmeldingen sker på:  
<https://www.dif.dk/raadgivning-og-stoette/uddannelse/dif-traener-1>

<https://www.dif.dk/raadgivning-og-stoette/uddannelse/dif-traener-2>

Fakturaen bliver fremsendt ca. 4 uger før kursusstart.

### Tilmelding

Sidste frist for tilmelding:

**Træner 1 - forår: 1. februar 2024**

**Træner 1 - efterår: 19. august 2024**

**Træner 2 - forår: 1. marts 2024**

**Træner 2 - efterår: 1. oktober 2024**

Spørgsmål til tilmelding:

Marianne Uhrskov

**uddannelse@dif.dk**

Tlf. 63 21 33 45

## 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 DIF Udvikling

Marianne Uhrskov

**mub@dif.dk**

Tlf.: 63 21 33 45

