

Indbydelse til Kursus Trænerniveau 1 og 2 Januar 2020



Dansk
Orienterings-
Forbund

Bliv uddannet som børnetræner, ungdomstræner, chefræner eller personlig træner!

DOF inviterer alle nuværende og kommende trænere, der arbejder med børn og unge, til TBU-trænerkursus. Kurset byder på to inspirerende, udviklende og udfordrende weekender, så kom og bliv klædt på med nye idéer og redskaber.

På trænerniveau 1 kan du enten tage uddannelsen som børnetræner eller ungdomstræner. Trænerniveau 1 handler især om, hvordan den ugentlige børne- og ungdomstræning i klubben kan skrues sammen. På kurset får du ny viden, gode idéer og inspiration til bl.a. o-teknisk træning, fysisk og motorisk træning, og hvordan du som træner kan holde inspirerende instruktioner og motivere løberne i de enkelte målgrupper.

På trænerniveau 2 kan du enten tage uddannelsen som chefræner eller personlig træner. På chefræneruddannelsen arbejdes der bl.a. med klubbens organisering omkring børne- og ungdomstræningen, sæson- og årsplanlægning og sportspsykologisk udvikling og træning. På uddannelsen som personlig træner arbejdes der bl.a. med træningsplanlægning, sportspsykologisk udvikling og træning og fysisk og motorisk udvikling og træning.

Læs detaljerede beskrivelser af de to uddannelser på Dansk Orienterings-Forbunds hjemmeside her: [LINK](#)

På både trænerniveau 1 og 2 forventes der aktiv deltagelse fra deltagerne. Kurserne tager udgangspunkt i, at deltagerne er eksperter i deres egen trænergerning, og derfor kan bidrage med meget viden til både undervisere og andre deltagere, ved at dele ud af egne erfaringer og udfordringer.

Kurserne er meget praksisnære, og især på trænerniveau 1 skal der forventes meget fysisk aktivitet i form af afprøvning af træningsøvelser m.v.

Undervisere: Tue Lassen, Anders Hav Bachhausen og andre.

Praktisk

Hvor: Himmelbjergens Natur- og Idrætsefterskole, Vesterled 1, 8680 Ry

Hvornår Lørdag d. 18/01 2020 klokken 10:00-18:00
Søndag d. 19/01 2020 klokken 09:00-17:00

Lørdag d. 25/01 2020 klokken 10:00-18:00
Søndag d. 26/1 2020 klokken 09:00-17:00

Pris: 4.000 kr. pr./deltager. Der udsendes faktura til deltagerens klubber efterfølgende. Klubberne har mulighed for at søge tilskud til uddannelsen via folkeoplysningsmidlerne i kommunen.

Tilmelding: Senest 14 dage før, via o-service.dk.

Forplejning og overnatning: Der vil blive serveret morgenmad, frokost, aftensmad, samt kaffe/the på lørdage. Morgenmad, frokost, "skrub-hjem" sandwich og kaffe/the på søndage. Der er mulighed for overnatning på hårdt underlag, for dem der vil.

Aflysning: Kurser med færre end 5 deltagere ved tilmeldingsfristen aflyses.

Spørgsmål: Rettes til Anders Hav Bachhausen, DOF på ab@do-f.dk / 6176 3578