

# TRÆNERKURSUS

DHF's trænerlinje – foråret 2020

Et tilbud til trænere fra ca. 17 år



**Idrætshøjskolen Aarhus**

**22. – 24. maj 2020**

Instruktører:

Niels Christian Pedersen, Jesper Houmark

Jeppe Vestergaard og Bo Rudgaard

## **Formål**

For alle trænere må det være ambitionen at varetage opgaven som træner bedst muligt, hvorfor det er vigtigt at tilegne sig ny viden og erfaringer. Formålet med dette trænerkursus er derfor at give trænere ny inspiration og vigtige kompetencer, som de kan udnytte i deres daglige træning.

Det er vores ønske at samle en gruppe af unge trænere, der allerede har en eller anden form for trænererfaring og med denne gruppe lave en fantastisk weekend, hvor udgangspunktet vil være indhold fra DHF's træneruddannelse.

Hver kursUSDeltager vil gennemføre to lange moduler og et kort modul. Der gives mulighed for, at hver kursist kan sammensætte sin egen "indholdspakke".

Vi har lavet aftale med meget kompetente instruktører, der sammen med vores kursusledere er klar til at udfordre og udvikle på kommende trænertalenter og samtidig give mulighed for at få dokumentation for deltagelse i DHF's træneruddannelse. På den lidt længere trænerbane gives dermed erfaring imod kvalifikation til deltagelse på kvalifikationskursus for DHF divisionstræner uddannelse.

## **Indkvartering**

Vi benytter de fantastiske rammer på idrætshøjskolen Aarhus. Det vil sige fremragende forplejning og rigeligt med haller i VR-Centret.

**OBS: Overnatning i klasselokaler – Medbring eget liggeunderlag/madras**

## **Medier**

Medier er overvejende kredshold fra JHF – Kreds 5.

## Instruktører

<p><b>Niels Christian Pedersen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• JHF Instruktør</li><li>• DHF Instruktør</li></ul>	<p><b>Jesper Houmark</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• JHF Instruktør</li><li>• Træner Fredericia Ligaherrer</li></ul>
<p><b>Jeppe Vestergaard Kristensen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• JHF Instruktør</li><li>• Træner Skanderborg Ligadamer</li></ul>	<p><b>Bo Rudgaard</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• JHF Instruktør</li><li>• Ass. ligatræner Aarhus United</li></ul>

## Indhold

Som deltager på denne uddannelsesevent skal du deltage på i alt 2 lange moduler og 1 kort modul fra DHF's Træneruddannelse. Mulighederne for moduler fremgår af tabellen nedenstående. I hver periode skal man selv tage stilling til, hvilken mulighed man ønsker. Det betyder, at hver kursist kan sammensætte sin egen "indholdspakke":

	<b>Valgmuligheder</b>	
Fredag aften	<b>Kort modul 1</b> <i>Målvogtertræning</i>	<b>Kort modul 2</b> <i>Fysisk træning</i>
Lørdag morgen	<b>Langt modul 1</b> <i>Angrebstræning</i>	<b>Langt modul 2</b> <i>Forsvarstræning</i>
Lørdag aften / Søndag morgen	<b>Langt modul 3</b> <i>Trænerrollen</i>	<b>Langt modul 4</b> <i>Trænerpraksis og kontra</i>

### Kort modul 1 - Målvogtertræning:

Der lægges fokus på skolingen af især målvogterens grundlæggende tekniske færdigheder og taktiske evner, men også fysiske og mentale aspekter med henblik på den senere udvikling af en personlig stil. Der kigges på, hvordan målvogtertræningen kan organiseres og gives en række praktiske eksempler i hallen.

### Kort modul 2 – Fysisk træning:

Dette modul giver en introduktion til området fysisk træning. Modulet giver kursisten et indblik i de centrale emner relateret til træning af koordination, kondition, muskelstyrke og bevægelighed. Indenfor skadesforebyggende træning sættes der specielt fokus på træning af ankel og knæ. Emnerne behandles teoretisk og praktisk.

### Langt modul 1 - Angrebstræning:

Formålet med modulet er at give kursisterne indblik i hvilke træningsemner, der bør sættes fokus på ved træning af angreb med ungdomsspillere. Kurset tager udgangspunkt i begreber som, Individuelle tekniske færdigheder, individuel taktisk forståelse, samarbejde og kollektivt spil. Kurset er bygget op omkring to blokke med praktisk angrebstræning. Praktikken suppleres af træningsopgaver, erfaringsudveksling og debatter om forhold med betydning for valg af øvelser og prioritering af træningsemner med henblik på optimering af angrebstræningen.

### Langt modul 2 - Forsvarstræning:

Det primære formål med forsvarsarbejdet er – inden for håndboldreglernes rammer – at gøre det svært for modstanderne at score mål. Det er hårdt arbejde, som kræver både tekniske færdigheder og samarbejde, så holdet kan få etableret et velfungerende kollektivt forsvarsspil. På dette modul vil vi specielt se på hvordan de unge håndboldspillere kan udvikle deres forsvarskompetencer.

### Langt modul 3 - Trænerrollen:

Formålet med modulet er at præsentere kursisterne for nogle af de vigtigste aspekter i rollen som ungdomstræner med henblik på at skabe et velfungerende hold og at sikre at spillerne fastholdes i sporten. Kursisterne vil igennem refleksionsspørgsmål i gruppen, men også med individuel refleksion, blive udfordret på hvordan vi skaber "Den gode oplevelse". Modulet er bygget op som et teoretisk modul og vil give god tid til refleksioner og individuelle erkendelser.

#### Langt modul 4 – Trænerpraksis og kontra:

Formålet med modulet er primært at give kursisterne mulighed for at reflektere over og udvikle deres trænerpraksis gennem feedback og vejledning fra instruktøren – med udgangspunkt i egne erfaringer samt begreber, metoder og værktøjer præsenteret i de forudgående e-læringskurser: 'Planlægning' og 'Læring og undervisning'. Det sekundære formål er at præsentere kursisterne for overvejelser, principper og øvelser i forhold til kontraspil og –træning.

OBS - Yderligere information om DHF's træneruddannelse for ungdoms- og senior trænere samt mulighederne videre i systemet, kan findes på [www.jhfkreds5.dk](http://www.jhfkreds5.dk)

## **DHF's Træneruddannelse**

Dansk Håndbold Forbund's Træneruddannelse (TRU) er lavet som blended learning, altså både e-læring og tilstedeværelse.

Træneruddannelsen består af et intromodul som e-læring, og derudover indeholder uddannelsen 7 moduler med forskellige temaer – nogle som blended learning og nogle som ren tilstedeværelse.

Intromodulet gennemgår strukturen og indhold på uddannelsen, og giver blandt andet også svar på hvordan de, der tidligere har været i gang med den gamle uddannelse, skal forholde sig ift. Pointsystemet.

Uddannelsen henvender sig primært til ungdomstrænere, men seniorbreddetrænere kan også få udbytte af at deltage.

### **Kom i gang allerede nu**

Intromodulet er gratis og det tager ca. 15 minutter at gennemgå.

Modulet er obligatorisk for alle der gerne vil på Træneruddannelsen, og det slutes af med en lille test, som skal bestås, for at man kan fortsætte på uddannelsen, men vi anbefaler også at man som leder også gennemgår intromodulet, så man kan yde den bedste mulige vejledning til foreningens trænere.

Opret din profil på e-læringsportalen allerede nu, og få adgang til intromodulet:

[www.ie.dif.dk](http://www.ie.dif.dk)

**Hvis du er i tvivl i forhold til registrering eller tilmelding er du velkommen til at kontakte Kasper Vinther – kv.jhf@dhf.dk**

### **Det afsluttende kursus på DHF's Træneruddannelse**

Gennem deltagelse i Træneruddannelsen, kombineret med træner- og spiller erfaring kan man kvalificere sig til deltagelse på det afsluttende weekendkursus (i daglig tale Kvalikursus), som er adgangsgivende til Elitetræneruddannelsen.

### **Praktiske oplysninger**

Målgruppe : Trænere på minimum 17 år

Antal : Der er plads til 52 trænere. Kurset er udbudt til trænere i hele Danmark

Tid : Fra fredag d. 22. maj kl. 17.00 til søndag d. 24. maj kl. ca. 13.00

Sted : Idrætshøjskolen i Aarhus

Pris : 2600,- kroner

Tilskud : Afhænger af din lokale kommunes ordning på området.

Kontakt evt. Lars Møller, hvis du er i tvivl!

Forplejning: Inkl. aftensmad fredag til og med frokost søndag.

### **Tilmelding**

Senest 7. maj 2020 ("først til mølle") via særlig blanket for denne aktivitet på

[www.jhfkreds5.dk](http://www.jhfkreds5.dk)

### **Afbud/udeblivelse**

Ved afbud senere end 7 dage før kursusstart, vil man blive faktureret et afmeldingsgebyr på 1.400 kr.

Ved udeblivelse faktureres hele kursets pris.

### **Spørgsmål**

Rettes til Kreds 5's udviklingskonsulent Lars Møller på mobil: 21 631 651 eller administrativ medarbejder Kasper Vinther på mail: kv.jhf@dhf.dk

De enkelte moduler skal følges fuldt ud, før modulet kan blive godkendt som gennemført.



[www.jhfkreds5.dk](http://www.jhfkreds5.dk)