

Invitation og program til:

TRU Træner event i Skæringhallerne 9. – 11. maj 2024



Dansk
Håndbold

Midt

Tilmelding og valg af moduler

Du tilmelder dig TRU Træner event via QR-koden eller i HåndOffice. *OBS! Når du er tilmeldt modtager du en mail ca. 14 dage før kurset starter med et link til en formular hvor du skal vælge hvilke moduler du ønsker at deltage på. Du kan vælge mellem nedenstående moduler:*



Kursus nr. 5128

Valgmuligheder:		
Torsdag Målvogtertræning	<div style="background-color: black; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">eller</div>	Torsdag Fysisktræning
Fredag Forsvarstræning	<div style="background-color: black; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">eller</div>	Fredag Angrebstræning
Lørdag Trænerrollen	<div style="background-color: black; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">eller</div>	Lørdag Trænerpraksis og kontra

Du kan læse mere om hver enkelt modul på de følgende sider.

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 engagerede trænere, der allerede har en eller anden form for trænererfaring og med denne gruppe lave en fantastisk weekend, hvor udgangspunktet vil være indhold fra DanskHåndbolds 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 træner talenter og samtidig give mulighed for at få dokumentation for deltagelse på DanskHåndbolds træneruddannelse.

På den lidt længere trænerbane gives dermed erfaring frem mod kvalifikation til deltagelse på kvalifikationskursus som giver adgang til DanskHåndbolds divisionstræneruddannelse.

Praktiske oplysninger:

Målgruppe:	Alle trænere i Danmark, som er over 17 år.
Antal:	Der er plads til 52 trænere.
Dato og tid:	Fra torsdag d. 9. maj kl. 13.00 til Lørdag d. 11. maj kl. ca. 13.00
Sted:	Skæringhallen, Skæring Skolevej 200, 8250 Egå.
Pris:	2700,- kroner pr. kursist.
Forplejning:	Inkl. aftensmad torsdag til og med frokost lørdag.
Tilskud:	Afhænger af din lokale kommunes ordning på området. Hvis du i tvivl så kontakt din lokale foreningskonsulent.

Der vil være medier til de praktiske lektioner i hallen.

Du kan læse meget mere i bogen "træneruddannelsen" som kan downloades på DanskHåndbolds hjemmeside under uddannelse.



Program og moduler torsdag

- kl. 13.00-13.30 Check in i Skæringhallen
- kl. 13.30-13.45 Velkommen og præsentation
- kl. 14.00-18.00 1 modul: Målvogtertræning eller Fysisktræning
- kl. 18.15-19.00 Aftensmad i Skæringhallens Cafe
- kl. 19.15-21.00 **Ovrraskelse**
- kl. 21.00-22.00 Aftenhygge
- kl. 22.00 Natmad i Skæringhallens Cafe



Kort modul torsdag – Målvogtertræning:

Der lægges fokus på skoling 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 torsdag – 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.

Program og moduler fredag

• kl. 07.30-08.15	Morgenmad i Skæringhallens Cafe
• kl. 08.30-12.00	2. modul: Forsvarstræning eller Angrebstræning (1. del)
• kl. 12.00-12.30	Frokost i Skæringhallens Cafe
• kl. 12.45-16.15	2. modul: Forsvarstræning eller Angrebstræning (2. del)
• kl. 16.15-16.45	Pause
• kl. 16.45-18.00	3. modul: Trænerrollen eller Trænerpraksis og kontra (1. del)
• kl. 18.15-18.45	Aftensmad i Skæringhallens Cafe
• kl. 19.00-21.15	3. modul: Trænerrollen eller Trænerpraksis og kontra (2. del)
• kl. 21.30-	Natmad i Skæringhallens Cafe



Langt modul fredag - 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 fredag - 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.

Program og moduler lørdag

- | | |
|-------------------|---|
| • kl. 07.30-08.30 | Morgenmad i Skæringhallens Cafe |
| • kl. 08.15-12.15 | 3. modul: Trænerrollen eller Trænerpraksis og kontra (3. del) |
| • kl. 12.15-13.00 | Evaluering og afrunding af kurserne |



Langt modul fredag/lørdag - 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 fredag/lørdag – 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.