



OVERSIGTSFIGUR FOR TRÆNERUDDANNELSERNE UNDER DANMARKS IDRÆTSFORBUND.

Niveau	Niveau 0 1-2-træner	Niveau 1 DIF træner 1	Niveau 2 DIF træner 2	Niveau 3 DIF Diplom	Niveau 4 ITA
Udbyder	SPF og DIF	DIF	DIF	DIF	DIF i samarbejde med TD
DIF	8 timer	E-læring + 9 timer	E-læring + 36 timer	165 timer	Ca. 260 timer
SPF		Variere fra forbund til forbund	Variere fra forbund til forbund	Min. 30 timer	Min. 50 timer + ATK certificering
Hovedmål	At træneren får en række redskaber at støtte sig til når træningen skal planlægges og gennemføres. Der tages udgangspunkt i træning af børn og unge, men 1-2-Træner kan også give inspiration til træning af voksne.	At træneren opnår kompetencer, der gør personen i stand til at fungere som træner for hold eller individuelle udøvere for børn og unge og voksne på motionsniveau. Der lægges en platform for trænerens basiskundskaber.	At træneren opnår kompetencer, der gør ham/hende i stand til at fungere som klubtræner med ansvaret for hold eller individuelle udøvere. Der tages hul på konkurrence- og præstationsoptimering.	At træneren opnår kompetencer, der gør ham/hende i stand til at fungere som træner med det overordnede træneransvar i en eliteorienteret forening/organisation.	At træneren kvalificeres yderligere i trænergerningen for talent- og eliteidrætsudøvere på højt nationalt og internationalt niveau. Der arbejdes med viden og kompetencer der imødekommer fremtidens krav og udfordringer på den internationale idrætsscene.
Temaer	<ul style="list-style-type: none"> • Trænerrollen, • Træningens faser • Den gode træning • Praktisk undervisning • Instruktion, fejlretning og tilpasning af specifikke øvelser • Udvikling af nye øvelser 	<ul style="list-style-type: none"> • Det gode og motiverende træningsmiljø • Børn og unges udvikling • Trænerrollen • + 2 valgfrie temaer 	<ul style="list-style-type: none"> • Tekniktræning • Bevægelsesanalyse • Fysisk træning • Træningsmiljøet • Skadesforebyggelse 	<ul style="list-style-type: none"> • Ledelse • Pædagogik • Psykologi • Anatomi • Skadesforebyggelse • Tekniktræning • Ernæring • Doping og antidoping • Fysiologi og træningslære • Aldersrelateret træning 	<p>Trænerrollen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coaching • Træneren som leder • Håndtering af modstand • Konflikthåndtering <p>Træningsmiljø og talentudvikling:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perspektiver på talentudvikling • Life skills og dual career • Elitemiljøer • Sportspsykologi <p>Træningslære:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udvidet præstationsoptimering • Styrketræning • Ernæring • Skader og sygdom