

DBTU	Trin 0	Trin 1	Trin 2	Trin 3
Kursus	1-2-Træner	Basistræner	Klubtræner	DBTU-Diplomtræner
Varighed	1 dag	2 weekender + e-Læring + praktik	3 weekender + e-Læring + praktik	6 uger max
Timer	8 timer	28 timer	55 timer	30 timer
Målgruppe	Kurset er for nye trænere. Kurset er ideelt til sene teens (16-19 år), forældre eller 60+, der gerne vil tage hånd om spillere i mindre klubber. Træneren har typisk ingen eller meget lidt erfaring med trænergerningen. Kursusdeltageren kan starte, når vedkomne er 15 år.	Kurset henvender sig til dem, der gerne vil starte som træner på et træningshold og som har ingen eller nogen erfaring med trænergerningen. Kursusdeltageren kan starte, når vedkomne er 15 år.	Kurset henvender sig til trænere med nogen erfaring og som har gennemført Trin 1. Endvidere henvender kurset sig til trænere, der vil have ansvar for flere trænere, arbejde strategisk med trænerrollen og ønsker mere fokus på udviklingsmiljø. Kursisten har en typisk kompetencealder som bordtennistræner på 2 - 5 år. Kursusdeltageren kan starte, når vedkommende er 18 år.	Kurset henvender sig til erfarne trænere, som har gennemført Trin 2. Kursisten skal være interesseret i at udvikle organisationen inden for trænerområdet fx i lokalunions-, kraftcenterregi, etablere basis for talentudviklingsmiljøer eller undervise andre trænere. Kursisten har en typisk kompetencealder som bordtennistræner på 5 - 10 år. Kursusdeltageren skal være minimum 18 år.
Beskrivelse	1-2-Træneren opnår basale forudsætninger for at starte trænergerningen på et træningshold eller som hjælpetræner på et træningshold.	Klubtræneren opnår forståelse af læring som et redskab, der kan starte og udvikle et træningsmiljø for begyndere og rutinerede spillere. Træner finder ud af, hvilken træner type vedkommen er. Træneren skal kunne tilrettelægge et træningspas ud fra en aldersrelateret målgruppe og fastholde spillere i en social sammenhæng. Træneren skal kunne samarbejde med flere trænere, kludledelse og forældre.	Klubtræneren skal have forståelse af læring som et redskab, der kan videreudvikle trænings- og turneringsvante udviklingsmiljøer. Træneren, der kender sin indvirkning i miljøet, arbejder målrettet med at skabe udviklingsmiljøet. Træneren skal kunne sæsonplanlægge. Træneren skal kunne motivere og vejlede spillere før, under og efter en turnering. Træneren på trin 2 skal kunne lede andre trænere, håndtere forældre, planlægge lejre og undervise i klubregi.	Diplomtræneren skal have forståelse af læring som et redskab, der kan videreudvikle miljøer og organisationen på flere niveauer. Diplomtræneren skal kunne metodisk udvikle ny viden og kunne udføre sportslig ledelse i større klubber, på lejre eller i unionsregi. Træneren skal bidrage til at udvikle DBTU's træneruddannelse og være i stand til at undervise på DBTU's kurser fra Trin 0 - 3. Kurset skal være gennemført max 1 år efter endt DIF-Diplomtræneruddannelse.
Temaer	<ul style="list-style-type: none"> - Intro til uddannelsesstruktur - Læringsmål - Opvarmning - Den gode træning - RUS - Aktivitetshjulet - Trænerrollen - Teknik 	<ul style="list-style-type: none"> - Intro til DBTU's uddannelsesstruktur - Læringsmål og form - Kendskab til udviklingsmiljøer med fokus på RUS - Tekniske færdigheder i basale slag og server - Regler, teknikøvelser og lege - Planlægning af træningspas - Trænerrollen i praksis - Turneringer, lejre og sociale events - Forældre, bestyrelse og træningsmiljø - Kinatræning - Er i praktik 	<ul style="list-style-type: none"> - Intro til DBTU's uddannelsesstruktur - Læringsmål, form og indhold - Aldersrelateret udvikling og planlægning - Skabe og forstå udviklingsmiljøer - Spilstil, arbejdskrav og kapacitet - Teknik og spilstiloptimering - Sæson- og turneringsplanlægning - Den ledende træner - Planlægning: lejre, turnering og events - Praktik og involvering på en lejr-/samling - Træning af Handicappede 	<ul style="list-style-type: none"> - Intro til DBTU's uddannelsesstruktur - Fokus på talentudviklingsmiljøer - Udvikling af andre trænere - Strategi og dannelse af ny viden - Praktik, projekt eller undervisning - Der tilknyttes en vejleder
Pris	kr. 795	kr. 2.750	kr. 4.325	kr. 0



DIF	Trin 0	Trin 1	Trin 2	Trin 3
Kursus		DIF Træner 1	DIF Træner 2	DIF Diplomtræner
Varighed		1 weekend	3 weekender (over to måneder)	18 måneder (el. i et turboforløb)
Timer		20 timer	55 timer	165 timer
Målgrupper		Kursisten kan starte, når vedkommende er 16 år. Trænerpraktik i klub og egenfærdigheder	Kursisten kan starte, når vedkommende er 18 år. Trænerpraktik i klub og egenfærdigheder	Kurset er for dig, der ikke bare vil træne de bedste atleter, men som også selv har en ambition om at være med i eliten af trænere. Med uddannelsen tager du for alvor springet fra træner til elitetræner – med alt hvad det indebærer.
Beskrivelse		Giver kursisten en generel og basal introduktion til at fungere som træner på klubniveau.	Giver kursisten færdigheder og viden til at fungere i en klub med ansvar for årsplanlægning, med rollen som træner og giver en forståelse for faktorer, der indvirker på træning og præstation.	Giver træneren forudsætninger for at arbejde strategisk og målrettet med trænergerningen, samt arbejde målrettet med træningsplaner, anvende idrætspsykologiske redskaber, designe forenings- og elitestrategier, arbejde med detaljeret målstætning og evaluering for både træningshold, turneringshold og individuelle spillere.
Temaer		<ul style="list-style-type: none"> - Idrætsskader - nej tak - Idræt for børn og unge - Idræt og ernæring 	<ul style="list-style-type: none"> - Fysisk træning - Konditionstræning - Trænerrollen - Styrketræning - Ernæring og Idrætsskader - ATK - Tekniktræning - Idrætspsykologi - Træningsplanlægning 	<ul style="list-style-type: none"> - Ledelse - Pædagogik - Psykologi - Anatomi - Ernæring og Skadesforebyggelse - Tekniktræning - Doping (læs Antidoping) - Fysiologi og træningslære - ATK
Pris		kr. 1.750	kr. 4.650	kr. 21.000

Uddannelsestrin samlet

	Trin 0	Trin 1	Trin 2	Trin 3
Varighed	8 timer	48 timer	110 timer	195 timer
Niveau	Træner, der vil starte i trænergerningen med begyndere.	Træner, der kan planlægge et træningspas, for et træningshold.	Klub- og elitetræner, der kan planlægge en sæson, med ansvar for andre trænere.	Ledende træner, der kan udvikle strategier og spillere på højt niveau, i en storklub eller unionsregi.
Pris i alt	kr. 795	kr. 4.500	kr. 8.975	kr. 21.000