

DBTU	Trin 0	Trin 1	Trin 2	Trin 3
Kursus	1-2-Træner	Basistræner	Klubtræner	DBTU-Diplomtræner
Varighed	1 dag	2 weekender	3 weekender + hjemmeopgaver og eksamen	6 uger max
Timer	8 timer	28 timer	54 timer	30 timer
Målgruppe	Kurset er for nye trænere (ideelt til sene teens 16-19 år eller forældre eller 60+). Træneren har typisk ingen eller meget lidt erfaring. Kursusisten kan starte fra 15-årsalderen.	Kurset henvender sig til dem, der gerne vil starte som træner på et træningshold og som har ingen eller nogen erfaring med trænergerningen. Kursusisten kan starte fra 15-årsalderen.	Kurset henvender sig til erfarne trænere, som har gennemført Trin 1 og til trænere, der har/vil have ansvar for flere trænere og vil arbejde strategisk med udviklingsmiljøer. Kursisten har en kompetencealder som bordtennistræner på 2 - 5 år og 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.	Basistræneren opnår forståelse af læring som et redskab, der kan starte og udvikle et træningsmiljø for begyndere. Træneren finder ud af, hvilken trænerstype vedkommen er. Træneren skal kunne tilrettelægge et træningspas ud fra en aldersrelateret målgruppe og forstå mekanismer der fastholder spillere i udviklingsmiljøet. Træneren skal kunne samarbejde med flere trænere, klubledelse og forældre.	Klubtræneren skal kunne ud fra egen trænerfilosofi skabe udviklingsmiljø. Træneren skal kunne sæsonplanlægge, motivere og vejlede spillere før, under og efter en kamp. Træneren på trin 2 skal kunne lede andre trænere og samarbejde med forældre og ledere 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. Kurset skal være gennemført max 1 år efter endt DIF-Diplomtræneruddannelse.
Temaer	<ul style="list-style-type: none"> - Uddannelsesintro - Læringsmål - Opvarmning - Den gode træning - RUS - Aktivitetshjulet - Trænerrollen - Teknik 	<ul style="list-style-type: none"> - Intro til DBTU's uddannelsesstruktur - Erkendelse af egen trænerfilosofi - Planlægning af pas og brug af Trænerblokken - Trænerrollen i praksis med fokus på begge køn - Den aldersrelateret Sportpsykologi og Pædagogik - Kendskab til udviklingsmiljøer med fokus på RUS - Den aldersrelateret styrketræning - Viden om træning af basale færdigheder - Regler, Taktik, Teknikøvelser og lege - Materialeviden, Ernæring og Intro til Parasport 	<ul style="list-style-type: none"> - Intro til DBTU's uddannelsesstruktur - Med egen trænerfilosofi skabe udviklingsmiljøer. - Planlægning af træningssæson med fokus på elite - Arbejde med læringsmål - Vejlede i og skabe aldersrelateret træning i miljøet - Fokus på spilstilsanalyse - Viden om træning af Para-atleter - Eksamensforløb 	<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. 4.725	kr. 0



DIF	Trin 0	Trin 1	Trin 2	Trin 3
Kursus		DIF Træner 1	DIF Træner 2	DIF Diplomtræner
Varighed		1 weekend + e-læring	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 klub- og elitestrategier, arbejde med detaljeret målstætning og evaluering for både træningshold, turneringshold og individuelle spillere.
Temaer		- Idrætsskader - nej tak - Idræt for børn og unge - Idræt og ernæring	- Fysisk træning - Konditionstræning - Trænerrollen - Styrketræning - Ernæring og Idrætsskader - ATK - Tekniktræning - Idrætspsykologi - Træningsplanlægning	- 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	109 timer	195 timer
Niveau	Se. 1-2-Træner	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. 9.375	kr. 21.000