

PROGRAM

“IHÅ” Trænerevent | TRU moduler
Kreds 5 • Skæringhallen 18.-20. maj 2023

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 DHF's træneruddannelse.

Hver kursisdeltager 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.

Indhold

Som deltager på denne uddannelsesevent skal du deltage på i alt 2 lange TRU moduler og 1 kort TRU modul. Mulighederne for valg af moduler er opdelt således:

Valg 1 - TRU kort modul (1/1) (fredag)

Målvogtertræning *eller* Fysisktræning (torsdag)

Valg 2 - TRU langt modul (1/2) (fredag)

Angrebstræning *eller* Forsvarstræning

Valg 3 - TRU langt modul (2/2) (fredag og lørdag)

Trænerpraksis og kontra *eller* Trænerrollen

Som kursist skal du selv tage stilling til, hvilket af de 2 moduler du ønsker deltage på under hvert valg.

Moduler

Praktiske oplysninger

Målgruppe: Alle trænere over 17 år.

Antal: Der er plads til 52 trænere.

Tid: Fra torsdag d. 18. maj kl. 13.00
til Lørdag d. 20. maj kl. ca. 13.00

Sted: Skæringhallen,
Skæring Skolevej 200, 8250 Egå.

Pris: 2700,- kroner pr. kursist.

Tilskud: Afhænger af din lokale kommunes ordning på området.

Kontakt evt. foreningskonsulent i Kreds 5 Anders Fredsgaard, hvis du er i tvivl!





Kort modul 1 - 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 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 kontrapil 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

Medier:

Medier er spillere fra Aarhus Talent Center.



Program | Torsdag den 18. maj:

Kl. 13.00-13.30

Check in

Kl. 13.30

Velkommen

Kl. 14.00-18.00

Fysisktræning

Kl. 14.00-18.00

Målvogtertræning

Kl. 18.00-19.00

Aftensmad

Kl. 19.00-21.30

Overraskelse

Kl. 22.00

Natmad

Program | Fredag den 19. maj:

Kl. 07.30-08.30

Morgenmad

Kl. 08.30-12.00

Angrebsmodul 1. del

Kl. 08.30-12.00

Forsvarsmodul 1. del

Kl. 12.00-12.45

Frokost

Kl. 12.45-16.15

Angrebsmodul 2. del

Kl. 12.45-16.15

Forsvarsmodul 2. del

Kl. 16.15-16.45

Pause

Kl. 16.45-18.00

Trænerrollen 1. del

Kl. 16.45-18.00

Trænerpraksis og kontra 1. del

Kl. 18.00-19.00

Aftensmad

Kl. 19.00-21.15

Trænerrollen 2. del

Kl. 19.00-21.15

Trænerpraksis og kontra 2. del

Kl. 21.30

Natmad

Program | Lørdag den 20. maj:

Kl. 07.30-08.30 Morgenmad

Kl. 08.45-12.15 Trænerrollen 3. del

Kl. 08.45-12.15 Trænerpraksis og kontra 3. del

Kl. 12.15 Afslutning og evaluering

Kl. 12.30 Frokost

Indkartering på Skæring Skole.
Bespising i Skæringhallens cafe.

Tilmelding til Jydske Håndbold Forbund Kreds 5

<https://www.haandbold.dk/forbund/jhf-kreds-5/uddannelse-traening/ihaa-traenerevent/>