



## Kære voksentræner,

Dette års Trænerweekend nærmer sig. DGI Volleyball og Volleyball Danmark er glade for at kunne byde dig velkommen på Voksentræner 2. Vi ser frem til en sjov og lærerig dag sammen.

### FORBEREDELSE

En del af kurset består af, at du tilegner dig viden via nedenstående links. Det er en forudsætning, at du har sat dig grundigt ind i følgende materiale, da det danner grundlag for cases og diskussioner på kursusdagen.

- Energisystemer i musklerne ([Gå til e-læringsmodul](#))
- T1 - Det motiverende træningsmiljø ([Gå til e-læringsmodul](#))
- Lav et træningsprogram: Du bedes forberede et træningsprogram (varighed på 90 minutter). På kursusdagen vil du blive bedt om at præsentere og afprøve dit træningsprogram på de andre kursister. Du forventes ikke at præsentere/afprøve hele træningsprogrammet, men et udsnit af det.

For at få adgang til e-læringsmodulerne skal du oprette en bruger på: <https://traenerloeftet.dk/login>. Nu har du fået oprettet et TrænerID, hvilket også fungerer som login til [Idrættens E-lærings platform](#), hvor du finder e-læringsmodulerne under webshop-sektionen (alle e-læringsmodulerne til dette kursus er gratis). Du kan også finde de specifikke e-læringsmoduler via ovenstående links.

Det forventes ikke, at du nedskriver refleksionsopgaverne, som præsenteres i e-læringsmodulerne, men det kan være en fordel at overveje spørgsmålene, da nogle opgaver bliver anvendt i cases på Voksentræner 2.

### KURSUSDAG

|             |                               |
|-------------|-------------------------------|
| 9.00-9.45   | Morgenmad og velkomst         |
| 9.45-11.00  | Energisystemer i musklerne    |
| 11.00-13.00 | Peer-træning                  |
| 13.00-13.45 | Frokost                       |
| 13.45-15.45 | Sideout og Transition         |
| 15.45-16.00 | Eftermiddagssnack             |
| 16.00-17.00 | Det motiverende træningsmiljø |
| 17.00-17.30 | Afrunding/Evaluering          |

### Medbring:

- Træningstøj, indendørssko, drikkedunk
- Ønsker du at tage notater undervejs, bedes du medbringe computer/tablet eller papir og blyant.
- Dit forberedte træningsprogram

Vi ønsker dig god fornøjelse med kurset, og hvis du har nogle spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Mie på telefon +45 22412193 eller mail [mie@volleyball.dk](mailto:mie@volleyball.dk)

Volleyball-hilsner

DGI Volleyball og Volleyball Danmark



## YDERLIGERE UDDANNELSESMULIGHEDER

Vi er glade for, at du bruger tid på at uddanne dig og håber, at du får mange gode oplevelser som træner. Du finder en oversigt over yderligere uddannelsesmuligheder [her](#).

## YDERLIGERE RESSOURCER OG MATERIALER

Velkommen til vores ekstra ressourcesektion! Her finder du en samling af materialer og værktøjer, der kan styrke din trænergerning. Udforskningen af dette materiale er frivilligt, men vi opfordrer dig til at tage et kig. Du ved aldrig, hvad der kan inspirere dig til at nå nye højder i din trænerpraksis.

Værktøjer:

Du finder en række værktøjer, øvelsesbanken og flere ressourcer specielt designet til trænere [her](#).  
Gå endelig på opdagelse!

Bøger:

[Trænerhæftet](#)

[Ungdomstrænermanualen](#)

[Beachmanualen](#)

Supplerende materialer vedr. generelle idrætstematikker:

Du finder en række supplerende materiale, der dykker dybere ned i specifikke emner og giver dig mulighed for at forfine dine færdigheder på udvalgte områder:

[Unge, krop og trivsel](#)

[DIF's nationale børne- og ungesyn](#)

[DGI's anbefalinger til motiverende børneidræt](#)

[Den gode velkomst](#)

[Styrk fællesskabet](#)

[Livsfaser](#)

[Idrætsskader – nej tak](#)

[Seksuelle krænkelser i idrætsforeninger](#)

[Spiseforstyrrelser i idrætten](#)

[Pigetræner](#)

[Idrætstræner for mennesker med handicap eller særlige behov](#)

[Antidopingvejledning for trænere og ledere](#)

[Hjernerystelse](#)

Vi håber, at disse materialer vil være til gavn for dig i din trænergerning. Hvis du har spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte os. God træning!