

ATK teamet den 5.2.2014



**DANMARKS
BRYDEFORBUND**

LANDSORGANISATION
FOR BRYDNING

MEDLEM AF
DANMARKS
IDRÆTS-FORBUND,
FILA, CELA

Invitation til træneruddannelse

Igen i år afholdes der trænerkursus efter den svenske model step 1 og 2, igen med Ronny Persson som instruktør og igen centralt i Danmark.

Kurset henvender sig bl.a. til alle nye trænere, forældre der hjælper til på madrassen, samt erfarne trænere som trænger til lidt inspiration.

Tid og sted: Lørdag og søndag, d. 26.-27. april 2014 i BK Hercules lokaler, Adamsgade 7, 5000 Odense

Kost – overnatning: Alle måltider serveres i klublokalet – Cabinn Odense - 100 meter fra klubben.

Step 1: Du lærer hvordan du kan træde til og lede et træningspas for yngre brydere. Her er der meget praktik og lidt teori. Alle kan være med.

Step 2: Du lærer hvordan du leder træningen for yngre brydere. Du lærer også hvordan man planlægger og gennemfører et træningspas, og hvordan du tilrettelægger træningsplaner på kort og lang sigt (periodisering).

Pris: Kr. 950,-/deltager inkl. overnatning. Pris uden overnatning, kr. 600,-/deltager.
I prisen indgår morgenmad lørdag og søndag, frokost lørdag og søndag, aftensmad lørdag samt kursusmateriale.

Deltagerafgiften faktureres klubberne efterfølgende. Husk at Kultur- og Fritidsforvaltningen i jeres hjemkommune typisk refunderer 80% af kursusudgiften inkl. transport.

Vi har loft på 30 personer, det er "først til mølle" som gælder.

Samlet tilmelding pr. klub med navn og om der skal overnattes: **SENEST mandag den 14.4.2014** til dbkontor@gmail.com

Program:

Lørdag		Søndag	
09.30-10.00	Registrering og morgenmad	08.00-09.00	Morgenmad
10.00-10.10	Velkommen & indledning	09.00-09.10	Indledning
10.10-10.30	Præsentation af alle deltagere	09.10-09.30	Opvarming
10.30-12.30	Træning, pas 1	09.30-11.30	Grebstræning
12.30-13.30	Frokost + information	11.45-12.45	Frokost
13.30-14.30	Teori	12.45-13.45	Teori, træningsplanlægning
15.00-17.00	Træning, pas 2	14.00-16.00	Grebstræning
17.30-18.30	Aftensmad	16.10-	Evaluering – tak for nu
18.30-	Evaluering af dag 1		

Dette er rammen for weekenden. Vi forsøger nok "skyde" programmet lidt, så lørdagen bliver lidt længere og søndagen lidt kortere (så alle forhåbentlig kan komme lidt tidligere hjem).

Da en del af programmet foregår på madrassen, skal du naturligvis have passende træningstøj med. Evalueringen af sidste års kursus viste et gennemgående ønske om mere tid på madrassen. For at imødekomme dette ønske, så vil teorien i højere grad blive flettet ind løbende under den praktiske undervisning på madrassen.

Det er forbundets plan at udvalgte relevante trænerkurser afholdt af DIF, DB samt det svenske brydeforbund, fremadrettet vil være at se på www.brat.dk.

Vi glæder os til at se jer på kurset!

Venlig hilsen
ATK teamet & Ronny Persson