

KFUMs

TRÆNER-/LEDERKURSUS 2024 JUNIORKURSUS



For alle unge der skal i 8. eller 9. klasse efter sommerferien (14-15 år), som har lyst til at opleve fællesskab, få nye venskaber og personlig udvikling.

**SØNDAG D. 30. JUNI - SØNDAG D. 7. JULI
HELLEBJERG IDRÆTSEFTERSKOLE I JUELSMINDE**

KFUMs Idrætsforbund lægger vægt på at uddanne dygtige trænere/ledere og foreningsmennesker, med udgangspunkt i et stærkt fællesskab, som kan danne og udvikle kursisten personligt

Kurset er meritgivende på DHFs Elitetræneruddannelse ved gennemførelse af TRIN 1-4

Uge 27

Fokus på:
efterskoleånd,
dygtiggørelse,
idræt og fællesskab
på tværs af idrætter
og alderstrin



Der er også tid til sjove,
sociale aktiviteter

JUNIORKURSUS - Trin 0

Juniorkursus er indgangen til de fem trin i den samlede "KFUM Træner/Lederuddannelse". Derfor kaldes det også trin 0. Man kan komme på juniorkursus, hvis man skal i 8. eller 9. klasse efter ferien. Juniorkurset er et grundlæggende og tværidrætsligt motivationskursus. I år er juniorkurset for unge med interesse for badminton og håndbold.

Vi opfordrer de unge til at starte deres træneruddannelsen på Juniorkursus, både hvis de allerede er, eller blot er nysgerrig på hjælpetrænererollen. Det er vores erfaring at kurset er meget motiverende -og kan inspirere flere til trænergerningen, men samtidig også til foreningsarbejde på sigt.

På kurset får man viden og træning i generelle træneregenskaber, og man prøver at instruere børn med feedback fra instruktørerne.

Kurset er designet til at alle kommer hjem i foreningen og er topmotiverede. Man får et boost af oplevelser og fællesskab på tværs af årgange. Man lærer meget om sig selv og hvordan man kan motivere andre.



KFUMs KURSUSVEJ HÅNDBOLD



Juniorkursus for 14-15 årige

Kurset er tværidrætsligt opbygget; håndbold, fodbold, volleyball, bordtennis, gymnastik, floorball, badminton eller en anden idræt. Kurset er et motivationskursus for dig ift. at BLIVE træner eller leder, hvis du ikke allerede er det.

Trin 1

Autoritet, formidling og planlægning



Trin 2

Coaching, konflikthåndtering og spillerinstruktioner



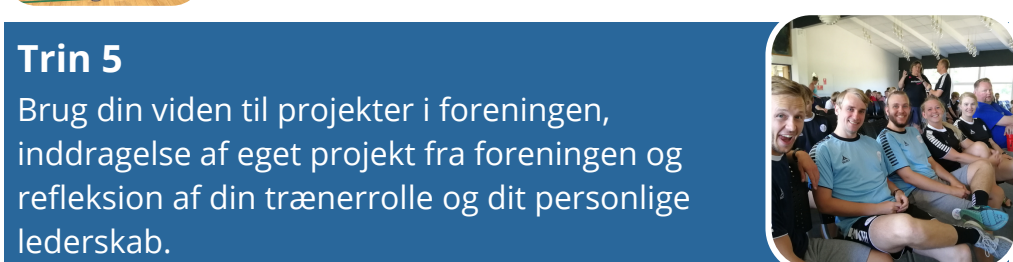
Trin 3

Rød tråd, teknisk træning og strategi



Trin 4

Taktisk fejlretning og udvikling af spilkoncepter



Trin 5

Brug din viden til projekter i foreningen, inddragelse af eget projekt fra foreningen og refleksion af din trænerrolle og dit personlige lederskab.



KFUMs KURSUSVEJ BADMINTON



Juniorkursus for 14-15 årige

Kurset er tværidrætsligt opbygget; håndbold, fodbold, volleyball, bordtennis, gymnastik, floorball, badminton eller en anden idræt. Kurset er et motivationskursus for dig ift. at BLIVE træner eller leder, hvis du ikke allerede er det.

Trin 1 - Hjælpertræner 1 og 2

Konstruktiv og motiverende feedback, grundlæggende tekniske elementer, konkrete motoriske øvelser og lege, der gør træningen sjov og lærerig. Minimumsalder 14 år



Trin 2 - Træner 1

Glæden ved at spille badminton, alsidig træning gennem leg og fysisk-motorisk basistræning, konkrete slag- og bearbejdsteknikker, tekniktræningsøvelser med progression, rød tråd mm.

Trin 3 - Træner 2

Motivation og glæde via god feedbackalsidig stimulering, skadesforebyggende basistræning, slag- og bearbejdsteknikker, niveautilpasning, i børns udvikling mm.



Trin 4

Trænerrollen, det gode børnetræningsmiljø, fælles tekniske grundprincipper, spilforståelse, specifikke øvelser, rød tråd, års planlægning mm.

Udover badmintontræningen, vil der blive undervist i foreningslærer og KL som omhandler etik og moral. Der kommer medier, som kursisterne skal træne, samt lave sociale arrangementer for. De ældre kursister vil stifte bekendtskab med, hvad det vil sige at sidde i en foreningsbestyrelse, og hvilket forpligtelser og ansvar det indebærer.



EKSEMPEL PÅ UGESKEMA

Søndag d. 30. juni kl. 14 til søndag d. 7. juli kl. 11

SØNDAG

- Ankomst
- Introduktion
- Aftenløb

TIRSDAG

- Andagt
- Medietræning
- Idrætsspecifik træning
- Mediekamp
- Aftenløb

TORS DAG

- Idrætsspecifik træning
- Medietræning
- Foreningslære
- Forberedelse
- Feedback
- Socialt samvær
- Storebørnedag (Junior)

LØRDAG

- Foreningslære
- Mediekamp
- Idrætsspecifiktræning
- Afskedsaften

MANDAG

- Andagt
- Idrætsspecifik træning
- Medietræning
- Foreningslære
- Fællesmodul
- Forberedelse
- Socialt samvær

ONSDAG

- KL temadag
- Lederen og de personlige værdier
- Foreningslære

FREDAG

- Foreningslære
- Idrætsspecifik træning
- Medietræning
- Forberedelse
- Socialt samvær

SØNDAG

- Evaluering
- Oprydning
- Afrejse



Glade SFO børn som glæder sig til at blive undervist af juniorkursister



TILMELDING

Tilmelding inden d. 1. maj 2024:
kfumid.dk/juniorkursus



PRIS OG INDKVARTERING

KFUM-foreninger: 3.975 kr.

IKKE KFUM-foreninger: 5.495 kr.



Prisen dækker: overnatning, alle måltider, træning, t-shirt mm.

Indkvartering foregår på elevværelser med plads til to eller tre personer med adgang til bad og toilet.

KONTAKT

Forbundskontoret: Maja Tast tlf. 40578180 maja@kfumid.dk