

# KFUMs

## TRÆNER-/LEDERKURSUS 2023 JUNIORKURSUS



For alle børn og unge i alderen 13-20 år, som har lyst til at opleve fællesskab, få nye venskaber og personlig udvikling.

**SØNDAG D. 25. JUNI-SØNDAG D. 2. JULI**  
**HELLEBJERG IDRÆTSEFTERSKOLE I JUELSMINDE**

KFUMs Idrætsforbund lægger vægt på at uddanne dygtige trænere/ledere og foreningsmennesker, men lægger i lige så høj grad vægt på et stærkt fællesskab, som kan danne og udvikle kursisten personligt

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

UgeTema, 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 er født i 2009 eller tidligere. 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 hjælpetrænere eller, hvis man bare har den mindste interesse. Det er vores erfaring at kurset er meget motiverende, og kan inspirerer 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 SFO 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 motiverer andre.



# KFUMs KURSUSVEJ HÅNDBOLD



## Juniorkursus fra årgang 2009

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

### Trin 1

Autoritet, formidling og planlægning



### Trin 2

Coaching, konflikthåndtering og spillerinstruktioner



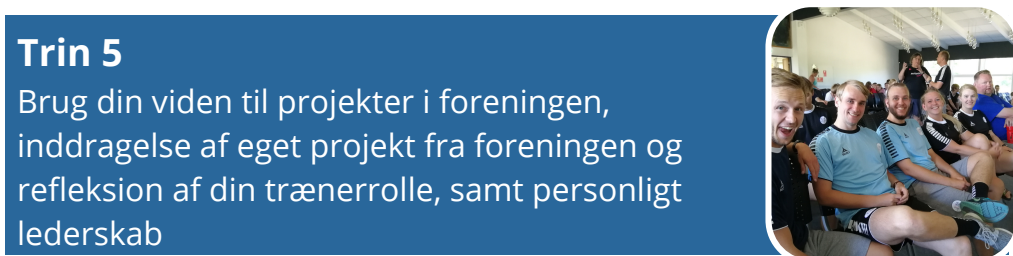
### Trin 3

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, samt personligt lederskab

# KFUMs KURSUSVEJ BADMINTON



## Juniorkursus fra årgang 2008

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

## 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 13 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. 25. juli kl. 14 til søndag d. 2. 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  
junior kursister



# TILMELDING

Tilmelding inden d. 1. maj 2023:  
[kfumid.dk/juniorkursus](http://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](mailto:maja@kfumid.dk)



**KFUMs**  
Træner-/Lederkursus

**KFUMs**  
Træner-/Lederkursus