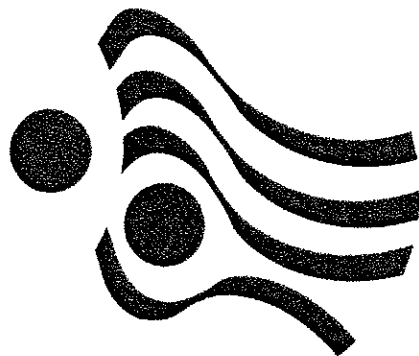
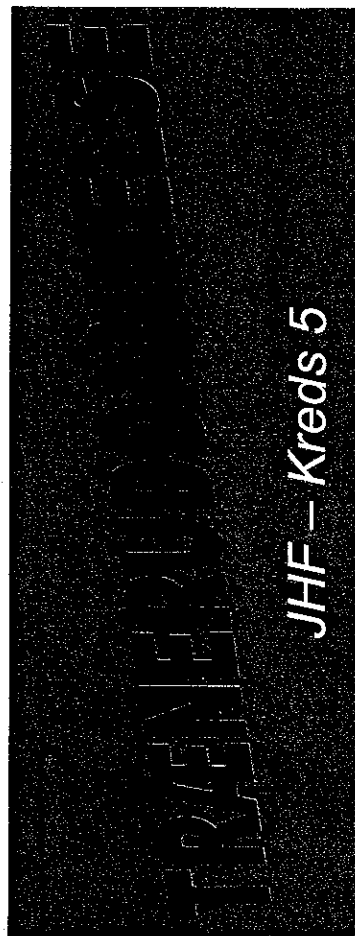




Kurstilmelding:

For udbudte kurser i dette hæfte (undtaget JHF jubilæumskursus) sker tilmelding ved at udfylde blanket for "Kurstilmelding" på nedenstående hjemmeside. Husk at angive kursusnummer.

www.jhfkreds5.dk



Oktober 2008 til februar 2009

Inspiration til trænere fra mini til senior



Uddannelses tilbud for trænere i JHF - kreds 5.

Uddannelsesudvalget er nu klar med et hæfte, der indeholder adskillige kursustilbud. Vi har forsøgt at sammensætte et tilbud, hvor der er inspiration uanset hvilket hold man arbejder med.

Hjælp os med at sikre, at kendskabet til dette hæfte når ud til ALLE trænere og ledere i jeres forening.

Der er igen i dette efterår udbud af moduler fra DHF's børnetræneruddannelse, der som bekendt blev introduceret i efteråret 2004.

Vi har desuden udbud af moduler fra den nye trænerlinie, der rettes mod trænere af U-14, U-16, U-18 og Seniortrænere.

Eventuelle spørgsmål vedrørende de enkelte kurser kan besvares af konsulent Lars Møller på:

Telefon 86 78 34 77

Mobil: 21 631 651

E-mail: konsulent.kreds5@sport.dk

Venlig hilsen

Uddannelsesudvalget i JHF - kreds 5

www.jhfkreds5.dk



Kursusoversigt 08/09

Kurstitel	Dato	Kursus nr.	Sted	Sidste tilmelding	Side
JHF Jubilæumskursus	Tors.-Fre. 16.-17.okt.		Atletion 2 dage	7.oktober	6
Inspirationskursus "Øvelser til børnetræning"	Mandag d. 27.oktober	2008-6	CIF Hallen 3 timer	22.oktober	7
Inspirationskursus "Minitræning"	Onsdag d. 5.november	2008-7	Skøjninghallen 3 timer	1.november	8
Ungtrænerkursus	Fredag d. 7.november	2008-8	Spektrum Odder 4 timer	1.november	9
"Sideline" DHF EDB program	Mandag d. 17.nov	2008-9	Skøjninghallen 2 timer	10.november	10
DHF Børnetræner Modul 10	Lørdag d. 22.nov.	2008-10	CIF Hallen 4 timer	15.november	11
Inspirationskursus "Angreb m/ Jan Paulsen"	Mandag d. 24.nov.	2008-11	Egelund hallen 3 timer	18.november	12
DHF børnetræner Modul 7	Mandag d. 24.nov.	2008-12	Sabro hallen 4 timer	18.november	13
DHF Børnetræner Modul 11	Lørdag d. 24.januar	2009-1	Idrætshøjskolen 4 timer	17.januar	14
DHF Trænerline Modul 9	Lørdag d. 24.januar	2009-2	Idrætshøjskolen 3 timer	17.januar	15
Inspirationskursus "Krydsspil" m/ Claus Hansen	Mandag d. 2.februar	2009-3	CIF Hallen 3 timer	26.januar	16
DHF Trænerline Modul 11	Lørdag d. 1.marts	2009-4	Idrætshøjskolen 3 timer	22.februar	17



Opbygning af DHF's børnetræneruddannelse

MINI	LILLEPUT	PUSLINGE
	Modul 1: Børn - Forening - Forældre	
	Modul 2: Børns fysiske og motoriske udvikling	
	Modul 3: Træneren. Planlægning og undervisningsfære	
Modul 4: Træning i praksis		
	Modul 6: Opvarmning og træningsøvelser	
Modul 5: Spillet, aktiviteten, kampen		
	Modul 7: Teknisk træning i den motoriske guldalder	
	Modul 8: Forsvarsspil, målvogteren - kampen	Modul 10: Forsvarsspil
	Modul 9: Angrebspil og fysisk træning	Modul 11: Angrebspil og contra
		Modul 12: Målvogteren og fysisk træning



Reklame for JHF jubilæumskursus

Tidspunkt: Torsdag/Fredag d. 16.-17. oktober
Mødetid: Torsdag kl. 10.00
Afsluttes: Fredag kl. 12.00
Sted: Idrætshøjskolen i Århus / Danhostel
Instruktør: Ryan Zinglensen og Morten Arvidsson
Deltagerpris: 1000,- kroner
Tilmeldingsfrist: 7. oktober til JHF.

JHF jubilæumskursus i uge 42:

Se den udsendte invitation på www.jhf-forbund.dk

Der vil udover inspiration fra de to instruktører være udgangspunkt i fire kampe til World Cup, der overføres med udgangspunkt i oplæg før hver kamp og efterfølgende evaluering.

Evt. spørgsmål til dette arrangement kan stilles til JHF ved

- Forbundskontoret/Connie Iversen - ci.jhf@dhf.dk eller 87 33 30 32
- Uddannelsesformand Peter Andersen - peter@skjernhaandbold.dk eller 25 39 96 80

Vær opmærksom på at tilmelding til dette arrangement skal udfyldes via JHF hjemmeside og **ikke** via JHF - Kreds 5

Kursusnummer: 2008-6

Tidspunkt: Mandag d. 27. oktober 2008
Mødetid: Kl. 18.00
Afsluttes: Kl. 21.00
Sted: Christiansbjerghallen
Instruktør: Lars Møller
Deltagerpris: 200,- kroner
Tilmeldingsfrist: 22. oktober
Målgruppe: Trænere af børn i alderen 8-14 år
U-10, U-12 & U-14.

Inspirationskursus - Øvelser til børnetræning:

Der gennemføres to træningspas med en gruppe U-12 spillere, hvor der vises en lang række øvelser til brug i den daglige træning. Der vil være noget for såvel dem der arbejder med U-10, U-12 & U-14.

Øvelserne er indenfor emner som koordinations, småspil, boldlege, presspil, afslutninger og contra. En god mulighed for at sikre, at jeres børnetrænere har "friske" øvelser med til den daglige træning af børn.

Forplejning:

Der serveres en sandwich og en sodavand efter de praktiske lektioner



Kursusnummer: 2008-7

Tidspunkt: Onsdag d. 5. november 2008
Mødetid: Kl. 17.00
Afsluttes: Kl. 20.00
Sted: Skæringhallen
Instruktør: Lars Møller
Deltagerpris: 200,- kroner
Tilmeldingsfrist: 1. november
Målgruppe: Trænere af børn i alderen 5-8 år
U-6 og U-8 minispillere

Inspirationskursus - Øvelser til minitræning:

Dette inspirationskursus vil primært være praktisk orienteret med forevisning af boldlege og andre øvelser. Det overordnede mål vil være at inspirere til bevægelse og glæde i legen med håndbolden.

De to praktiske lektioner vil foregå med børn som medier så kursusdeltagerne har mulighed for at notere øvelser. En oplagt mulighed for at sikre, at minitræningen i din forening får den nødvendige variation.

Forplejning:
Der afsluttes med aftensmad i Skæringhallens cafeteria.



Kursusnummer: 2008-8

Tidspunkt: Fredag d. 7. november 2008
Mødetid: Kl. 17.00
Afsluttes: Kl. 21.00
Sted: Spektrum Odder
Instruktør: Anders Høyer og Rasmus Vandbæk
Deltagerpris: 200,- kroner
Tilmeldingsfrist: 1. november.
Målgruppe: Unge trænere & hjælpetrænere i alderen 14 til 17 år.

Ungtrænerkursus:

Der arbejdes med kollektiv undervisning ud fra DHF børnetræneruddannelse modul 3 & 6, hvor indholdet er træningslære og træningsplanlægning (modul 3) samt øvelser til hverdagen som børnetræner (modul 6).

Kurset vil være bygget op om en lang praktisk lektion i hallen, hvor der vil være fokus på:

- Forskel på det at være spiller og så påtage sig "kasketten" som træner!
- Eksempler på træningsøvelser der er brugbare i arbejdet med børn
- Fokus på hvordan man laver træning med intensitet og sved på panden.

Forplejning:
Der serveres en sandwich samt en sodavand i indlagt pause.



Kursusnummer: 2008-9

Tidspunkt: Mandag d. 17. november 2007
Mødetid: Kl. 19.00
Afsluttes: Kl. 21.00
Sted: Skæringhallen
Instruktør: Thomas Stenholt
Deltagerpris: 125,- kroner
Tilmeldingsfrist: 10. november
Målgruppe: Trænere med interesse i at benytte EDB!

Inspirationskursus – DHF Sideline program:

På opfordring tilbyder vi interesserede trænere en gennemgang af funktioner og muligheder i det EDB planlægningsprogram som DHF lancerede i 2007.

Sideline er et program hvor du som træner får mulighed for, at planlægge din træning til mindste detalje. Sideline kan bruges som værktøj til, at overskue dine træninger. Du får med Sideline en stor mængde træningsøvelser, videoklip af håndbold øvelser, video animation samt en overskuelig kalender.

Deltagere skal på forhånd have downloadet programmet og selv medbringe bærbar computer til kurset

Forplejning:
Der serveres en sandwich samt en sodavand i indlagt pause



Kursusnummer: 2008-10

Tidspunkt: Lørdag d. 22. november 2008
Mødetid: Kl. 9.00
Afsluttes: Kl. 13.00
Sted: Christiansbjerghallen
Instruktør: Thomas Høst & Henrik Schønning
Deltagerpris: 200,- kroner
Tilmeldingsfrist: 15. november
Målgruppe: Trænere af U-12 spillere

Fra DHF's børnetræneruddannelse udbydes:

Modul 10 – Forsvarsspil for U-12 spillere:

Dette modul beskæftiger sig hvordan forsvarsspillet kan trænes med henblik på at udvikle børnenes tekniske færdigheder og spilforståelse i denne vigtige fase af håndboldspillet. Der tænkes på bolderobring, tackling, parade og samarbejde.

Afslutningsvis behandles håndboldens værdier med fokus på formålet med "den gode U-12kamp".

Forplejning:
Der serveres en sandwich og en sodavand i indlagt pause kl. 12.00.



Kursusnummer: 2008-11

Tidspunkt: Mandag d. 24. november 2008
Mødetid: Kl. 19.00
Afsluttes: Kl. 21.45
Sted: Egelundhallen
Instruktør: Jan Paulsen
Deltagerpris: 200,- kroner
Tilmeldingsfrist: 18. november
Målgruppe: Trænere af U-14, U-16, U-18 og senior

Inspirationskursus - Angrebsspil:

Jan Paulsen er et velkendt ansigt i Århus, hvor han i slutningen af sin aktive karriere var playmaker i Århus GF. Som træner har Jan været en tur i Flensborg før han nu er i gang med sin første sæson i spidsen for et dansk ligahold i form af Team Esbjerg i dameligaen

Jan vil primært arbejde i hallen med medier. Indhold vil tage afsæt i et oplæg om hans syn på opbygning af kollektivt angrebsspil og herunder tanker om playmakerens rolle.

Overskrifter for lektionen er blandt andet:

- At skabe og udnytte overtal
- At sikre den rigtige "spillerplacering" i angrebet

Forplejning:

Der afsluttes med en sandwich og en sodavand pr. deltager.

Kursusnummer: 2008-12

Tidspunkt: Mandag d. 24. november 2008
Mødetid: Kl. 17.30
Afsluttes: Kl. 21.00
Sted: Sabrohallen
Instruktør: Troels Jensen
Deltagerpris: 200,- kroner
Tilmeldingsfrist: 18. november
Målgruppe: Trænere af U-10 & U-12

Fra DHF's børnetrænerlinie udbydes:

Modul 7 - Teknisk træning i den motoriske guldalder:

Dette modul beskæftiger sig med basale tekniske færdigheder og ikke mindst indlæring af disse. Fokus på hvordan der fejlrettes ved indlæring af afleveringer, finter skud etc.

Kurset vil også have et indhold i de praktiske lektioner hvor der vil være forevisning af brugbare øvelser til arbejdet med U-10 og U-12 spillere

Det forventes at deltagende trænere så vidt muligt selv er aktive på banen til dette kursus, men der inddrages også børn som medier.

Forplejning:

Der serveres en sandwich og en sodavand i en indlagt pause.



Kursusnummer: 2009 -1

Tidspunkt: Lørdag d. 24. januar 2008
Mødetid: Kl. 9.30
Afsluttes: Kl. 13.30
Sted: Idrætshøjskolen i Århus
Instruktør: Ikke påsat endnu
Deltagerpris: 200,- kroner
Tilmeldingsfrist: 17. januar

Målgruppe: Trænere af U-12 spillere

Fra DHF's børnetræneruddannelse udbydes:

Modul 11 - Angreb og contra med U-12 spillere:

Dette modul beskæftiger sig hvordan der kan trænes med henblik på at udvikle børnenes tekniske færdigheder og spilforståelse i denne vigtige fase af håndboldspillet.

Der arbejdes blandt andet med presspil, krydsspil og strekspil.

Med samling af en snæver målgruppe i form af trænere for U-12 drenge og piger vil der desuden være plads til erfaringsudveksling.

Forplejning:
Der serveres frokost på idrætshøjskolen kl. 12.00.

Kursusnummer: 2009 -2

Tidspunkt: Lørdag d. 24. januar 2009
Mødetid: Kl. 13.00
Afsluttes: Kl. 17.00
Sted: Idrætshøjskolen i Århus
Instruktør: Ikke påsat endnu
Deltagerpris: 200,- kroner
Tilmeldingsfrist: 17. januar

Målgruppe: Trænere af U-14, U-16 & U-18

Fra DHF's trænerlinie udbydes:

Modul 9 - Fysisk træning af ungdom:

Dette modul sætter fokus på viden om fysisk træning af ungdomsspillere. Herunder pubertetens betydning for træningseffekten.

De primære emner er koordinations træning, samt spring- og styrketræning.

Forplejning:
Der serveres kage og sodavand i en indlagt pause.



Kursusnummer: 2009-3

Tidspunkt: Mandag d. 2. februar 2009
Mødetid: Kl. 18.30
Afsluttes: Kl. 21.30
Sted: Christiansbjerghallen
Instruktør: Claus Hansen
Deltagerpris: 200,- kroner
Tilmeldingsfrist: 26. januar
Målgruppe: Trænere af U-14, U-16, U-18 og senior

Inspirationskursus - Angreb med "krydsspil":

Claus Hansen er områdechef for DHF talenttræning i syd og derudover er han daglig træner for det engelske projekt med at skabe landshold til OL i London i 2012.

Claus vil denne aften primært arbejde i hallen med medier, men det vil tage afsæt i et oplæg om hans syn på det at angribe med krydsspil og ikke mindst hvordan det trænes.

Claus vil give eksempler på hvordan han i træningslokalet arbejder med dette emne i sin opbygning af holdets kollektive våben.

Medier på denne aften vil naturligvis være en gruppe af de engelske spillere

Forplejning:
Der afsluttes med en sandwich og en sodavand pr. deltager.



Kursusnummer: 2009-4

Tidspunkt: Lørdag d. 1. marts 2009
Mødetid: Kl. 9.30
Afsluttes: Kl. 13.00
Sted: Idrætshøjskolen i Århus
Instruktør: Ikke påsat endnu
Deltagerpris: 200,- kroner
Tilmeldingsfrist: 22. februar
Målgruppe: Trænere af U-14, U-16 & U-18

Fra DHF's trænerlinie udbydes:

Modul 11 - Teknisk træning af ungdom:

Dette modul sætter fokus på træning af individuelle kvaliteter hos ungdomsspillere i den nævnte målgruppe.

Der arbejdes med pladsbestemt teknik og der vises i den praktiske lektion bud på hvordan denne træning kan bygges op.

Forplejning:
Der serveres frokost kl. 12.00.



Ønskekurser i foreninger

I JHF - kreds 5 kan vi udover de centralt udbudte kurser fra dette hæfte tilbyde foreninger, at de mod en mindre arbejdsindsats kan få afholdt kursus i egen hal.

Udgangspunktet er at foreningen skal:

- Kontakte Lars Møller i god tid før kurset ønskes afholdt
- Stille haltid til rådighed
- Garantere minimum 10 deltagere fra egen forening
- Være behjælpelig med at finde eventuelle medier

Har dette interesse kontaktes Lars Møller for en snak om kursusindhold, kursuskængde etc. på:

Tlf.: 86 78 34 77

Mobil: 21 631 651

Mail: konsulent.kreds5@sport.dk

Når der er aftalt kursusridspunkt og sted forbeholder JHF - kreds 5 sig ret til at udbyde kurset til frænerne i øvrige foreninger for at opnå tilstrækkelig tilslutning til kursusafvikling.