

# B&U Basistræner



Udbydes som tre forskellige kurser indenfor disciplinerne  
Landevej, MTB og BMX

## Formål med kurset

Kurset er en introduktion til trænerrollen indenfor Landevej, MTB eller BMX og er målrettet nye B&U trænere eller trænere med begrænset erfaring. Du får viden og færdigheder til hvordan du tilrettelægger træning og kommuniker overfor børn og unge med forskellig baggrund, færdigheder og ambitionsniveau.

## Indhold

Undervisningen veksler mellem teori, cases fra egen klub og sammensætning af træningsøvelser.

- Team Danmarks Aldersrelaterede træningskoncept (ATK)

- Børn og unges fysiske, motoriske og sociale udvikling

- Træningsparametre for forskellige aldersgrupper

- Sportspædagogik for forskellige aldersgrupper

- Trænerkommunikation

- Konkrete træningsøvelser indenfor disciplin

- Sammensætning af træningspas for forskellige aldersgrupper indenfor disciplin

## Varighed og praktik

1 praktisk dag fra kl. 9.00 - 17.00 samt 2-3 timers teoretisk forberedelse (e-læring). Husk at medbringe egen cykel og udstyr inkl. hjelm.

