# Følvejledning

## Uddannelse

Uddannelsen til agilityinstruktør i DAF København består af to dele: Et praktisk forløb, hvor man går ”føl” hos en eller flere af klubbens trænere, samt et kursusforløb via DGI og/eller DAF Københavns interne instruktøruddannelse.

**Det praktiske forløb**  
Man går føl i typisk fem sæsoner (1 ¼ år) på flere forskellige hold. Hvor lang tid, man helt præcis går føl, kan dog i nogle tilfælde afhænge af, hvor meget erfaring man i forvejen har med agility. Hvis man er relativt uerfaren indenfor agility, må man forvente, at følforløbet evt. bliver længere. Ligeledes kan det afhænge af, hvornår DGI udbyder instruktør-grunduddannelsen, eller hvornår DAF København har mulighed for at arrangere en intern instruktøruddannelse.  
  
Det tilstræbes, at man starter som føl på et pre-agility-/sandkassehold og desuden når at være føl på både begynder- og let øvet hold.   
  
Som føl bør man løbende få vejledning af den træner, man er tilknyttet en given sæson. I ens sidste følsæson er man ansvarlig for planlægningen af træningen på det hold, man er tilknyttet. I denne sæson fungerer den uddannede træner primært som supervisor og sparringspartner.  
  
I løbet af føltiden skal man:

* Lære konkurrencereglerne at kende
* Have set/deltaget i en konkurrence
* Kende til indlæring af alle redskaber
* Opnå forståelse for almindelige handlingsteknikker
* Have forståelse for individuel tilpasning af indlæringen
* Have forståelse for, hvordan man ændrer sværhedsgraden på et modul
* Planlægge moduler/træningsgange og få feedback fra træneren
* Opnå forståelse for undervisningsteknik

**Kursusforløbet**  
Kursusforløbet på DGI’s instruktørgrunduddannelse består af et kursus på tre weekender. Derudover er der mulighed for at supplere med et ”Teknikkursus”, som er en agilityoverbygning – ligeledes bestående af tre weekender.

DAF Københavns interne instruktøruddannelse består af en enkelt dags undervisning ved en af klubbens trænere.  
  
Når man har gennemført DGI’s grunduddannelse eller DAF Københavns interne instruktøruddannelse, kan man fungere som træner i DAF København.

## Forventninger

DAF København har en række forventninger til klubbens trænerføl:

***Agilityerfaring/-træning med egen hund.*** Det forventes, at man som føl selv har hund, og at man træner agility med den. Før man starter som føl, skal man have trænet agility i minimum to sæsoner.

***Deltagelse i alle træningsgange på holdet.*** Som føl skal man være med til alle træningsgangene på det hold, man er føl på. Dette inkluderer også tid før og efter holdet til at snakke med træneren om undervisningen. Der kan selvfølgelig være særlige omstændigheder, der gør, at der er enkelte træningsgange, hvor man ikke har mulighed for at deltage. Dette aftaler man med den træner, der har holdet.

***Deltagelse i trænermøder, seminarer, sociale arrangementer mm.*** Som føl er man en del af trænergruppen på lige fod med de andre trænere, og man vil selvfølgelig blive inviteret med til de arrangementer, der er.

## Rolle

Som føl bør man have en aktiv rolle på det hold, man er tilknyttet, og f.eks. stå som hjælpetræner på et modul. Træneren skal give føllet grundige instruktioner i, hvad der skal trænes på modulet og hvordan, hvad føllet skal være opmærksom på at observere i forhold til kursisterne og deres hunde på modulet, og hvordan evt. problemer på modulet kan gribes an.

Efterhånden kan man som føl blive bedt om at lave små moduler til kursisterne, gennemgå lektierne for kursisterne e.l. Det er holdets træner, der vurderer, hvornår føllet er klar til dette. Som føl må man dog gerne spørge træneren på holdet, om man må få større ansvarsområder, hvis man føler, at man er klar til det.   
  
Føllet skal have mulighed for at tale med holdets træner om undervisningen, dele observationer om holdets kursister/hunde og evt. komme med ideer til træningen. Det er trænerens ansvar, at dette sker – typisk vil træneren inden træningen fortælle føllet, hvad de skal lave med holdet, og hvilken rolle føllet forventes at have den pågældende træningsgang. Det kan desuden være en god ide at blive lidt længere efter træningen for at tale om, hvorvidt træningen forløb som forventet, hvorvidt føllet har spørgsmål til træningen, hvorfor man laver en bestemt øvelse eller andet.

I den sidste følsæson har føllet ansvaret for at planlægge og være hovedansvarlig for gennemførelse af undervisningen på holdet. Træneren fungerer her som ”hjælpetræner”, der kan supplere med feedback og som sparringspartner.

## Goder

Som føl i DAF København får man:

* Gratis træning på samme antal hold i klubben, som man er føl på
* Nøgle til klubben og dermed mulighed for at selvtræne
* DGI’s træneruddannelse og/eller DAF Københavns interne træneruddannelse
* Et eller flere årlige trænerseminarer i DAF København
* Nedsat pris på DGI’s kurser
* Sparring med klubbens andre trænere