



INBJUDAN

TRÄNARUTBILDNING SKIDLÄRA 9 - 12 ÅR DECEMBER – JANUARI 2024 – 2025 OBBOLA, UMEÅ 12 JANUARI

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till dig som är, eller vill bli, tränare för barn mellan 9 - 12 år. Man får gå utbildningen från det år man fyller 15 år. När tränare i det yngre åldersspannet anmäler sig rekommenderar vi att en äldre ledare från föreningen går utbildningen samtidigt, alternativt gått tidigare, för att vara mentor och bollplank för att stötta de unga i sin nya roll som tränare.

Utbildningen behandlar *grundstadiet* (9 – 12 år) som är det andra utvecklingsstadiet i Svenska Skidförbundets utvecklingsmodell för längdskidor.

Förkunskaper

För att vara behörig att delta på utbildningen ska du ha genomfört *Grundutbildning för tränare* (RF-SISU) eller tidigare *Barnledarutbildning* genom SSF (2019 eller tidigare).

Om du inte tidigare genomfört Svenska Skidförbundets webbaserade Introduktionsutbildning för längdskidåkning behöver du göra det innan utbildningen. Utbildningen genomförs via utbildningsplattformen. Information om hur du kommer i gång i plattformen:

<https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/utbildning/idrottens-utbildningsplattform>

Utbildningsform och omfattning

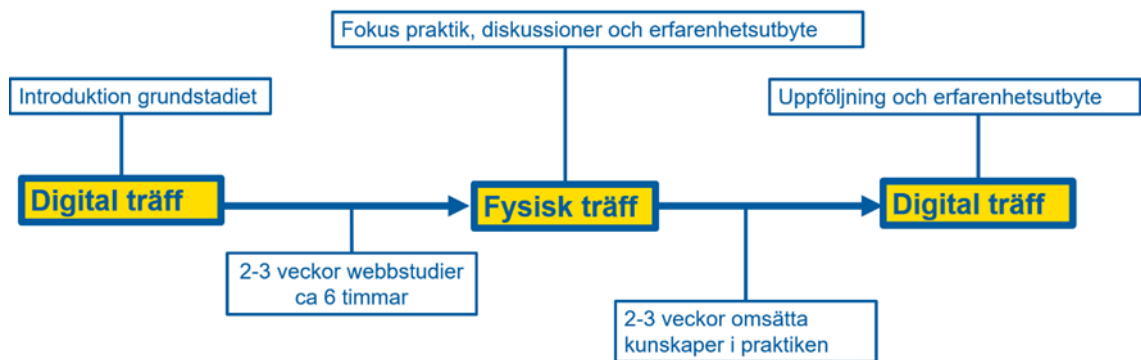
Utbildningen omfattar cirka 25 lektionstimmar á 45 min.

För att göra utbildningen mer tillgänglig för dig som tränare består den av ett varierat lärande. Egna studier via den digitala utbildningsplattformen kombineras med fysiska mötesplatser.



Det varierade lärandet utgörs av:

- Inledande och avslutande gemensam digital träff (webbinarieform).
- Distansstudier: egen inläsning av utbildningswebbens innehåll, kurslitteraturen samt reflektion.
- Hemuppgifter och kunskapstest, som du gör själv (eller tillsammans med andra i föreningen)
- En fysisk utbildningsdag: praktisk tillämpning, dialog och erfarenhetsutbyte med andra kursdeltagare.



Utbildningens innehåll och mål

Efter genomförd utbildning ska du känna dig trygg att leda barn mellan 9 - 12 år och ha fått kunskap om:

- Barns utveckling - det holistiska perspektivet.
- Rolig och utvecklande träning och tävling
- Utveckling skidteknik - grunder, deltekniker och pedagogiska nycklar.
- Teknikutveckling på barmark och snö.
- Inkluderande ledarskap
- Att planera träningen
- Utrustning och vallning – inkludering och arbetssätt
- Mat, vila och återhämtning

Tid och plats

Del 1 - Digital träff via Teams:

Onsdag 18 december kl.19:00 – 20:30

Del 2 - Fysisk utbildningsdag:

Söndag 12 januari 09:00 – 18:00, SCA Arena i Obbola



**Del 3 – Digital avslutningsträff via Teams:
Onsdag 29 januari kl.19:00 – 20:30**

Utbildare

Amanda Mattsson & Evelina Lundqvist

Kostnad

2000 kronor. I avgiften ingår fysiskt och digitalt kursmaterial samt mat under den fysiska dagen.

Du som representerar en förening kan söka Idrottsmedel för del av kostnaden, senast två veckor efter avslutad utbildning.

<https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/utbildning/idrottsmedel>

Anmälan

Anmälan sker via webblänken senast onsdag 11 december:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1984313>

Kallelse med program skickas via e-post cirka 1 vecka innan kursstart.

Betalning

Via faktura från Västerbottens Skidförbund.

Frågor

Frågor om utbildningen:

Amanda Mattsson, amattssn@gmail.com eller 076-788 00 77

Evelina Lundqvist, eve.lundqvist@hotmail.com eller 070-508 54 88

Välkommen!