



# INBJUDAN

## TRÄNARUTBILDNING SKIDLÄRA 9 - 12 ÅR

JANUARI 2025  
ÖRNSKÖLDSEVIK 18 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>

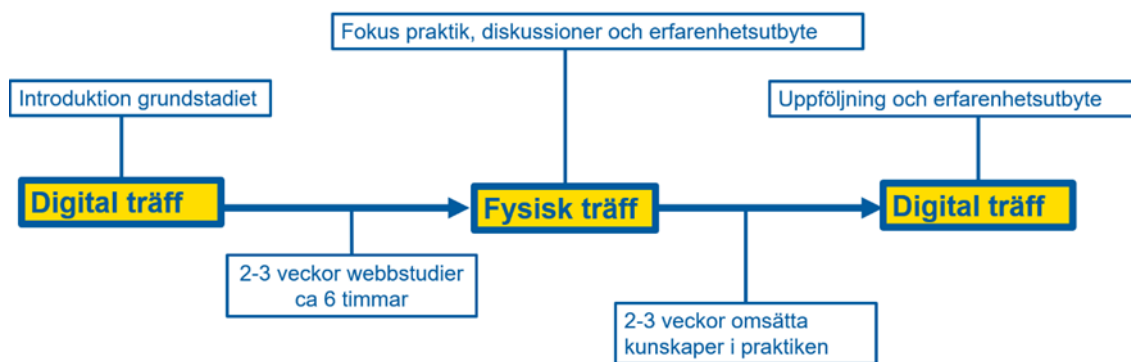
### Utbildningsform och omfattning

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:**

**Torsdag 2 januari kl.19:00 – 20:30**

**Del 2 - Fysisk utbildningsdag:**

**Lördag 18 januari 09:00 – 18:00, Skyttis IP Örnsköldsvik**



**Del 3 – Digital avslutningsträff via Teams:  
Onsdag 5 februari kl.19:00 – 20:30**

### *Utbildare*

Pernilla Steen & Urban Edlund

### *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 18 december:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1978486>

Kallelse med program skickas via e-post cirka 10 dagar innan kursstart.

### *Betalning*

Via faktura från Svenska Skidförbundet.

### *Frågor*

Kontakta någon av utbildarna:

Urban Edlund: [urban@nylandersbil.se](mailto:urban@nylandersbil.se) eller 070-668 86 71

Pernilla Steen: [pesteen72@gmail.com](mailto:pesteen72@gmail.com) eller 073-819 28 96

eller Anders Strid (Längdkonsulent SSF)

[anders.strid@skidor.com](mailto:anders.strid@skidor.com), 070-271 44 39

**Välkommen!**