



# INBJUDAN

## TRÄNARUTBILDNING SKIDLÄRA 9 - 12 ÅR

### UPPLAND AUGUSTI – SEPTEMBER 2023

#### Målgrupp

Utbildningen vänder sig nuvarande eller blivande 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).

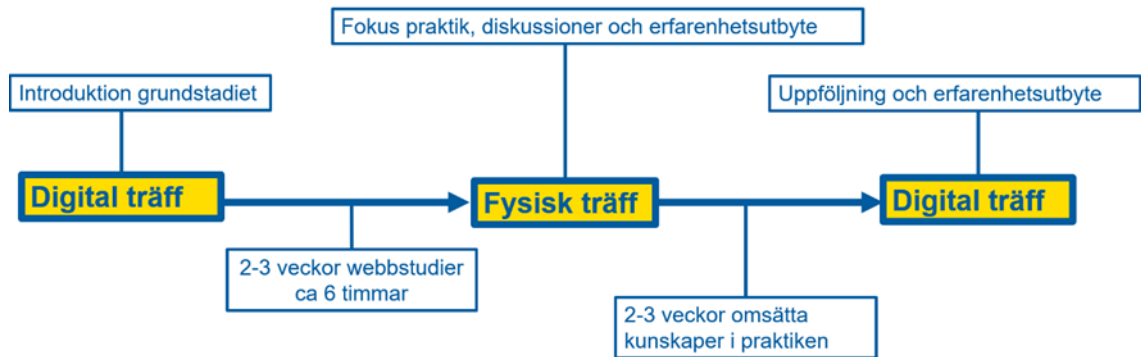
Om du inte tidigare genomfört Svenska Skidförbundets webbaserade Introduktionsutbildning för längdskidåkning behöver du göra det innan utbildningen. Utbildningen genomförs via utbildningsplattformen. Information om hur du kommer i gång i plattformen:

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

#### Utbildningsform och omfattning

Utbildningen omfattar cirka 30 lektionstimmar á 45 min.

Utbildningen sker genom ett varierat lärande där utbildningen startar med en digital träff och distansstudier via utbildningsplattformen. Därefter sker den fysiska utbildningsträffen. Utbildningen avslutas med en digital träff.



### *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 23 augusti kl. 19:30 – 21:00**

**Del 2 - Fysisk utbildningsdag:**

**Lördag 9 september kl. 09:00 – 18:00, Ottarsborgs IP Vendeln**

**Del 3 – Digital avslutningsträff via Teams:**

**Onsdag 27 september kl. 19:30 – 21:00**

### *Utbildare*

Erica Edman & Johan Lööv.

### *Kostnad*

2500 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 18 augusti:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1777511>

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

### *Betalning*

Via faktura från Svenska Skidförbundet.

### *Frågor*

Frågor om utbildningen:

Anki Danielsson, längdkonsulent SSF, 070-266 56 76

[anki.danielsson@skidor.com](mailto:anki.danielsson@skidor.com)

**Välkommen!**