



INBJUDAN

UTBILDNINGSHELGEN ULRICEHAMN 4 – 6 OKTOBER 2024

TRÄNARUTBILDNING SKIDTRÄNA 13–16 ÅR

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till dig som är, eller vill bli, längdskidtränare för ungdomar i åldern 13 – 16 år.

Lägsta ålder för att delta på utbildningen är det år du fyller 16 år. När tränare i det yngre åldersspannet deltar rekommenderar vi att en äldre tränare från föreningen eller distriktet är mentor och bollplank för att stötta de unga i sin roll som tränare.

Utbildningen behandlar utvecklingsstadiet *uppbyggnadsstadiet* (13 – 16 år) i Svenska skidförbundets utvecklingsmodell för längdskidor.

Förkunskaper

För att kunna delta på utbildningen behöver du ha genomfört *Grundutbildning för tränare* genom RF/SISU alternativt Svenska Skidförbundets tidigare *barnledarutbildning* (2019 el tidigare).

Om du inte tidigare genomfört den webbaserade *Introduktionsutbildningen* för längdskidor behöver du göra det innan utbildningens start. Information om hur du genomför utbildningen:

<https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/utbildning/vara-utbildningar/introduktionsutbildningen-langskidakning>

Kontakta undertecknad om du behöver hjälp eller har frågor.

Utbildningsform och omfattning

Utbildningen sker genom ett varierat lärande och består av både teoretiska och praktiska moment. Utbildningen omfattar totalt cirka 65 utbildningstimmar (å 45 minuter).

Utbildningen är uppdelad på **två fysiska träffar** (barmarks- samt vinterdel) och



och digitala distansstudier. Du kommer att få hemuppgifter som redovisas via utbildningswebben. 100% närvaro på de två fysiska utbildningshelgerna gäller för att bli godkänd. Utbildningen startar och avslutas med kortare digitala träffar.

Utbildningens innehåll och mål

Utbildningens huvudområden är:

- ungdomars utveckling ur ett holistiskt perspektiv
- fysiologi, träningslära och träningsplanering
- anatomi, biomekanik och funktionsträning
- utveckling skidteknik på barmark och snö
- ledarskap och goda idrottsliga utvecklingsmiljöer
- mat, vila och återhämtning
- material och utrustning

Efter avslutad utbildning ska du känna dig trygg att leda ungdomar upp till cirka 16 år, såväl teoretiskt som praktiskt.

Tid och plats

- **Digital uppstartsträff: Via Teams 25 september 2024, kl. 19:00 – 20:30**
- **Del 1 barmark: Ulricehamn, Hotell Lassalyckan, 4–6 oktober 2024**
Incheckning från 14:30, start kl. 15:00. Avslut ca 14:00 på söndag.
<https://www.hotell-lassalyckan.se/>
- **Del 2 snö: Kviberg Göteborg, Skidome Prioritet Serneke Arena, 23–24 november 2024.**
Start lördag kl. 09:00, avslut söndag kl. 15:00
<https://www.prioritetsernekearena.se/>
- **Digital avslutningsträff: Via Teams 22 januari 2025, kl. 19:00 – 21:00**

Utbildare

Sofie Svensson och Robin Isbring

Kostnad

5500 kronor. I kostnaden ingår kursmaterial och helpension i dubbelrum under helgen i Ulricehamn. Om du önskar enkelrum är kostnaden 350 kr i tillägg/natt. Pris utan boende vid del 1 i Ulricehamn är 4500 kronor.



Avgiften täcker utbildningens två fysiska träffar. Observera att boende ej ingår i avgiften under del 2.

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

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

Anmälan

Anmälan sker via webblänken senast 1 september:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1907701>

Kallelse med program skickas via e-post cirka 2 veckor innan kursstart.

Betalning

Via faktura från Svenska Skidförbundet.

Avbokning

Avbokning före den 1 september utan kostnad, därefter full betalning.

Frågor

Frågor om aktuell utbildning: Robin Isbring (längdkonsulent Götaland), 070-301 52 13, robin.isbring@skidor.com

Övriga frågor: Anna Norman (Utbildningsansvarig SSF), 070-339 26 08
anna.norman@skidor.com

Välkommen!