



I samverkan med



Västernorrland

INBJUDAN

TRÄNARUTBILDNING SKIDLÄRA

MATFORS 12 – 13 OKTOBER 2024

Välkommen till en utbildningshelg i Matfors. Här kommer vi att genomföra fyra olika utbildningar inom längdskidåkning; Tränarutbildningarna Skidleka + Grundutbildning för tränare, Skidlära och Skidträna samt Grundläggande tidtagning. Det blir därmed ett perfekt tillfälle att samverka med ledare, tränare och längdskidintresserade från olika föreningar och distrikt.

Utbildningshelgen kommer att inledas med Johan Olsson som kommer att genomföra en gemensam föreläsning. Därefter kommer respektive utbildning att ha ett eget program, men vi kommer såklart att äta måltiderna tillsammans.



Här nedan följer information och anmälan till Tränarutbildning Skidlära!

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till dig som är nuvarande eller blivande tränare för barn 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* 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).

Om du inte tidigare genomfört Svenska Skidförbundets webbaserade Introduktionsutbildning för längdskidåkning behöver du göra det innan

Svenska Skidförbundet
Riksskidstadion, SE-791 19 FALUN
Telefon: +46 (0)10-708 69 00
Webb: www.skidor.com

Huvudsponsor





utbildningen. Läs mer om hur du genomför utbildningen:
<https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/utbildning/vara-utbildningar/introduktionsutbildningen-langskidakning>

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. Utbildningen avslutas med den fysiska utbildningsträffen i Matfors.

Utbildningens innehåll och mål

Efter genomförd utbildning ska du känna dig trygg att leda barn 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.
- Ledarskap
- Att planera träningen
- Utrustning och vallning – inkludering och arbetssätt
- Mat, vila och återhämtning

Tid och plats

Digital uppstartsträff via Teams:

Onsdag 25 september 2024 kl. 19:30 – 21:00

Fysisk träff 12 – 13 oktober:

Matfors, Folkan Matfors

Välkomstfika från kl. 09:00, start kl. 09:30. Avslut ca kl. 15:00 på söndag. Adress:
Centrumgatan 4, 864 31 Matfors.

Utbildare

Pernilla Steen & Urban Edlund

Kostnad

2500 kronor. I kostnaden ingår måltider och kursmaterial.

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 senast 17 september via webblänken:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1946700>

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

Betalning

Via faktura från Svenska Skidförbundet.

Avbokning

Avbokning före den 17 september utan kostnad, därefter full betalning.

Frågor

Kontakta någon av utbildarna:

Urban Edlund: urban@nylandersbil.se eller 070-668 86 71

Pernilla Steen: pesteen72@gmail.com eller 073-819 28 96

eller Anders Strid (Längdkonsulent SSF)

anders.strid@skidor.com, 070-271 44 39

Välkommen!