



INBJUDAN

Tränarutbildning "SKIDLÄRA" 9 - 12 år

Nässjö 7 oktober 2023

Utbildningen behandlar *grundstadiet* som är det andra utvecklingsstadiet i Svenska Skidförbundets utvecklingsmodell för längdskidor.

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.

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). Se SSF utbildningskalender om du saknar behörighet:

<https://www.skidor.com/Grenar/langdakning/Utbildning/utbildningskalenderfor/tranare/>

Du ska även ha genomfört den webbaserade Introduktionsutbildningen för längdskidor. Se information och separat anmälan här:

<https://www.skidor.com/Grenar/langdakning/Utbildning/varautbildningar/introduktionsutbildningenlangdskidakning/>

Utbildningsform och upplägg

Utbildningen består av både teoretiska och praktiska moment. Utbildningens omfattning är cirka 20 lektionstimmar á 45 min. Utbildningen startar med en digital del, därefter genomförs en fysisk utbildningsdag.



Däremellan gör du egna studier via utbildningswebben. Utbildningen avslutas med en kortare digital reflektionsträff.

100 % närvaro och genomförda egenstudier krävs för att bli godkänd på utbildningen.

Tid och plats

Del 1: Digital träff via Teams onsdag **20 september** kl. 18.00-20.00

Del 2: Fysisk utbildningsdag **7 oktober**
Lövhult Nässjö ca kl. 09.00-18.00.

Del 3: Digital träff via Teams **torsdag 26 oktober** kl. 18.30-20.00

Utbildningens innehåll och mål

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

- Utvecklingsmodellen Blågula vägen och grundstadiet
- Barns utveckling - det holistiska perspektivet.
- Fysiologi och pubertal utveckling
- Rolig och utvecklande träning och tävling
- Utveckling skidteknik - grunder, deltekniker och pedagogiska nycklar.
- Teknikutveckling på barmark och snö.
- Ledarskapet - att leda med rörelseförståelse
- Träningsplanering och verktyg
- Utrustning och vallning – inkludering och arbetssätt
- Mat, vila och återhämtning

Utbildare

Sofie Svensson, Lise-Lott Ljung

Anmälan

Anmälan via weblänk **senast 14 september:**

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1778163>



Kostnad

2000 kronor. I kostnaden ingår kurslitteratur samt kost under den fysiska utbildningsdagen.

Föreningar kan söka Idrottsmedel från SSF på halva avgiften, ansökan görs senast två veckor efter genomförd utbildning:

<https://www.skidor.com/Grenar/langdakning/Utbildning/Idrottslyftsmedel/>

Undersök även med ert lokala SISU-distrikt och kommun om utbildningsbidrag.

Kurslitteratur

Kursmaterialet skickas per post inför kursstart.

- Skidor för barn – lek och lär – SISU Förlag
- Lek med rörelseförståelse – SISU Förlag

Övrig information

Kallelse med program skickas ca 7 dagar innan utbildningsstart.

Frågor och funderingar

Längdkonsulent Region Syd, Robin Isbring: robin.isbring@skidor.com

Utbildare, Sofie Svensson: sofie@hpcsweden.com

Välkomna!