



INBJUDAN

Tränarutbildning SKIDLÄRA 20 – 21 mars 2021

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

Målgrupp och förkunskapskrav

Utbildningen vänder sig nuvarande eller blivande tränare för barn mellan cirka 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.

För att få gå utbildningen krävs att du genomfört Grundutbildning för tränare genom RF/SISU eller Svenska Skidförbundets tidigare Barnledarutbildning (2019 eller tidigare). Du ska innan utbildningens start ha genomfört den webbaserade *Introduktionsutbildningen* för längdskidor. OBS, separat anmälan till Introt görs via webblänk på sida 3.

Tid

Lördag 20 mars kl. 09.00 – söndag 21 mars kl. 15.00

Plats

Digitalt via Zoom eller Teams.

Anmälan

Anmälan görs via weblänken senast 2021-03-08:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1459243>

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



Kostnad

Kostnad maximalt 2500 kr. Kostnaden täcker kurslitteratur och deltagaravgift.

Föreningar kan söka Idrottslyftsmedel från SSF, dock senast två veckor efter genomförd utbildning.

Utbildningens innehåll och mål

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

- Utvecklingsmodellen Blågula vägen och grundstadiet
- Rörelseförståelse
- Barnets utveckling - det holistiska perspektivet.
- Fysiologi och pubertal utveckling
- Åldersanpassad träning
 - Uthållighetsträning
 - Funktionell träning – motorisk inläring
- Utveckling skidteknik - grunder, deltekniker och pedagogiska nycklar. Teknikutveckling på barmark eller snö.
- Ledarskapet - att leda med rörelseförståelse
- Träningsplanering – verktyg och säsongspanering
- Utrustning och vallning – inkludering och arbetssätt

Frågor

Anders Strid, längdkonsulent: anders.strid@skidor.com, 070-271 44 39

Utbildningsform och upplägg

Utifrån rådande coronasituation, FHM:s föreskrifter och allmänna råd, planerar vi för att genomföra denna utbildning digitalt. Upplägget kommer att anpassas utifrån ett digitalt genomförande där praktiska pass ändå kommer att kunna genomföras. Vid förbättrad coronasituation och lättnader i restriktioner tar vi ställning till om utbildningen kan genomföras fysiskt, men i dagsläget är det digitalt genomförande som gäller. I det läge vi befinner oss får vi göra det bästa av situationen och glädjas åt att utbildningstillfället ändå kan genomföras. Vi ser möjligheterna istället för hindren!

Utbildningen består av både teoretiska och praktiska moment och omfattar cirka 20 lektionstimmar digital utbildningsträff (lördag-söndag).



Innan utbildningshelgen ska du ha genomfört Introduktionsutbildning längdskidåkning. Anmälan görs här:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1398358>

Utbildningsmaterial

Kurslitteratur (SISU Idrottsböcker)

- Skidor för barn (Artikelnr: 12002)
- Bli en stjärna på skidor (Artikelnr: 12030)
- Lek med rörelseförståelse (Artikelnr: 1422)
- Bättre skidteknik (Artikelnr: 12028)

- Utvecklingsmodellen Blågula vägen (SSF)

Kurslitteraturen kommer skickas individuellt via post till deltagarna innan kursstarten. Observera att de tre första böckerna och Blågula vägen även används vid tränarutbildning "Skidleka" (upp till 9 år). OBS! Mejla till anders.strid@skidor.com i direkt anslutning till anmälan vilken litteratur du saknar!

Inspiration/ stödmaterial - skidor.com:

- Inspirationshäfte skidlekar

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

VARMT VÄLKOMNA!