



# INBJUDAN

## TRÄNARUTBILDNING SKIDTRÄNA

*Utbildningen behandlar det tredje utvecklingsstadiet, uppbyggnadsstadiet, i Svenska skidförbundets utvecklingsmodell för längdskidor.*

*Utbildningen riktar sig till ungdomstränare eller blivande ungdomstränare som ska ta hand om ungdomar mellan 13 - 16 år.*

*Utbildningen sker genom ett varierat lärande och innehåller såväl teoretiska som praktiska moment. Mellan de två fysiska utbildningsträffarna (helger) sker webbaserade egenstudier.*

*100% närvaro på de två fysiska utbildningshelgerna gäller.*

### Kursmål

- Känna trygghet att leda och utveckla skidungdomar i åldern 13-16 år, såväl teoretiskt som praktiskt.
- Kunskap om ungdomars utveckling, träningslära och planering.
- Ledarskap för ungdomar
- Kost och återhämtning
- Kunskap om utveckling av skidteknik samt utrustning och vallning.

Läs mer om utbildningen här:

<https://www.skidor.com/Grenar/langdakning/Utbildning/varautbildningar/skidtrana13-16ar/>

### Förkunskaper

Du ska ha genomfört RF/ SISU's grundutbildning för tränare eller skidförbundets tidigare barnledarutbildning (2019 el. tidigare).

### Tid och plats

Del 1 (barmark): **Nässjö** (Lövhult) **16-18 oktober** 2020  
Start fredag (prel. kl.18.00) och avslut ca.15.00 söndag.

Del 2 (snö): **Ulricehamn** (Lassalyckan) **22-24 januari** 2021 (preliminärt datum för del 2)

### Kursledare

Ida Kasselstrand och Robin Isbring



### **Kostnad**

Ca 5000 kr. OBS, kostnaden är för hela kursen, både barmarks- och snödelen.

Avgiften kommer att faktureras.

I avgiften ingår kurslitteratur samt kost. OBS! Logi ingår ej.

Föreningen kan söka Idrottsmedel för halva kursavgiften, dock senast 2 veckor efter slutförd utbildning.

Undersök även med ditt lokala SISU-distrikt om ekonomiskt bidrag.

### **Logi**

Bokas och bekostas vid behov av deltagaren själv. Ett antal rum finns

preliminärbokade, kontakta Lövhult vandrarhem 0380-518205, [lovhult@nassjo.se](mailto:lovhult@nassjo.se) i

god tid!

### **Kursmaterial**

- *Skidor för ungdom* (SISU Idrottsböcker)
- *Bättre skidteknik* (SISU Idrottsböcker)
- *Blågula vägen* (utvecklingsmodellen)

*Blågula vägen* hämtas av deltagaren själv via skidor.com:

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

Övrig litteratur ingår i avgiften och tillhandahålls på första utbildningsträffen.

Du kommer i samband med kallelsen till utbildningen få en kod där du registrerar dig i klassrummet på utbildningswebben.

### **Anmälan**

Anmälan görs via weblänken senast **2020-09-30**:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1405925>

Kallelse med program kommer ca två veckor innan kursstart.

### **Frågor**

Robin Isbring, längdkonsulent SSF: [robin.isbring@skidor.com](mailto:robin.isbring@skidor.com), 0703015213

Anna Norman, utbildningsansvarig SSF: [anna.norman@skidor.com](mailto:anna.norman@skidor.com), 070-339 26 08

*Varmt välkomna!*