



# INBJUDAN

## UTBILDNINGSHELGEN

### FALUN 30 SEPTEMBER – 2 OKTOBER

### SKIDTRÄNA 13–16 ÅR

#### *Målgrupp*

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

#### *Förkunskaper*

Du ska ha genomfört skidförbundets tidigare barnledarutbildning (2019) eller Grundutbildning för tränare genom RF/SISU. Innan utbildningshelgen ska du ha genomfört Svenska skidförbundets webbaserade Introduktionsutbildning längdskidor:

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

#### *Utbildningsform och omfattning*

Utbildningen är uppdelad på två fysiska träffar (barmarks- samt vinterdel) och däremellan sker nätbaserade egenstudier. Du kommer att få hemuppgifter som redovisas via utbildningswebbens klassrum. Vissa kunskapstester kommer även genomföras via nätet. Utbildningen omfattar totalt ca 65 studietimmar á 45 minuter och består av både teoretiska och praktiska moment. 100% närvaro på de två fysiska utbildningshelgerna gäller för att bli godkänd på utbildningen.

#### *Utbildningens innehåll och mål*

Utbildningen behandlar uppbyggnadsstadiet (13–16 år) i Svenska skidförbundets utvecklingsmodell för längdskidor. Utbildningens huvudområden är:

- ungdomars utveckling ur ett holistiskt perspektiv
- fysiologi, träningslära och träningsplanering
- anatomi och funktionsträning



- utveckling skidteknik
- ledarskapet
- mat, vila och återhämtning
- material, utrustning och vallning

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

### *Tid och plats*

#### **Del 1:**

**Falun 30 september - 2 oktober 2022.**

Incheckning från kl. 14:30, start kl. 15:00. Avslut ca 15:00 på söndag.

Scandic Lugnet Falun: <https://www.scandichotels.se/lugnet>

#### **Del 2:**

Preliminärt:

**7 december** – digital träff

**10 – 11 december** – fysisk utbildning Falun

### *Utbildare*

Anki Danielsson och Petter Runberg

### *Kostnad*

6000 kronor (två fysiska utbildningsträffar) vid anmälan före 15 augusti. I kostnaden ingår helpension, kursavgift samt litteratur. Tillägg för enkelrum 350 kronor per natt. Önskas ej boende är kostnaden 5000 kronor.

Observera att boende ej ingår i avgiften under del 2.

Kom ihåg att föreningen kan söka Idrottsmedel för del av kostnaden, dock senast två veckor efter genomförd utbildning.

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

### *Anmälan*

Anmälan till ordinarie anmälningsavgift före 15 augusti, därefter förhöjd avgift med 300 kronor fram till sista anmälningsdatum 1 september.

Anmälan är bindande och sker via webblänken:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1617809>

Kallelse med program skickas via e-post ca 1 – 2 veckor innan kursstart.

### *Betalning*

Via faktura från Svenska Skidförbundet.



### *Avbokning*

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

### *Frågor*

Utbildningens innehåll: Anki Danielsson, 070-266 56 76,

[anki.danielsson@skidor.com](mailto:anki.danielsson@skidor.com)

Övriga frågor: Anna Nykvist (Längdkoordinatör SSF), 070-405 66 76

[anna.nykvist@skidor.com](mailto:anna.nykvist@skidor.com)

**Välkommen!**