



# INBJUDAN

## UTBILDNINGSHELGEN ÖRNSKÖLDSVIK 2 – 4 OKTOBER

### TRÄNARUTBILDNING SKIDLÄRA BARN (9-12 ÅR)

#### *Målgrupp*

Utbildningen vänder sig till tränare som vill leda barn mellan ca. 9 – 12 år. Utbildningen är en fördjupning av tidigare Barnledarutbildning genom skidförbundet.

Man får gå utbildningen från det år man fyller 15 år. När tränare i det yngre åldersspannet anmäler sig rekommenderar vi att en äldre tränare från föreningen går utbildningen samtidigt alt gått tidigare för att vara mentor och bollplank för att stötta de unga i sin nya roll som tränare.

För att vara behörig att delta på utbildningen krävs att du genomfört Introduktionsutbildning för tränare genom Svenska Skidförbundet samt tidigare Barnledarutbildning eller Grundutbildning för tränare genom SISU/RF.

#### *Utbildningens huvudområden*

- **Utvecklingsmodellen Blågula vägen.**  
Livslångt idrottande
- **Rörelseförståelse**  
JAG KAN, VILL och VÅGAR – ett viktigt förhållningssätt.  
Det holistiska perspektivet - att utveckla och stärka hela människan.
- **Barnets utveckling**  
Fysiologi och pubertal utveckling



- **Åldersanpassad träning**  
Fysiologiska begrepp  
Konditions- och uthållighetsträning  
Funktionell träning – motorisk inläring  
Pubertal träning
- **Utveckling skidteknik**  
Teknikgrunderna  
Delteknikerna och pedagogiska nycklar  
Teknikutveckling på barmark: Skidgång och rullskidor.  
Lärande miljöer
- **Ledarskapet**  
Trygga miljöer och barnkonventionen  
Det praktiska ledarskapet - att leda med rörelseförståelse  
Motivation till rörelse
- **Planering av träning**  
Planering ger goda förutsättningar för en lyckad träning.  
Verktyg för planering.
- **Utrustning och vallning**  
Inkludering och arbetssätt  
Att göra barnet delaktig

### Lärandemål

#### Målen med utbildningen är att:

- förstå svensk längdskidåknings utvecklingsmodell *Blågula vägen* och perspektivet *Skidor hela livet*, samt ha ingående kunskaper om grundstadiet.
- få fördjupade kunskaper om barnets utveckling ur ett holistiskt perspektiv i aktuellt åldersspann.
- få fördjupade kunskaper i vad ett holistiskt perspektiv är, så att man praktiskt kan använda sig av det vid planering, genomförande och uppföljning av träningar.
- få insikt i värdet av att utgå ifrån att skapa en träning där så många som möjligt motiveras och utvecklas utifrån sina individuella förutsättningar och behov.



- Få en förståelse för skidteknikgrunderna, deltekniker och pedagogiska arbetssätt för att förmedla teknikutveckling.
- ha fått grundläggande kunskaper om utrustning och vallning.

### *Tid och plats*

#### **Örnsköldsvik 2 – 4 oktober 2020.**

Fika och incheckning från kl. 15:00, start kl. 15:30 på fredag. Avslut ca 14:00 på söndag.

Detaljerat program skickas i respektive kallelse ca. 1 månad innan utbildningshelgen.

Scandic Örnsköldsvik: <https://www.scandichotels.se/hotell/sverige/ornskoldsvik>

### *Utbildare*

Anki Danielsson och Dennis Andersson

### *Kostnad*

3400 kronor (fredag-söndag). I kostnaden ingår helpension, kursavgift samt litteratur. Kom ihåg att föreningen kan söka Idrottsmedel för del av kostnaden, dock senast 5/10. Vid anmälan efter 15/8 är avgiften 3800 kr.

### *Anmälan*

Anmälan senast 1/9 via weblänken:

[Länk för anmälan](#)

### *Frågor*

Utbildningens innehåll: Anki Danielsson, [anki.danielsson@skidor.com](mailto:anki.danielsson@skidor.com),  
070-266 56 76

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

**Välkommen!**