



# INBJUDAN

## UTBILDNINGSHELGEN ÖRNSKÖLDSVIK 2 – 4 OKTOBER

### TRÄNARUTBILDNING UNGDOM

#### *Målgrupp*

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

Förkunskaper: genomförd barnledarutbildning genom skidförbundet eller Grundutbildning för tränare genom SISU.

#### *Utbildningens innehåll*

Utbildningen behandlar uppbyggnadsstadiet (SKIDTRÄNA) i Svenska skidförbundets utvecklingsmodell för längdskidor.

Utbildningens huvudområden är: ungdomars utveckling och fysiologi, träningslära och -planering, anatomi och funktionsträning, utveckling skidteknik, ledarskapet samt utrustning och vallning.

Utbildningen består av både teoretiska och praktiska moment.

#### *Utbildningens upplägg*

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.

100% närvaro på de två fysiska utbildningshelgerna gäller för att bli godkänd.

#### *Utbildningsmål*

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

- fått förståelse för begreppet holistiskt ledarskap samt fått utöva ditt ledarskap i praktiken.
- fått goda kunskaper inom nutrition, teknik, fysiologi, träningslära och träningsplanering.



- fått kunskaper inom anatomi och funktionell träning samt förstå dess betydelse för skidtekniken.
- fått utökade kunskaper inom material, utrustning och vallning.

### *Tid och plats*

#### **Del 1: Örnsköldsvik 2 – 4 oktober 2020.**

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

Detaljerat program skickas i kallelsen ca. 1 månad innan utbildningshelgen.

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

#### **Del 2: Sundsvall 11 – 13 december (preliminärt) 2020.**

Mer information om del 2 skickas i kallelse ca. 1 månad innan träffen.

### *Utbildare*

Anna Norman & David Engström

### *Kostnad*

5500 kronor (två fysiska utbildningsträffar). I kostnaden ingår helpension, kursavgift samt litteratur.

Observera att boende ej ingår i avgiften under del 2.

Kom ihåg att föreningen kan söka Idrottsmedel för del av kostnaden, dock senast 19/10.

Vid anmälan efter 15/8 är avgiften 5900 kr.

### *Anmälan*

Anmälan senast 1/9 via weblänken:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1387893>

Anmälan är bindande efter 1/9.

### *Frågor*

Kontakta:

Anna Norman (utbildningsansvarig SSF), 070-339 26 08

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

**Välkommen!**