



INBJUDAN

UTBILDNINGSHELGEN
ÖRNSKÖLDSVIK
2 – 4 OKTOBER 2020

UNGDOMSTRÄNARE - fördjupning

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till dig som redan genomförd Ungdomstränarutbildningen genom skidförbundet. Utbildningen är en fördjupning som i huvudsak riktar sig till dig som leder 15 - 16-åringar i förening eller distrikt.

Utbildningens innehåll

Utbildningen behandlar senare delen av Uppbyggnadsstadiet (Skidträna) i svenska skidförbundets utvecklingsmodell för längdskidåkning. Utbildningen innehåller: Rörelseförståelse med koppling till ledarskap. Mental träning med fokus på motivation och målsättning. Tillämpad träningslära inkl. fysiologiska profiler och intensitetsstyrning i uthållighetsträning. Funktionsträning kopplat till teknikutveckling. Explosivitetsträning. Utbildningen kommer innehålla både teori och praktik.

Utbildningsmål

Efter avslutad utbildning ska du kunna leda och utveckla ungdomar som är mellan 15 och 16 år och förbereda dem inför förprestationsstadiet.

Tid och plats

Fredag till söndag **2 – 4 oktober** 2020, fika från 15:00 och start kl. 15:30.

Detaljerat program och övrig information skickas i kallelsen ca. 1 månad innan.

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



Utbildare

Robin Isbring & Anders Strid m. fl.

Kostnad

3400 kronor (fram till 15/8, därefter 3800 kr.) I kostnaden ingår helpension, kursavgift samt litteratur.

Föreningen kan söka Idrottslyft för delar av deltagaravgiften, dock senast 19/10.

Anmälan

Anmälan senast 1/9 via weblänken:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1387921>

Frågor

Utbildningens innehåll: Robin Isbring, robin.isbring@skidor.com, 070-301 52 13

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

anna.norman@skidor.com

Välkommen!