



## INBJUDAN

### TRÄNARUTBILDNING SKIDTRÄNA 13–16 år

*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 och innehåll*

- 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/ungdomstranare/>

#### *Förkunskaper*

Du ska ha genomfört Grundutbildning för tränare genom SISU Idrottsutbildarna eller Skidförbundets tidigare barnledarutbildning (2019 el. tidigare).

#### *Tid och plats*

Del 1 (barmark): **Falun** (Lugnet) **16 - 18 oktober** 2020  
Start fredag (prel. kl.18:00) och avslut ca.15:00 söndag.

Del 2 (snö): **Falun** (Lugnet) **4 - 6 december** 2020



## *Kursledare*

Petter Runberg & Anki Danielsson

## *Kostnad*

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 enkelrum finns preliminärbokade med sportprisavtal, kontakta Scandic Falun [falun@scandichotels.com](mailto:falun@scandichotels.com) innan 14/9 om du önskar boende.

Enkelrum: 800:- /natt

Dubbelrum: 900:- /natt

Ange "Svenska Skidförbundet Utbildning Skidträna" vid bokning.

## *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 **2020-09-14**

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1405162>

Kallelse med program kommer ca två veckor innan kursstart.

## *Frågor*

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



*Varmt välkomna!*