



2023-08-21

UTBILDNINGSPLAN

Tränarutbildning SKIDLÄRA (9 – 12 år)

Utbildningen behandlar *grundstadiet* som är det andra utvecklingsstadiet i Svenska Skidförbundets utvecklingsmodell för längdskidor.

Målgrupp och förkunskaper

Utbildningen vänder sig till tränare som vill leda barn mellan cirka 9 – 12 år. 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, alternativt gått tidigare, för att vara mentor och bollplank för att stötta de unga i sin nya roll som tränare.

För att få delta på utbildningen behöver du ha genomfört *Grundutbildning för tränare* genom RF/SISU eller tidigare Barnledarutbildning genom SSF (2019 eller tidigare). Du ska också ha genomfört den webbaserade *Introduktionsutbildningen för längdskidor* (SSF).

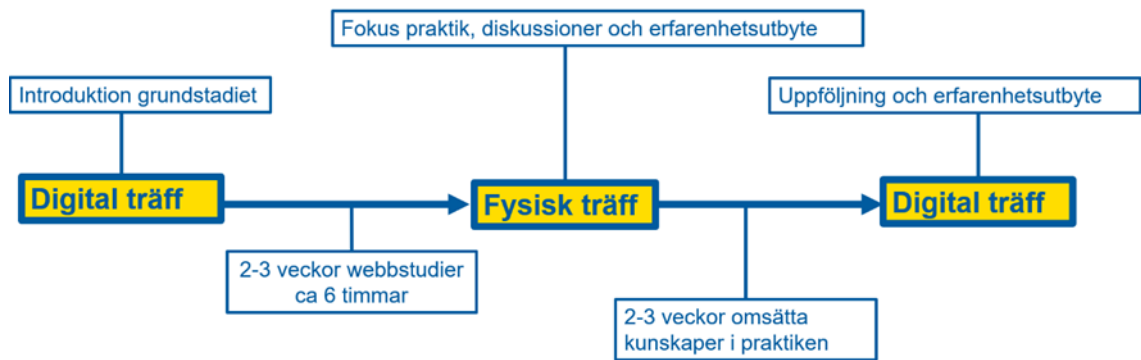
Utbildningsform, omfattning och upplägg

För att göra utbildningen mer tillgänglig för dig som tränare består den av ett varierat lärande. Egna studier via den digitala utbildningsplattformen kombineras med fysiska mötesplatser.

Det varierade lärandet utgörs av:

- Inledande och avslutande gemensam digital träff (webbinarier).
- Hemuppgifter, som du gör själv (eller tillsammans med andra i föreningen)
- Distans, egen inläsning av utbildningswebbens innehåll, kurslitteraturen samt reflektion.
- Fysisk utbildningsdag, praktisk tillämpning, dialog och erfarenhetsutbyte med andra kursdeltagare.

Hela utbildningen omfattar cirka 25 lektionstimmar (å 45 minuter), varav 10 lektionstimmar är fysisk träff. Utbildningens fysiska träff kan äga rum både på barmark eller snö.



Utbildningens innehåll

- **Barns utveckling**
Det holistiska perspektivet och pubertal utveckling.
- **Rolig och utvecklande träning**
Åldersanpassad träning
Fysiologiska begrepp
Konditions- och uthållighetsträning
Funktionell träning
- **Utveckling skidteknik**
Teknikgrunderna
Delteknikerna och pedagogiska nycklar för inläring och utveckling.
Teknikutveckling på barmark och snö
Skidaktivitetsområdet – en lärande miljö
- **Ledarskap**
Trygga och inkluderande miljöer
Att leda med rörelseförståelse
JAG KAN, VILL och VÅGAR – ett viktigt förhållningssätt.
- **Att planera träningen**
Det enskilda träningspasset och allsidig rörelse.



- **Tävling på barns villkor**
Progression och utveckling
Varierat utbud
- **Utrustning och vallning**
Inkludering, delaktighet och arbetssätt i föreningen.
- **Mat, vila och återhämtning**
Goda rutiner och din betydelse som vuxen
- **Om olyckan är framme**
God beredskap, kyla och förebyggande råd.

Lärandemål

Efter genomförd utbildning ska du:

- förstå svensk längdskidåknings utvecklingsmodell *Blågula vägen* samt få ingående kunskaper om grundstadiet.
- få fördjupade kunskaper om barnets utveckling ur ett holistiskt perspektiv i aktuellt åldersspann.
- få kunskap och insikt i hur träning och tävling bör utformas för att så många som möjligt motiveras och utvecklas utifrån sina individuella förutsättningar och behov.
- Få grundläggande kunskaper om skidteknikgrunderna, deltekniker och pedagogiska arbetssätt för att förmedla teknikutveckling.
- ha fått grundläggande kunskaper om utrustning och vallning.

Examination

Deltagarna examineras genom deltagande/ genomförande av fysiska och digitala delmoment samt genomförda hemuppgifter och kunskapstest.



Utbildningsmaterial

- Skidor för barn – lek och lär. SISU Förlag, artikelnr. 120 33
- Lek med rörelseförståelse. SISU Förlag, artikelnr. 1422
- Bli en stjärna på skidor. SISU Förlag, artikelnr. 120 30

Ovan litteratur beställs hos SISU Förlag och skickas per post till deltagarna inför kursstarten:

<https://www.sisuforlag.se/produkt-kategori/idrotter/>

Digitalt kursmaterial finns i Idrottens utbildningsplattform – IUP:

<https://utbildning.skidor.com/>