



INBJUDAN

Tränarutbildning "SKIDLÄRA" 9 - 12 år

Östersund januari 2023

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

Målgrupp

Utbildningen vänder sig nuvarande eller blivande tränare för barn mellan 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 ledare 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.

Förkunskaper

För att vara behörig att delta på utbildningen ska du ha genomfört *Grundutbildning för tränare* (RF-SISU) eller tidigare *Barnledarutbildning* genom SSF (2019 eller tidigare).

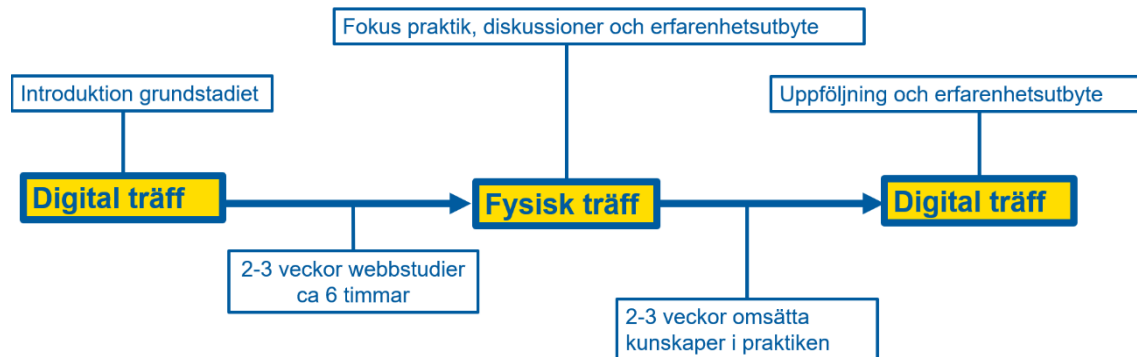
Om du inte tidigare genomfört den webbaserade Introduktionsutbildningen för längdskidor behöver du göra det innan kursstart. Se information och separat anmälan här:

<https://www.skidor.com/Grenar/langdakning/Utbildning/varautbildningar/introduktionsutbildningenlangdskidakning/>

Utbildningsform och upplägg

Utbildningens omfattning är cirka 20 lektionstimmar á 45 min.

Utbildningen sker genom ett varierat lärande där fysiska möten blandas med webbstudier (se nedan figur).



100 % närvaro och genomförda webbstudier krävs för att bli godkänd på utbildningen.

Tid och plats för utbildningsträffarna

Del 1: Digital träff via Teams, onsdag **11 januari** kl. 19.00 - 21.00

Del 2: Fysisk utbildningsdag, lördag **28 januari** kl. 09.00-18.00.
Östersund (eller i utkanten beroende på snötillgång)

Del 3: Digital träff via Teams, **15 februari** kl. 19.30-21.00

Utbildningens innehåll och mål

Efter genomförd utbildning ska du känna dig trygg att leda barn mellan 9 - 12 år och ha fått kunskap om:

- Barns utveckling - det holistiska perspektivet.
- Rolig och utvecklande träning och tävling
- Utveckling skidteknik - grunder, deltekniker och pedagogiska nycklar.
- Teknikutveckling på barmark och snö.
- Ledarskap
- Att planera träningen
- Utrustning och vallning – inkludering och arbetssätt
- Mat, vila och återhämtning

Utbildare

David Engström och Anna Halvarsson



Anmälan

Anmälan via nedan webblänk senast **4 januari** 2023:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1682508>

Kallelse med program skickas c:a 7 dagar innan kursstart.

Kostnad

2000 kronor. I kostnaden ingår kurslitteratur samt kost under den fysiska utbildningsdagen.

Föreningar kan söka Idrottsmedel från SSF på halva avgiften, ansökan görs senast två veckor efter genomförd utbildning:

<https://www.skidor.com/Grenar/langdakning/Utbildning/Idrottslyftsmedel/>

Undersök även med ert lokala SISU-distrikt och kommun om utbildningsbidrag.

Kurslitteratur

Kursmaterialet skickas per post inför kursstart.

- Skidor för barn – lek och lär – SISU Förlag
- Lek med rörelseförståelse – SISU Förlag

Frågor och funderingar

Kontakta någon av kursledarna:

David Engström, david.ae.engstrom@hotmail.com, 070-643 24 89

Anna Halvarsson, annaerikahalvarsson@gmail.com, 073-181 53 29

Välkomna!