



I samverkan med



Västernorrland

# INBJUDAN

## TRÄNARUTBILDNING SKIDTRÄNA

### MATFORS 12 – 13 OKTOBER 2024

Välkommen till en utbildningshelg i Matfors. Här kommer vi att genomföra fyra olika utbildningar inom längdskidåkning; Tränarutbildningarna Skidleka + Grundutbildning för tränare, Skidlära och Skidträna samt Grundläggande tidtagning. Det blir därmed ett perfekt tillfälle att samverka med ledare, tränare och längdskidintresserade från olika föreningar och distrikt.

Utbildningshelgen kommer att inledas med Johan Olsson som kommer att genomföra en gemensam föreläsning. Därefter kommer respektive utbildning att ha ett eget program, men vi kommer såklart att äta måltiderna tillsammans.



Här nedan följer information och anmälan till Tränarutbildning Skidträna!

#### Målgrupp

Utbildningen vänder sig till dig som är, eller vill bli, längdskidtränare för ungdomar i åldern 13 – 16 år. Lägsta ålder för att delta på utbildningen är det år du fyller 16 år. När tränare i det yngre åldersspannet deltar rekommenderar vi att en äldre tränare från föreningen eller distriktet är mentor och bollplank för att stötta de unga i sin roll som tränare. Utbildningen behandlar utvecklingsstadiet *uppbyggnadsstadiet* (13 – 16 år) i Svenska skidförbundets utvecklingsmodell för längdskidor.

#### Förkunskaper

För att kunna delta på utbildningen behöver du ha genomfört *Grundutbildning för tränare* genom RF/SISU alternativt Svenska Skidförbundets tidigare *barnledarutbildning* (2019 el tidigare). Om du inte tidigare genomfört den webbaserade *Introduktionsutbildningen* för längdskidor behöver du göra det innan utbildningens start. Information om hur du genomför utbildningen:

Svenska Skidförbundet

Riksskidstadion, SE-791 19 FALUN

Telefon: +46 (0)10-708 69 00

Webb: [www.skidor.com](http://www.skidor.com)

Huvudsponsor





<https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/utbildning/vara-utbildningar/introduktionsutbildningen-langskidakning>

Kontakta undertecknad om du behöver hjälp eller har frågor.

### *Utbildningsform och omfattning*

Utbildningen sker genom ett varierat lärande och består av både teoretiska och praktiska moment. Utbildningen omfattar totalt cirka 65 utbildningstimmar (å 45 minuter). Utbildningen är uppdelad på **två fysiska träffar** (barmarks- samt vinterdel), två kortare digitala träffar och digitala distansstudier. Du kommer att få hemuppgifter som redovisas via utbildningswebben. 100% närvaro på de två fysiska utbildningshelgerna gäller för att bli godkänd.

### *Utbildningens innehåll och mål*

Utbildningens huvudområden är:

- ungdomars utveckling ur ett holistiskt perspektiv
- fysiologi, träningslära och träningsplanering
- anatomi, biomekanik och funktionsträning
- utveckling skidteknik på barmark och snö
- ledarskap och goda idrottsliga utvecklingsmiljöer
- mat, vila och återhämtning
- material och utrustning

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

### *Tid och plats*

**Digital uppstartsträff via Teams:** 2 oktober 2024 kl. 19:00 – 20:30

**Del 1 Barmark: Fysisk träff: Folkan Matfors 12 – 13 oktober**

Välkomstfika från kl.09:00, start kl. 09:30. Avslut ca 15:00 på söndag.

Adress: Centrumgatan 4, 864 31 Matfors.

**Digital träff via Teams:** 13 november 2024 kl. 19:00 – 21:00

**Del 2 snö: Södra Berget, Sundsvall 14 – 15 december**

Start lördag kl. 09:00, avslut söndag kl. 15:00

### *Utbildare*

Anki Danielsson & Tobias Långberg

### *Kostnad*

4500 kronor. I kostnaden ingår kursmaterial och måltider i samband med de fysiska utbildningsträffarna. Boende ingår inte i kursavgiften och respektive



deltagare bokar samt bekostar boendet själva.

Du som representerar en förening kan söka Idrottsmedel för del av kostnaden, senast två veckor efter avslutat utbildning.

<https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/utbildning/idrottsmedel>

### *Anmälan*

Anmälan senast 17 september via webblänken:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1946698>

Kallelse med program skickas via e-post cirka 1 vecka innan kursstart.

### *Betalning*

Via faktura från Svenska Skidförbundet.

### *Avbokning*

Avbokning före den 17 september utan kostnad, därefter full betalning.

### *Frågor*

Frågor om utbildningen: Anki Danielsson, 070-266 56 76

[anki.danielsson@skidor.com](mailto:anki.danielsson@skidor.com)

Övriga frågor: Anders Strid, 070-271 44 39, [anders.strid@skidor.com](mailto:anders.strid@skidor.com)

**Välkommen!**