



I samverkan med



## INBJUDAN

### Tränarutbildning SKIDLEKA Älvsbyn 1 december 2024

Utbildningen behandlar *lekstadiet* som är det första utvecklingsstadiet i Svenska Skidförbundets utvecklingsmodell för längdskidor.

#### Målgrupp

Utbildningen vänder sig till dig som är, eller kommer vara, verksam som ledare/tränare/ hjälptränare för barn upp till cirka 9 år inom längdåkning. Du kan vara den som håller i skidskola eller på annat sätt hjälper till i föreningens verksamhet för de yngsta barnen.

Man får gå utbildningen från det år man fyller 14 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.

#### Utbildningsform och upplägg

Utbildningen består av en fysisk utbildningsdag och består av både teoretiska och praktiska moment. Utbildningens omfattning är cirka 7 klocktimmar.

#### Förkunskaper

Innan utbildningens start ska deltagare ha genomfört den helt webbaserade Introduktionsutbildningen för längdskidåkning. Utbildningen tar cirka 2 – 3 timmar att genomföra, du kan dela upp genomförandet på flera tillfällen utifrån när det passar dig bäst. Läs mer om utbildningen och hur du anmäler dig till via länken:

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



### *Utbildningens innehåll och mål*

Efter genomförd utbildning ska du känna dig trygg att leda barn upp till cirka 9 år och ha fått grundläggande kunskap om:

- Barns utveckling
- Ledarskap
- Lekens betydelse
- Rolig och utvecklande träning och tävling
- Skidteknikens grunder
- Skidutrustning för barn.

### *Tid*

Söndag 1 december kl. 09:00 – 17:00

### *Plats*

Älvsby folkhögskola, Nygrensvägen 28, 942 33 Älvsbyn

### *Utbildare*

Emma Gustafsson & Karin Rönnbäck

### *Anmälan*

Anmälan sker via webblänken senast **onsdag 6 november:**

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1946940>

Kallelse med program skickas via e-post cirka 1–2 veckor innan kursstart.

### *Kostnad*

1200 kronor, i kostnaden ingår kurslitteratur och mat/fika.

Föreningar kan söka Idrottsmedel från SSF, dock senast två veckor efter genomförd utbildning:

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

### *Övrig information*

Kurslitteratur tillhandahålls på utbildningsdagen. Kallelse med program skickas ca 1 – 2 veckor innan kursstart.

### *Frågor*

Emma Gustafsson, [emma.gus@hotmail.com](mailto:emma.gus@hotmail.com) eller 070-747 56 04

Karin Rönnbäck, [jikas.lucky.bea@gmail.com](mailto:jikas.lucky.bea@gmail.com) eller 073-038 21 37

**Välkomna!**