



i samverkan med



INBJUDAN

UTBILDNINGSHELGEN

ULRICEHAMN 4 – 6 OKTOBER 2024

TRÄNARUTBILDNING SKIDTRÄNA FÖRDJUPNING

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till dig som redan genomfört Svenska Skidförbundets tränarutbildning SKIDTRÄNA (13–16 år). Utbildningen riktar sig främst till dig som leder äldre tävlingsaktiva ungdomar (15–16 år) i din förening eller distrikt.

Förkunskaper

Du ska ha genomfört Svenska Skidförbundets tränarutbildning SKIDTRÄNA (eller tidigare Ungdomstränarutbildning).

Om du inte tidigare genomfört Svenska Skidförbundets webbaserade Introduktionsutbildning för längdskidåkning ska du genomföra den innan utbildningshelgen. Läs mer om hur du genomför utbildningen:

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

Utbildningsform och omfattning

Utbildningen består av både teoretiska och praktiska moment inomhus och utomhus. Utbildningen omfattar 24 utbildningstimmar (å 45 minuter).

Utbildningens innehåll och mål

Utbildningen behandlar den senare delen av *uppbyggnadsstadiet* (13 - 16 år) i Svenska skidförbundets utvecklingsmodell.

Efter genomförd utbildning ska du ha fått inspiration och kunskap om hur du som tränare kan leda och hjälpa äldre ungdomar att utvecklas på skidor.

Utbildningens huvudsakliga innehåll är:

- Funktionell träning
- Fälttester & Mätplatsträning
- Färdighetsmål 15 – 16 år – träningsinnehåll och träningsbelastning
- Idrottspsykologi med ACT



- Inspiration och diskussioner kring utvecklingsprojekt
- Löpning/Skidgång & exempelpass

Tid och plats

Ulricehamn, Hotell Lassalyckan

Incheckning från 14:30, start kl. 15:00. Avslut ca 14:00 på söndag.

<https://www.hotell-lassalyckan.se/>

Utbildare

Lars Selin mfl.

Kostnad

I kostnaden 3500 kr ingår helpension i dubbelrum och kursmaterial. Om du önskar enkelrum är kostnaden 350 kr i tillägg/natt. Pris utan boende är 2500 kronor.

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 sker via webblänken senast 1 september:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1906816>

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

Betalning

Via faktura från Svenska Skidförbundet.

Avbokning

Avbokning före den 1 september utan kostnad, därefter full betalning.

Frågor

Frågor om aktuell utbildning:

Lars Selin, (Utvecklingsansvarig SSF), 070-372 04 08, lars.selin@skidor.com

Övriga frågor:

Anna Norman (Utbildningsansvarig SSF), 070-339 26 08 anna.norman@skidor.com

Välkommen!