



INBJUDAN

TRÄNARUTBILDNING SKIDTRÄNA 13-16ÅR

ULRICEHAMN 18 – 19 OKTOBER 2025

Välkommen till Götalandshelgen i Ulricehamn. Här kommer vi att genomföra tre olika utbildningar inom längdskidåkning; Tränarutbildningarna Skidleka + Grundutbildning för tränare, Skidlära och Skidträna. Vi kör tillsammans med skidgymnasiet i Ulricehamn också ett ungdomsläger för åldrarna 13-16 år för Götalandsdistriktet. Det blir därmed ett perfekt tillfälle att samverka med ledare, tränare, aktiva och längdskidintresserade från olika föreningar och distrikt i Götaland.

Götalandshelgen inleds gemensamt kl 10.00. Därefter kommer respektive utbildning och läger 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: <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: Torsdag 25/9 oktober 2025 kl. 19:00 – 20:30

Del 1 Barmark: Fysisk träff: Lassalyckan, Ulricehamn 18 – 19 oktober

Start kl. 10:00. Avslut ca 15:00 på söndag.

Adress: Lassalyckans hotell, Sanatoriegränd 10, Ulricehamn

Digital träff via Teams: Torsdag 27 november 2025 kl. 19:00 – 21:00

Del 2 snö: Helg i januari – bestäms senare

Utbildare

Erica Edman och Robin Isbring

Kostnad

5000 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 avslutad utbildning.

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



Anmälan

Anmälan senast 10 september via webblänken:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/2086635>

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: Robin Isbring, robin.isbring@skidor.com

070-301 52 13

Välkommen!