



# INBJUDAN

## Tränarutbildning SKIDLEKA Pumpen i Hosjö – kvällsutbildning 20 och 27 januari 2025

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 två kvällars fysisk utbildning 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*

Två kvällar: 20 januari och 27 januari 2025 kl. 17.30-21.00

### *Plats*

Korsnäs IF Skidors klubbstuga Pumpen i Hosjö, öster om Falun.

### *Utbildare*

Erika Lundberg och Anna Modin-Jaråker

### *Anmälan*

Via anmälningslänk senast 6 januari:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1979893>

Minst 8 deltagare för genomförande av utbildningen och max 15 st.

### *Kostnad*

1 000 kronor per person. I kursavgiften ingår kurslitteratur, mat och fika. Föreningar kan söka Idrottsmedel från SSF, dock senast två veckor efter genomförd utbildning:

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

Undersök även med er kommun om utbildningsbidrag.

### *Övrig information*

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

### *Mat*

2 x matlådor samt fika.



### *Frågor*

Erika Lundberg: [erika.lundberg@ulfab.com](mailto:erika.lundberg@ulfab.com) tel. 070-285 25 09

Anna Modin-Jaråker: [anna.modinjaraker@live.se](mailto:anna.modinjaraker@live.se)

DSF, Minna tel. 072-240 48 00 [dalarnas.skidforbund@dalaidrotten.se](mailto:dalarnas.skidforbund@dalaidrotten.se)

### *Program*

Skickas till adressen som angivits i IdrottOnline vid anmälan ca 1 vecka innan utbildningens start.

Välkommen!