



I samverkan med



Västernorrland

# INBJUDAN

## GRUNDUTBILDNING FÖR TRÄNARE + SKIDLEKA

### 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 Skidleka + Grundutbildning för tränare!

#### *Målgrupp*

Grundutbildning för tränare vänder sig till tränare på alla nivåer och ger dig en bra grund att utgå ifrån i din fortsatta tränarroll.

Grundutbildningen kommer att genomföras med det skidspecifika tillägget "Skidleka" som är Svenska Skidförbundets utbildning för barn upp till ca 9 år. Där får du lära dig grunderna inom längdskidåkning för barn samt pedagogiska verktyg för att planera och genomföra åldersanpassad träning för barn.

Åldersgräns för att delta på utbildningen är 14 år. Vi rekommenderar att yngre deltagare har en mentor från föreningen under utbildningstiden.

#### *Utbildningsform och omfattning*

Utbildningen sker genom ett varierat lärande med såväl egenstudier via en

Svenska Skidförbundet

Riksskidstadion, SE-791 19 FALUN

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

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

Huvudsponsor





webbplattform till fysisk träff och eget arbete. Utbildningen omfattar totalt ca 35 lektionstimmar á 45 minuter.

### *Utbildningens innehåll och mål*

Stor vikt läggs på ledarskap och hur du kan skapa goda förutsättningar för att de aktiva ska bli motiverade och få möjlighet att lära och växa som människor och idrottare. Vi vill att du som tränare ska få ett bra stöd, känna dig trygg och bli inspirerad till att skapa egna träningar där de aktiva mår bra, har roligt och utvecklas.

Grundutbildningens avsnitt består av:

- Jag och idrottsrörelsen
- Jag och ledarskapet
- Jag och träningen
- Jag och utövaren
- Valbart avsnitt

### *Tid och plats*

**Utbildningen startar genom en fysisk uppstartsträff:**

Torsdag 26 september 2024 kl. 19:00 – 20:00, Matfors skidstadion/klubbstuga

*Notera, om du inte kan delta fysiskt denna kväll så finns det även möjlighet att delta digitalt.*

Efter uppstartsträffen sker egenstudier via utbildningswebben.

**Fysisk träff 12 – 13 oktober:**

**Matfors, Folkan Matfors**

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

Centrumgatan 4, 864 31 Matfors.

### *Utbildare*

Mari Svelander & Anna Formgren

### *Kostnad*

2500 kronor. I kostnaden ingår måltider och kursmaterial.

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/1946699>

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*

Kontakta någon av utbildarna:

Mari Svelander: [mari.svelander@zonline.se](mailto:mari.svelander@zonline.se)

Anna Formgren: [anna.formgren@rfsisu.se](mailto:anna.formgren@rfsisu.se)

eller Anders Strid (Längdkonsulent SSF)

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

**Välkommen!**