
SKI
TEAM
SWEDEN
ALPINE
Huvudsponsor
SVENSKA
SPEL

BARNTRÄNAR UTBILDNING



FÖRBERED DIG SOM UTBILDARE

VEM ÄR DU SOM UTBILDARE?

Utbildningsnivå:

- RF/SISUs Introduktionsutbildning
- Certifierad ungdomstränare (SATU 2 + Alpinfys)

Vem är du?

- Distriktsutbildare, eller distriktstränare
- Utsedd som lämplig av din förening eller AK

Antal deltagare vs. antal utbildare

- 1 utbildare per 12 deltagare (ca)

INTRODUKTION

Nivå:

- Grundläggande nivå

Syfte:

- skapa en grundläggande förståelse för miljön kring barnet samt de faktorer som är relevanta för hälsa och rörelseglädje inom alpin skidåkning.
- ge tränaren verktyg för att hjälpa barnet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar i hemmabacken.
- Skapa fler tränare och ge bättre förutsättningar för att fler ska börja åka skidor och stanna kvar inom idrotten.

Förkunskaper:

- Inga förkunskaper

Upplägg:

- Digital utbildning (RF/SISUs Introduktionsutbildning för tränare) ca 2 h
- Fysisk utbildning: 8 lektionstimmar (Teori + Praktik)
- *Eventuellt extra tid utifrån distriktets individuella kursplan*

FÖRSLAG PÅ SCHEMA (2 ST)

Förslag veckodagar

Kväll 1

- Teori (4 timmar)

Kväll 2

- Praktik (4 timmar)

Förslag heldag

Förmiddag

- Teori (4 timmar)

Lunch

Eftermiddag

- Praktik (4 timmar)

Om ni som distrikt vill inkludera ytterligare material och/eller moment så behöver ni troligen lägga till en kväll och/ eller en dag för utbildningen. Detta är helt upp till er som distrikt.

FÖRBEREDELSER

- Var påläst på Ledarguiden (Introduktion, U8 och U10) >>Klicka här<<
- Läs igenom: www.skidorvill.se/utbildare
- Läs igenom: www.skidorvill.se/tranare
- Se till att du är bekant med material från RF/SISUs introduktionsutbildning för tränare >>Klicka här<<
- Kontakta din RF-SISU konsulent och starta upp en lärgrupp

DIGITAL UTBILDNING

Se till att du är bekant med innehållet i RF/SISUs Introduktionsutbildning för tränare samt upplägget för denna.

RF/SISUs Introduktionsutbildning för tränare (*länk*)

Vid samlingen går ni igenom samtalsunderlag, därför är det bra att även ha koll på denna: (*länk*)



Jag & idrottsrörelsen



Jag & ledarskapet



Jag & träningen



Testa dig själv



Registrering och diplom

VARFÖR RF/SISU FÖR BTU?

Vad kan RF/SISU göra för dig som ska genomföra en BTU.

1) Hitta ditt RF/SISU distrikt genom att *klicka här!*
2) Klicka på ditt distrikt och hitta din idrottskonsulent
3) Kontakta idrottskonsulent
   - Berätta om utbildningen
   - Be dem hjälpa dig med registrering av utbildningen (Idrottonline).
   - RF/SISU kan hjälpa till med diverse utmaningar. Diskutera med konsulent för att hitta eventuella lösningar.
   - Därefter skickar du ut anmälningslänk

INBJUDAN, ANMÄLAN OCH KALLELSE

Inbjudan:

- Registrerat utbildningen i IdrottOnline
- Skicka ut inbjudan inkl. anmälningslänk
- Skicka ut kallelse efter att anmälan stängt

ATT TÄNKA PÅ: KALLELSE

- Tider, datum för utbildningens träffar
- Digital möteslänk om du beslutat att hålla digital träff
- Rekommenderad utrustning vid fysisk träff (*skidor, stavar, hjälm mm.*)
- Meddela om det ingår
- Meddela om mat och/eller fika ingår under utbildningen
- Förberedelser inför kursen (ex RF/SISUs Introduktionsutbildning)
- Kontaktuppgifter till utbildare om deltagarna har frågor

EFTER AVSLUTAD UTBILDNING

- Redovisa utbildningstimmar i idrottonline på egen hand eller med hjälp av din RF/SISU konsulent.
- Checka av närvaron för deltagarna i Idrottonline
- Skicka ut diplom (Finns i DT/DUs informationskanal)

FÖRBERED DIG PÅ POWERPOINT PRESENTATION

- Gå noggrant igenom den presentation som ska genomföras vid den fysiska träffen.
- Om ni är fler som utbildar, fördela vem som tar vilka sidor.
- Har ni inom distriktet beslutat att lägga till egna sidor och moment, se till att de dessa läggs in på passande ställe för en röd tråd genom utbildningen.





Barntränarutbildningen genomförs av ditt alpina distrikt.

Materialet är skapat av Svenska Skidförbundet med extra hjälp av Natalie Malmberg, distriktsutbildare i Upplands län och instruktör i Svenska Skidförbundets utbildningsteam.