



INBJUDAN

Tränarutbildning SKIDLEKA (upp till 9 år)

Utbildningen behandlar *lekstadiet* som är det första utvecklingsstadiet i Svenska Skidförbundets utvecklingsmodell för längdskidor.

Målgrupp

Utbildningen vänder sig nuvarande eller blivande tränare för barn upp till cirka 9 år. 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.

Inga förkunskaper krävs för att gå utbildningen.

Utbildningens innehåll och mål

Efter genomförd utbildning ska du känna dig trygg att leda barn upp till cirka 9 år och ha fått kunskap om:

- Idrottens organisation
- Svenska Skidförbundet utvecklingsmodell – Blågula vägen
- Barnets utveckling
- Ledarskapet
- Träningen
- Skidteknikens grunder
- Tävling på barns villkor
- Skidutrustning för barn.

Tid och datum

Lördag den 10 oktober, start kl. 09.00 vid Rovdjurscentrum och avslut ca 17.00.

Plats

Orsa Grönklitt



Utbildare

Erika Lundberg & Hanna Myhlback

Anmälan

Via anmälningsslänk senast 30/9

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1418229>.

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

Kostnad

1 050kr/person. Kom ihåg att ni kan söka Idrottslyftsmedel från SSF, dock senast två veckor efter genomförd utbildning.

Logi och mat

Logi och mat bokas direkt med Orsa Grönklitt.

Frågor

Hanna Myhlback epost hanna.myhlback@gmail.com

Erika Lundberg tel. 070-285 25 09 Epost erika.lundberg@ulfab.com

DSF tel. 072-240 48 00 dalarnas.skidforbund@dalaidrotten.se

Utbildningsform och upplägg

Utbildningen sker genom ett varierat lärande och består av både teoretiska och praktiska moment. Utbildningen består av en introducerande webutbildning samt en avslutande fysisk utbildningsträff. **Innan** den fysiska träffen ska den webbaserade utbildningen vara genomförd. Introduktionsutbildningen kan genomföras individuellt eller tillsammans i föreningen.

Anmälan till Introduktionsutbildningen görs här:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1398358>

Utbildningens totala tidsomfattning är cirka 10 timmar (3 timmar web + 7 timmar fysisk träff), =14 lektionstimmar (45 min). Den fysiska träffen kan genomföras under en dag eller uppdelat på två kvällar.



Utbildningsmaterial

Kurslitteratur (SISU Idrottsböcker)

- Skidor för barn (*artikelnr. 12002*)
- Bli en stjärna på skidor (*artikelnr: 12030*)
- Lek med rörelseförståelse (*artikelnr: 1422*)

- Blågula vägen (PDF)
Tryckt version av *Blågula vägen* beställes kostnadsfritt via order@skidor.com

Inspiration/ stödmaterial - skidor.com:

- Inspirationshäfte skidlekar
- Träna tillsammans

<https://www.skidor.com/Grenar/langdakning/Utbildning/litteraturochstodmaterial>

Hoppas att vi ses i Orsa Grönklitt!