INBJUDAN

TRÄNARUTBILDNING SKIDLÄRA

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 också, tillsammans med skidgymnasiet i Ulricehamn, ett ungdomsläger för åldrarna 13-16 år för Götalandsdistrikten. 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 Skidlära!

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till dig som är nuvarande eller blivande tränare för barn 9 - 12 år. Man får gå utbildningen från det år man fyller 15 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. Utbildningen behandlar *grundstadiet* som är det andra utvecklingsstadiet i Svenska Skidförbundets utvecklingsmodell för längdskidor.

Förkunskaper

För att vara behörig att delta på utbildningen ska du ha genomfört *Grundutbildning för tränare* (RF-SISU).

Om du inte tidigare genomfört Svenska Skidförbundets webbaserade Introduktionsutbildning för längdskidåkning behöver du göra det innan utbildningen. Läs mer om hur du genomför utbildningen:

Svenska Skidförbundet
Riksskidstadion, SE-791 19 FALUN
Telefon: +46 (0)10-708 69 00
Webb: www.skidor.com

Huvudsponsor
SVENSKA SPEL

https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/utbildning/vara-utbildningar/introduktionsutbildningen-langskidakning

Utbildningsform och omfattning

Utbildningen omfattar cirka 30 lektionstimmar á 45 min.
Utbildningen sker genom ett varierat lärande där utbildningen startar med en digital träff och distansstudier via utbildningsplattformen. Utbildningen avslutas med den fysiska utbildningsträffen i Ulricehamn.

Utbildningens innehåll och mål

Efter genomförd utbildning ska du känna dig trygg att leda barn 9 - 12 år och ha fått kunskap om:

- Barns utveckling - det holistiska perspektivet.
- Rolig och utvecklande träning och tävling
- Utveckling skidteknik - grunder, deltekniker och pedagogiska nycklar.
- Teknikutveckling på barmark och snö.
- Ledarskap
- Att planera träningen
- Utrustning och vallning – inkludering och arbetssätt
- Mat, vila och återhämtning

Tid och plats

Digital uppstartsträff via Teams:
Onsdag 17 september 2025 kl. 19:30 – 21:00

Fysisk träff 18 – 19 oktober:
Hotell Lassalyckan Ulricehamn

Start kl. 10.00. Avslut ca kl. 15:00 på söndag. Adress: Sanatoriegränd 10, Ulricehamn

Utbildare

Johan Lööv, Petter Runberg

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 3e september via webblänken:
https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/2086482

Kallelse med program skickas via e-post cirka 1 vecka innan kursstart.

Betalning

Via faktura från Svenska Skidförbundet.

Avbokning

Avbokning före den 10 september utan kostnad, därefter full betalning.

Frågor

Kontakta någon av utbildarna:
Johan Lööv, loov.johan@telia.com, 070-673 43 25
Petter Runberg, petter@prskidcoach.se, 070-743 21 64

eller Robin Isbring (Längdkonsulent Götaland SSF)
robin.isbring@skidor.com, 070-301 52 13

Välkommen!