INBJUDAN

TRÄNARUTBILDNING SKIDLÄRA 9 - 12 ÅR

ÖRNSKÖLDSVIK, DECEMBER – FEBRUARI 2026–2027

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till dig som är, eller vill bli, tränare för barn mellan 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 (9 – 12 år)* 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 eller SSF).

Om du inte tidigare genomfört Svenska Skidförbundets webbaserade Introduktionsutbildning för längdskidåkning behöver du göra det innan utbildningen. Här kan du läsa mer om utbildningen och hur du kommer i gång: https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/utbildning/vara-utbildningar/introduktionsutbildningen-langskidakning

Utbildningsform och omfattning

Utbildningen omfattar cirka 26 lektionstimmar á 45 min.
För att göra utbildningen mer tillgänglig för dig som tränare består den av ett varierat lärande. Egna studier via den digitala Lärplattformen kombineras med fysiska mötesplatser.

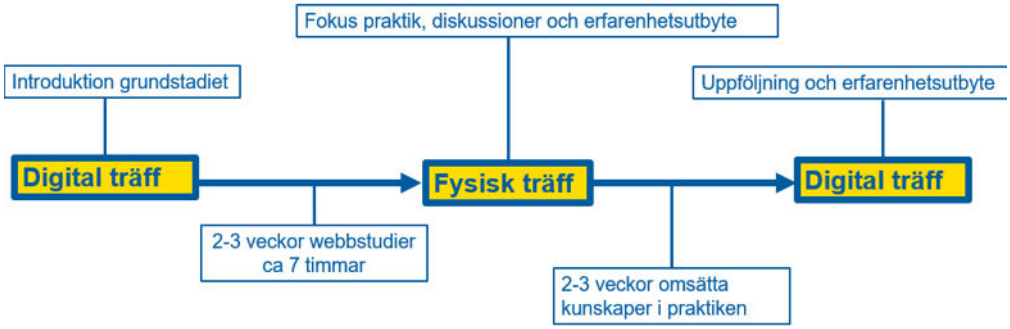
Det varierade lärandet utgörs av:

- Inledande och avslutande gemensam digital träff (webbinarieform).

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

Huvudsponsor
SVENSKA SPEL

- Distansstudier: egen inläsning av utbildningswebbens innehåll, kurslitteraturen samt reflektion.
- Hemuppgifter och kunskapstest, som du gör själv (eller tillsammans med andra deltagare).
- En fysisk utbildningsdag: praktisk tillämpning, dialog och erfarenhetsutbyte med andra kursdeltagare.



Utbildningens innehåll och mål

Efter genomförd utbildning ska du känna dig trygg att leda barn mellan 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.
- Inkluderande ledarskap
- Att planera träningen
- Utrustning och vallning – inkludering och arbetssätt
- Mat, vila och återhämtning

Tid och plats

Del 1 - Digital träff via Teams:
16 december kl.19:00-20:30

Del 2 - Fysisk utbildningsdag:
Söndag 17 januari kl. 09:00 – 18:00, Skyttis IP, Örnsköldsvik

Del 3 – Digital avslutningsträff via Teams:
1 februari kl.19:00-20:30

Utbildare

Pernilla Steen och Urban Edlund

Kostnad

2100 kronor. I avgiften ingår fysiskt och digitalt kursmaterial samt mat under den fysiska dagen.
Föreningar kan söka Projektstöd från SSF. Sök senast innan utbildningsstart.
https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/utbildning/projektstod-idrottsmedel

Anmälan

Anmälan sker via Kunskapsarenan senast tisdag 1 december:
https://kunskapsarenan.se/skidor/utbildningar-och-produkter/produkt/tranarutbildning-skidlara-9-12-ar?event=80182

För att logga in på Kunskapsarenan och behöver du e-legitimationen Freja+. Som inloggad på Kunskapsarenan med Freja+ kan du välja faktura när du betalar. Som gäst (ej inloggad) kan du endast direktbetala med kort eller Swish.

På den här sidan kan du läsa om hur du skaffar Freja+:

https://kunskapsarenan.se/sa-skaffar-du-freja

Kallelse med program skickas via e-post cirka 1–2 veckor innan kursstart.

Betalning

Via faktura från Svenska Skidförbundet.

Frågor

Frågor om utbildningen:
Urban Edlund, urban@nylandersbil.se eller 070-668 86 71

Välkommen!