



2023-06-22

UTBILDNINGSPLAN

Tränarutbildning SKIDLEKA (upp till 9 år)

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

Målgrupp och förkunskap

Utbildningen vänder sig till dig som är, eller vill bli, tränare för barn mellan upp till ca. 9 år. Utbildningen passar även bra för dig som ska leda skidskola eller på annat sätt hjälpa till i skidverksamhet för yngre barn.

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.

För att få gå utbildningen krävs att du genomfört *Introduktionsutbildning längdskidåkning*.

Utbildningsform och upplägg

Utbildningen består av både teoretiska och praktiska moment med en tonvikt på praktiska övningar.

Utbildningens omfattning är ca 10 lektionstimmar á 45 min (motsvarar ca 7 klocktimmar). Utbildningsträffen kan genomföras under en dag eller uppdelat på två kvällar. Utbildningen kan hållas på snö eller barmark.

Utbildningens innehåll

- **Svenska Skidförbundets utvecklingsmodell – Blågula vägen**
Lekstadiet
- **Barns utveckling**
- det holistiska perspektivet



- **Ledarskapet**
Bemötande och kommunikation
Att leda med rörelseförståelse
Ledarteamet
- **Träningen**
Rörelseförståelse
Lekens betydelse
Att planera och genomföra en träning
Praktiska övningar på snö eller barmark
- **Skidteknikens grunder**
Skidaktivitetsområdet - en lärande miljö
- **Tävling på barns villkor**
Rolig och utvecklande tävling under lekstadiet.
- **Skidutrustning för barn.**
Lämplig utrustning

Lärandemål

Efter genomförd utbildning ska du:

- Känna dig trygg att leda barn upp till ca. 9 år.
- Fått förståelse för utvecklingsmodellen *Blågula vägen* samt kunskap om lekstadiet.
- Fått grundläggande kunskap om barns utveckling ur ett holistiskt perspektiv.
- Känna trygghet i att planera och genomföra en träning för yngre barn.
- Fått praktisk kunskap om begreppet rörelseförståelse.
- Fått en grundläggande förståelse för hur skidteknikgrunderna tränas genom lek på skidor. Fått förståelse för lämplig tävlingsverksamhet för yngre barn.
- Fått grundläggande kunskap om lämplig skidutrustning anpassad för lek på snö.

Kursmaterial

Kurslitteratur beställes hos SISU Förlag:

<https://www.sisuforlag.se/produkt-kategori/idrotter/skidor-langd/>



- Skidor för barn – lek och lär. SISU Förlag, artikelnummer: 12033
- Lek med rörelseförståelse. SISU Idrottsböcker, artikelnummer: 1422

Digitalt kursmaterial finns via Idrottens utbildningsplattform (IUP).

Examination

Deltagaren godkänns genom aktiv närvaro på den fysiska utbildningsdagen.

Ekonomi

Utbildningen är subventionerad av Svenska Skidförbundet. Utbildningens deltagaravgift får maximalt vara 1200 kronor.

Utbildare

Utbildarna ska vara godkända av Svenska Skidförbundet.

Ansvarig tjänsteman

Anna Norman, utbildningsansvarig Svenska Skidförbundet längdåkning.