

INBJUDAN TILL

NORRA NORRLANDSHELGEN

TRÄNARUTBILDNING SKIDLÄRA 9–12 ÅR

LULEÅ 17 – 18 OKTOBER 2026

Välkommen till en Norra norrlandshelgen i Luleå. Här kommer vi att genomföra fyra olika utbildningar inom längdskidåkning; Tränarutbildningarna Skidleka + Grundutbildning för tränare, Skidlära och Skidträna samt Grundläggande tidtagning. Det blir därmed ett perfekt tillfälle för samverkan mellan ledare, tränare och längdskidintresserade från olika föreningar och distrikt.

Under Norra norrlandshelgen kommer vi få förmånen att träffa idrottspsykolog Clara Callne! Utöver att vara legitimerad psykolog med inriktning mot idrott har Clara en tävlingsbakgrund inom konståkning och som professionell show-konståkare. Nu jobbar hon bland annat med ledarskapsutveckling och mental träning där hon stöttar atleter inom olika idrotter.

Genom Claras kunskaper och erfarenheter får vi möjlighet att fördjupa oss i ämnet psykologi, hur det kan tillämpas inom idrott, och vilken nytta vi kan ha av kunskapen i rollen som tränare och förälder.



Utöver helgens inslag med Clara kommer respektive utbildning att ha ett eget program, men vi kommer såklart att äta måltiderna tillsammans!

Här nedan följer information och anmälan till **Tränarutbildning 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.

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 Luleå.

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:

Måndag 28 september 2026 kl. 19:30 – 21:00



**Fysisk träff 17 – 18 oktober:
Scandic Luleå**

Välkomstfika lördag från kl.09:00, start kl. 09:30. Avslut ca 16:00 på söndag.
Adress: Banvägen 3, 973 46 Luleå

Utbildare

Hilda Hörnlund & Amanda Mattsson

Kostnad

3300 kronor. I kostnaden ingår boende i tvåbäddsrums lördag-söndag, måltider och kursmaterial (enkelrums-tillägg 600kr). Pris utan boende är 2300 kronor.

Efter att du har anmält dig kommer du att få ett verifieringsmejl från Lärplattformen där du ska uppge eventuella behov av specialkost samt önskemål kring boende.

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/projektstod-idrottsmedel>

Kontakta gärna din **Idrottskonsulent på RF SISU** för eventuella ytterligare idrottsmedel att söka!

Anmälan

Anmälan senast 16 september via webblänken:

<https://kunskapsarenan.se/skidor/utbildningar-och-produkter/produkt/tranarutbildning-skidlara-9-12-ar?event=71914>

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 (oinloggad) 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 vecka innan kursstart.

Betalning

Via faktura från Svenska Skidförbundet.

Avbokning

Avbokning före den 13 september utan kostnad, därefter full betalning.



Frågor

Kontakta utbildare: Hilda Hörnlund hildahornlund@gmail.com, Amanda Mattsson amattssn@gmail.com

eller David Engström (Längdkonsulent SSF)
david.engstrom@skidor.com, 070-643 24 89

Välkommen!