



INBJUDAN

ÖSTERSUND 2026 – 2027

TRÄNARUTBILDNING SKIDTRÄNA 13–16 ÅR

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till dig som är, eller vill bli, längdskidtränare för ungdomar i åldern 13 – 16 år.

Lägst ålder för att delta på utbildningen är det år du fyller 16 år. När tränare i det yngre åldersspannet deltar rekommenderar vi att en äldre tränare från föreningen eller distriktet är mentor och bollplank för att stötta de unga i sin roll som tränare.

Utbildningen behandlar utvecklingsstadiet *uppbyggnadsstadiet* (13 – 16 år) i Svenska skidförbundets utvecklingsmodell för längdskidor.

Förkunskaper

För att kunna delta på utbildningen behöver du ha genomfört Grundutbildning för tränare genom RF/SISU.

Om du inte tidigare genomfört den webbaserade *Introduktionsutbildningen* för längdskidor behöver du göra det innan utbildningens start. Information om hur du genomför utbildningen:

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

Kontakta undertecknad om du behöver hjälp eller har frågor.

Utbildningsform och omfattning

Utbildningen omfattar totalt cirka 65 utbildningstimmar (å 45 minuter). 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).
- Distansstudier: egen inläsning av lärplattformens innehåll, kurslitteraturen samt reflektion.
- Hemuppgifter och kunskapstest, som du gör via lärplattformen.
- Två fysiska träffar (barmark respektive snö): praktisk tillämpning, dialog och erfarenhetsutbyte med andra kursdeltagare.



100% närvaro på de två fysiska utbildningsträffarna gäller för att bli godkänd.

Utbildningens innehåll och mål

Utbildningens huvudområden är:

- utvecklingsmodellen Blågula vägen
- ungdomars utveckling
- ledarskap och goda utvecklingsmiljöer
- träningslära och träningsplanering
- funktionell träning
- utveckling av skidteknik på barmark och snö
- hälsa och välmående
- mental träning
- utrustning och vallning
- skidtävlingar på ungdomars villkor

Efter avslutad utbildning ska du känna dig trygg att leda ungdomar upp till cirka 16 år, såväl teoretiskt som praktiskt.



Tid och plats

- **Digital uppstartsträff: Via Teams, måndagen den 21 sep 2026**
kl. 19.30 - 21.00. Länk skickas ut samma dag.
- **Del 1. Barmark: Fysik träff Östersund, Skidstadion**
10 – 11 oktober 2026
Start lördag 09.00, avslut söndag kl.15.00
- **Del 2. Snö: Fysisk träff Järpen, Röjsmohallen**
9 – 10 januari 2027
Start lördag 09.00, avslut söndag kl.15.00
- **Digital avslutningsträff: Via Teams, måndagen 1 februari 2027**
kl.19.30 - 21.00. Länk skickas ut samma dag.

Utbildare

David Engström och Mari Dahl

Kostnad

4500 kronor. I kostnaden ingår kursmaterial och måltider i samband med de fysiska utbildningsträffarna. Boende ingår inte i kursavgiften och respektive deltagare bokar samt bekostar boendet själva.

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

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>

Anmälan

Anmälan sker via webblänken senast 6 september:

<https://kunskapsarenan.se/skidor/utbildningar-och-produkter/produkt/langdskidor-tranarutbildning-skidtrana-13-16-ar?event=71518>

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 2 veckor innan kursstart.

Betalning

Via faktura från Svenska Skidförbundet.

Avbokning

Avbokning före den 3 september utan kostnad, därefter full betalning.

Frågor

Frågor om aktuell utbildning: David Engström (längdkonsulent), 070-643 24 89

david.engstrom@skidor.com

Övriga frågor: Anders Strid (Utbildningsansvarig SSF), 070-271 44 39

anders.strid@skidor.com

Välkommen!