



INBJUDAN

UTBILDNINGSHELGEN FALUN 2 – 4 OKTOBER 2026

GRUNDUTBILDNING FÖR TRÄNARE + SKIDLEKA

Målgrupp

Grundutbildning för tränare vänder sig till tränare på alla nivåer och ger dig en bra grund att utgå ifrån i din fortsatta tränarroll.

Grundutbildningen kommer under utbildningshelgen genomföras med det skidspecifika tillägget -"Skidleka" som är Svenska Skidförbundets utbildning för barn upp till ca 9 år. Där du får lära dig grunderna inom längdskidåkning för barn samt pedagogiska verktyg för att planera och genomföra åldersanpassade träning för barn.

Åldersgräns för att delta på utbildningen är 14 år. Vi rekommenderar att yngre deltagare har en mentor från föreningen under utbildningstiden.

Utbildningens innehåll och mål

Stor vikt läggs på ledarskap och hur du kan skapa goda förutsättningar för att de aktiva ska bli motiverade och få möjlighet att lära och växa som människor och idrottare. Vi vill att du som tränare ska få ett bra stöd, känna dig trygg och bli inspirerad till att skapa egna träningar där de aktiva mår bra, har roligt och utvecklas.

Grundutbildningens avsnitt består av:

- Jag och idrottsrörelsen
- Jag och ledarskapet
- Jag och träningen
- Jag och utövaren
- Valbart avsnitt

Förkunskaper

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



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

Utbildningsform och omfattning

Utbildningen sker genom ett varierat lärande med såväl digital träff och egenstudier via en webbplattform till fysisk träff och eget arbete. Utbildningen omfattar totalt ca 35 lektionstimmar á 45 minuter.

Tid och plats

Utbildningen startar genom en:

Digital uppstartsträff

Via Teams den 3 sep 2026 kl. 19.30 - 21.00

Därefter sker egenstudier via utbildningswebben.

Fysisk utbildningshelg:

2 – 4 oktober Falun, Scandic Lugnet

Incheckning från 14:30, start kl. 15:00. Avslut ca 14:00 på söndag.

Utbildare

Matilda Rignell, Petter Runberg, Elisabeth Lamberg Nordin

Kostnad

3750 kronor vid anmälan före 1 september. I kostnaden ingår helpension i dubbelrum och kursmaterial. Om du önskar enkelrum är kostnaden 600 kr i tillägg/natt. OBS! Begränsat antal enkelrum, först till kvarn gäller.

Pris utan boende är 2750 kronor.

Du som representerar en förening kan söka Idrottsmedel för del av kostnaden, senast två veckor efter avslutad utbildning.

<https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/utbildning/projektstod-idrottsmedel>

Anmälan

Anmälan sker via webblänken senast 1 september:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/2230416>

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



Betalning

Via faktura från Svenska Skidförbundet.

Avbokning

Avbokning före den 1 september utan kostnad, därefter full betalning.

Frågor

Frågor om aktuell utbildning:

Matilda Rignell: matildarignell@gmail.com

Petter Runberg: petter@prskidcoach.se

Elisabeth Lamberg Nordin: elisabet.lambergnordin@gmail.com

Övriga frågor: Anders Strid (Utbildningsansvarig SSF), 070-271 44 39
anders.strid@skidor.com

Välkommen!