



INBJUDAN

UTBILDNINGSHELGEN FALUN 2 – 4 OKTOBER 2026

TRÄNARUTBILDNING SKIDLÄRA 9 – 12 ÅR

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.

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

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. Läs mer om hur du genomför utbildningen:

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

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 utbildningshelgen i Falun.

Tid och plats

Digital uppstartsträff via Teams tisdag 15 sep 2026 kl. 19.30- 21.00

Länk skickas ut samma dag.

Fysisk träff: Utbildningshelgen 2 – 4 oktober Falun, Scandic Lugnet

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

Utbildare

Dennis Andersson, Johan Lööv, Erika Lundberg & Anna Modin Jaråker

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.

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>

Anmälan

Anmälan sker via webblänken senast 1 september:

<https://kunskapsarenan.se/skidor/utbildningar-och-produkter/produkt/tranarutbildning-skidlara-9-12-ar?event=71611>

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: Dennis Andersson,
dennis.andersson79@gmail.com

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

Välkommen!