



INBJUDAN

UTBILDNINGSHELGEN FALUN 2 – 4 OKTOBER 2026

SKIDTRÄNA FÖRDJUPNING

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till dig som är ungdomstränare för ca 13–16-åringar. Utbildningen riktar sig främst till dig som leder äldre tävlingsaktiva ungdomar (15–16 år) i din förening eller distrikt. Du ska ha fyllt 19 år för att få delta på utbildningen.

Utbildningen behandlar den äldre delen av utvecklingsstadiet Uppbyggnadsstadiet i Svensk längdskidåknings utvecklingsmodell.

Utbildningens innehåll och mål

Utbildningens huvudsakliga innehåll är:

- Teknikutveckling och funktionell träning på rullskidor skejt
- Funktionell träning + teknikutveckling rullskidor klassiskt
- Träningslära och Träningsplanering – Design av pass
- Mental träning

Utbildningens mål är att du deltagare känner dig tryggare och bättre på att vägleda äldre ungdomar i deras prestationsutveckling och utveckling som individer.

Förkunskaper

Du skall tidigare ha genomgått Svensk längdskidåknings utbildning Skidträna 13–16 år eller tidigare Ungdomstränarutbildning.

Om du inte tidigare genomfört Svenska Skidförbundets webbaserade Introduktionsutbildning för längdskidåkning ska du genomföra den innan utbildningshelgen. Läs mer om hur du genomför utbildningen:

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



Utbildningsform och omfattning

Utbildningen sker i samband med Utbildningshelgen i Sollefteå
Fredag-söndag= 24 utbildningstimmar (å 45 minuter).

Tid och plats

Falun, Scandic Lugnet

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

Utbildare

Mari Dahl & Anders Södergren

Kostnad

3750 kronor vid anmälan före 1 september. I kostnaden ingår helpension i dubbelrum och kursmaterial. Om du önskar enkelrum är kostnaden ytterligare 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 avslutat utbildning.

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

Anmälan

Anmälan sker via webblänken nedan senast 1 september:

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/2229001>

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

Betalning

Via faktura från Svenska Skidförbundet efter avslutad utbildning.

Avbokning

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

Frågor

Frågor om aktuell utbildning: Mari Dahl, mari.dahl@jgy.se

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

Välkommen!