

## Gillar du skidåkning?

### Vill du vara med och utveckla framtidens slalomåkare?

*Om du svarar ja på någon eller båda av dessa frågor så kan denna utbildning vara något för dig.*

*Under försäsongen kommer du att få följa några av värmland alpinas ungdomstränare samt läsa litteratur om ungt idrottsledarskap. Målet med utbildningen är att du sedan kan vara hjälptränare i din egen slalomklubb.*

#### Anmäl till:

nina.holm73@gmail.com eller  
malin.elfman@sisuidrottsutbildarna.se

Det som skall finnas med i anmälan är följande:  
Namn, e-postadress, telefonnummer, klubb, namn på mentorstränare

Sista anmälningdag är

Detta ingår i utbildningen:

- Du ska läsa två böcker inom ämnet, dessa skall diskuteras tillsammans med övriga deltagare och ledare under snölägret.
- Du ska delta i en av barmarksträffarna för Värmland alpinas U12 grupp.
- Du ska delta i det första snölägret för Värmland Alpinas U12grupp, där du får vara med och leda en grupp på snö, visa övningar och diskutera ledarskap och träningsupplägg.



Efter utbildningen skall du bistå din egna hemmaklubb som hjälpledare i en av klubbens träningsgrupper. Innan du anmäler dig kontakta din klubb så att du får en tränare som mentor i den egna klubben.

Värmlands alpina står för litteratur (lånas), boende och liftkort under snölägret. Mat och resa ordnar deltagaren med själv.

## Värmland Alpinas utbildning för klubbarnas unga ledare.





## Dela med dig och få mångfald igen.

Du har med din egen erfarenhet från den alpina skidåkningen så mycket att dela med dig av. Det kan vara allt från den övning som du själv kände gav dig massor för just din utveckling som skidåkare, till att du vet hur det känns att stå där på start och värma upp för dina tävlings-åk.

Du är en tillgång för din hemmaklubb genom att du blir en förebild som finns nära i barnens/ungdomarnas träningsvardag.

## Litteratur

De böcker som du läser innan vi åker på U12 första snöläger är utgivna av SISU idrottsböcker och har titlarna: "Idrottsledare för barn och ungdom" samt "Unga leder unga" Dessa behandlar såväl ledarskapet samt barns/ungdomars utveckling. Under snölägret kommer du att få diskutera böckerna innehåll med övriga deltagare samt minst en av Värmlands tränare

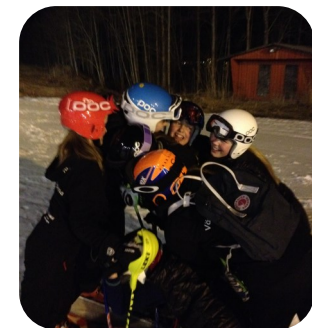
## Barmarksträff

Under hösten blir du kallad att delta i en barmarksträff med U12. Då kommer du att få observera hur tränarna lägger upp en barmarksträff inför säsongen. Var förberedd genom att tänka ut tre bra barmarksövningar som du själv gjort som aktiv och fundera på varför just dessa var bra. Var beredd på att du eventuellt kommer att kunna få hålla i en av dessa övningar under dagen.

## Snöläger

Under Värmland alpinas första snöläger för U12 kommer du att vara aktivt delaktig på alla "snöpass" som grupperna har. Du kommer att tillsammans med en värmlandstränare hålla i uppvärmning, friåkningsövningar och teknikbanor (i mån av bantider). Du skall under någon av lägrets dagar själv genomföra två till tre egna friåkningsövningar. Dessa skall då introduceras för gruppen, de skall visas och gruppen ska tillsammans med dig efteråt reflektera över vad som tränades i just denna övning.

Under en av kvällarna på lägret kommer det att bli en träff för att diskutera litteraturen samt frågor som du funderat på under barmarksträffen samt snölägerdagarna. Var väl förberedd.



*En ung ledare får uppskattning för sitt ledarskap under vintern.*