



## Tränare 2, Levande kanotutbildningen 2021-2022

Här kommer kort information om utbildningen samt den första utbildningsträffen i samband med breddelitlägret i Växjö respektive Västerås den 15-17 oktober.

**Grupp SYD** *Oskar Ahlgren, Felicia Wahlstedt, Tomas Johansson, Alva Johansson, Christian Klahr, Nora Zbikowski, Annika Andersson, Johan Nilsson, Claus Stening, Anders Larsson, Annika Nilsson, Maria Värendh*

**Grupp MITT** *Linda Härefelt, Emelie Birath, Julia Schutze, Janis Persson, Elin Boman, Annica Ferguson*

Tränare 2 är andra steget i SKF:s utbildningsstruktur där "Levande kanot" utgör den kanotspecifika delen av utbildningen och "Grundutbildning för tränare" den mer allmänna delen. Den sistnämnda kursen arrangeras av SISU Idrottsutbildarna är en generell utbildning som behandlar ledarskapet samt andra idrottsallmänna områden.

### Inriktning Levande kanot

Levande kanot inriktar sig mot träning i åldern 13-16 år det s k grund- och uppbyggnadsstadiet. Kanotspecifik träningslära, teknik och besättningsträning är de tre huvudområdena.

### Upplägg

Levande kanot startar i oktober 2021 och löper sedan under ett helt år. Den kommer att integreras med SKF:s breddelitsatsning för ungdomar med start samma datum. Utbildningen löper under ett år i syfte att följa ett helt år med de olika träningsperioderna inklusive planering, genomförande och utvärdering. Utbildningen sker både genom fysiska och digitala träffar (se plan nedan). Mellan träffarna kommer du få uppgifter att utföra med dina aktiva samt ingå i ett tränarnätverk i syfte att knyta kontakter och utbyta erfarenheter.

### Utbildningsplan (blå digitalt, röd fysiska träffar)

1 okt	Startskottet 16:00-17:00	Digitalt
15-17 okt	Breddelit läger 1	Norr, Mitt, Syd
11 nov	Tränarnätverk/utb. 19:30-21:30	Digitalt
9 dec	Tränarnätverk/utb. 19:30-21:30	Digitalt
21-23 jan	Tränarkonvent	Bosön
10 mar	Tränarnätverk/utb. 19:30-21:30	Digitalt
7 apr	Tränarnätverk/utb. 19:30-21:30	Digitalt
26-29 maj	Breddelitläger 2	Norr, Mitt, Syd
30 jun	Tränarnätverk/utb. 19:30-21:30	Digitalt
29 sep	Avslut summering 19:30-21:30	Digitalt



## Utbildningsträff nr 1 15-17 okt i Västerås

**Syfte:** Helgen syftar till att starta upp utbildningen, lära känna varandra samt att genomföra en upplevelsebaserad utbildning i samband med Breddelitlägret i Växjö respektive Västerås.

**Inriktning** Teknikens grunder och teknikanalys samt besättning- & besättningsteknik är fokus vi kommer också beröra vissa planeringsdelar.

### Ramprogram

Fredag

17:00 Samling på Björnögrådens stugby Granbo  
Middag

19:00 Utbildningsblock nr 1

Lördag

Följa träningarna på FM  
Lunch  
Utbildningsblock nr 1 – inkl reflektion från FM  
Följa träningarna på EM  
Middag  
Reflektion av dagen

Söndag

Följa träningarna på FM  
Lunch  
Utbildningsblock nr 3 eventuellt medverka vid ett kortare pass

16:00

Avslut

**Arbetsätt:** Vi kommer jobba upplevelsebaserat och följa passen på träningslägret. Mellan passen kommer vi köra teori och reflektionsblock.

**Uppgift:** Nu är årets säsong slut och det är dags för utvärdering. I denna åldersgrupp får man känna in på vilket sätt som är lämpligt att utvärdera. Man kan tänkas göra det i grupp, parvis eller individuellt. För er som har aktiva i satsningen alternativt andra aktiva hemma skulle jag vilja att ni gör en kort utvärdering av säsongen med dem.

**Exempel på frågeställningar. Hur har träningarna och träningsupplägget upplevts? Hur har träningen gått/fungerat för den aktive? Hur har den aktive utvecklats? Tävlingar – vad tar de med sig från dessa? Styrkor / utvecklingsområden? Vad har ni tillsammans lärt er under året? Tankar inför framtiden?**



- Plats:** Västerås Kanotförening, Björnövägen Västerås
- Tider:** Samling 17:00 fredagen vid Björnögårdens stugby Granbo och avslut 16:00 på söndagen
- Boende:** Vi kommer bo i Björnögårdens stugby Granbo som ligger ca 400 m från kanotklubben, <https://goo.gl/maps/tg1XkjUYwuotUgY4A>
- Mat:** Samtliga måltider frukost, lunch & middag äts i samlingslokal i anslutning till boendet. Vi kommer meddela kocken de allergier och matpreferenser som angivits i anmälan till satsningen. Är det någon som behöver förtydliga något kontakta Micke Westlén.
- Utrustning:** Varma kläder för att sitta i coachbåt, flytväst, paddel & paddelkläder om ni önskar paddla något pass, träningskläder för landträning ute och inne, toalettartiklar, **lakan & handduk** & övrig personlig utrustning.
- Kanoter:** Vi behöver en K4:a! Ta kontakt med Micke Westlén om du har möjlighet att ta med en.
- Covid:** Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer, vid minsta sjukdomstecken stannar ni hemma. Kontakta Micke Westlén omgående om ni blir sjuka.
- Kostnad:** Kostnaden för Levande kanot (3000kr) kommer att faktureras din klubb i december.
- Ledare:** Micke Westlén [mwestlen@hotmail.com](mailto:mwestlen@hotmail.com) 070 535 23 15
- Frågor:** Tveka inte att kontakta Micke eller Åsa Eklund, [asa.eklund@kanot.com](mailto:asa.eklund@kanot.com) 073-331 19 77

## Varmt välkomna!

**Åsa & Micke**

### Boendefördelning

**Ledare dam 5-bädd**

Annica Ferguson  
Elin Boman  
Emelie Birath  
Julia Schutze  
Linda Härefelt

**Ledare herr 3-bädd**

Janis Persson  
Karl Andrée