

"Det är mycket lättare nu att kliva upp på morgonen när jag vet att jag ska ut på fotbollsplanen. Fotboll är det bästa som finns för mig"

FOTBOLLYGIMNASIET - NATIONELL IDROTTSUTBILDNING

På fotbollsgymnasiet i Ljusdal får du möjlighet att satsa helhjärtat på ditt fotbollsspelande vid sidan om dina studier. Som elev hos oss har du 3 schemalagda pass i veckan under skoltid, våra pass är förlagda måndag, onsdag och fredag morgon. Slottegymnasiet erbjuder totalt 30 elever (10 elever per läsår) en plats på skolans Nationella idrottsutbildning.

Som elev på fotbollsgymnasiet har du fri tillgång till skolans gym och det finns också ett elljusspår i direkt anslutning till skolan, så möjligheten att träna finns alltid. Genom vårt samarbete med Ljusdals sjukgymnastik screenas alla elever på fotbollsgymnasiet årligen för att sedan få individuellt anpassade träningsprogram för styrka och rörlighet. Uppbyggnads- och underhållsträning är viktigt för dig som fotbollsspelare då du behöver en stark kropp för att klara fysiska påfrestningarna som fotbollsspelare. Att bli din egen tränare, förstå vad just din kropp behöver samt stå emot skador och öka din prestation är några av delarna vi arbetar med. Du får lära dig hur kroppen reagerar på träning, både fysiskt och psykiskt.

VÅRA TRÄNARE

Du kommer tränas av våra välmeriterade och välutbildade tränare Johanna Robertson, Kenneth Larsson och vår målvaktstränare Jörgen Hedqvist. Praktisk träning varvas med teori om kost, ledarskap och mycket annat. Tillsammans med tränarna lägger du upp din träning så att den ska bli så effektiv som möjligt.

TRÄNINGAR

Våra fotbollsträningar bedrivs på gräs eller konstgräs medan vi utnyttjar skolans idrottshall, gym och elljusspår till våra fysträningar. Under en vecka har du minst två pass på fotbollsplanen samt ett pass med

teori eller fotbollsfys. Som fotbollsspelare behöver du kunna agera i alla spelets skeden, därför utgår vi även från dessa i våra träningar.

FRÅN ANNAN ORT?

För dig med längre resväg finns i gymnasieskolans direkta närhet ett modernt elevboende i trivsamt miljö med egen dusch och toalett samt gemensamt kök.

För elever som inte väljer att bo på elevboendet finns möjlighet att bo i egen lägenhet. I Ljusdal finns flera olika lägenheter i olika storlekar hos både våra kommunala och privata fastighetsbolag.



Lär av världens bästa bandyspelare!

BANDYGYMNASIET - NATIONELL IDROTTSUTBILDNING

På Bandygymnasiet får du chansen att utvecklas både som människa och bandyspelare. Bandygymnasiet är certifierat som en nationell idrottsutbildning vilket innebär att innehållet i utbildningen genomlyst och godkänd av Svenska Bandyförbundet och Skolverket.

Vi har tre schemalagda pass i veckan som innehåller isträning, uppbyggnadsträning, teori med mera. Många av dagens och gårdagens elitspelare har passerat genom Bandygymnasiet vilket vi ser som ett kvitto på att vi erbjuder en utvecklande miljö.

NATIONELL IDROTTSUTBILDNING

Utbildningen följer bandyförbundets och Skolverkets kursplan och utvärderas med jämna mellanrum för att säkerställa kvaliteten på vad som lärs ut.

VÅRA TRÄNARE

Träningen leds av vår välutbildade och välmeriterade tränare Lännart Nilzon och "världens bästa bandyspelare" Mikhail Svechnikov som dessutom är assisterande tränare för Ryska landslaget. Under deras ledning får du lära dig hur kroppen reagerar på träning och vad det innebär fysiskt och psykiskt. Vi tränar på is från skolstarten i augusti fram till mars månad. Järvsö Arena är platsen för våra första skär på hösten och i början av oktober flyttar vi till Idrottsparcken, ett stenkast från skolan där eleverna har ett eget omklädningsrum.

FYSTRÄNING OCH KOST

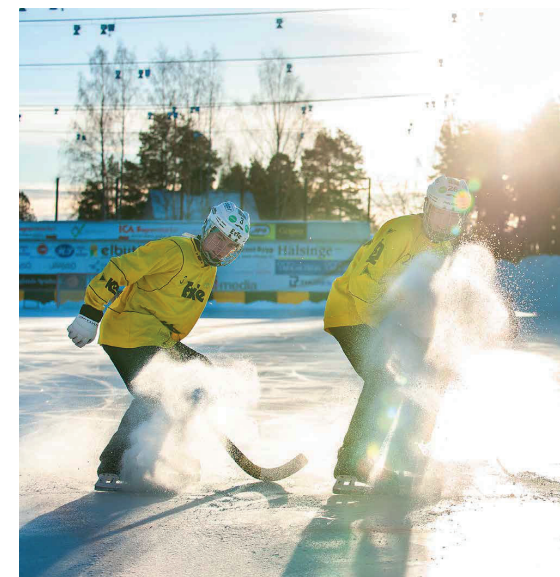
Uppbyggnadsträningen är en stor del eftersom bandy är en komplex sport som kräver att du är snabb och stark i hela kroppen. Vi genomför kontinuerligt fysiska tester för att du ska få en så bra utveckling som möjligt. Den fysiska träningen är också skadeförebyggande vilket är en viktig bit för att nå framgångar.

Vi lagar och "pratar" mat tillsammans för att lära hur enkelt det kan vara att laga en nyttig och enkel måltid. Detta och hur kroppen reagerar på träning tas upp i

kursen träningslära.

Eftersom de flesta som går hos oss spelar i Ljusdals BK:s ungdomslag har vi självklart ett nära samarbete med dem. Många elitspelare har under vår 35-åriga historia fostrats hos oss, vill du också få en möjlighet att utveckla dig själv och ditt bandyspel är Bandygymnasiet ditt självklara val.

För dig som kommer från annan ort erbjuder vi ett bekvämt elevhemsboende på skolområdet där du delar korridor och kök med andra idrotts elever, har ett eget rum med dusch och toalett.



Kontakt: lannart.nilzon@ljusdal.se, 0651-184 52