



Härnösands  
kommun

# HANDBOLL (NIU)

Härnösands Gymnasium



Handboll (NIU) på Härnösands gymnasium är en perfekt lösning när du vill kombinera gymnasiestudier med en elitsatsning på din idrott. Till NIU (nationellt godkända idrottsutbildning) söker elever från hela Norrland. Erfarna specialidrottslärare och en trygg och stöttande skolmiljö ger dig de bästa förutsättningarna för att både utvecklas som idrottare och att lyckas med studierna.

### **Vem blir du efter tre år på Härnösands gymnasium?**

Efter tre år på NIU på Härnösands gymnasium är målet att du har nått den gymnasieexamen du önskar, och att du också har tagit tydliga steg framåt som idrottare. Du har fått kunskaper och erfarenheter som gör dig bättre inom din idrott, och du har också fått redskap för att kunna fortsätta din utveckling. Du är starkare både fysiskt och psykiskt, du vet var dina gränser går, och hur du ska göra för att

optimera din styrka och uthållighet. Du har utvecklats både individuellt och tillsammans med andra och du vet vad som krävs för att nå dina personliga mål.

### **Att vara idrottselev på Härnösands gymnasium**

Hos oss går studier och idrottskarriär hand i hand – och vi hjälper dig att lyckas med båda. Du får möjlighet till studieplanering och tips kring studieteknik och skoldagen är komprimerad för att

ge dig goda möjligheter till träning och självstudier. Tillsammans arbetar instruktörer, mentorer, ämneslärare och skolans elevhälsoteam för att hjälpa dig att gå framåt både som elev och idrottare. För man behöver må bra för att prestera bra.

## Träning och instruktörer

Vid minst två tillfällen per vecka har du lektioner som inkluderar grenspecifik träning, både praktisk och teoretisk. Även individuell utbildning och träning ingår. Våra instruktörer och tränare är välutbildade och har erfarenhet av idrottsutövande på hög nivå. Deras kunskaper och erfarenheter ger dig rätt förutsättningar för att träna på rätt saker vid rätt tid, vilket ger dig den bästa möjligheten att utvecklas inom din idrott. Men hård träning innebär också påfrestningar för kroppen, och därför har vi en plan inte bara för träningspassen utan för din totala hälsa där skola, träning, kost och sömn går hand i hand.

## Klubbar och förbund

Vi använder Svenska Handbollförbundets utbildningsmaterial och har ett nära samarbete med lokala föreningar. Våra instruktörer för en kontinuerlig dialog med din förening och ditt klubbtag för att individanpassa din träning. Du får hjälp med att lägga upp din säsongsplanering och möjligheter att kombinera studierna med idrotten på ett optimalt sätt.

## Om NIU

Nationellt godkänd idrottsutbildning (NIU) är en modell för att kombinera

studier med elitidrottsutbildning på gymnasiet. NIU har lokal och regional antagning, och antagningen sker genom två ansökningsprocesser: en idrottslig och en skolmässig. Utbildningen bedrivs av huvudmannen i samverkan med Svenska Handbollförbundet. Tillsammans ansvarar man för NIU från utveckling och uppföljning av verksamheten, till anställning av specialidrottslärare och antagningsprocess.

## Vilka kurser läser man inom NIU Handboll?

- Idrottsspecialisering 1, 100 poäng
- Idrottspecialisering 2, 100 poäng
- Idrottspecialisering 3, 100 poäng
- Tränings- och tävlingslära 1, 100 poäng
- Ledarskap, 100 poäng

Av dessa 500 poäng är 300 poäng utökad studiekurs.

## Idrottsgymnasiet

Som elev hos oss är du en del av Idrotts-gymnasiet på Härnösands gymnasium. Varje år läser cirka 125 elever någon av skolans fem idrottsprofiler, och vi strävar efter att bygga en samhörighet mellan alla idrotts elever på skolan, exempelvis genom gemensamma föreläsningar och andra aktiviteter. Idrottsgymnasiet är ett socialt sammanhang där du kan hämta inspiration från andra idrottares träning och satsning, och vi använder våra instruktörers samlade kompetens för att utveckla träningen på alla idrottsprofiler.

## Om boende

Flyttar du till Härnösand för att gå NIU handboll så är du garanterad prisvärda studentlägenheter på promenadavstånd från skola och träningsanläggningar. Du bor i två- eller trerumslägenhet med andra studenter eller ensam i enrummare. Har du frågor eller behöver stöttning för att få boende och vardag att fungera finns vårt elevhälsoteam där för dig.

Här kan du se hur våra boenden ser ut:

[harnosand.se/gymnasieturen](https://harnosand.se/gymnasieturen)

## Om ansökan

Om du vill läsa en idrottsprofil på Härnösands gymnasium gör du en ansökan via Idrottsgymnasiets hemsida, [harnosand.se/idrottsgymnasiet](https://harnosand.se/idrottsgymnasiet).

Gå till den profil du är intresserad av och välj "Ansökan till..."

Anmälan är inte bindande och motsvarar inte ansökan till gymnasiet. Din ansökan till gymnasiet gör du enligt instruktioner från din studie- och yrkesvägledare. Datum för sista ansökningsdag hittar du på Idrottsgymnasiets hemsida.



Följ oss på  
Instagram

@handbollniuarnosand

## För mer information kontakta:



**Andreas Gisselman**

idrottssamordnare

Telefon: 070-301 41 09

E-post: [andreas.gisselman@harnosand.se](mailto:andreas.gisselman@harnosand.se)



**William Oderstad**

instruktör

Telefon: 073-050 79 87

E-post: [william.oderstad@harnosand.se](mailto:william.oderstad@harnosand.se)



**Isabella Wedin**

instruktör

Telefon: 0611-34 81 01

E-post: [isabella.wedin@harnosand.se](mailto:isabella.wedin@harnosand.se)