



Härnösands
kommun

FOTBOLL (LIU)

Härnösands Gymnasium



På Fotboll LIU vid Härnösands gymnasium får du möjlighet att utvecklas som fotbollsspelare parallellt med studierna. Vid minst två tillfällen i veckan har du fotboll på schemat och lektionerna innehåller både praktiska och teoretiska delar. Under dina tre år på Fotboll LIU tar du steg mot att bli bättre individuellt som spelare och lagspelare.

Vem blir du efter tre år på Härnösands gymnasium?

Efter tre år på Fotboll LIU på Härnösands gymnasium är målet att du har nått den gymnasieexamen du önskar, och att du också har tagit tydliga steg framåt som fotbollsspelare. 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, psykiskt, tekniskt och taktiskt. Du vet var dina gränser går, och hur du ska göra för att optimera dina styrkor. 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 fotbollsspecifik 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 som fotbollsspelare. 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 Fotbollförbundets utbildningsmaterial och har ett samarbete med lokala föreningar. Våra instruktörer för en dialog med din förening och ditt klubb-lag för att individanpassa din träning.

Om Fotboll LIU

Du får hjälp med att se över din säsongsplanering, och möjligheter att optimalt kombinera dina studier med din idrott. Förutom det ordinarie kursutbudet kan du som elev ta del av externa besök från yrkesverksamma personer inom fotbollen världen över där du får lyssna till deras berättelser samt ställa frågor.

Vilka kurser ingår inom Fotboll LIU?

- Tävlingsidrott, nivå 1, 100 poäng
- Tävlingsidrott, nivå 2, 100 poäng
- Aktivitetsledarskap, 100 poäng

Av dessa 300 poäng är 100 poäng utökad studiekurs.

Idrottsgymnasiet

Som elev hos oss är du en del av Idrottsgymnasiet på Härnösands gymnasium. Varje år läser cirka 125 elever någon av skolans fem idrottsprofiler, och vi strävar efter att bygga en samhörighet mellan alla idrottselever 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 ansökan

Om du vill läsa en idrottsprofil på Härnösands gymnasium gör du en ansökan via Idrottsgymnasiets hemsida, 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.

För mer information kontakta:



Andreas Gisselman, idrottssamordnare
Telefon: 070-301 41 09
E-post: andreas.gisselman@harnosand.se



Följ oss på Instagram
[@fotbollprofil_hsandsgymnasium](https://www.instagram.com/fotbollprofil_hsandsgymnasium)