



## Välkommen till prova på- träning LIU-fotboll i Nässjö den 23 oktober

Brinellgymnasiet i samarbete med Nässjö FF erbjuder tjejer och killar att kombinera gymnasiestudier med kvalitativ fotbollsträning.

Om du tycker att fotboll är det roligaste som finns och att du vill satsa på idrotten, samtidigt som du läser ett gymnasieprogram, då är detta något för dig.

Prova på- träning är på Skogsvallens nylagda konstgräs den **23 oktober kl. 13-15**

Anmälan till prova på-träningen görs till en av nedan senast **20 oktober**:

Thomas Lövdahl, Nässjö FF sportgrupp, mejl [thlov19@gmail.com](mailto:thlov19@gmail.com)

Jörgen Stenhag, Nässjö FF F07, mejl [jorgen.stenhag@gmail.com](mailto:jorgen.stenhag@gmail.com)

Johan Gustafsson, Nässjö FF P07, mejl [johan.gustafsson@nassjo.se](mailto:johan.gustafsson@nassjo.se)



## Fotbollsgymnasiet – Nässjö

### Allmän presentation

Vill du utveckla dig själv som fotbollsspelare under skoltid? Fotbollsinriktning på Brinellgymnasiet i Nässjö är för dig som tycker det är riktigt roligt att spela fotboll och har ambitioner att spela på högre nivåer inom fotboll. Du kommer få alla redskap du behöver för att utveckla dig själv som spelare och lyckas i din fotbollssatsning.

Utbildningen fokuserar på individuell utveckling inom fotboll, både tekniska och taktiska färdigheter. Du kommer även att läsa träningslära, och lära dig mer om kost och näringslära, idrottsskador inom fotboll, mental träning, uppbyggnadsträning. Allt för att du ska bli en så bra spelare som möjligt.

Vi arbetar för att skapa en bra utvecklande miljö där du tillsammans med andra fotbollsinresserade ska hjälpa varandra framåt i er utveckling. Med högt driv och bra motivation så kommer du tillsammans med dina tränare och fotbollskompisar skapa bra förutsättningar för att ta nästa steg i din fotbollssatsning.

### Att gå en fotbollsinriktningen på gymnasiet

När du studerar på gymnasiet ska du under din gymnasietid välja två kurser som du vill fokusera extra på. Detta kallas individuella val. Väljer du att läsa en fotbollsinriktning så blir fotbollsträningarna dina individuella kurser. Du får alltså både poäng och betyg i dina fotbollskurser.

Du läser fotbollsinriktningen över alla 3 år på gymnasiet och läser då även kursen Träningslära 1, som fokuserar på att utveckla dina kunskaper inom fotbollsspecifik fysträning.

Fotbollsinriktningen innehåller kurserna:

- Idrott och hälsa 1, specialisering fotboll, 100p
- Idrott och hälsa 2, specialisering fotboll, 100p
- Träningslära 1, 100p

Att välja att gå fotbollsinriktningen på gymnasiet gör det därför möjligt att kunna kombinera ditt fotbollsintrasse med dina studier.

Du kommer under skoltid att träna två träningspass fotboll i veckan. Fotbollsträningarna är i huvudsak morgonträningar.

Träningarna följer årshjulet inom fotboll för att optimera träningarna med din förening.

Augusti till oktober bedrivs träningarna på Skogsvallens fotbollsplaner. Resande elever får hjälp med transport från och till Skogsvallen.

Oktober till mars bedrivs träningarna i Brinellhallarna på skolan. Träningarna kommer då att innehålla futsal och försäsongsträning med tillgång till gym. Försäsongsträningen syftar till att utveckla dina fysiska färdigheter som spelare och öka din kondition och fotbollsspecika styrka.

April till juni bedrivs träningarna återigen på Skogsvallen, till en början på konstgräset tills naturgräset är tillgängligt.



## Utbildningsmål

Strävansmålet efter 3 år på fotbollsriktningen är att du ska vara redo för nästa steg, att spela seniorfotboll på hög nivå. Du ska kunna vara med i framkant både fysiskt, mentalt, och med dina tekniska och taktiska fotbollskunskaper.

Fotbollskunskaper innebär:

- Färdigheter och förståelse i anfallsspel
- Fysiska egenskaper och färdigheter
- Sociala färdigheter
- Färdigheter och förståelse i försvarsspel
- Psykiska egenskaper, attityd, karaktär, vilja, motivation, målbildsträning
- Färdigheter och fotbollens teknik, drivning, dribbling, passning, mottagning, skott

Du behöver tillhöra en fotbollsförening och spela fotboll på fritiden för att klara utbildningen.

## Information om hur och när anmälan sker finns i länken:

<https://nassjo.se/barn-och-utbildning/brinellgymnasiet/idrott-musik-och-dans/fotboll.html>

## Tränare och instruktörer

Huvudtränare och fotbollsinstruktör: Andreas Larsson

Utbildning: Svenska fotbollsförbundets tränarutbildning, Uefa A.

Tränare: Erik Stridh

Utbildning: Idrottslärare på Gymnastik och Idrottshögskolan, GIH.

## Kontaktuppgifter

Andreas Larsson:

0730793737

andreas.larsson@nassjo.se

Erik Stridh:

0725361749

erik.strid@nassjo.se