



## Handboll

### För dig som satsar på din utbildning i kombination med handboll!

Gislaveds Gymnasium startade upp handboll förra året igen efter några års uppehåll och nu har du möjligheten att fortsätta din utveckling inom handbollen på skoltid.

### Vill du bli en bättre handbollsspelare?

Vill du ta chansen att bli en bättre handbollsspelare genom att träna på skoltid, så ska du välja handboll som ett individuellt val. Alla program kan kombineras med handboll.

### Upplägg

Du kan läsa handboll under alla dina tre år på skolan.

I årskurs 1 läser du Träningslära 1 – Handboll, 100 poäng som utökad program.

I årskurs 2 läser du Idrott och hälsa 1 – specialisering Handboll, 100 poäng som individuellt val.

I årskurs 3 läser du Idrott och hälsa 2 – specialisering Handboll, 100 poäng som individuellt val.

### Vad gör vi?

- Träning 2 gånger i veckan, 1,5 timme varje gång. Tjejer och killar tillsammans.
- Handbollsträning som formas efter individuella utvecklingsplaner.
- Skol-SM
- Träningslära, kost-och näringslära samt mental träning för handbollsspelare.
- Målvaktsträning.
- Studiebesök hos elitföreningar.
- Fördjupning i handboll genom teori och praktik.

### Lokaler

Idrottshallar, gym och teorilokaler vid Gisle Sportcenter.

### Instruktörer

Stefan Berg, ASK med flera års erfarenhet på elitnivå samt TS3 utbildad.

### Vill du veta mer?

Du som går i årskurs 9, välj Träningslära 1 – Handboll!

### Vid frågor

Stefan Berg, idrottslärare Åsensskolan och instruktör Gislaveds Gymnasium

0735323489

stefan.berg@edu.gislaved.se