



NATIONELLT GODKÄND IDROTTSUTBILDNING

HANDBOLL



BOTKYRKA
KOMMUN



TUMBA
GYMNASIUM

VAD VILL DU?

Vill du gå en gymnasieutbildning och samtidigt göra en elitsatsning på handboll så är det dig vi vill satsa på. Du får personlig individuell utveckling för just dina behov och fantastiska träningsmöjligheter med toppinstruktörer inom alla områden. Du får även om du vill möjlighet att träna med talanger från elitverksamheten i IFK Tumba HK som är en av Sveriges ledande ungdomsklubbar på både tjej- och killsidan. Vi har hallarna, instruktörerna och metodiken. Vi ger dig verktygen att bli så bra du vill eller kan bli.



Mats Kardell

Ansvarig handbollstränare NIU
och tränare i IFK Tumbas herrlag,
Allsvenskan.

Mastercoachutbildad

Klubbar som tränare: Tumba, Tyresö,
Skånela, Björnar (Norge), Stavanger (Norge)
Klubbar som spelare: IFK Tumba, Tyresö



VAD VILL VI?

Hos oss är du inte bara dig själv. Du är tre aspekter av dig själv: Människan, atleten och handbollsspelaren. Alla tre måste må bra, utvecklas och bli bättre för att du ska lyckas med din satsning.

Människan – Du kommer till gymnasiet, kanske från en annan kommun eller annan del av landet. Det är spännande och lite ovisst. En ny period börjar. Kanske den viktigaste hittills i livet. Därför måste allting runt omkring fungera. Studierna, boendet, kosten och kompisarna. Vi hjälper dig och ser till att du kommer in i gänget och finns där för dig för att svara på alla frågor och funderingar

Atleten – Om du funderar på att gå en NIU-utbildning är du säkert ganska vältränad redan. Både fysiskt och mentalt. Men det är bara början. Nu ligger ribban betydligt högre. För att du ska orka ta till dig all träning och prestera på topp måste du bygga upp dig. Våra erfarna fystränare och coacher visar dig vägen till helt nya nivåer på styrka och uthållighet.

Handbollsspelaren – När allt annat fungerar har du styrkan och förmågan att tillgodogöra dig träningen, taktiken, lagspelet och kan utveckla alla dina färdigheter på planen.

TG ÄR EN NATIONELLT GODKÄND IDROTTSUTBILDNING

Syftet med Nationellt godkänd idrottsutbildning (NIU) är att du ska kunna kombinera elitinriktad idrottsträning med studier på gymnasienivå. Idrottsutbildningen har en tydlig elitidrottskaraktär där målet är att du som kommer in på sikt ska kunna nå nationell elit. Med andra ord, vi menar allvar med våra idrottsutbildningar.

Allt det här – bara för din skull

Din talang och vilja är grunden för allt vi kan göra. Men det hjälper en hel del att allting runt omkring fungerar.

Lokaler och hallar

Vi har utmärkta träningslokaler för elitträning med två fullstora hallar, en liten hall, gym med en avdelning för fria vikter och en avdelning med maskiner. Dessutom har vi en karatesal för träning och avslappning. När kroppen behöver vila får hjärnorna vila i vår teorisal för teoripass och läxläsning för NIU-eleverna i Idrottshuset.

Träning och instruktörer

Vid tre tillfällen per vecka kör vi totalt 4-5 träningspass fördelade på handboll och fys. Våra instruktörer och fystränare är välutbildade och erfarna. Deras kunskap ger dig rätt förutsättningar för att träna på rätt saker vid rätt tid och utvecklas till en så bra spelare du kan bli.

Klubbar och förbund

Vi använder Svenska Handbollförbundets rekommenderade utbildningsmaterial och har ett nära samarbete med den lokala elitföreningen: IFK Tumba HK. Givetvis har vi en kontinuerlig dialog med din tränare i ditt klubbtag för att stämna av att din individuella träning går åt rätt håll.



Hälsan framför allt

När man tränar hårt så utsätter man kroppen för påfrestningar. Därför har vi utrustning för att genomföra fystester enligt SOK:s fysprofil. Om du behöver snabb tillgång till läkare, idrottsläkare, naprapat eller liknande så har vi tillgång till kvalificerad och snabb hjälp vid behov.

Men allt handlar som sagt inte om kroppen och fysiska prestationer. På skolan har du handledning genom din mentor som tillsammans med din instruktör och klubbtagstränare för en kontinuerlig dialog med dig som ser till att du hela tiden kan balansera dina studier och din idrottskarriär. Vi tror att man behöver må bra för att prestera bra. Kanske är det därför vi serverar ett riktigt mellanmål efter varje förmiddagspass. Det sitter fint efter ett hårt pass.

Vem blir du efter tre år på TG?

Vi kan garantera dig att du blir en vuxnare och mer bildad version av dig själv. Du har struktur, disciplin och god moral. Som atlet är du starkare fysiskt och psykiskt, du vet var dina gränser går och hur du ska göra för att optimera din styrka och uthållighet. Som handbollsspelare har du de kvaliteter som krävs för en elitsatsning. Då börjar det. Du har mycket att se fram emot.

Kurser i Specialidrott som erbjuds

Idrottspecialisering 1, 2, 3

Träningslära för elitidrott 1, 2

Idrottsledarskap 1

Så här söker du

Ansökan görs till Tumba gymnasium på särskild blankett som finns på hemsidan. Antagning sker i samverkan med Svenska Handbollförbundet.

Du kallas först till tester och intervju.

Idrottsrektor: Malin Winbladh
malin.winbladh@edu.botkyrka.se

Handboll: Mats Kardell
mats.kardell@edu.botkyrka.se



BOTKYRKA
KOMMUN



www.tumbagymnasium.se