

# INNEBANDY - NIU

(Nationellt godkänd IdrottsUtbildning)

## Skolan för dig som vill satsa på innebandy under gymnasietiden.

Välkommen till oss på Västerås idrottsgymnasium. Vi är skolan för ambitiösa idrottare som vill kombinera sin gymnasiegång med en seriös satsning på sin idrott. Hos oss får du en högskoleförberedande gymnasieutbildning via det samhällsvetenskapliga programmet samtidigt som du tillåts utveckla dina idrottsliga ambitioner och potential till fullo. Vi är en liten, flexibel och modern skola som ger dig de bästa förutsättningarna att lyckas med detta.

Vi erbjuder våra elever bra träningslokaler/anläggningar och duktiga och kompetenta tränare och instruktörer. All specialidrott är individuellt inriktad för att skapa möjlighet att träna det just du som individ behöver. Vi ser oss själva som ett komplement till föreningsträningen. Detta innebär att ett bra samarbete med föreningar och föreningstränare är av största vikt. I vår idrottsutbildning använder vi oss av en rad spetsverktyg, exempelvis SOK's fysprofil, rörelseanalyser, team pulssystem med mera. Alla som läser specialidrott läser en gemensam teoridel som bland annat innehåller idrottspsykologi, ledarskap, träningslära, kost, fysiologi och föreningskunskap. Utöver det läser våra elever en grenspecifik teoridel kopplad till sin egen idrott. Du som elev utövar mellan 4-6 timmar i veckan din specialidrott fördelat på tre förmiddagsspass.

För att ge våra elever bästa möjliga förutsättningar att klara av sin idrottsatsning tillsammans med samhällsvetenskapliga studier äter vi dagligen en mycket god och näringsrik kost i restaurangmiljö på Rocklunda Bistro (inne i ABB Arena). Alla våra elever får dessutom ett gymkort på Apalby Friskvårdscenter (mitt emot skolan).

## Nationellt godkänd IdrottsUtbildning (NIU) - Innebandy

Nationellt godkänd IdrottsUtbildning (NIU) innebandy är för dig som vill utvecklas som innebandyspelare parallellt med gymnasiestudierna. Vi fokuserar på individuell utveckling av dina fysiska, tekniska och taktiska färdigheter inom innebandy. Vår innebandyutbildning ger dig även goda insikter i det kollektiva spelet samt låter dig prova på och tillämpa det i matchsituationer. Ett flexibelt arbetssätt där vi arbetar med såväl stora som små grupper genomsyrar kontinuerligt vår idrottspecialiseringen. Vi har alltid ambitionen att vara med och tävla med våra lag i Skol-SM, Skol-DM och andra turneringar.

Innebandyträningen sker året runt i Bombardier Arena och bedrivs av kompetenta och välutbildade tränare. Innebandytränare på Västerås idrottsgymnasium är Elmar Gudbrandsson, Joakim Grimberg och målvaktsinstruktör Mikael "Ielle" Lennartsson.



Tränare: Joakim Grimberg  
och Elmar Gudbrandsson



### Nationellt godkänd IdrottsUtbildning - Innebandy

- En individuell träningsplanering
- Ledarskap
- Kost
- Idrottskador
- Träningslära
- Grupp & Team
- Rörelseanalys
- Idrottspsykologi
- Fysiologi
- Föreningskunskap
- Organisation