



Härnösands
kommun

ISHOCKEY (LIP)

Härnösands Gymnasium



GIABBIO



Lokal ishockeyprofil (LIP) på Härnösands gymnasium är en perfekt lösning när du vill kombinera gymnasiestudier med en seriös idrottssatsning. Erfarna instruktörer och bra träningsanläggningar ger dig förutsättningar att utvecklas som idrottare, samtidigt som en trygg och stöttande skolmiljö ser till att du mår bra och att studierna fungerar.

Vem blir du efter tre år på Härnösands gymnasium?

Efter tre år på LIP på Härnösands gymnasium är målet att du har nått den gymnasieexamen du önskar, och att du också har tagit tydliga steg framåt som hockeyspelare. 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 idrottslev 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 grenspecifik 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 hockeyspelare. 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 Ishockeyförbundets utbildningsmaterial och har ett nära samarbete med lokala föreningar. Våra instruktörer för en kontinuerlig dialog med din förening och ditt klubbtag för att individanpassa din träning. Du får hjälp med att lägga upp din säsongsplanning och möjligheter att kombinera studierna med idrotten på ett optimalt sätt.

Om LIP

En lokal ishockeyprofil (LIP) är en samverkansform mellan en skolhuvudman och en eller flera ishockeyföreningar och vänder sig till ishockeyintresserade ungdomar inom skolhuvudmannens och samverkande ishockeyföreningars naturliga rekryteringsområde. Mål och riktlinjer för verksamheten har utarbetats av Svenska Ishockeyförbundets utvecklingsavdelning och Hockeygymnasieutskottet och ska uppfyllas vid den verksamhet som har klassificerats som rekommenderad lokal ishockeyprofil.

Vilka kurser läser man inom Ishockey LIP?

- Idrott- och hälsa specialisering 1, 100 p
- Idrott- och hälsa specialisering 2, 100 p
- Aktivitetsledarskap, 100 p

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 boende

Bostadssituationen i Härnösand är god, och du kan räkna med att hitta boende inom gång- eller cykelavstånd från skola och träningsanläggningar. De nationella idrottsprogrammen har förtur till de studentlägenheter som finns alldeles intill gymnasiet, men flyttar du till Härnösand från en annan kommun för att gå Lokal idrottsprofil så kan du få plats i studentlägenhet i mån av plats.

Här kan du se hur våra boenden ser ut:

harnosand.se/gymnasieturen

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

@liphockeyharnosand



Jan Brorsson, instruktör
Telefon: 070 - 645 12 70
E-post: jan.brorsson@edu.harnosand.se