

Håndball

MAKE YOURSELF
BETTER

På ISI Idrettsfolkehøyskole tilbyr vi aktiviteter i verdensklasse. ISI er dit springbrett til fremtiden!



ISI Idrettsfolkehøyskole

HÅNDBALL

For deg som har håndball i blodet, og gjerne ønsker utfordringer i et godt håndballmiljø.

På ISI samles både jenter og gutter rundt interessen for håndball i et inspirerende folkehøyskolemiljø. Her opplever du utvikling og fellesskap, som gir deg mange verdifulle personlige kompetanser med videre på veien.

Med plasseringen i Ikast utsprang ISI av et håndballmiljø med stolte tradisjoner for utvikling av talenter i klubber som IFS Håndbold og Herning-Ikast Håndbold.



På ISI møter du godt kvalifiserte lærere, som sammen med deg finner og utvider mulighetene for å gjøre deg til en bedre håndballspiller.

Vi hjelper deg til å finne en klubb på et passende nivå.



ISI har både egen treningshall og styrketreningslokale til rådighet, og har i gåavstand også adgang til de tre fullt utstyrte hallene og stryke og mosjons-senteret i Ikast-Brande Arena.

ISI.dk

UNDERVISNING

På ISI blir du undervist av noen av landets best utdannende håndballtrenere, som deler med både innsikt og engasjement. På håndball-linjen er det ikke nivået ditt men lysten og engasjementet ditt som teller. Treningen foregår med utgangspunkt i ditt nivå og med fokus på din personlige utvikling.

I samarbeid med deg lager vi en individuell utviklingsplan – spillemessig, fysisk og mentalt. Vår filosofi er enkel, nemlig at gleden alene er grunn nok til å spille håndball.

En del av høyskolelivet på ISI er de generelle folkehøyskolefagene som har relasjon til idretten din. Her tilbyr vi blant annet personprofiler, kommunikasjon, samarbeid og muligheter for tilvalgsfag som styrketrening og massasje.



TEORI OG PRAKSIS

Undervisningen på Håndball-linjen her på ISI inneholder både teori og praksis.

Praksis:

Inneholder teknisk og personlig trening – med utgangspunkt i å utvikle dine individuelle og plass-spesifikke kompetanser. Blant annet gjennom videoanalyser og individuell coaching i forhold til hvilke plasser du spiller på. Blant annet avleveringer, finter, skudd, fotarbeid, taklinger eller taktisk trening som bevegelse uten ball, forsvar, angrep, spillforståelse, beachhåndball og fysisk trening. I tillegg kommer dine ukentlige klubbtreninger.

Teori:

Kan romme elementer som videoanalyse av trening og kamper, idrettspsykologi, spillinnsikt, spillforståelse, kost og ernæring.

SAMARBEIDSPARTNERE



KLUBB OG SERIEKAMPER

Som håndballelev på ISI har du mulighet for å spille klubbhåndball, avhengig av ditt nivå og dine ambisjoner.

Både på jente- og guttesiden samarbeider vi med en rekke lokale klubber på forskjellige nivåer, og vi hjelper deg og gir råd til avklaring angående klubbvalg.

TETTERE PÅ STJERNENE

På håndball-linjen kan du også få sjansen til å møte flere fagpersoner.

Vi samarbeider blant annet med Herning-Ikast Håndbold, et dansk eliteserielag, som stiller gjestelærere når det går opp og passer med tanke på eget kamp- og treningsprogram.

UNDERVISER PÅ HÅNDBALL

På ISI legger vi stor vekt på kvalitet. Naturligvis gjelder dette også våre lærere.



Søren Ferløv
T: +45 20991357
M: sf@isi.dk

- Håndball-linjeansvarlig
- Utdannet lærer m/linjefag i idrett
- Tidligere ligarener/eliteserietrener i FCM Håndbold
- Divisjonsherretrener i Odense, Ikast FS og Thisted
- Har som ligatrener vunnet DM gull, DM sølv, pokalmesterskap og deltatt i Final 4 i Champions League
- DHF Elitetrener

LES MER
OM HÅNDBALL PÅ

ISI.dk



ISI Idrettsfolkehøyskole

Hagelskærvej 40 • DK 7430 Ikast • Danmark
Tlf. +45 97252499 • E-mail: info@isi.dk