

# Håndbold

MAKE YOURSELF  
**BETTER**

På ISI Idrætshøjskole tilbyder vi aktiviteter  
i verdensklasse. ISI er dit springbræt  
til fremtiden!



ISI Idrætshøjskole

# HÅNDBOLD

**For dig der har håndbold i blodet, og gerne vil udfordre dig selv i et intenst håndboldmiljø.**

På ISI samles både piger og drenge om passionen for håndbold i et inspirerende højskolemiljø. Her oplever du fællesskab og udvikling, som giver dig mange værdifulde personlige kompetencer med videre på vejen.

Med placeringen i Ikast udspringer ISI af et håndboldmiljø med stolte traditioner for udvikling af talenter i klubber som IFS Håndbold og Herning-Ikast Håndbold.



På ISI møder du højt kvalificerede undervisere, der sammen med dig afsøger og udvider mulighederne for at gøre dig til en bedre håndboldspiller.

Vi hjælper dig med at finde en klub på passende niveau.



ISI råder over egen træningshal og styrketræningslokale, og har i gåafstand desuden adgang til de tre haller og det fuldt udstyrede styrke og motionsscenter i Ikast-Brande Arena.

**ISI.dk**



## UNDERVISNING

På ISI bliver du undervist af nogle af landets bedst uddannede håndboldtrænere, der smitter med både indsigt og engagement. På håndboldlinjen er det ikke dit niveau men din lyst og dit engagement, der tæller. Træningen foregår med udgangspunkt i dit niveau og med fokus på din personlige udvikling.

I samarbejde med dig laver vi en individuel udviklingsplan – spillemæssigt, fysisk og mentalt. Grundlæggende er vores filosofi, at glæden er grund nok til at spille håndbold.

En del af højskolelivet på ISI er de almene højskolefag med relation til din idræt. Her tilbyder vi blandt andet personprofiler, kommunikation, samarbejde og mulighed for tilvalgsfag som styrketræning og massage.



## TEORI OG PRAKSIS

Undervisningen på ISI-håndboldlinjerne rummer både praksis og teori.

### Praksis:

Indeholder teknisk og personlig træning - med udgangspunkt i at udvikle dine individuelle og pladsspecifikke kompetencer. Blandt andet gennem videoanalyser og individuel coaching i forhold til de pladser, du spiller. Blandt andet afleveringer, finter, skud, benarbejde, tacklinger eller taktisk træning som bevægelse uden bold, forsvar, angreb- spilforståelse, strandhåndbold og fysisk træning.

Dertil kommer dine ugentlige klubtræninger.

### Teori:

Kan rumme elementer som videoanalyse af træning og kampe, idrætspsykologi, spilindsigt, spilforståelse, kost og ernæring.

## SAMARBEJDSPARTNERE



### KLUB OG TURNERINGSKAMPE

Som håndboldelev på ISI har du mulighed for at spille klubhåndbold, afhængigt af dit niveau og dine ambitioner.

Både på pige- og drengesiden samarbejder vi med en række lokale klubber på mange forskellige niveauer, og vi hjælper med at afklare og rådgive om dit klubvalg.

### TÆTTERE PÅ PROFILERNE

På håndboldlinjen kan du også få chancen for at møde eksterne håndboldprofiler og eksperter.

Vi samarbejder blandt andet med ligaholdet Herning-Ikast Håndbold, som stiller gæstelærere til rådighed i det omfang, det matcher trænings- og kampprogram.

## UNDERVISER PÅ HÅNDBOLD

På ISI lægger vi stor vægt på kvalitet. Naturligvis også i forhold til underviserne.



Søren Ferløv  
T: 20 99 13 57  
M: sf@isi.dk

- Håndboldlinjeansvarlig
- Uddannet lærer m/ linjefag i idræt
- Tidl. ligatræner i FCM Håndbold
- 1. div. herretræner i Odense, Ikast FS og Thisted
- Har som ligatræner vundet DM guld, DM sølv, pokalmesterskab og deltaget i Final 4 i CL
- DHF Elitetræner

LÆS MERE OM  
HÅNDBOLD PÅ

**ISI.dk**



**ISI Idrætshøjskole**

Hagelskærvej 40 • 7430 Ikast  
Tlf. 97 25 24 99 • E-mail: info@isi.dk