

Fotball

Studiespesialisering med toppidrett



TOPPIDRETTSGYMNASET
I TELEMARK

Olympiatoppen er vår samarbeidspartner på kvalitet!



Foto: Morten Tollefsen

Skolen legger til rette for at du skal kunne utvikle deg best mulig som fotballspiller og samtidig ivareta din videregående opplæring.

Skolen tilbyr moderne treningsfasiliteter på Skagerak Arena og Elixia treningssenter. Fotballtreningene ivaretas av et høyt kvalifisert trenerteam.

Trening og undervisning vil hele tiden være differensiert og målrettet mot den enkeltes nivå. Hovedtemaene i treningen er individuelle ferdigheter og fysisk trening.

I forbindelse med oppstarten blir det utarbeidet egne utviklingsmål for den enkelte utøver. Disse målene vil også være et godt redskap for treneren i din lokale klubb.

Toppidrettsgymnaset i Telemark fokuserer på utvikling av hele mennesket

- personlig utvikling
- faglig utvikling
- idrettslig utvikling

Personlig utvikling

Det er avgjørende at elevene har det bra i hverdagen, trives på skolen og inngår fullt ut i det sosiale fellesskapet. Toppidrettsgymnaset i Telemark ønsker å skape trygge og hele mennesker som gjennomgår en positiv personlig utvikling gjennom skoleløpet.

Faglig utvikling

Elever ved TIT er ofte opptatt med landslags-samlinger, treningsleire og kamper. Skolens lærere er fleksible og finner gode løsninger slik at våre elever får de undervisningstimene som læreplanen krever. Skolen bruker også den digitale læringsplattformen Classfrontier. Dyktige lærere og trenere stiller krav til at elevene tar skolearbeidet på alvor. Evne til å tenke strukturert, og vilje til innsats er viktige suksesskriterier i både utdanning og idrett.

Idrettslig utvikling

Skolen gir deg mulighet til å prøve en hverdag i et toppidrettsmiljø som stiller krav, men som også gir opplevelser for livet. Du får en unik mulighet til å satse 100 % på fotball, og samtidig få en stor sosial opplevelse.



Foto: Morten Tollefsen

Samarbeid TiT - Odd Grenland

Odd Grenland har i mange år hatt et av Norges beste juniorlag. Gjennom et tett samarbeid med TiT får klubben lagt til rette en optimal arbeidsuke, for de som ønsker å kombinere fotball og utdanning på et høyt nivå. Flere av skolens elever har allerede tatt steget fra juniorelite til eliteseriespill for Odd.

Klubb fotball

Som elev ved Toppidrettsgymnaset i Telemark har du mulighet til å spille fotball i Odd Grenland eller Herkules (gutter) og Urædd eller Fossum (jenter). Du har selvsagt også anledning til å fortsette å spille i din moderklubb om det er praktisk gjennomførbart.

Dyktig trenerstab

TiT og Odd Grenland sørger i fellesskap for topp kvalitet på trenerteamet. Som en del av dette møter du både fysioterapeuter, fysiske trenere og spesialtrenere.

Spesialtrenere fotball:



Knut Helge Hagen

Hovedtrener fotball
Trener III-utdannelse, NFF
Spillererfaring: Tippeliga / Adeccoliga
E-post: knut.helge@toppidrettsgymnaset.no



Lasse Jørn Fredriksen

Fotballtrener, Odd Grenland
Spillererfaring: Tippeliga / Adeccoliga
Trener II-utdannelse, NFF
E-post: lasse.jorn@toppidrettsgymnaset.no



Lisbeth Ulriksen

Fotballtrener, Urædd FK
Spillererfaring: Toppserien
E-post: lisbeth@toppidrettsgymnaset.no



Eirik Hanssen

Fotballtrener
Spillererfaring: Adeccoliga
Trener II-utdannelse, NFF
E-post: eirik@toppidrettsgymnaset.no



Terje Abrahamsen

Keepertrener, Pors Grenland
Spillererfaring: Tippeliga / 2. divisjon
E-post: terje.abrahamsen@toppidrettsgymnaset.no

Trening og teori

Fotballundervisningen består av både trening og teori. Treningen vil inneholde elementer som:

- Individuelle ferdigheter
- Relasjonelle ferdigheter
- Rolletrening
- Utviklingsmål
- Skadeforebygging
- Basistrening
- Hurtighet
- Utholdenhet
- Styrke
- Spenst
- Fysisk trening og tester
- Målvaktstrening
- Restitusjon
- Koordinasjon og bevegelse
- Alternativ trening
- Annen idrett

Aktiviteter

- Treningsleir La Manga
- Treningsleir Danmark
- Ulike turneringer



Studiespesialisering med toppidrett

Skolen tilbyr studiespesialiserende utdanningsprogram, som åpner dørene til universiteter og høyskoler i Norge og utlandet. Fagtilbudet ligger innenfor programområdene samfunnsfag/økonomi/språk og realfag. Dette gir generell studiekompetanse eller spesiell studiekompetanse dersom man velger realfag.

Eksempel på ukeplan for fotball

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1. 08.05 – 08.50	Fotball	Basis	Fotballteori	Fotball	Basis
2. 08.55 – 09.40	Fotball	Basis	Fotballteori	Fotball	Basis
3. 09.40 – 10.10	Frokost				
4. 10.10 – 10.55	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole
5. 11.00 – 11.45	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole
6. 11.55 – 12.40	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole
7. 12.40 – 13.40	Lunsj				
8. 13.40 – 14.25	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole
9. 14.30 – 15.15	Skole	Skole	Skole	Skole	Skole
	Fotball				

Fotballundervisningen ved TIT

Fotballtrenerne har fokus på å utvikle den enkelte spiller. Vi ønsker at elevene skal oppnå stor individuell fremgang både fotballmessig og personlig. Opplæringen er målrettet og strukturert ut fra individuelle utviklingsmål.

Toppidrettsgymnasmodellen forutsetter at skolen har kontroll på den enkelte elevs totale treningsmengde og treningskvalitet/ -innhold. Elevene følger normal fotballtrening i klubben etter skoletid. Et tett samarbeid mellom skole og klubb er derfor sentralt blant annet for å unngå overbelastning. Toppidrettsgymnasets fysioterapeut er tilgjengelig i forbindelse med skader. Fysioterapeuten diagnostiserer, anbefaler øvelser til opptrening og henviser eventuelt til videre behandling.

Toppidrettsgymnaset i Telemark samarbeider med Olympiatoppen

Olympiatoppen stiller store krav til toppidrettsgymnasene i Norge. De understreker viktigheten av samarbeid mellom skole og idrett. Olympiatoppen bidrar med kompetanse og kunnskapsnettverk i spesialidretter, basistrening, helse og kosthold. De arrangerer også faglige seminarer for skolens trenere.

Teori

Fotballundervisningens teoridel vil inneholde elementer som:

Idrettsskader

- Hvordan behandler, forebygger og opptrener man skader?

Idrettssykologi

- Teambuilding
- Mental trening
- Motivasjon
- Kost og ernæring

Fysiologi

- Hvorfor reagerer kroppen min som den gjør?

Analyse

- Bruk av videoanalyse for den enkeltes utvikling
- Opplæring i analyseverktøyet Interplay

Trener I-utdannelse

- NFFs Trener I-kurs

Fotballteori

- Defensive og offensive prinsipper
- Rolleforståelse
- Spilletts dynamikk