

DØNSKI
videregående skole

Dønski Håndball

DØNSKI
håndball



– på Dønski skal alle lykkes!

Våre mål er:

at flest mulig skal fullføre og bestå

at alle skal lære mer

at alle skal ha et godt læringsmiljø

PÅ DØNSKI SKAL ALLE LYKKES

Dønski
560
elever

90
ansatte

Dønski
ST
• VG1 – 3
• VG2 – 3
• VG3 – 3

Dønski
Idrett
• VG1 – 4
• VG2 – 4
• VG3 – 4
• VG4 – 1

Dønski
TO

Hvordan jobber vi for at alle skal lykkes?

**Variert, relevant og
praktisk undervisning**



Vurderingsarbeid



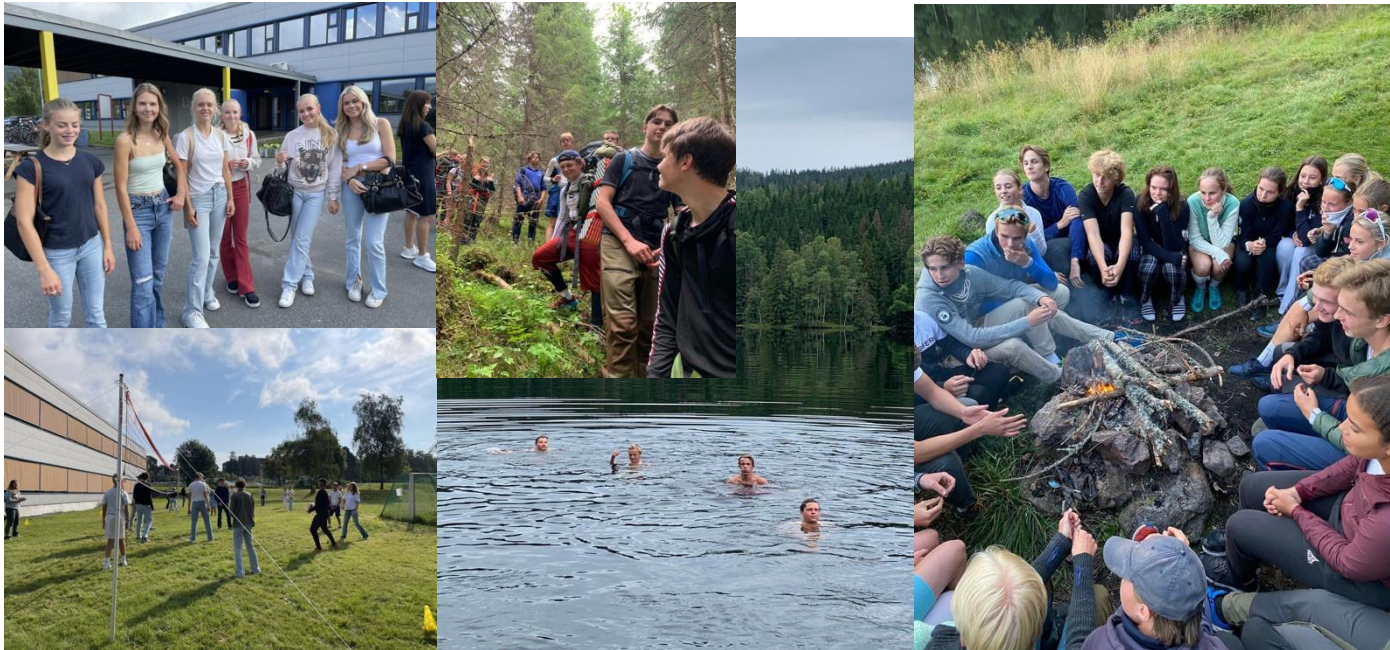
Tett elevoppfølging



**Inkluderende
læringsmiljø**



Sosiale aktiviteter helt fra skolestart: Det vigtigste for å lære er å trives og ha det bra!



Fadderordning første skoledag: Vg2 -Vg1



Tverrfaglige uker

- Demokrati og medborgerskap (uke 42)
- Folkehelse og livsmestring (uke 51)
- Bærekraftig utvikling (uke 7)



Vi lykkes!

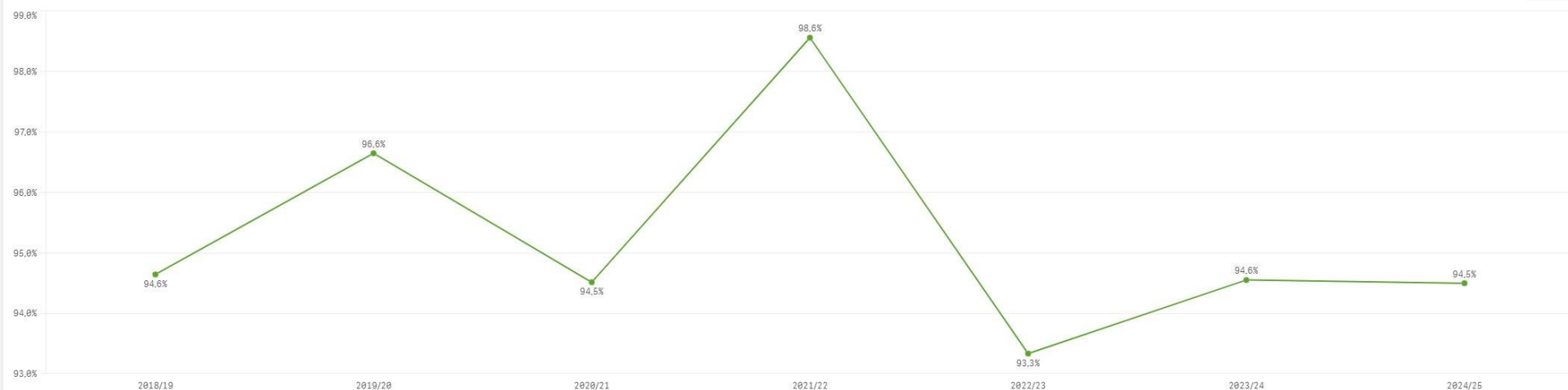
Andel fullført og bestått - utvikling

Andel fullført og bestått 2024/25

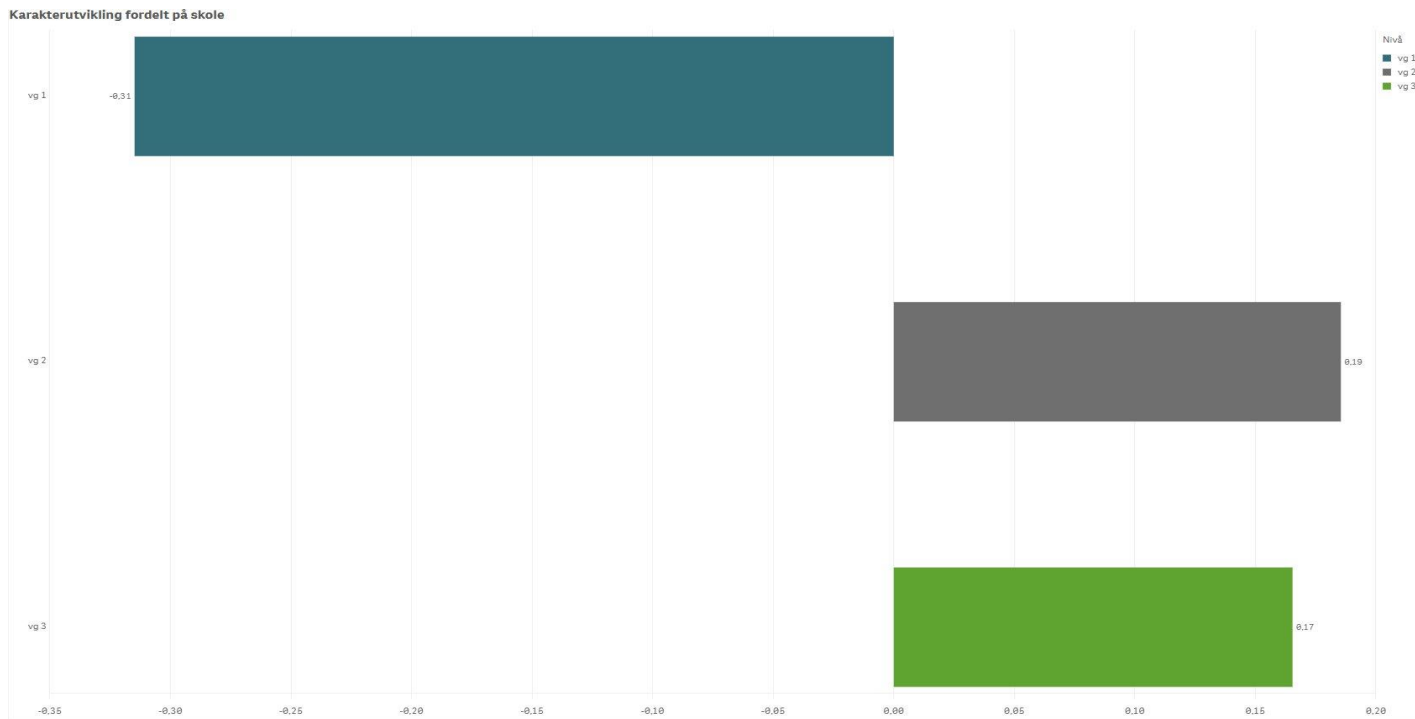
94,5% -0,1pp -
vs. 2023/24

Andel fullført og bestått - utvikling over tid

Merk: y-aksen starter ikke nødvendigvis på 0.



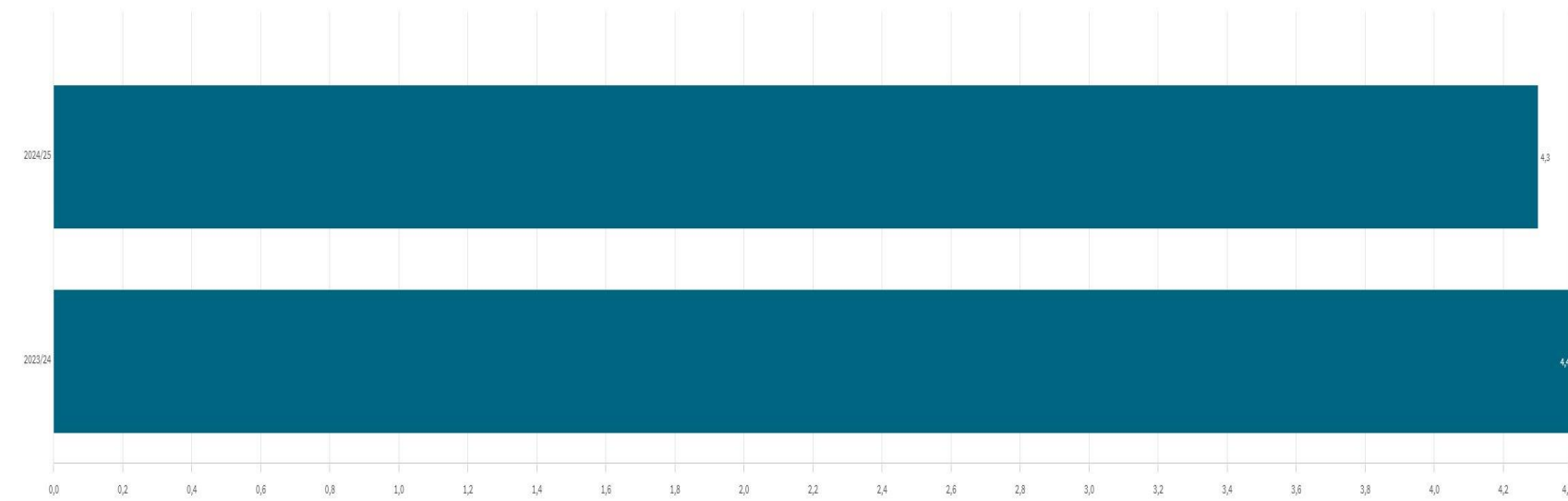
Alle skal lære mer – samlet karakterutvikling



Alle skal ha et godt læringsmiljø - Elevundersøkelsen

Dønski videregående skole - Trend: Trivsel

■ Dønski videregående skole ■ vs. Akershus ■ vs. Akershus og Alle fylker ■ Utdanningsretning ■ Nivå





DØNSKI

videregående skole
idrett

DØNSKI
BREDDEIDRETT

DØNSKI
TOPPIDRETT

DØNSKI
håndball

DØNSKI
bandy

DØNSKI
langrenn

DØNSKI
alpin

DØNSKI
fotball

DØNSKI
svømming

DØNSKI
ishockey

DØNSKI
videregående skole

Hvorfor velge idrettsfag med programfag toppidrett?

- Stort utviklingsorientert treningsmiljø preget av motivasjon, trivsel og mestring.
- Trener på tvers av trinn til utøverens beste
- Idretten står sterkt i vårt nærmiljø og vi har et tett samarbeid med flere lokale idrettslag og klubber.
- Vi kan garantere at vi har et tilbud tilpasset hver enkelt elev, uansett idrett og nivå.
- Vi har lang erfaring med å tilrettelegge for både idrettslig- og skolefagligutvikling – tett oppfølging.



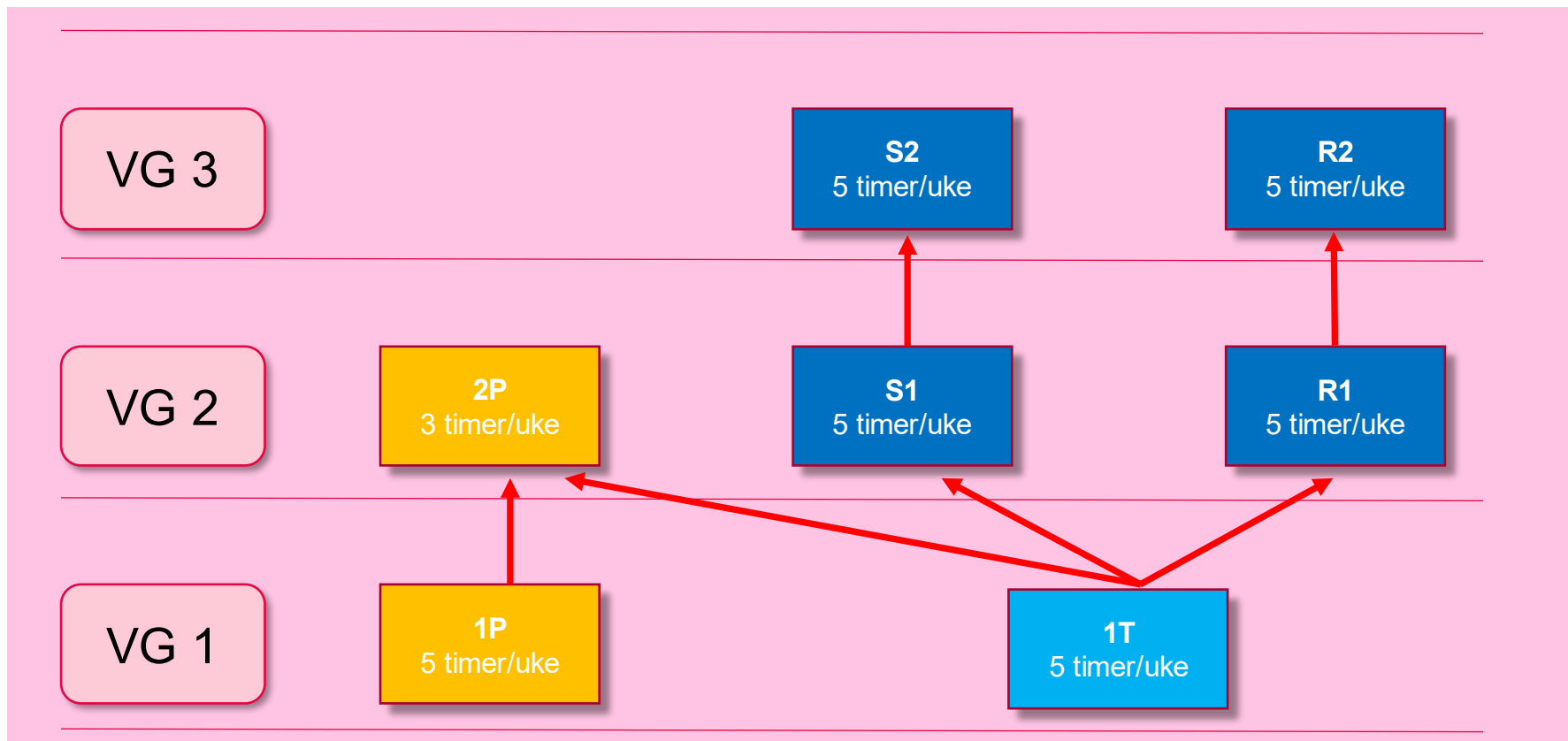
Fag og timetall på idrett

	Vg1	Vg2	Vg3
IDRETTSFAG	Treningslære	Treningslære	Treningslære
	Aktivitetsslære	Idrett og samfunn	Idrett og samfunn,
	Toppidrett/ breddeidrett	Treningsledelse	Treningsledelse
		Aktivitetsslære	Aktivitetsslære
		Breddeidrett/ toppidrett	Breddeidrett/ toppidrett
SUM TIMER IDRETTSFAG	12	17	22
FELLESFAG SSP	Norsk	Norsk	Religion og etikk
	Engelsk	Matematikk	Norsk
	Matematikk	Samfunnsfag	Historie
	Naturfag	Historie	(2 fremmedspråk)
	2 fremmedspråk	Geografi	
		2 fremmedspråk	
SUM TIMER FELLESFAG	23	18	13
UKETIMER TOTALT	35	35	35

- Idrettsfag gir deg mulighet til å studere høyere utdanning
- Du får ni timer trening og aktivitet på timeplanen hver uke.
- Du har mulighet for å ta fordypning i matematikk!



2) Matematikk



SPRÅK

VG1

Tysk1

Tysk 2

Spansk
2

Fransk
2

VG2

Tysk1

Tysk 2

Spansk
2

Fransk
2

Obligatorisk

VG3

Tysk
1+2

Læreplanfestede ekskursjoner i aktivitetslære

Vg1: Krokskogen - ly og leir, førstehjelp

- Fottur
- Skitur

Vg2: Fjorda og Krokskogen

- Kano, sikkerhet og ferdsel i og på vann
- Marka Challenge

Vg3: Nordmarka og Krokskogen

- Sykkeltur
- Høyfjell, ski, skred og orientering i vinterfjellet.
- Toppidrett tilrettelegger for årlige samlinger og treningsleirer.



Idrettsfag Dønski vgs Friluftslivturer Høst 2025

Timeplan vg1

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.10-08.55	Aktivitetsslære	Topp-/ breddeidrett	Matematikk	Aktivitetsslære	Topp-/ breddeidrett
09.00-09.45	Aktivitetsslære	Topp-/ breddeidrett	Matematikk	Aktivitetsslære	Topp-/ breddeidrett
09.55-10.40	Treningslære	Topp-/ breddeidrett	Engelsk	Fremmedspråk	Matematikk
10.45-11.30	Treningslære	Matematikk	Engelsk	Fremmedspråk	Matematikk
			Klassens time		
12.00-12.45	Fremmedspråk	Naturfag	Naturfag	Norsk	Naturfag
12.45-13.30	Norsk	Engelsk	Naturfag	Norsk	Naturfag
13.40-15.10	Norsk	Engelsk			

Hvor har du aktivitetsfag og træning?





HASLUM IDRETTSHALL

P

P

INNGANG

Spisestue



Anders Skoie Brustad

- Jobbet på Dønski siden 2017
 - Startet Dønski Håndball i 2018
- 35 år fra Bærum
- Trener i Haslum 2006-2024
- Sportslig leder i Haslum IL Håndball 2024-2025
- Norges Idrettshøgskole
 - Bachelor i trening, coaching og idrettspsykologi - håndball
 - Master i coaching og idrettspsykologi - talentutvikling
 - Praktisk pedagogisk utdanning (PPU)
- NHF Trener 3

Nikolai Wiig

- 26 år fra Bærum
- Målvakt i Haslum HK
- Utdannet faglærer I kroppsøving og idrettsfag
- NHF Trener 2
- Målvaktsskolen
- Diverse i forbundet (SPU, prosjekter, seminarer)

Martin Jansson

- 23 år fra Bærum
- Spilt for St. Hallvard/Fold og ROS
- Spiller i Haslum HK - linjespiller
- Trener for Haslum jr jenter
- Bachelor trening og prestasjon fra NIH

Elever (2025/2026)

- VG1: 14 elever
 - 9 Jenter
 - 5 Gutter
- VG2: 14 elever
 - 5 Jenter
 - 9 Gutter
- VG3: 13 elever
 - 4 Jenter
 - 9 Gutter
- **TOTALT: 41 elever**
 - 18 Jenter
 - 23 Gutter

- Jenter:
 - Bakspillere (VG1: 5, VG2: 3, VG3: 0)
 - Kantspillere (VG1: 2, VG2: 1, VG3: 3)
 - Linjespillere (VG1: 1, VG2: 1, VG3: 1)
 - Målvakter (VG1: 1, VG2: 0, VG3: 0)
- Gutter:
 - Bakspillere (VG1: 2, VG2: 2, VG3: 3)
 - Kantspillere (VG1: 1, VG2: 3, VG3: 3)
 - Linjespillere (VG1: 1, VG2: 1, VG3: 2)
 - Målvakter (VG1: 1, VG2: 3, VG3: 1)

- TOTALT: 41 elever
 - Bakspillere
 - VG1: 7
 - VG2: 5
 - VG3: 3
 - Kantspillere
 - VG1: 3
 - VG2: 4
 - VG3: 6
 - Linjespillere
 - VG1: 2
 - VG2: 2
 - VG3: 3
 - Målvakter
 - VG1: 2
 - VG2: 3
 - VG3: 1

Klubber (2025/2026)

Jenter

- Haslum: 9
- Stabæk: 3
- Jardar: 3
- Lommedalen: 2
- Asker: 1

Gutter

- Haslum: 13
- Asker: 4
- Lommedalen: 3
- Drammen: 2



Ukeplan

- Mandag: BIP, 08:00-09:20
 - Styrke, alternativt
- Tirsdag: Haslumhallen, 08:30-10:00
 - Håndball, skadeforebyggende
- Torsdag:
 - BIP, 08:00-09:20 (gutter)
 - Styrke, alternativt
 - Haslumhallen, 08:00-09:10 (jenter)
 - Håndball
- Fredag:
 - BIP, 08:00-09:20 (jenter)
 - Styrke, alternativt
 - Haslumhallen, 08:00-09:10 (gutter)
 - Håndball
- **Aktivitetslære:**
- Tur høst:
 - VG1: Gåtur 26.8-27.8
 - VG2: Kanotur 22.9-24.9
 - VG3: Sykkeltur 3.9-4.9
- Orientering (VG1)
- Friidrett (alle – deler gutter/jenter)
- Livredning (VG1) – desember
- Tur vår:
 - VG1: Skitur (1 overnatting - gapahuk)
 - VG2: Skitur (1 overnatting - hytte)
 - VG3: Skitur (2 overnattinger)
- (Kurs vår) (alle)

Sideline XPS

- Styrkeprogram kommer i XPS
- Treningsdagbok føres her



Trener 1-utdanning

- <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/utdanning/trener/trenerutdanning/>
- Anders: NHF Sertifisert trenerinstruktør
- 12 moduler dekkes av fagene på idrett
- 15 timer trenerpraksis må dokumenteres



Modul 1 - Treningsøkt



Modul 2 - Kompis med kroppen



Modul 3 - Kast og mottak



Modul 4 - Kampaktivitet - verdier



Modul 5 - Skudd



Modul 6 - Finte og sperre



Modul 7 - Forsvarsteknikker



Modul 8 - Spillsituasjoner - småspill



Modul 9 - Kontra og retur



Modul 10 - Teknisk trening målvakt



Modul 11 - Fysisk trening



Modul 12 - Trenerrollen



Samlinger

- Nærsamling
- Treningsleir i utlandet



Klær



Player Shirt S/S
Spain V25



Player Shirt S/S
Spain V25 Women



Player Shirt L/S
Spain V25



Zip Hoodie
Oxford V25



Zip Hoodie Oxford
V25 Women



Sweat Oxford V25



Player Shorts Spain
V25



Player Shorts Spain
V25 Women



Training
Pants regular
fit Spain V25



Training
Pants regular fit
Spain V25 Women



Handball
Pants Monaco



Sports Sock V25 /
Sports Sock Long V25



Ryggsekk



Håndballbag medium

TOPPIDRETTSKODE DØNSKI

- **SØKNAD INNEN 1.MARS**
- SØKERE MÅ HA DØNSKI IDRETTSFAG MED TOPPIDRETT PÅ 1.VALG
- BREV MED ATTEST FRA KLUBB/TRENER INNEN 08.03.23

- **SISTE FRIST FOR ENDRING AV SØKNAD 1.APRIL**

- **OPPTAKSDAG 14.APRIL**

- **SØKERE KAN FÅ FERDIGHETSBASERTE TILLEGGSPØENG UT FRA NIVÅ**
- 0 = UKVALIFISERT
- 0,1 = LOKALT NIVÅ
- 0,8 = REGIONALT NIVÅ
- 1,5 = NASJONALT NIVÅ

Hvorfor velge toppidrett på Dønski?

- På Dønski lykkes elevene faglig, sosialt og sportslig
- Elevene på Dønski trives svært godt
- Stort utviklingsmiljø i og på tvers av idretter og trinn
- På Dønski er det variert og relevant undervisning i alle fag
- På Dønski får du tett oppfølging og god tilrettelegging
- Idrettsfag med bredde- eller toppidrett gir deg mulighet til å studere høyere utdanning

Følg oss/kontakt oss på sosiale medier!



Facebook: Dønski Håndball
@donskihandball



Instagram: Dønski Håndball
@donskihandball