

# Infomøte - Dønski Håndball

Tirsdag 29.november 2022



Viken viser vei.

**DØNSKI**  
håndball

[viken.no](https://www.viken.no)

## Våre mål er:

at flest mulig skal fullføre og bestå

at alle skal lære mer

at alle skal ha et godt læringsmiljø

KOMPETANSE

FELLES INNSATS

GLEDE

## PÅ DØNSKI SKAL ALLE LYKKES

Dønski 570  
elever

90  
ansatte

Dønski ST

- VG1 – 3
- VG2 – 3
- VG3 – 3

Dønski Idrett

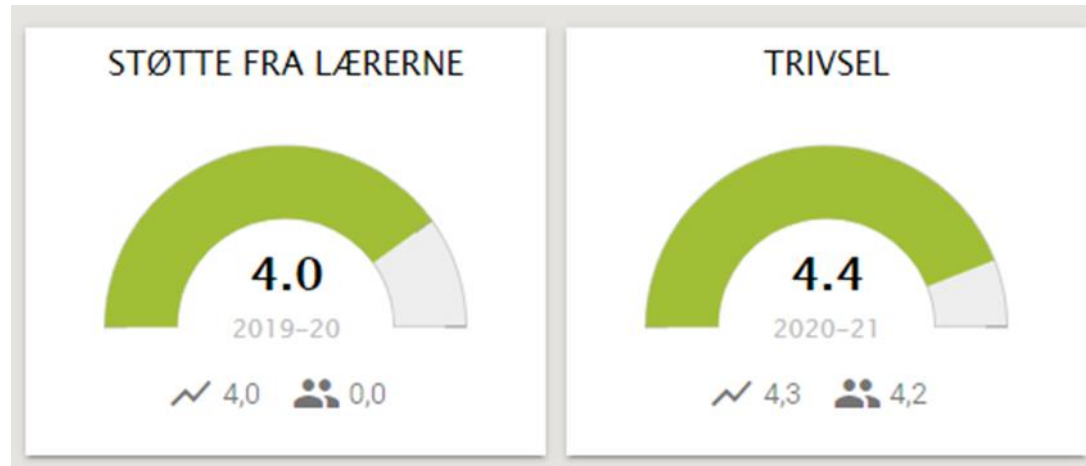
- VG1 – 4
- VG2 – 4
- VG3 – 4
- VG4 – 1

Dønski TO

# Vi lykkes, og alle skal lære mer!



# Alle skal ha et godt læringsmiljø - elevundersøkelsen



Vi skårer over snittet i Viken på:

- Trivsel
- Motivasjon
- Støtte fra lærer
- Faglig utvikling

# DØNSKI

videregående skole  
idrett



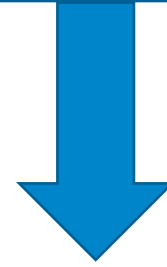
DØNSKI  
fotball

DØNSKI  
bandy



DØNSKI  
håndball

DØNSKI  
alpin



DØNSKI  
langrenn

DØNSKI  
svømming

DØNSKI BREDDEIDRETT

DØNSKI  
TOPPIDRETT

# Hvorfor velge Dønski toppidrett?

- Stort idrettsmiljø som er preget av motivasjon, trivsel og mestring. Skoleåret 2021/2022 var 350 av 520 elever tilknyttet idrettsfag.
- 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 for akkurat tilpasset hver enkelt elev uansett hvilken idrett du bedriver og på hvilket nivå.
- Vi har lang erfaring for å tilrettelegge for både idrettslig- og skolefagligutvikling – tett oppfølging.

## Lang erfaring med å utvikle idrettselever

- Idrettsfag fra 1994
- Alpint 2003
- Fotball 2006
- Toppidrett mix 2010
- Langrenn 2015
- Håndball 2018
- Svømming 2018
- Bandy 2018



### Velg mellom å gå:

- Idrettslinje med stort fokus på toppidrett
- SSP m/toppidrett med mulighet for spesiell studiekompetanse.



**DØNSKI**  
håndball



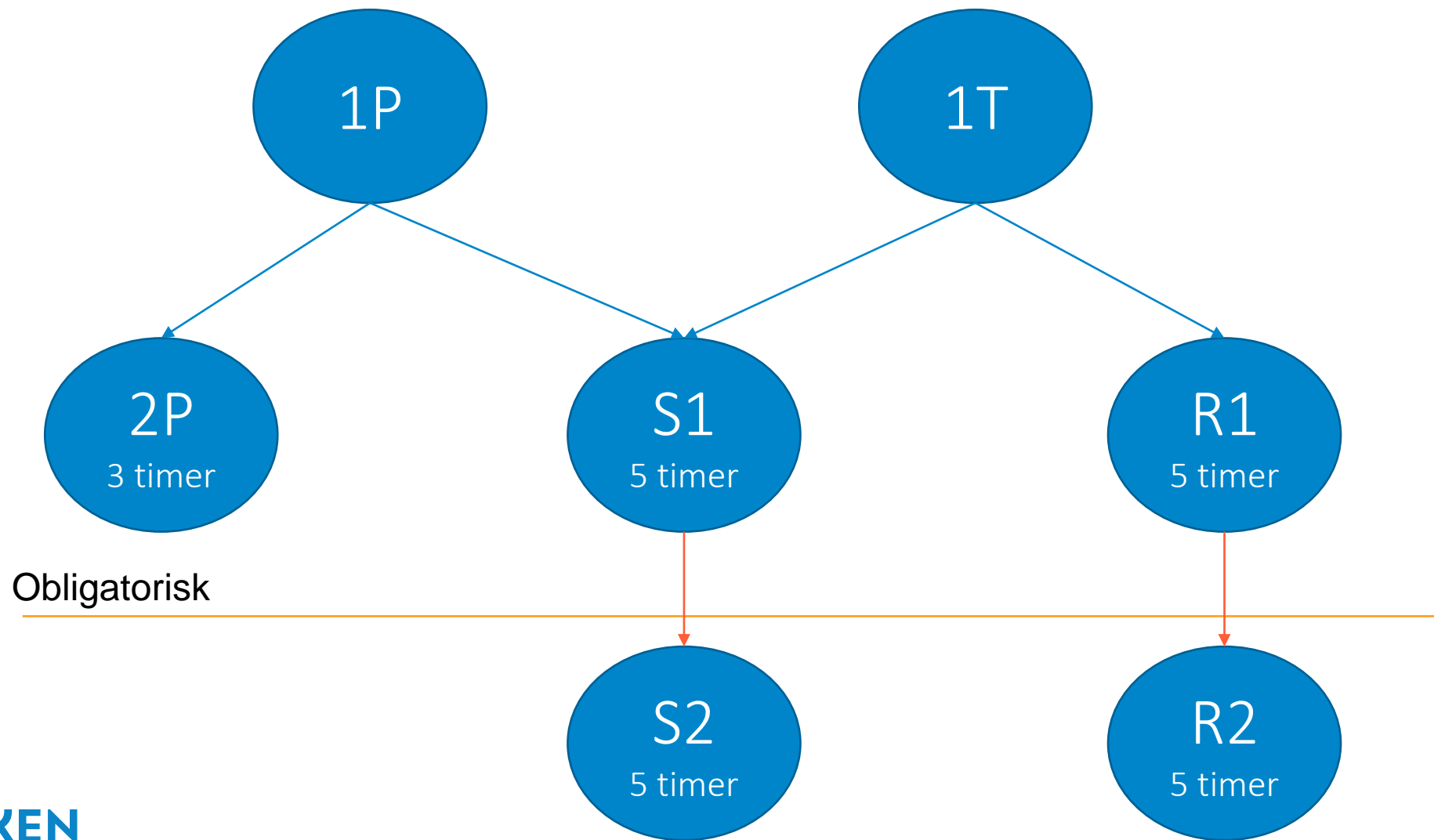
## Fag og timetall på idrett

	Vg1	Vg2	Vg3
<b>IDRETTSFAG</b>	Treningslære Aktivitetslære Toppidrett/ breddeidrett	Treningslære Idrett og sam- funn Trenings- ledelse Aktivitetslære Breddeidrett/ toppidrett	Treningslære Idrett og sam- funn, Trening- sledelse Aktivitetslære Breddeidrett/ toppidrett
<b>SUM TIMER IDRETTSFAG</b>	12	17	22
<b>FELLESFAG SSP</b>	Norsk Engelsk Matematikk Naturfag 2 fremmed- språk	Norsk Matematikk Samfunnsfag Historie Geografi 2 fremmed- språk	Religion og etikk Norsk Historie (2 fremmed- språk)
<b>SUM TIMER FELLESFAG</b>	23	18	13
<b>UKETIMER TOTALT</b>	35	35	35



- Mulighet for full matematikkforydning
- 10 timer trening i uken
- Idrettsfag gir deg generell studiekompetanse

# MATEMATIKK





# Anders Skoie Brustad

- Jobbet på Dønski siden 2017
  - Startet Dønski Håndball i 2018
- 32 år fra Bærum
- Trener i Haslum siden 2006
- Nå for Haslum G06
- Norges Idrettshøgskole
  - Bachelor i trening, coaching og idrettspsykologi - håndball
  - Master i coaching og idrettspsykologi - talentutvikling
  - Praktisk pedagogisk utdanning (PPU)
- NHF Trener 3

# Nikolai Wiig

Bækkelaget HE

Utdannet faglærer I kroppsøving og idrettsfag

Pågående NHF Trener 2-utdanning

Trener for BSK J20

- Målvaktsskolen
- Diverse i forbundet (SPU, prosjekter, seminarer)

Tidligere Haslum...



# Emil C. V. Schjølberg

- Spilt for St. Hallvard/Fold
- Trener for Vestre Bærum J20
- Pågående Master i Science, med en Major i Economics
- Pågående Trener 2-utdanning



# Kathinka Garmann Løvstad

Haslum HK Damer

- Kaptein

Trener i Haslum IL

Studerer Sportsmanagement på Norges  
Idrettshøgskole

NHF Trener 1



# Elever

- VG1: 13 elever
  - 7 jenter
  - 6 gutter
- VG2: 15 elever
  - 7 jenter (1 kun toppidrett)
  - 8 gutter (1 kun toppidrett)
- VG3: 12 elever
  - 4 jenter
  - 8 gutter
- **TOTALT: 40 elever (2 kun toppidrett)**
  - 18 jenter (1 kun toppidrett)
  - 22 gutter (1 kun toppidrett)

- **Jenter:**
  - Bakspillere: 8 (VG1: 3, VG2: 3, VG3: 2)
  - Kantspillere: 4 (VG1: 2, VG2: 2, VG3: 0)
  - Linjespillere: 2 (VG1: 1, VG2: 1, VG3: 0)
  - Målvakter: 4 (VG1: 1, VG2: 1, VG3: 2)
- **Gutter:**
  - Bakspillere: 10 (VG1: 3, VG2: 4, VG3: 3)
  - Kantspillere: 4 (VG1: 0, VG2: 2, VG3: 2)
  - Linjespillere: 3 (VG1: 1, VG2: 1, VG3: 1)
  - Målvakter: 5 (VG1: 2, VG2: 1, VG3: 2)

- **TOTALT: 40 elever**
  - Bakspillere: 18
    - VG1: 6
    - VG2: 7
    - VG3: 5
  - Kantspillere: 8
    - VG1: 2
    - VG2: 4
    - VG3: 2
  - Linjespillere: 5
    - VG1: 2
    - VG2: 2
    - VG3: 1
  - Målvakter: 9
    - VG1: 3
    - VG2: 2
    - VG3: 4

# Trening

- Mandag: BIP, 08:00-09:20
    - Styrke, alternativt
  - Tirsdag: Haslumhallen, 08:00-10:00
    - Håndball, skadeforebyggende
  - Torsdag: BIP, 08:00-09:20
    - Styrke, alternativt
  - Fredag: Haslumhallen, 08:00-09:15
    - Håndball, skadeforebyggende
- 2 Basisøker (styrke, hurtighet, spenst, utholdenhet, skadeforebyggende)
  - 2 Håndballøker (skadeforebyggende, individuell teknikk, vurderingsevne)
  - Aktivitetslære (eks):
    - Orientering
    - Friidrett
    - Turn
    - Badminton
    - Friluftsliv (1 tur pr halvår)
  - Fokus på:
    - **Skadefri**
      - Skadeforebyggende trening
      - Belastning/tilpasning
      - Individualisering
    - **Individuell oppfølging**
      - Fysisk
      - Teknisk
      - XPS

# Treningsfasiliteter





DØNSKI  
håndball



HASLUM  
IDRETTSHALL

P

P

INNANGANG

Sykkelstøtte

DØNSKI  
håndball

# Trener 1-utdanning (samarbeid med NHF)

- <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

# Klær (jenter)

**DØNSKI**  
håndball



Player Shirt S/S Women Spain



Player Shirt L/S Spain



Zip Hoodie Women Oxford



Sports Sock Striped - Long



Player Shorts Women Spain



Training Pants regular fit Women Spain



Sweat Pants Women Oxford



Sports Sock Striped



# Klær (gutter)



Player Shirt S/S Spain



Player Shirt L/S Spain



Zip Hoodie Oxford



Sports Sock Striped - Long



Player Shorts Spain



Training Pants regular fit Spain



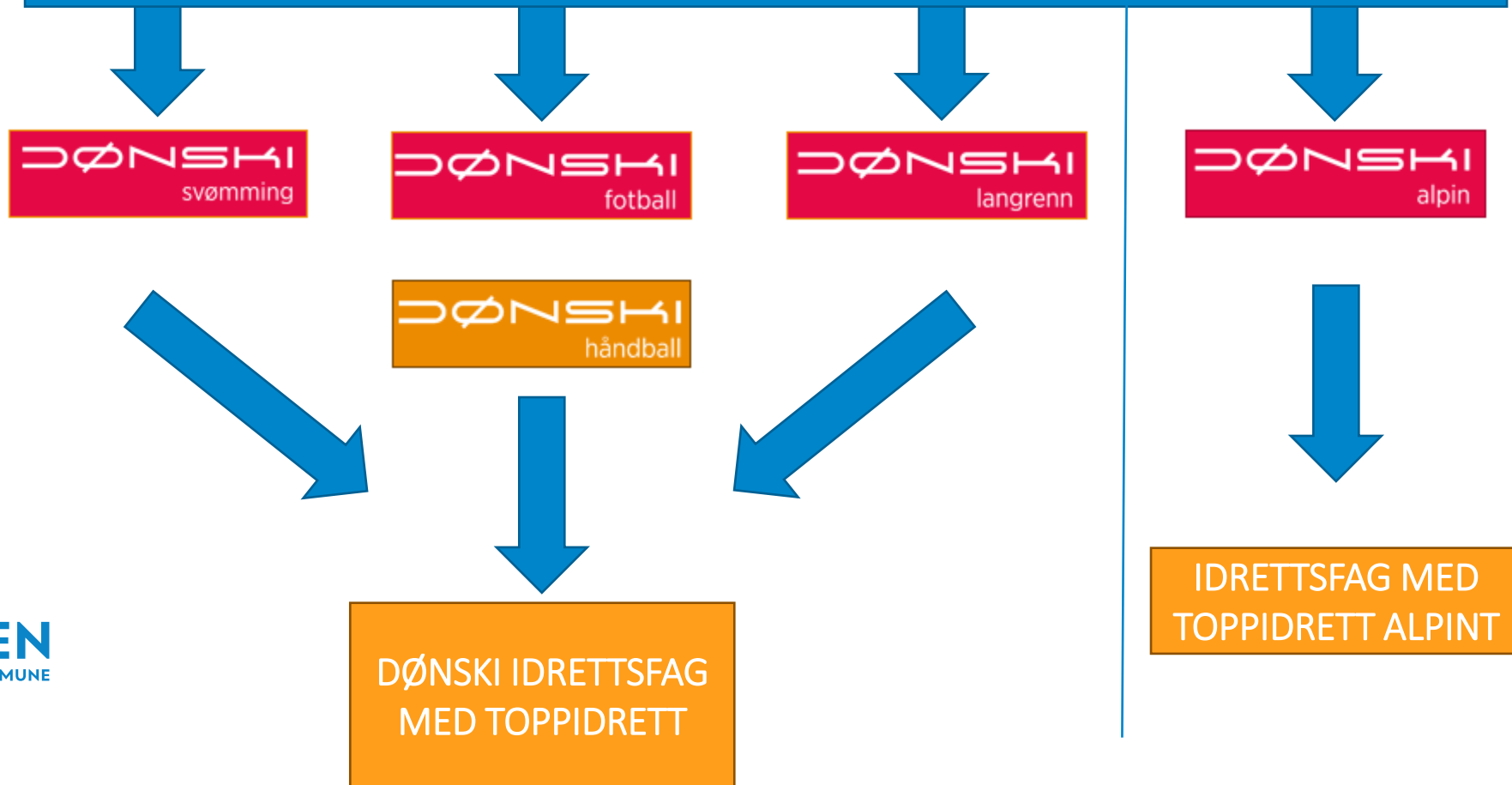
Sweat Pants Oxford



Sports Sock Striped

# DØNSKI

videregående skole  
idrett



# TOPPIDRETTSKODE DØNSKI

- SØKNAD INNEN 1.MARS
- SØKERE MÅ HA DØNSKI IDRETTSFAG MED TOPPIDRETT PÅ 1.VALG
- BREV MED ATTEST FRA KLUBB/TRENER SENDES TIL [andersbr@viken.no](mailto:andersbr@viken.no) INNEN 08.03.23
  
- SISTE FRIST FOR ENDRING AV SØKNAD 1.APRIL
  
- OPPTAKSDAG
  
- SØKERE KAN FÅ FERDIGHETSBASERTE TILLEGGSPOENG UT FRA NIVÅ
- 0 = UKVALIFISERT
- 0,1 = LOKALT NIVÅ
- 0,8 = REGIONALT NIVÅ
- 1,5 = NASJONALT NIVÅ



## SØKNAD DØNSKI TOPPIDRETT

### Tilleggsskjema for søkere til Vgl Idrettsfag med fordypning toppidrett

NAVN		
PERSONNUMMER (11 SIFFER)		
FOLKEREGISTRERT ADRESSE		
POSTNUMMER	POSTSTED	
E-POST		
TELEFON		
NAVN FORESATT 1		
MAIL FORESATT 1		
NAVN FORESATT 2		
MAIL FORESATT 2		
IDRETT	KLUBB	
POSISJON (gjelder lagidretter)		
NAVN PÅ TRENER(E)		
TELFON TRENER		
MAILADRESSE TRENER		
IDRETTSRESULTATER Skriv de viktigste resultater du har hatt de siste 2 år (Attester tas med som vedlegg)		
ANTALL TIMER TRENING I UKEN (gjennomsnitt)		
DELTATT PÅ KRETTSLAG/LANDSLAG:		
HVORFOR ØNSKER DU Å SØKE DØNSKI TOPPIDRETT?		

EGEN SØKNAD/CV  
MED INNHOLD.  
Sendes til:  
[andersbr@viken.no](mailto:andersbr@viken.no) INNEN  
08.03.23

# Følg oss/kontakt oss på sosiale medier!



Facebook: Dønski Håndball  
@donskihandball



Instagram: Dønski Håndball  
@donskihandball



**DØNSKI**  
håndball