

*Informasjonsskriv til alle lokale bandyklubber.*

**Persbråten videregående skole flyttet inn i helt nye lokaler i august 2007.**

**For idrettsavdelingen betyr det at vi har ny flerbrukshall med internasjonale mål, eget styrketreningsrom, moderne klatrevegg, stor dansesal og to ballbinger på skolens område. Vi har også flere islagte baner i lokalmiljøet som vil være arena for bandytreeningen.**



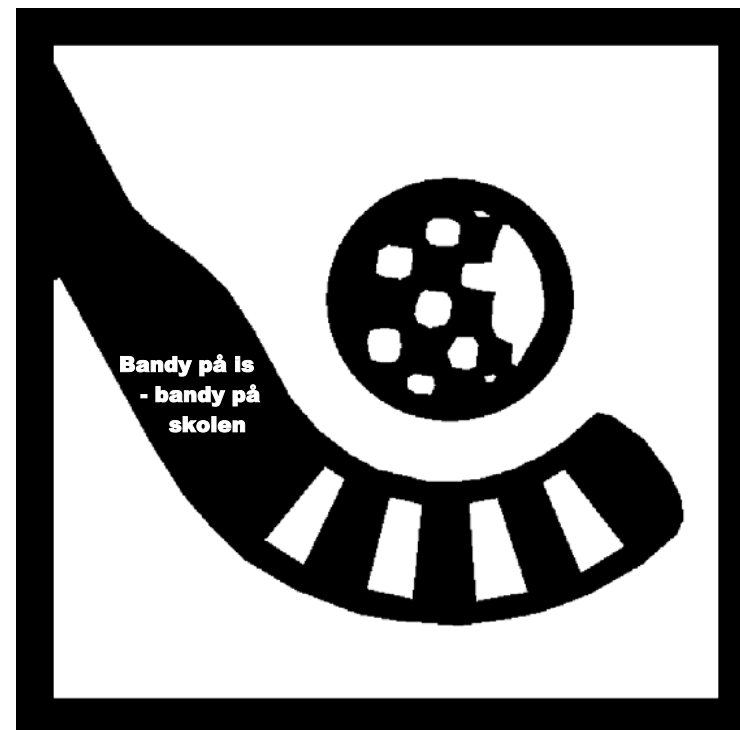
**KONTAKT:**

**For mer informasjon om bandy toppidrett, ta kontakt med Christian Nilsen ved Persbråten vgs, e-post: [christian.nilsen@persbraten.vgs.no](mailto:christian.nilsen@persbraten.vgs.no)**

**Mer informasjon om Persbråten videregående skole finner du på [www.persbraten.vgs.no](http://www.persbraten.vgs.no)**

*Informasjonsskriv til alle lokale bandyklubber.*

## **Bandy på Persbråten vgs - idrettsfag & studiespes.**



*Informasjonsskriv til alle lokale bandyklubber.*

**Den nye Persbråten vgs vil, som eneste skole i Oslo, tilby bandy toppidrett. I samarbeid med Oslo Bandykrets vil vi legge til rette for et godt tilbud for deg som vil kombinere skole og bandy.**

**Totalt vil du ha 140 timer med bandy i året, fordelt på 5 skoletimer i uka fra august til juni. Det innebærer at du på vinterstid vil ha mange økter på is, men også masse barmarks-trening utenfor konkurransesperioden.**



### **Idrettsfag**

**I tillegg vil du lære mange andre idretter og aktiviteter i 5 timersfaget *aktivitetslære*, samt treningslære og andre spennende idrettsfag.**

**Idrettsfag gir generell studiekompetanse**

*Informasjonsskriv til alle lokale bandyklubber.*

### **Hovedområder og innhold i bandy toppidrett**

**Ferdighetsutvikling: Elevene skal tilegne seg basiskunnskaper og -ferdigheter innenfor bandy som danner grunnlag for en idrettslig utvikling mot et høyt nivå. Dette innebærer systematisk og målrettet trening av ferdigheter som er sentrale for prestasjonsutvikling i bandy. I tillegg vil du få kjennskap til bandysportens grunnleggende teori.**

**Basistrening: Elevene skal ha variert trening av egenskaper som er viktige for prestasjonsutvikling og forebygging av skader i bandy. Dette innebærer både basistrening utenfor konkurransesongen og videreutvikling av de fysiske ferdigheter som det stilles krav til i bandy.**

**Treningsplanlegging: Elevene skal utarbeide kortsiktige og langsiktige mål, lage egne planer og gjennomføre tester, samt lære om hvilke holdninger og krav det stilles til kosthold og livsstil.**