

Til fotballjenter  
Av Persbråten videregående skole  
- idrettsfag

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 og stor dansesal. Og vi har flere kunstgressbaner i lokalmiljøet som vil være arena for fotballtreningen.

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



#### Kontakt informasjon

Åsve Murtnes

Mobil: 95 91 11 44

E-post: [asve.murtnes@persbraten.vgs.no](mailto:asve.murtnes@persbraten.vgs.no)

Astrid Slørdahl Hjort, assisterende rektor

Telefon: 22 13 67 60

E-post: [Astrid.Slordahl.Hjort@ude.oslo.kommune.no](mailto:Astrid.Slordahl.Hjort@ude.oslo.kommune.no)

Til fotballjenter  
Av Persbråten videregående skole  
- idrettsfag

## Jentefotball på Persbråten videregående skole - Idrettsfag

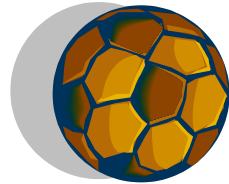


Fotball på skolen — fotball på fritiden

Muligheten til å kombinere lidenskap  
med utdanning



**Idrettslinja på Persbråten videregående vil tilby fotball toppidrett med egen jentegruppe. I samarbeid med Røa Idrettslag vil vi legge til rette for et godt tilbud for deg som vil kombinere skole og fotball.**



**Totalt vil du ha 140 timer med fotball i året, fordelt på 5 skoletimer i uka fra august til juni. Det innebærer at du på vinterstid vil ha mange økter på kunstgress, men basistrening på ulike arenaer utenfor konkurranseperioden.**

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

**Idrettsfag gir generell studiekompetanse.**

### **Hovedområder og innhold i fotball toppidrett**

**Ferdighetsutvikling: Elevene skal tilegne seg basiskunnskaper og -ferdigheter innenfor fotball 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 fotball. I tillegg vil du få kjennskap til fotballens grunnleggende teori.**

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

**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.**