



LIU – Lokal idrottsutbildning i Ishockey

För dig som är aktiv ishockeyspelare i en förening och vill satsa på att kombinera dina gymnasiestudier med ishockeyutbildning så kan vi, tillsammans med vår samarbetspartner ESK, erbjuda LIU, dvs. Lokal Idrottsutbildning.

Denna utbildning går att kombinera med följande program:

- Samhällsprogrammet,
- Naturprogrammet
- Ekonomiprogrammet
- Teknikprogrammet
- Byggprogrammet
- Barn och fritidsprogrammet
- Restaurang och livsmedelsprogrammet
- Vård och omsorgsprogrammet
- Elprogrammet

VAD INNEHÅLLER UTBILDNINGEN?

De kurser som är knutna till ishockeyutbildningen heter

Idrott och hälsa 1-specialisering ishockey (100 gymnasiepoäng)

Idrott och hälsa 2-specialisering ishockey (100 gymnasiepoäng)

Träninglära 1 (100 gymnasiepoäng)

Åk 1, ett pass/vecka,

Åk 2, tre pass/vecka

(Ovanstående träningar/lektioner motsvarar 200 gymnasiepoäng och går under Individuella valet.)

**Därtill finns möjlighet till ytterligare 2 LIU-pass/vecka i åk 3.
(Dessa träningar/lektioner går under programfördjupning
eller utökad kurs.)**

Kurserna innehåller bland annat:

- **Ishockeyträning/lektioner;**
- **Regler, taktik och teknik inom ishockeyn.**
- **Att träna ishockey för att nå toppen, träning, psykologi och kost.**
- **Etik och moral inom ishockeyn.**
- **Träningsdokumentation, för att se helheten, och kunna utvärdera och optimera sin egen ishockeyprestation.**

ISHOCKEYTRÄNINGARNA

Ishockeyträningen på LIU sker i samarbete med ESK Hockey och huvudansvarig tränare är Marcus Krantz. LIU-träningarna ska inte ses som en egen verksamhet utan som ett komplement och möjlighet till extra stimulans i relation till träningarna i ditt klubblag.

På LIU-träningarna ligger fokus mer på att höja den enskilda elevens idrottsprestation, till skillnad från traditionell lagträning, där fokus ofta brukar ligga mer på lagets prestationsnivå.

Våra LIU-träningar är schemalagda på morgnar/förmiddagar för att du ska hinna återhämta dig till dina föreningsträningar på kvällstid.

FYSTRÄNING OCH TESTER

Ett par gånger under utbildningsperioden får du som LIU-elev, under certifierad testledare, utföra Fysprofiltester som bygger på ishockeyns kravprofil, i vårt samarbete med Sveriges Olympiska Kommitté.

Testerna ger dig t.ex. värdefulla besked om vilka fysiska kvaliteter (t.ex snabbhet, spänst, rörlighet, uthållighet, styrka) som det är mest angeläget för dig att utveckla.

LIU har tillgång till avancerad testutrustning som ger exakta värden. Varje elev kan sedan följa sin fysiska utveckling under tiden på LIU med möjlighet att jobba lite extra med de eventuella brister som testerna uppvisar. Vi sätter även dina testresultat i relation till din kravbild ute på planen t.ex. vilken position spelar du på.

ANSÖKAN

Du som är aktiv ishockeyspelare i en förening och vill utnyttja denna möjlighet att kombinera dina gymnasiestudier med att utveckla din ishockeyprestation på schemalagd skoltid, ska lämna in din ansökan till oss senast i samband med ordinarie gymnasievalet 15 februari.

Du hittar ansökningsblankett på vår hemsida westerlundska.nu under rubriken **LIU-ishockey**.

ANTAGNING

Efter att vi fått din ansökan blir du inbjuden till en informationsträff där du eventuellt också deltar i en provträning och får prata med våra hockeytränare. Vi har ett begränsat antal LIU-platser och senast den 15 april får du besked om du är antagen till LIU eller ej.

OBSERVERA

Du måste separat också göra en vanlig gymnasieansökan till det gymnasieprogram som du önskar gå här hos oss på WGY.



Har du några frågor om LIU-Ishockey är du välkommen att kontakta michael.sundqvist@enkoping.se, NIU/LIU-samordnare på WGY eller Marcus Krantz Krantz.eskungdom@gmail.com