

## **Sports College Gladsaxe**

**Balance mellem sport, sundhed, uddannelse og udvikling for viljestærke og talentfulde unge**

### **Din idræt**

Vi bakker op om din sportslige karriere ved at give dig individuel træning, der tilpasses dit niveau og dit potentiale.

### **Din Sundhed**

Vi hjælper dig med kostplanlægning, så du bliver bevist om din generelle sundhed.

### **Din uddannelse**

Vi stiller krav om, at du passer skolen og dine lektier, så du får en solid og god uddannelse.

### **Din udvikling**

Vi interesserer os for din trivsel og dit sociale liv og hjælper dig med din udvikling gennem individuelle udviklingsplaner.

Hvis du vil vide mere finder du os her:

Sports College Gladsaxe  
Gladsaxevej 200  
2860 Søborg

Tlf.: 39 57 62 08

E-mail: [info@sportgladsaxe.dk](mailto:info@sportgladsaxe.dk)

[www.sportgladsaxe.dk](http://www.sportgladsaxe.dk)



# **SPORTS COLLEGE GLADSAXE**

**VI STILLER SKARPT  
PÅ DIN UDDANNELSE, SUNDHED OG  
SPORTSLIGE UDVIKLING**

## Sports College Gladsaxe

**Et attraktivt tilbud til dig, som har ambitioner og talent for din idræt**

På Sports College Gladsaxe får du muligheden for at dyrke dit talent for idræt, samtidig med, at du tager en uddannelse.

Uddannelsesforløbet hos os er ganske normalt, men med den forskel, at vi hver uge tilbyder dig individuel træning på sports college.

Idrætsundervisningen foregår på højeste niveau med uddannede elitetrænere.

## Idrætslinjer

Sports College Gladsaxe udbyder

- Fodbold
- Håndbold
- Badminton
- Be prepared (individuel fysisk træning).
- Gymnastik
- Parkour

Minimum 8 tilmeldte på en linje for oprettelse.

Ved nok tilmeldinger (min. 8) er der mulighed for oprettelse af yderligere linjer.

## Uddannelser

Sports College Gladsaxe samarbejder med flere ungdomsuddannelser, som tilrettelægger skema og undervisning efter din træning på sports college.

## Individuel elitetræning

Træningen på Sports College Gladsaxe tilrettelægges efter dit niveau og behov.

I forbindelse med træning vil der blive udarbejdet en individuel udviklingsplan, der understøtter dit niveau og målsætning samt det fokus, der arbejdes med på klubplan.

Den individuelle elitetræning foregår hver tirsdag og torsdag fra kl. 08.00–10.00 på Gladsaxe Stadion. Du sørger selv for transport mellem skole og Sports College Gladsaxe.

Vi arbejder med elementer som:

- Specifikke tekniske færdigheder (fx videoptagelser)
- Taktisk forståelse af din idræt
- Konditionstræning og styrketræning
- Idrætsteori (anatomi, fysiologi og skadeforebyggelse)
- Testning (kondition, styrke, hurtighed m.v.)
- Udviklingsplan, herunder målsætninger
- Kostplanlægning
- Sociale arrangementer (Introtur, midtvejsforløb m.v.)

## Optagelse

For at blive optaget på Sports College Gladsaxe skal du være aktiv trænende og tilmeldt et uddannelsesforløb på en af de skoler vi samarbejder med.

Prisen for at gå på Sports College Gladsaxe er kr. 650,- pr. måned i 12 måneder. Dertil kommer et indmeldelsesgebyr på kr. 2.900,-.

På vores hjemmeside [www.sportgladsaxe.dk](http://www.sportgladsaxe.dk) finder du en indmeldelsesblanket, som du skal udfylde og sende eller maile til os.