



**IBK VÄNERSBORG**  
Red Stars



**BIRGER SJÖBERGGYMNASIET**

# Lokal idrottsutbildning i Innebandy

Birger Sjöberggymnasiet erbjuder i samarbete med IBK Vänersborg en lokal idrottsutbildning (LIU) i innebandy. Den genomförs i form av individuellt val och kurserna Idrottsspecialisering 1 och 2 på elevens valda gymnasieprogram. Utbildningen startar redan år ett på gymnasiet och löper under första och andra året och ger 200 poäng totalt. Möjligheten kommer sedan finnas till att fortsätta med LIU innebandy även under tredje gymnasieåret men detta är valfritt.

## Utbildningen innefattar:

- Två träningspass i veckan under schematiden för individuellt val.
- Fokus på individuell spelarutveckling.
- Innehållet baseras främst på svenska innebandyförbundets utvecklingsmodell.
- Under ledning av utbildad instruktör.
- Individuell utvecklingsplan.
- Teoretiska tillfällen med innehåll såsom träningslära, kost och idrottsskador. Dessa genomförs av lärare på Birger Sjöberggymnasiet.

## Sök så här:

Intresseanmälan sker senast 1 februari via digitalt formulär som finns på Birger Sjöberggymnasiets och IBK Vänersborgs hemsida. Enda krav för anmälan är att eleven är aktiv innebandyspelare i en förening.

## För mer information och frågor kontakta gärna:

Jonas Byström (huvudinstruktör)  
Tel 070-2020721  
[jonas.bystrom@ibkvanersborg.se](mailto:jonas.bystrom@ibkvanersborg.se)