

### **Sports College Gladsaxes vision**

Sports College Gladsaxe er det foretrukne sports college i hovedstadsområdet.

### **Sports College Gladsaxes mission**

Sports College Gladsaxe skaber balance mellem sport, uddannelse og udvikling for viljestærke og talentfulde unge

#### Din idræt

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

#### 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 i den udstrækning vi kan.

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 OG  
DIN 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 et ganske normalt forløb, men dog med den forskel, at vi hver uge tilbyder dig minimum fire timers individuel træning på sports college.

Idrætsundervisningen foregår på højeste niveau med uddannede elitetrænere.

## Idrætsgrene

Sports College Gladsaxe udbyder følgende sportsgrene:

- Fodbold
- Svømning
- Håndbold
- Be Prepared (Individuel grundtræning)
- Badminton

## Bagsværd Kostskole & Gymnasium

Sports College Gladsaxe samarbejder med Bagsværd Kostskole & Gymnasium, der både i 10. klasse og i gymnasiet tilrettelægger skema og undervisning efter din træning på sports college.

Hele gymnasiet er tilrettelagt, så du kan gå på Sports College Gladsaxe. Det betyder, at du kan vælge alle studieretninger—hele gymnasiet har nemlig undervisningsfri tirsdag og torsdag i første modul.

## Individuel elitetræning

Træningen på Sports College Gladsaxe tilrettelægges efter dit niveau og behov. Hvis du ønsker det, samarbejder og koordinerer vi træningen med din klubtræner.

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:

- Specifik tekniske færdigheder (fx videoptagelser)
- Taktisk forståelse af din idræt
- Konditionstræning og styrketræning
- Idrætsteori (anatomi, fysiologi og skadeforebyggelse)
- Udviklingsplan, herunder målsætninger
- Sociale arrangementer (Introtur, juleafslutning m.v.)
- Dynamisk Coaching

## Optagelse

For at blive optaget på Sports College Gladsaxe skal du være aktiv trænende, tilknyttet en klub og gå i 10. klasse eller gymnasiet.

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

Her kan du også læse mere om aktiviteter, priser m.v.