

GAIS Fotbollsgymnasium

NIU – Nationell Idrottsutbildning
Katrinelundsgymnasiet och Bernadottegymnasiet

Information

- Trupper GAIS 2023
- GAIS Fotbollsgymnasium – NIU, Nationell IdrottsUtbildning
- Katrinelunds- och Bernadottegymnasiet
- Instruktorer och stöd runt eleven/ fotbollsspelaren
- Träningsupplägg
- Perspektiv på utvecklingen som fotbollsspelare
- Ansökan

Trupper 2023

- U19 20-22+2-3
U21-serien (Tillsammans med A-lag)
P19 Allsvenskan
- U17 18-20 + 2-3
P17 Allsvenskan södra
- U16 18-20+2-3
1. P16 Nationell



GAIS Fotbollsgymnasium

NIU, Nationell IdrottsUtbildning

- Göteborg är tilldelade 120 elevplatser per årskurs
- 84 pojk- och 36 flickplatser
- GAIS, Öis, IFK Gbg och Häcken förfogar själva över 10 platser per förening.
- Övriga platser tilldelas av Göteborgs Fotbollsförbund.

GAIS Fotbollsgymnasium NIU, Nationell IdrottsUtbildning

Riksidrottsförbundet (RF)

"Varje elitidrottare ska ges möjligheter och inspireras att göra en fullgod satsning mot nationell och internationell elit. Lika viktigt är att det skapas goda förutsättningar att kunna kombinera denna satsning med att kunna tillgodogöra sig en gymnasieutbildning.

"Det är få förunnat att kunna leva på sin idrott för resten av livet. Det sociala perspektivet är lika viktigt och det ger elitidrottaren förstärkta möjligheter att vidareutbilda sig och att komma in på arbetsmarknaden under eller efter avslutad karriär."

Svenska fotbollsförbundet (SvFF)

"Det övergripande målet med fotbollsutbildningen på ett NIU är att du som spelare under gymnasietiden ska utveckla dina färdigheter och kunskaper i fotboll, men också en livsstil anpassad för elitidrott. Detta ger dig förutsättningar att nå nationell eller internationell elitnivå."

Katrinelundsgymnasiet

- 1350 elever varav 580 idrottselever
- Sveriges största elitidrottsgymnasium
- Centralt beläget
- Samhällsvetenskap, Naturvetenskap, Vård och omsorg, Ekonomi
- Öppet Hus sön 13 November 10-14



Bernadottegymnasiet

- Litet gymnasium – 250 elever
- Centralt beläget
- Samhällsvetenskap med inriktning uniform, Tekniskt program
- Öppet Hus för 19 November 10-14



Video

<https://www.youtube.com/watch?v=GKnYoLgFr1I>



<https://www.youtube.com/watch?v=zlilc7cDZos>



Stöd för idrottaren

- Idrottssamordnare
- Sjukgymnast
- Skolsköterska
- Supportlärare
- Flexundervisning
- Frukost
- Gym
- Rehabavdelning
- Rehabsamarbete

Ansvariga instruktörer

- Kenneth Gustafsson, kenneth.gustafsson@gais.se
 - Ansvarig P15-U19
 - Ansvarig gymnasium
 - Assisterande GAIS A
 - Utbildning: UEFA Youth Elite
- Jusuf Zukic
 - Huvudtränare U17
 - Individuell tränare U16-U19
 - Utbildning: UEFA A

Träningsupplägg hösten 2022

- Måndag 0730-0900
 - Positionsanpassad träning/ Prehab
- Onsdag 0745-0900
 - Fotbollsstyrka Katrinelunds gym
- Fredag 0730-0900
 - Positionsanpassad träning



Perspektiv på din utveckling som fotbollsspelare

27

FOTBOLLEN FÖRÄNDRAS



Explosiva aktioner är avgörande

+30%

distans av
högintensiva
löpningar

+35%

sprintdistans

+50%

explosiva aktioner

+12%

antal pass

-2%

löpdistans

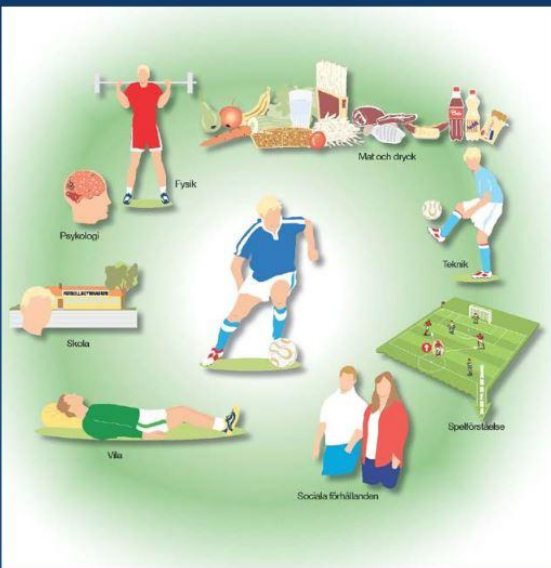
+80%

antal sprints
(<23 km/h)



Perspektiv på din utveckling som fotbollsspelare

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
FM	Skolträning	Inlämningsuppgift!	Skolträning		Skolträning		
EM			Historieprov		Ekonomiföreläsning		Match
KVÄLL	Klubbtträning	Klubbtträning		Klubbtträning	Klubbtträning		



Vad påverkar din utveckling?

- Teknik - Spelförståelse
- Fysik - Psykologi - Sociala förhållande
- Skola - Vila - mat och dryck

ELITE YOUTH 2017

Spelare A, B & C

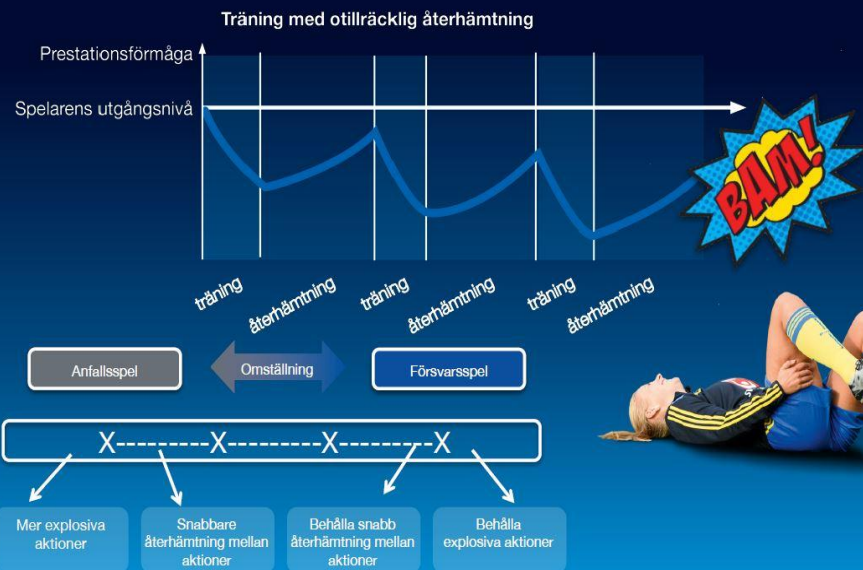
Spelare A	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Förmiddag		NIU		NIU		NIU		
Eftermiddag	Match	Fotboll	Fotboll	Fotboll		Fotboll	Match	Ledigt
Spelare B	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Förmiddag		NIU		NIU		NIU		
Eftermiddag	Ledigt	Fotboll	Match		Fotboll	Fotboll	Ledigt	Match
Spelare C	Söndag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Förmiddag		NIU		NIU		NIU		
Eftermiddag	Match	Fotboll	Fotboll	Match	Fotboll	Fotboll	Match	Ledigt

SE, UPPLEV, ÄLSKA

Perspektiv på din utveckling som fotbollsspelare

28

OTILLRÄCKLIG ÅTERHÄMTNING INGEN SUPERKOMPENSATION



27

TRÄNINGSPRINCIPER SUPERKOMPENSATION



Bedömning

- Visar med handling att man är villig att satsa på att bli bra i fotboll
 - Positioner i laget
 - Hur långt framme spelaren är sin utveckling (fysiskt, mentalt, taktiskt, tekniskt)
 - Föredömlig attityd – ser helheten i GAIS
-
- Bedömning utförs av alla ledare i och runt träningsgruppen.

Ansökan

1. Skicka in din intresseanmälan via formulär på GAIS akademis hemsida senast 1a december
2. Skicka in ansökan till SvFF
3. Ansök till gymnasieskolan enligt normalt förfarande.
4. Invänta besked från GAIS (eller GFF).

Besked

- Ges löpande under november och december
- För de som blivit nekade gymnasieplats eller ännu ej fått definitivt besked hänvisas till ansökan via GFF senast 1 dec och uttagningsträning 6 dec. Notera då specifikt i SvFFs formulär att ni ej garanteras plats via GAIS.
- Spelaren är garanterad plats i GAIS gymnasium under tre år dock EJ garanterad plats i GAIS lag i tre år.

Tack för att ni lyssnat!
