

Toppidrett fotball - Valle Hovin videregående skole

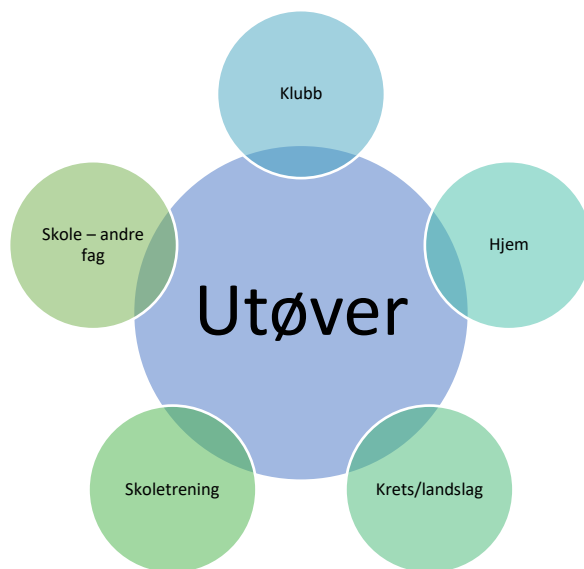
I 2013 ble det inngått en avtale mellom utdanningsetaten i Oslo fylkeskommune og Vålerenga Fotball. I Vålerenga Fotball sitt nye fotballstadion, Intility arena, ble det bygget inn en videregående skole med en egen toppidrettslinje for fotball. Toppidrett fotball kombineres med et studiespesialiserende skoleløp, «*Studiespesialisering m/toppidrett*».

Toppidrettstilbudet skal være landsledende i norsk målestokk når det gjelder organisering og gjennomføring av den fotballfaglige undervisningen, samt kombinasjon av skole og idrett.

Valle Hovin vgs åpnet august 2017, da begynte de første 32 elevene på skolens toppidrettstilbud for fotball.

Tilbudet er aktuelt for alle ambisiøse fotballspillere.

Utøveren i sentrum»



- *Best i landet når det gjelder kvalitet på treningsfeltet*
- *Best i landet på å tilpasse skole og trening ut ifra et helhetlig utøverperspektiv*
- *Rammevilkår som er tilpasset en toppidrettsutøver*
- *Bygger plattform for å mestre høyere utdanning og en toppidrettskarriere*

Trenere

Skolens trenere er en kombinasjon av skolens egne ansatte toppidrettslærere og trenere fra Vålerenga Fotball. Alle trenere på feltet skal ha høy fotballfaglig utdannelse og/eller erfaring fra toppfotballen. [Vi har 3 ansatte toppidrettslærere og 9 stillinger som dekkes av Vålerenga Fotball](#)

Lærere

Alle lærere på Valle Hovin vgs begynte å jobbe her blant annet på grunn av den spennende kombinasjonen med idrett og skole. Lærerne bryr seg om utvikling og læring i eget fag, samtidig som vi heier på eleven på idrettsarenaen. Vi har lærere som ønsker å trekke paralleller fra toppidretten inn i egen undervisning. Spesielt fokus har vi på tett samarbeid og individuelt målsettingsarbeid. Lærerne hos oss har alltid døren åpen inn til klasserommet slik at andre lærere kan observere undervisningen. Denne åpenheten er et produkt av høy tillit og ønske om å utvikle oss sammen. Vi er alle på samme lag.

Trenertetthet og komplementerende ferdigheter.

Ved full operativ skole vil vi ha 12 trenere knyttet til våre elever, maks 8 utøvere pr trener. Trenerteamet vil ha ulik spesialkompetanse for å kunne ivareta, utvikle og utfordre utøverne på spesifikke kompetansekrav idretten krever av dem. Til enhver tid vil vi ha følgende kompetanse i vårt trenerteam.

- Fotballtrenere
- Keepertrenere
- Fysiske trenere
- Fysioterapeut

Timeplan

Timeplanen er utarbeidet for at utøverne på en best mulig måte skal kunne kombinere fotball og skole. Elevene har totalt 8 timer pr uke avsatt til trening. Utøverne får god tid til å skifte, dusje og spise før de går videre til annen undervisning. Vi har valgt å gjennomføre treningen tidlig på dagen slik at man får god restitusjonstid før trening på ettermiddagen.

Totalt har elevene 35 t pr uke. Alle våre elever får mulighet til å velge full fordypning i realfag (real), språk eller samfunn og økonomi(SSØ).

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08.30 – 10.00	TOPPIDRETT	SKOLE	TOPPIDRETT	SKOLE	SKOLE
10.00 – 10.50	TOPPIDRETT	SKOLE	TOPPIDRETT	SKOLE	TOPPIDRETT
10.50 – 11.30	SKOLE		SKOLE		
11.30 – 12.15	LUNSJ	LUNSJ	LUNSJ	LUNSJ	LUNSJ
12.15 – 14.00	SKOLE	SKOLE	SKOLE	SKOLE	SKOLE
14.00 - 1530	SKOLE	SKOLE	FRI	SKOLE	SKOLE

Samarbeid eksterne klubber

Ved oppstart av skoleåret august/september og i januar/februar inviteres alle trenerne til våre utøvere inn til skolen for individuelle møter. Sammen kartlegger vi utøverens idrettslige totalhverdag. Vi må og skal tilpasse vår undervisning til utøverens hovedaktivitet i regi av klubb.

Vi sender månedsplaner til alle trenere tilknyttet våre utøvere.

Treningsleir

Hvert år drar elevene til utlandet på treningsleir. Treningsleiren gjennomføres utenfor sesong i perioden oktober – desember. På treningsleiren er alle trenerne med, i tillegg deltar lærere med fagkompetanse i andre skolefag. Grunnet kombinasjon skole og idrett har Valle Hovin satset på digitale undervisningsplattformer slik at vi er godt rustet til å drive full undervisning i alle fag også ved gjennomføring av treningsleir. Dette gjelder også når elevene deltar på treningsleir i regi av egen klubb. Skolearbeidet er alltid en del av hverdagen.

Vi er opptatt av hvordan andre suksessfulle akademier jobber og ønsker å lære av de beste. Derfor ønsker vi alltid å besøke akademier som har lykket internasjonalt. Høsten 2017 var vi i London, der vi bla besøkte akademiet til Tottenham Hotspurs FC.

Rammevilkår

Vi er i en unik situasjon når det gjelder rammevilkår for å drive skole og fotball. Alt er i samme bygg, vi bruker ingen tid på å reise mellom ulike arenaer. Reisevei kan være en stor belastning i hverdagen, med å ta vekk dette element kan vi utnytte tiden mer effektivt når det gjelder forberedelser og restitusjon til både trening og undervisning.

Intility Arena

All fotballspesifikk trening fra mars tom nov foregår inne på hovedbanen på. Hovedbanen fyller kravene til [FIFA quality Pro](#) . Jan – februar disponerer vi en oppvarmet kunstgressbane beliggende 200 m fra skolen. Denne banen fikk nytt underlag høsten 2017.

Styrkerom

Skolen har et eget styrkerom som er bygd spesielt med tanke på toppidrett. Rommet består hovedsakelig av frivekter og ulike utholdenhetsapparater. Styrkerommet har høy funksjonalitet som tilrettelegger for individuell tilpasset trening.

Aerobicsal

Aerobic salen er bygget med hensikt for å legge til rette for spesifikk og relevant basistrening. Rommet er godt utstyrt, med mulighet for gruppetrening med slynger(core), bodypump og bosu-baller

Spinningsal

Vi har egen spinningsal med 35 sykler. Spinning brukes mye til oppvarming, restitusjon og rehabiliteringstrening.

Behandlingsrom

Våre fysiske trenere/ medisinske ansvarlige har et eget kontor med behandlingsbenk og mye relevant testutstyr som benyttes for å kartlegge utøverne. På bakgrunn av denne kartleggingen utarbeides det individuelle treningsplaner for hver enkelt utøver tilpasset deres behov.

Kantine

Vålerenga Fotball og elevene på Valle Hovin vgs benytter den samme kantine. Fokus i kantine er sunn, næringsrik og rimelig mat. Det serveres daglig nybakt brød, salatbar, suppe og varmretter.

Treningsutstyr

Alle elever vil ved skolestart få utdelt to fulle sett med treningstøy (treningsoverdel, bukse, shorts, t-skjorte, fotballstrømper og bag)

Kostnad

Tilbudet er offentlig og gratis for alle elever som blir tilbudt plass.

Inntak

Skolens vil gjennomføre en ferdighetsprøve for alle søkere med studiespesialiserende m/toppidrett på Valle Hovin vgs som førstevalg. I tillegg til ferdighetsprøven vurderes vedlagte attester fra klubb/krets. Målet med ferdighetsprøven er å avklare om ST m/toppidrett er et riktig studietilbud for søkeren.

50 % av plassene fylles opp etter en kombinasjon av ferdighet og karakter, mens resterende 50 % av plassene fylles opp etter karakterpoengsum alene.

Spørsmål

Eventuelle spørsmål angående toppidrettstilbudet kan rettes til assisterende rektor Espen Sandnes Frøystveit

Espen.froystveit@ude.oslo.kommune.no

934 06 422