

Sports Profiles at Bergtorp

We believe in combining knowledge and sport to reach the students' full potential. Our goal is to create a lifelong interest in sports & health and to create a positive environment where they can support each other as a team.

We focus on high quality training and strive for individual adjustments to achieve maximum development and performance. Perfect for those who dream of a top career in the future as an athlete or as a coach, but also those who practise their sport for health benefits.

Do you want to be one step ahead of the competition and train extra during school hours? Do you want to work more on your individual skills and learn how to become a better athlete? You can have that opportunity in Futuraskolan under the guidance of experienced coaches and in collaboration with leading sports associations in Täby.

Basketball:

INNEHÅLL

- En schemalagd basketträning i veckan på förmiddagen.
- Deltagande i skolturneringar i mån av tillgänglighet.
- Fokus på utveckling av individuell teknik och taktik.
- Utbildning i teknik, taktik, friskvård, samarbete och ledarskap.
- Eleverna får lära sig att ta ansvar både för sina egna studier, sin egen träning samt utveckla den egna sociala förmågan i samverkan med övriga elever.



Åk 6 tränar varje måndag från kl 08:00 till kl 09:00

Åk 7-9 tränar varje måndag från kl 08:00 till kl 09:30

Ansvarig tränare: Anders Lemmeke

Ansvarig basket klass: Angelica Gabrielsson

Soccer:

INNEHÅLL

- Tre schemalagda fotbollsträningar i veckan på förmiddagen.
- Deltagande i skolturneringar i mån av tillgänglighet.
- Träningsmatcher mot andra skolor i mån av tillgänglighet.
- Fokus på den individuella utvecklingen i det kollektiva, såväl teoretiskt som praktiskt:
 - * Fotbollsferdigheterna (psykologi, fysiologi, spelförståelse och teknik)
 - > Psykologi: att göra nästa aktion med så hög kvalitet som möjligt, att göra lagkamrater bättre och långsiktig och hållbar karriär.
 - > Fysiologi kopplat till fotboll- De fem fysiska grundegenskaperna:
 - Styrka
 - Snabbhet
 - Rörlighet
 - Koordination
 - Uthållighet
 - > Spelförståelse: Spela mycket fotboll (sätta sig i olika situationer, hitta olika lösningar), jobba med kroppens sinnen- ta in information, uppfattningsförmåga, beslutsfattande
 - > Teknik:
 - Anfallstekniker: driva, dribbla, passa, vända, ta emot, skjuta, utkast, utsparkar
 - Försvarstekniker: pressa, bryta, blockera skott, markera, fånga bollen, kasta sig och fånga bollen, hoppa upp och fånga bollen och boxa bollen
 - * Fotbollsaktioner och informationsprocessen (uppfatta, värdera, besluta och agera)
 - * Spelets skeden:
 - > Anfallsspel- speluppbyggnad, kontring och komma till avslut och göra mål
 - > Försvarsspel- förhindra speluppbyggnad, återerövring av bollen, förhindra och rädda avslut
 - Testa på olika spelsystem- främst känna på olika arbetssätt och formationer
 - M.fl.
 - Eleverna får lära sig att ta ansvar både för sina egna studier, sin egen träning samt utveckla den egna sociala förmågan i samverkan med övriga elever.

Åk 7P samt åk 8-9F tränar varje måndag från kl 08:00 till kl 09:15 i Supercenter mellan veckorna 3-8.

Åk 8P samt 2 st tjejer (Filippa & Ida) tränar varje onsdag från kl 08:00 till kl 09:15 i Supercenter mellan veckorna 3-8.

Åk 6 tränar varje fredag från kl 08:00 till kl 09:00 i Supercenter mellan veckorna 3-8.

Ansvarig tränare: Johan Gottgård

Ansvarig ass tränare: Gustavo Borgenengh & Angeline Borgenengh i skrivande stund

Ansvarig fotbollsprofil: Jeroen Sjöberg

Innebandy

INNEHÅLL

- En schemalagd innebandyträning i veckan på förmiddagen.
- Deltagande i skolturneringar i mån av tillgänglighet.
- Fokus på utveckling av individuell teknik och taktik.
- Utbildning i teknik, taktik, friskvård, samarbete och ledarskap. Tränarna utgår ifrån Svenska Innebandys utvecklingsmodell (SIU) som tar hänsyn till spelarnas ålder och utveckling, där vi bryter ner spelet i olika moment och situationer som spelarna får utmanas i.
- Eleverna får lära sig att ta ansvar både för sina egna studier, sin egen träning samt utveckla den egna sociala förmågan i samverkan med övriga elever.
- Träningsmatcher mellan olika årskurser

Åk 6 tränar varje fredag från kl 08:00-09:00

Åk 7-9 tränar antingen måndag eller onsdag kl 08:00-09:30

Ansvarig tränare: Per Kjellgren & Peter Lundgren

Dansprofil:



INNEHÅLL

- En schemalagd dansklass/vecka på Laisings.
- Dansare i ett show på skolans terminsevent.
- Fokus på utveckling inom 4 olika dansstilar/år med medföljande teknik.
- Utbildning i skapandet av egna små stycken i dansen.
- De 3 ämnen som ingår som bas i 3 block á 8 danstillfällen är jazzfunk, disco och streetdance. Det fjärde ämnet väljer eleverna själva tillsammans inför sista och fjärde blockets 8 gånger.

Åk 6 dansar 60 minuter/vecka varje tisdag kl 13-14

Åk 7-9 dansar 90 minuter/vecka varje tisdag kl 14-15.30

Ansvarig på Laisings: Louise Laising Norström

Ansvarig för dansklasserna och shownumrena: Respektive specialist inom sitt dansämne

Ice hockey



INNEHÅLL

- En schemalagd hockeyträning i veckan på förmiddagen.
 - 60 minuter Åk6
 - 90 minuter Åk7-9
- Fokus på utveckling av individuell teknik och taktik.
- Tränarna utgår ifrån Svensk Ishockeyförbundet som tar hänsyn till spelarnas ålder och utveckling, där vi bryter ner spelet i olika moment och situationer som spelarna får utmanas i.
- Eleverna får lära sig att ta ansvar både för sina egna studier, sin egen träning samt utveckla den egna sociala förmågan i samverkan med övriga elever.
- Deltagande i skolturneringar i mån av tillgänglighet.
- Träningsmatcher mellan olika årskurser

Åk 6 tränar varje Måndag från kl 08:00-09:00 i Tibble Ishall

ÅK 7-9 tränar varje Måndag från kl 08:00-09:30 i Tibble Ishall

Ansvarig tränare:

Emil Rindås Abassi, Kalle Björklund, Jeroen Sjöberg

Badminton



INNEHÅLL

- Tekniskt och taktiskt i varje träning, vi ger dom även egna val där dom själva i kommunikation med tränare bestämmer egna övningar för att kunna träna på det varje individ behöver träna på.
- Avslutar alltid med någon form av fys eller koordinationsövningar.

Vi tränar varje

Måndag och onsdag 08.00-09.30

Ansvarig tränare: Mattias och Peter

Tennis



NÄSBYPARKS TENNISKLUBB

TENNIS - ETT SET ATT UMGÅS SEDAN 1946



INNEHÅLL

- Detta tillfälle är till för de som är med i en tennisklubb och aktivt tävlar.
- Vi bedriver anpassad träning för att eleverna ska kunna ta nästa steg i sin tennis.

Vi tränar varje måndag från kl 08:00-09:15

Ansvarig tränare: Henrik Nordgren