

UNDERVISERNE PÅ ISI VOLLEY

På ISI lægger vi stor vægt på kvalitet. Naturligvis også i forhold til underviserne.

PIGEVOLLEY



Steffen Kjærsgaard
Bertelsen
skb@isi.dk



Mats Björkman
mb@isi.dk

DRENGEVOLLEY



Peter Kjellerup
pk@isi.dk

FYSISK TRÆNER PÅ ISI



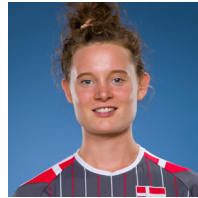
Thomas Baadsgaard
Stephansen
tbs@isi.dk

DET SIGER TIDLIGERE VOLLEYELEV PÅ ISI



Helena Elbæk

” Jeg vil altid huske tilbage på ISI, som den tid, hvor jeg udviklede mig som volleyballspiller og samtidig fik venner for livet - læs mere på www.isi.dk



Tenna Donslund

” Personligt blev jeg mere ansvarlig under mit ophold på ISI - i forhold til egen læring i skolen og på volleyballbanen - læs mere på www.isi.dk



Nikolai Haun

” Mine bedste minder er nok alle de venskaber, jeg fik. Og fællesskabet - med vennerne, lærerne og personalet, som har været en kæmpe oplevelse - læs mere på www.isi.dk



Mikkel Hoff

” ISI har givet mig nogle værktøjer til at hjælpe mig med at opnå nogle af de mål jeg har sat for mig selv, og det er ting jeg stadig bruger hver dag - læs mere på www.isi.dk



ISI Idrætsefterskole
Lev drømmen

Hagelskærvej 40 • Postbox 99 • 7430 Ikast
Tlf. 97 25 24 99 • Fax 96 60 18 39 • E-mail: info@isi.dk



VOLLEYBALL



LEV
LEV
DRØMMEN

FACILITETER -
MILJØ - KULTUR -
UDVIKLING



ISI.DK



ISI Idrætsefterskole



Lev volleydrømmen! ISI er for dig, der har viljen og lysten til at træne i et intenst og ambitiøst volleymiljø. Her bliver du samtidig en del af et inspirerende efterskoleliv med fællesskab og nye venskaber. En oplevelse for livet, der udvikler dig - som person og som volleyspiller.

På ISI er det vigtigste ikke dit niveau - men din lyst og motivation til at træne og udvikle dig. Sammen har vi fokus på de personlige aspekter af netop dit spil, og udover den individuelle træning får du her også muligheden for at afklare dit ambitionsniveau som spiller.

INDIVIDUEL TRÆNING

På volleylinjen træner vi fire gange 1½ time hver uge. Dertil kommer klubtræning og individuel træning. Ud fra personlige samtaler og analyser af dit spil opstiller vi i fællesskab individuelle målsætninger for dig. Det bliver ledetråden for din træning. Vi træner blandt andet grundteknik, taktik, spring, koordination, mentaltræning og forebyggelse af skader. Udover selve spillet handler volley på ISI også om det forpligtende samvær på banen.

Du lærer at tage ansvar for dig selv og for fællesskabet, lærer at se den enkelte medspillers ressourcer og at udnytte dem på lige fod med dine egne ressourcer. Vores mål er at gøre dig til en selvstændig volleyspiller, så du bliver ansvarlig for din egen konstante udvikling.

SKOLE OG FACILITETER

Det hele foregår i nogle af de bedste rammer for volley i Danmark - lige udenfor døren. ISI har egen træningshal og adgang til tre haller i Ikast-Brande Arena, styrketræningscenter og Hyldgårdshallen. Desuden råder vi blandt andet over elektronisk måleudstyr og boldmaskine.

På ISI har vi erfaringen i at få masser af træning passet ind i en hverdag med skolegang og lektier - så du kan overskue begge dele.

SAMARBEJDSKLUB

Har du lyst til mere volley, kan du blive en aktiv del af den ambitiøse volleyafdeling i Ikast KFUM. Du kan også vælge at fastholde tilknytningen til din egen klub, hvis du ønsker det.



FYSIOTERAPI

Idræt i koncentrerede mængder stiller krav til fysikken og kroppen. På ISI stiller vi fysioterapeuter til rådighed, hvis du skulle få brug for det. Disse diagnosticerer og anviser øvelser til genoptræning. Derudover har vi samarbejdsaftale med fysioterapeuter fra FCM Sportsklinik, hvor der kan behandles uden lægehenvielse, men med tilskud fra Sygesikring Danmark, således er der ingen ventetid på undersøgelse og behandling.