



SANDA IDROTTSHÖGSTADIUM

Huskvarna 140930

# Antagningsprocess till Sanda Idrottshögstadium

Carin Rosjö, rektor  
[carin.rosjo@jonkoping.se](mailto:carin.rosjo@jonkoping.se)

1



JÖNKÖPINGS  
KOMMUN

*Ljuset vid Vättern*



## Innehåll

1. Mål för idrottsklass.....	3
2. Antagningsprocess.....	4
3. Bedömningsgrundande förmågor i specialidrott.....	4
4. Kunskapskrav.....	8
5. Intervjufrågor.....	12
6. Tidsplan.....	13





## 1. Mål för idrottsklass

Målet med en idrottsklass är att eleverna ska...

- kombinera studier med en satsning på sin idrott
- få kunskaper om "fair play"
- få kunskaper om idrottspsykologi.
- få kunskaper om ledarskap, laganda och moral
- få kunskaper om hur man planerar sin egen träning mot uppsatta mål
- ha utvecklat sina fysiologiska och sociala färdigheter i specialidrotten
- ha utvecklat sin sociala förmåga samt en positiv självbild
- ha utvecklat och fördjupat sin lust att ge uttryck för fantasi, känslor och gemenskap
- ha utvecklat den egna motivationen för en fortsättning till specialidrott in i juioråldern.

Eleverna ska uppleva att de...

- **UTVECKLAS**
- **MÅR BRA**
- **HAR ROLIGT**

För att antas i en idrottsklass ska eleven ha....

- intresse för sina skolstudier
- ett stort idrottsintresse
- intresse i skolan för idrott

## 2. Antagningsprocess

1. Informationsbrev skickas till alla elevers vårdnadshavare i Jönköpings kommun v.41.
2. Informationsmöte v.45
3. Sista ansöknings v.2
4. Antagning 1 – Fysiska färdighetstester (Fotboll antagning 1+2)
5. Antagning 2 – Idrottsspecifika färdighetstester och intervju





6. Antagning för frånvarande vid uttagning ett och två - Reservtid.
7. Antagningsmeddelande v.9
8. Antagningsprocess klar v.10

### 3. Bedömningsgrundande förmågor i specialidrott

Eleven behöver ha ett stort idrottsintresse som kombineras med studier.

#### Allmänna förmågor

##### Fysisk förmåga

- Snabbhet
- Spänst
- Uthållighet
- Funktionell teknik
- Uppfattning och förståelse för specialidrottens karaktär
- Spetssegenskaper

#### Fotboll

##### Taktiska färdigheter:

- Speluppfattning (spelarens förmåga att värdera och uppfatta situationer på planen och därefter fatta kloka beslut för lagets bästa, rätt beslut vid rätt tillfälle).
- Spelförståelse (ha en bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar).

##### Tekniska färdigheter:

- Passning
- Mottagning
- Driva
- Finta - dribbla
- Nick alternativt Grepp- och fallteknik (endast målvakt)
- Spetssegenskaper
- Funktionell snabbhet – först in i situationen
- Kvalité i avslutningsmomentet





### Fysiska färdigheter:

- Snabbhet
- Kvickhet
- Uthållighet

## Basket

### Taktiska färdigheter

- Samspel
- Skottval
- Spelförståelse

### Tekniska färdigheter

- Två händer
- Dribbling
- Passning (release/mottagning)
- Rörelse utan boll
- Målgörare
- Returtagare

### Fysiska färdigheter

- Snabbhet
- Allsidighet
- Atletism
- Hoppförmåga

## Innebandy

### Taktiska färdigheter:

- Speluppfattning (spelarens förmåga att värdera och uppfatta situationer på planen och därefter fatta kloka beslut för lagets bästa, rätt beslut vid rätt tillfälle).
- Spelförståelse (ha en bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar).

### Tekniska färdigheter:





- Passning
- Mottagning
- Driva
- Finta – dribbla
- Funktionell snabbhet – först in i situationen
- Kvalité i avslutningsmomentet
- Spetsegenskaper

#### Fysiska färdigheter:

- Snabbhet
- Kvickhet
- Uthållighet

### Friidrott

- Rörelsemönster, vilken nivå den aktive befinner sig på vad gäller tekniska och koordinativa färdigheter.
- Teknik
- Spänst
- Snabbhet
- Uthållighet

### Gymnastik

- Rörelsemönster, vilken nivå den aktive befinner sig på vad gäller tekniska och koordinativa färdigheter.
- Teknik
- Spänst
- Snabbhet
- Uthållighet

### Konståkning

- Rörelsemönster, vilken nivå den aktive befinner sig på vad gäller tekniska och koordinativa färdigheter.





- Teknik
- Spänst
- Snabbhet
- Uthållighet

## Ridning

- Rörelsemönster, vilken nivå den aktive befinner sig på vad gäller tekniska och koordinativa färdigheter.
- Teknik
- Spänst
- Snabbhet
- Uthållighet

## Racketsport

- Rörelsemönster, vilken nivå den aktive befinner sig på vad gäller tekniska och koordinativa färdigheter.
- Teknik
- Spänst
- Snabbhet
- Uthållighet

## Uthållighetsidrotter (skidor, orientering och mountainbike)

- Rörelsemönster, vilken nivå den aktive befinner sig på vad gäller tekniska och koordinativa färdigheter.
- Teknik
- Spänst
- Snabbhet
- Uthållighet





## 4. Kunskapskrav

### Lagidrotter - fotboll, basket och innebandy

Mål	Förmåga	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3	Nivå 4
<b>1. Taktik</b>	Speluppfattning - spelarens förmåga att värdera och uppfatta situationer på planen och därefter fatta kloka beslut för lagets bästa, rätt beslut vid rätt tillfälle.	Spelaren visar på en <b>osäker</b> förmåga att värdera och uppfatta situationer på planen.	Spelaren <b>kan på ett i huvudsak fungerande sätt</b> värdera och uppfatta situationer på planen. Spelaren <b>kan till viss del</b> fatta kloka beslut för lagets bästa, rätt beslut vid rätt tillfälle.	Spelaren kan <b>på ett relativt väl</b> sätt värdera och uppfatta situationer på planen och därefter på ett <b>utvecklande och relativt</b> sätt fatta beslut för lagets bästa, rätt beslut vid rätt tillfälle.	Spelaren visar på en <b>välutvecklad</b> förmåga att värdera och uppfatta situationer på planen och därefter med <b>god säkerhet</b> fatta beslut för lagets bästa, rätt beslut vid rätt tillfälle.
	<b>Spelförståelse</b> – spelaren har en bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar.	Spelaren visar på en <b>osäker</b> bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar.	Spelaren <b>kan på ett i huvudsak fungerande sätt</b> se en bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar.	Spelaren har på ett <b>relativt väl</b> sätt visat på en bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar.	Spelaren har en <b>välutvecklad</b> bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och <b>kan med god säkerhet</b> försvarsspelets grundförutsättningar.
	<b>Spelförmåga</b> – Spelarens förmåga att röra sig tillsammans med bollen, passa, dribbla, ta emot bollen och göra avslut.	Spelaren är <b>osäker</b> i att röra sig tillsammans med bollen, passa, dribbla, ta emot bollen och göra avslut	Spelaren <b>kan på ett i huvudsak fungerande sätt</b> att röra sig tillsammans med bollen, passa, dribbla, ta emot bollen	Spelaren <b>har en relativt god</b> förmåga att röra sig tillsammans med bollen, passa, dribbla, ta emot bollen och göra avslut	Spelaren har en <b>välutvecklad</b> förmåga och kan med <b>god säkerhet</b> röra sig tillsammans med bollen, passa, dribbla, ta emot bollen







			och göra avslut		och göra avslut
<b>2. Teknik</b>	<b>Teknik –</b> Spelarens förmåga i de olika tekniska momenten.	Spelaren visar på en <b>osäkerhet</b> i övervägande del av de tekniska momenten: •Passning •Mottagning •Driva •Finta - dribbla •Nick alternativt <i>Grepp- och fallteknik (endast målvakt)</i> •Spetsegenskaper •Funktionell snabbhet – först in i situationen •Kvalité i avslutningsmomentet	Spelaren <b>kan på ett i huvudsak fungerande sätt</b> utföra de tekniska momenten: •Passning •Mottagning •Driva •Finta - dribbla •Nick alternativt <i>Grepp- och fallteknik (endast målvakt)</i> •Spetsegenskaper •Funktionell snabbhet – först in i situationen •Kvalité i avslutningsmomentet	Spelaren har en <b>relativ god förmåga</b> i utförandet av de tekniska momenten: •Passning •Mottagning •Driva •Finta - dribbla •Nick alternativt <i>Grepp- och fallteknik (endast målvakt)</i> •Spetsegenskaper •Funktionell snabbhet – först in i situationen •Kvalité i avslutningsmomentet	Spelaren har en <b>välutvecklad förmåga</b> och kan med <b>god säkerhet</b> utföra de tekniska momenten: •Passning •Mottagning •Driva •Finta - dribbla •Nick alternativt <i>Grepp- och fallteknik (endast målvakt)</i> •Spetsegenskaper •Funktionell snabbhet – först in i situationen •Kvalité i avslutningsmomentet
<b>3. Fysik</b>	<b>Fysik –</b> Spelarens förmåga i snabbhet, kvickhet, spänst och uthållighet.	Spelaren visar på en <b>osäker</b> förmåga i sin snabbhet, kvickhet, spänst och uthållighet.	Spelaren kan på ett <b>i huvudsak fungerande sätt</b> visa sin förmåga i snabbhet, kvickhet, spänst och uthållighet.	Spelaren har en <b>relativ god förmåga</b> i sin snabbhet, kvickhet, spänst och uthållighet	Spelaren har en <b>välutvecklad förmåga</b> och kan med <b>god säkerhet</b> visa sin snabbhet, kvickhet, spänst och uthållighet.

## Övriga idrotter

Mål	Förmåga	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3	Nivå 4
<b>1. Rörlighet</b>	<b>Koordination -</b> Elevens förmåga att koordinera sin	Eleven är <b>osäker</b> i sin förmåga att koordinera sin	Eleven <b>kan på ett i huvudsak fungerande sätt</b>	Eleven <b>har på ett relativt väl sätt</b> visat sin förmåga att	Eleven har en <b>välutvecklad förmåga</b> att koordinera sin





	egen kropp i olika rörelsemönster.	egen kropp i olika rörelsemönster.	koordinera sin egen kropp i olika rörelsemönster.	koordinera sin egen kropp i olika rörelsemönster.	egen kropp i olika rörelsemönster.
	<b>Kroppskontroll</b> I – Elevens förmåga att kontrollera sin egen kropp under rörelsen och i rörelsemönstret.	Eleven är <b>osäker</b> i sin förmåga att kontrollera sin egen kropp under rörelsen och i rörelsemönstret.	Eleven <b>kan på ett i huvudsak fungerande sätt</b> kontrollera sin egen kropp under rörelsen och i rörelsemönstret.	Eleven <b>har på ett relativt väl sätt visat på</b> sin förmåga att kontrollera sin egen kropp under rörelsen och i rörelsemönstret.	Eleven har en <b>välutvecklad förmåga</b> i att kontrollera sin egen kropp under rörelsen och i rörelsemönstret.
	<b>Kroppskänsla</b> – Elevens förmåga att kontrollera sin egen kropp under rörelsen och i rörelsemönstret.	Eleven är <b>osäker</b> i att känna sin egen kropp förmåga under rörelsen och i rörelsemönstret.	Eleven <b>kan på ett huvudsak fungerande sätt</b> känna av sin kropps förmåga i rörelsemönstret.	Eleven <b>har på ett relativt väl sätt visat på</b> sin förmåga att känna sin egen kropp under rörelsen och i rörelsemönstret.	Eleven har en <b>välutvecklad förmåga</b> att känna sin egen kropp under rörelsen och i rörelsemönstret.
<b>2. Teknik</b>	<b>Teknik</b> – Elevens förmåga i de olika tekniska momenten.	Eleven visar på en <b>osäkerhet</b> i övervägande del av de tekniska idrottsspecifika momenten.	Eleven <b>kan på ett i huvudsak fungerande sätt</b> utföra de tekniska idrottsspecifika momenten.	Eleven har en <b>relativ god förmåga</b> i utförandet av de tekniska idrottsspecifika momenten.	Eleven har en <b>välutvecklad förmåga</b> och kan med <b>god säkerhet</b> utföra de tekniska idrottsspecifika momenten.
<b>3. Fysik</b>	<b>Fysik</b> – Elevens förmåga i	Eleven visar på en <b>osäker</b> förmåga i sin	Eleven kan på <b>ett i huvudsak fungerande</b>	Eleven har en <b>relativ god förmåga</b> i sin	Eleven har en <b>välutvecklad förmåga och</b>





	snabbhet, spänst och uthållighet.	snabbhet, spänst och uthållighet.	<b>sätt</b> visa sin förmåga i snabbhet, spänst och uthållighet.	snabbhet, spänst och uthållighet	<b>kan med god säkerhet</b> visa sin snabbhet, spänst och uthållighet.
<b>4. Styrka</b>	<b>Styrka –</b> Elevens förmåga i styrka och stabilitetsövningar.	Eleven visar på en <b>osäker</b> förmåga i att utöva styrke- och stabilitetsövningar.	Eleven kan på <b>ett i huvudsak fungerande sätt</b> visa på sin förmåga i styrke- och stabilitetsövningar.	Eleven har en <b>relativt god</b> förmåga i sitt sätt att utöva styrke- och stabilitetsövningar.	Eleven har en <b>välutvecklad förmåga och kan med god säkerhet</b> utöva styrke- och stabilitetsövningar.
<b>5. Balans</b>	<b>Styrka –</b> Elevens förmåga i att hitta sin egen kropps balans.	Eleven visar på en <b>osäker</b> förmåga i att hitta sin egen kropps balans.	Eleven kan på <b>ett i huvudsak fungerande sätt</b> visa på sin förmåga i att hitta sin egen kropps balans.	Eleven har en <b>relativt god</b> förmåga i att hitta sin egen kropps balans.	Eleven har en <b>välutvecklad förmåga och kan med god säkerhet</b> visa på sin förmåga i att hitta sin egen kropps balans.





## 5. Samtalsblankett - Bifoga foto på dig själv

Namn: \_\_\_\_\_

Idrott: \_\_\_\_\_

1. Vad vill du med din idrott?
2. Vad betyder din idrott för dig?
3. Följd frågor:
  - Du tränar X antal gånger per vecka... Individuellt eller i Grupp?
  - Du är med i föreningen ..... Vad betyder klubben för dig?
  - Spelar du matcher? / Tävlar du individuellt?
  - Brukar du vara med på träningsläger?
  - Brukar du vara med på cuper?
  - Vad är det bästa med din idrott?
4. **Skador** – Du har varit / Du är / om du blir skadad. Vad innebär det för dig?
5. **SIH** - Varför har du sökt Sanda Idrottshögstadium?
6. **Antagning** - Om du blir kommer in på SIH har du svarat.... att du tackar JA / har andra alternativ? Vad betyder en skola med idrottsprofil för dig?
7. **Övrigt** - Är det något som du vill att vi ska veta?
8. **Annat idrottsspecifikt som vi behöver veta.**





## 6. Tidsplan

- 5 november 2014 – Informationsträff kl.18.00 , 18.30, 19.00
- 9 januari 2015 - Sista ansökningsdag
- 21 januari 2015 – Antagning 1: Fotboll kl.13-16.30
- 30 januari 2015 – Antagning 1: Innebandy, Basket och Övriga Idrotter samt Antagning 2 Fotboll kl.13-16.30 för Fotboll
- 18 februari 2015 - Antagning 2 Innebandy kl.08.00 Huskvarna Sporthall, Basket 09.30 Sandahallen och Övriga Idrotter olika tider som uppdateras i brev som skickas till vårdnadshavare (09.00 Friidrott Kålgården och 09.30 Uthållighetsträning), samt Antagning 3 Fotboll kl.13-16.30 i Tipshallen.
- 25 februari 2015 – Antagning för det som har missat ett antagningstillfälle.
- 6 mars 2015 – Meddelande om antagning efter kl.15.00 (E-post/mobil eller Brev)
- 13 mars 2015 – Besked från elev om han/hon tackar ja eller nej till platsen
- 20 mars 2015 – SIH:s antagning klar

