

PRØVEPERIODE

I uge 4-6, 2022, afholdes en ugentlig morgentræning (nærmere information følger) på Allerød Gymnasium som en lille forsmag på det kommende morgentræningstilbud, som permanent starter efter sommerferien i 2022. Alle interesserede i morgentræningstilbuddet er velkomne til disse morgentræninger.

MERE INFO

Spørgsmål vedrørende tilbuddet kan stiles til Jesper Hauge, nærmere info nedenfor.




Jesper Hauge
Email: agjeh@aggym.dk
Mobil: 6150 3500



Læs mere om gymnasiet på vores hjemmeside:

www.allerodgymnasium.dk

Eller mød os på:

 @allerodgymnasium
 @allerod_gymnasium
 @Allerød Gymnasium

ALLERØD GYMNASIUM

Rådhusvej 6
3450 Allerød
Telefon 48 17 75 55

ALLERØD GYMNASIUM



Din
fremtid
starter
her



BASKETBALL OG
MORGENTRÆNING
PÅ AG

ALLERØD GYMNASIUM



TILBUD OM AT DELTAGE I BASKETBALL-MORGENTRÆNING PÅ ALLERØD GYMNASIUM

Basketball er en idrætsgren i vækst, hvilket kan mærkes på aktiviteten i de lokale klubber i omegnen af Allerød Gymnasium. I de kommende år vil basketballspillere fra årgang 2006 og yngre påbegynde en ungdomsuddannelse, og Allerød Gymnasium opretter nu et attraktivt tilbud, hvor denne gruppe af basketballspillere kan tage en ungdomsuddannelse og samtidig få mulighed for ekstra træning.

På Allerød Gymnasium er der samtidig fine muligheder for at udnytte skolens status som samarbejdspartner med Team Danmark og blive Team Danmark elev (kræver en Team Danmark godkendelse). Dette er dog IKKE en forudsætning for at benytte sig af tilbuddet om ekstra morgentræning i basketball. Tilbuddet om morgentræning er for alle ambitiøse basketballspillere, der ønsker at gå på Allerød Gymnasium og samtidig træne ekstra.



MORGENTRÆNING

Afvikles som to ugentlige morgentræninger fra kl. 06:45 til 08:00. Efterfølgende er der 10 minutter til omklædning, inden undervisningen på gymnasiet starter kl. 08.10. Fokus for morgentræningerne vil være individuel teknisk og fysisk træning og vil således være et godt supplement til spillernes træning i egen klub. Træningernes indhold og progression afstemmes med spillernes egne klubtrænere.

TRÆNER

Morgentræningerne varetages af Jesper Hauge, der er ansat som idrætslærer på Allerød Gymnasium, og som har en lang elitebasketballkarriere bag sig. Til dagligt er Jesper Hauge også tilknyttet Værløse Basketball Klub, hvor han er Eliteansvarlig, sidder i trænerudvalget og er træner for klubbens U15 herrehold.

FACILITETER

Allerød Gymnasiums idrætshal er nærmest designet til basketballspillere. Dens størrelse samt ikke mindre end 10 basketballkurve gør den til et særdeles velegnet sted at arbejde med et teknisk fokus. Desuden findes der træningsrum med løbebånd, spinning-cykler, romaskiner og andet træningsudstyr.

