

DØNSKI

fotball



DØNSKI FOTBALL – NORD-ØSTERDAL VGS 15.11.2025

DØNSKI

fotball

DAGENS AGENDA:

- På Dønski skal alle lykkes
- Hva er studieforbereðene - idrettsfag
- Faglig tilbud
 - Idrettsfag
 - Fag/Timeplan (matematikk), fremmedspråk)
- Sportslig tilbud
 - Trenere
 - Fasiliteter
 - Årshjul / Årsplan
- Hvorfor velge Dønski Fotball ?
- Fra søknad til skoleplass ved Dønski Fotball
- Kriterier for ferdighetsbaserte ferdighetspoeng
- Prosessen videre

PÅ DØNSKI SKAL ALLE LYKKES

Våre mål:

- at flest mulig skal fullføre og bestå
- at alle skal lære mer
- at alle skal ha et godt læringsmiljø

DØNSKI

560 ELEVER

90 ANSATTE

DØNSKI

STUDIE

- VG1 – 3
- VG2 – 3
- VG3 - 3

DØNSKI

IDRETT

- VG1 – 4
- VG2 – 4
- VG3 – 4
- VG4 – 1

DØNSKI

TO

DØNSKI
fotball

PÅ DØNSKI SKAL ALLE LYKKES

PÅ DØNSKI SKAL ALLE LYKKES

Hvordan jobber vi for at alle skal lykkes?

Variert og relevant undervisning og vurdering



God digital praksis



Inkluderende læringsmiljø



Tett oppfølging



DØNSKI
fotball

PÅ DØNSKI SKAL ALLE LYKKES

«PÅ DØNSKI SKAL ALLE LYKKES»

MÅL 1.

Flere skal fullføre og bestå videregående opplæring med best mulig kompetanse

MÅL 2.

Elevene skal forberedes til livet etter videregående skole

MÅL 3.

Alle skal ha et trygt og godt læringsmiljø, fritt for undertrykkelse, vold, hets, mobbing, rasisme og diskriminering.

SATSNINGSOMRÅDER PÅ DØNSKI

-- God digital praksis --

-- Variert og relevant undervisning og vurdering --

-- Inkluderende læringsmiljø --

HVORDAN?

1. Aktiviteter og undervisning som styrker samarbeid og respekt mellom elever

2. Trygge og tydelige rammer for undervisningen

3. Vurderingsarbeid i tråd med «Dønskis rammer for vurdering»

5. Jevnlige innspill fra elevene i forkant av undervisning og etter at undervisningen er gjennomført

4. Utvikle variert og relevant undervisning som også inkluderer teknologi og digital dømmekraft

Trygghet før læring

Sosiale aktiviteter helt fra skolestart: Det viktigste for å lære er å trives og ha det bra!

Fadderordning første skoledag: Vg2 –Vg1

Tverrfaglige uker

Skole-hjem samarbeid



VI LYKKES!

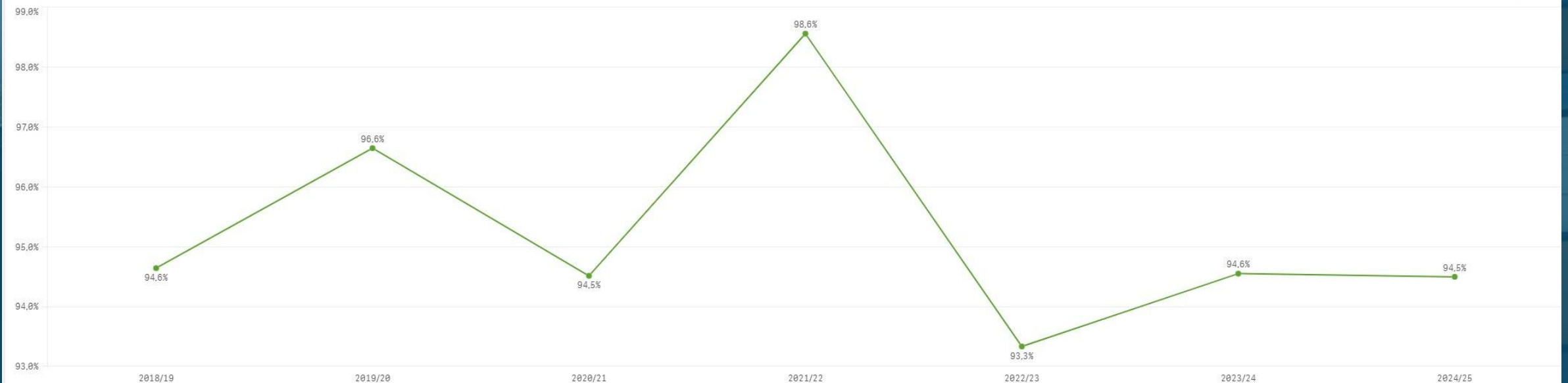
Andel fullført og bestått - utvikling

Andel fullført og bestått 2024/25

94,5% -0,1pp -
vs. 2023/24

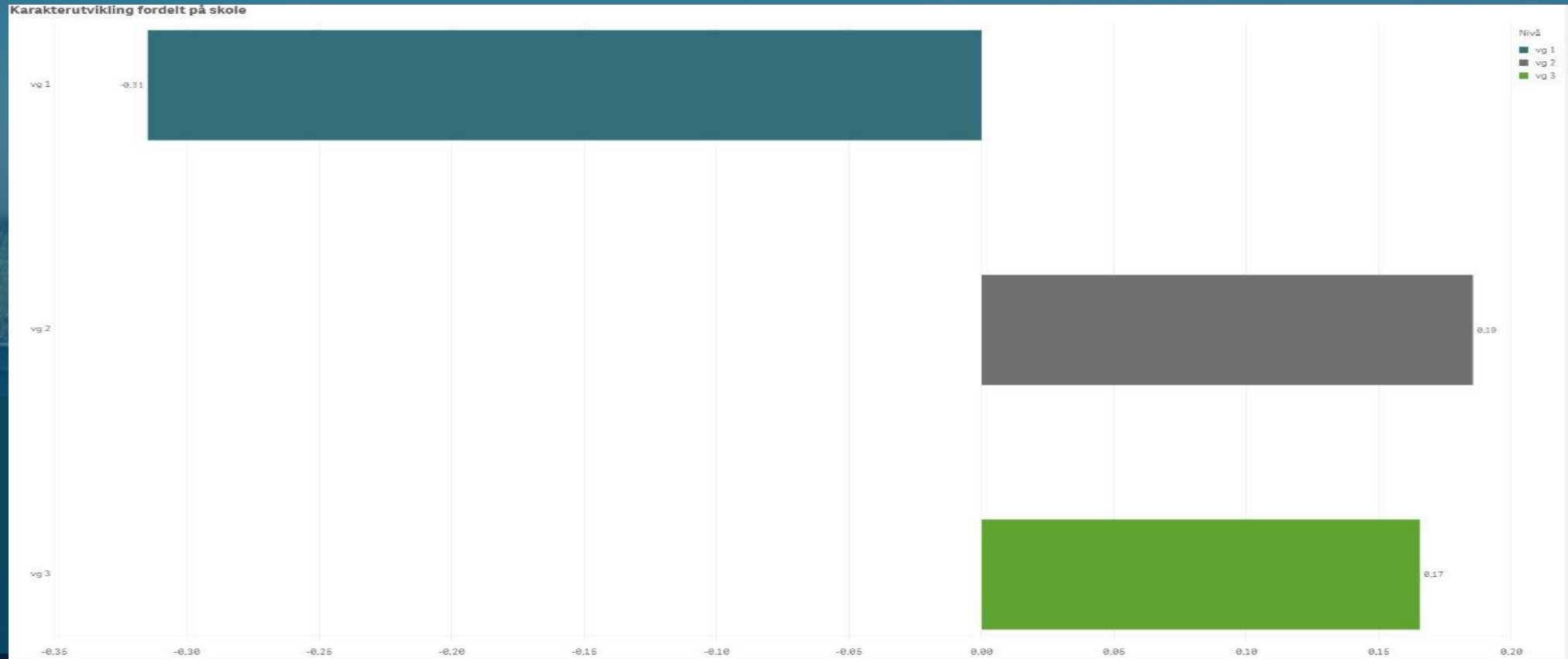
Andel fullført og bestått - utvikling over tid

Merk: y-aksen starter ikke nødvendigvis på 0.



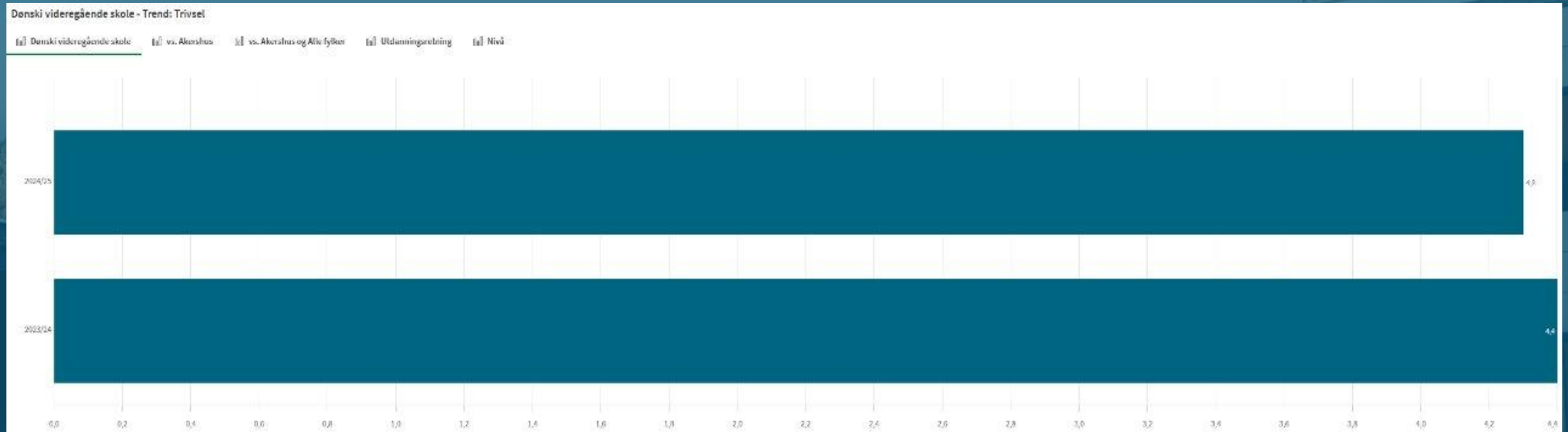
VI LYKKES!

Alle skal lære mer – samlet karakterutvikling



VI LYKKES!

Alle skal ha et godt læringsmiljø - Elevundersøkelsen



DØNSKI
videregående skole
idrett

DØNSKI
BREDDEIDRETT

DØNSKI
TOPPIDRETT

DØNSKI
alpin

DØNSKI
fotball

DØNSKI
langrenn

DØNSKI
håndball

DØNSKI
svømming

DØNSKI
bandy

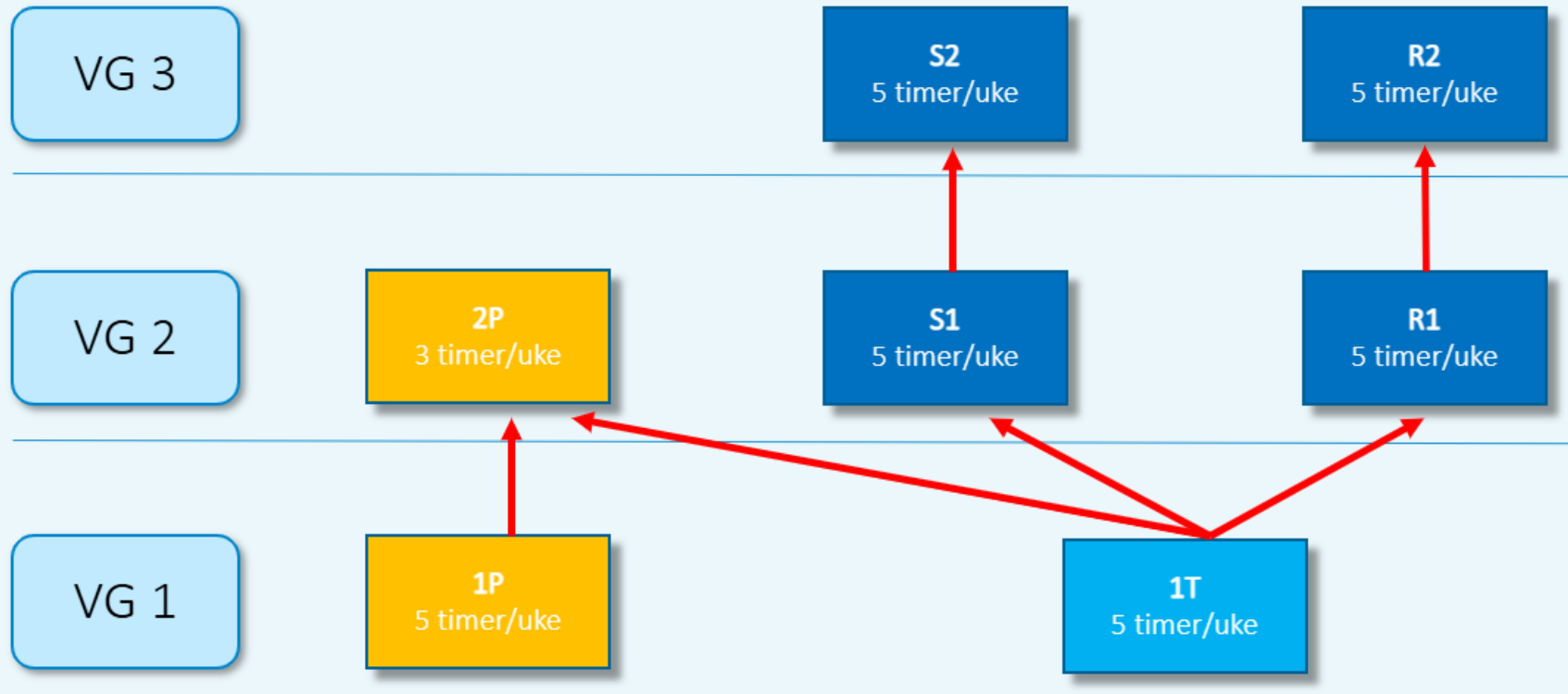
DØNSKI
fotball

PÅ DØNSKI SKAL ALLE LYKKES

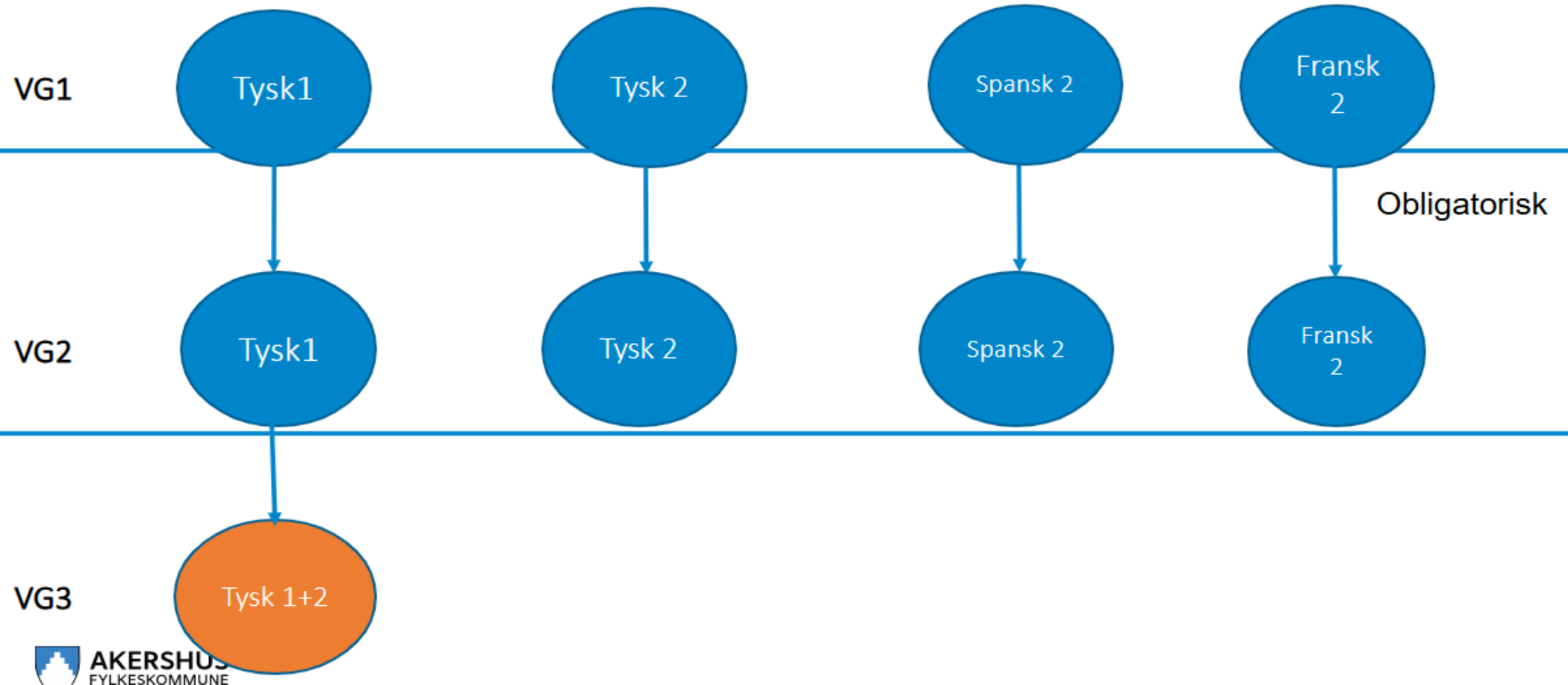
	VG1	VG2	VG3
Idrettsfag	Treningslære Aktivitetslære Toppidrett	Treningslære Aktivitetslære Toppidrett Idrett og samfunn Treningsledelse	Treningslære Aktivitetslære Toppidrett Idrett og samfunn Treningsledelse
Sum Idrettsfag	12	17	22
Fellesfag	Norsk Engelsk Matematikk Naturfag 2 fremmedspråk	Norsk Matematikk Samfunnsfag Historie Geografi 2 fremmedspråk	Religion og etikk Norsk Historie (2 fremmedspråk)
Sum Fellesfag	23	18	13
Uketimer totalt	35	35	35

- Idrettsfag gir GENERELL studiekompetanse.
- 9 timer med trening i uken over 4 dager.
- Morgenøkter før undervisning.
- Halvparten av standpunkt karakterer er idrettskarakterer.
- Mulighet for full matematikkfordypning.

MATEMATIKK



FREMMEDSPRÅK



LÆRPLANFESTEDE EKSKURSJONER I AKTIVITETSLÆRE



VG1: Krokskogen - ly og leir, førstehjelp

- Fottur
- Skitur

VG2: Fjorda og Markahytte

- Kano, sikkerhet og ferdsel i og på vann
- Skitur på Krokskogen til Markahytte

VG3: Nordmarka og Telemark

- Sykkeltur
- Høyfjell, ski, skred og orientering i vinterfjellet
- Idrettsfag med toppidrett tilrettelegger for årlige samlinger og treningsleirer gjennom samarbeidsklubber.

Idrettsfag Dønski vgs Friluftslivturer Høst 2025

TIMEPLAN

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
08.00-09.30 AKTIVITETSLÆRE	08.10-10.10 TOPPIDRETT	08.10-09.45 NORSK	08.00-09.30 AKTIVITETSLÆRE	08.00-09.30 TOPPIDRETT
09.50-11.25 ENGELSK	10.45-11.25 ENGELSK	09.50-11.25 TRENINGSLÆRE	09.50-11.25 ENGELSK	09.50-11.25 SPRÅK
11.25-11.55 LUNSJ	11.25-11.55 LUNSJ	11.25-12.25 LUNSJ	11.25-11.55 LUNSJ	11.25-11.55 LUNS
11.55-13.30 NATURFAG	11.55-13.30 SPRÅK		11.55-13.30 MATTE	11.55-13.30 NORSK
13.35-16.00 MATTE	13.35-15.10 NATURFAG		13.35-14.20 NATURFAG	



DØNSKI
fotball

PÅ DØNSKI SKAL ALLE LYKKES



*BJØRNAR SUND
FAGANSVARLIG / TRENER /
LÆRER*



*DANIEL MITCHELL MOE
TRENER / LÆRER*



*EIRIK HELTNE
TRENER / LÆRER*



*MATS HOLT
TRENER / LÆRER*



*SONDRE GOLDEN MIDTGARDEN
KEEPERTRENER / LÆRER*

ÅRSPLAN

MÅNED	PERIODE	AKTIVITET
AUGUST	OPPSTART	EKSKURSJON
SEPTEMBER	KARTLEGGINGPERIODE (2 FOTBALL+2 BASIS)	EMNEKURS, AKTIVITETSDAG
	HØSTFERIE	
OKTOBER	NIVÅDELTE GRUPPER (2+2)	
NOVEMBER	TESTING, TRENINGSLEIR	TESTBATTERI, FOTBALLTESTER
DESEMBER	AVKOBLINGSPERIODE	EGENTRENINGSPROSJEKT, HELDAGSPRØVER
	JULEFERIE	
JANUAR	RESSURSPERIODE	HURTIGHET, STYRKE, UTHOLDENHET
FEBRUAR	RESSURSPERIODE	HURTIGHET, STYRKE, UTHOLDENHET
	VINTERFERIE	
MARS	TESTING, NIVÅDELTE GRUPPER (2+2)	FOTBALLTESTER, TESTBATTERI, EKSKURSJONER
APRIL	PÅSKEFERIE	
	NIVÅDELTE GRUPPER (2+2/1+3)	
MAI	BELASTNING TILRETTELAGT	EKSAMEN
JUNI	IFT. SESONG	EKSAMEN

HVORFOR SØKE DØNSKI FOTBALL?

- Landets største offentlige idrettsskole
- Gratis skoletilbud
- Lang erfaring og kultur innen toppidrett!
- Meget gode treningsfasiliteter
- Faglig og praktisk idrettskompetanse
- Utvikle toppidrettsutøvere
- Individet i fokus
 - Trenere er også lærere
 - Tett oppfølging sportslig, faglig og sosialt
 - Fokus på totalbelastning.
- Tilpasse skole til klubbhverdag
 - Treninger/kamper
 - Dialog med klubber/trenere (treningsinnhold/treningsbelastning)
- Kombinere skole og fotball – «de tre beste årene i ungdomstiden min»

DØNSKI
fotball

PÅ DØNSKI SKAL ALLE LYKKES

HVORDAN SØKE DØNSKI FOTBALL?

- Søknad på VIGO.no innen 1.mars.
 - Idrettsfag med toppidrett – Dønski VGS (må settes som 1.prioritet for å få ferdighetsbaserte poeng)
- Søknadsskjema (forms) og attester innen 8. mars
 - <https://afk.no/donski-vgs/utdanningstilbud/idrettsfag/>
- Opptaksdag i april (14/15.april)
 - Tildeling av ferdighetsbaserte poeng (kriterier neste slide)
- Inntak ca. 8.juli 2026
 - 2. og 3. inntak i slutten av juli og starten i august.
- Skolestart mandag 17.august

KRITERIER FOR TILDELING AV FERDIGHETSBASERTE POENG

- **15 POENG (1,5):**

- Spilleren viser innlevelse og meget gode ferdigheter i øvelser, og er med på at øvelsen fungerer bra.
- Spilleren er meget god i alle spillrelaterte øvelser. Både gjennom kommunikasjon, tekniske-taktiske ferdigheter og fysiske ferdigheter i den rollen hun eller han spiller i.
- Spilleren har sin primære kamparena på regionalt nivå.
- Spilleren oppnår 300 poeng eller mer på de fysiske testene på opptaksdagen.

- **8 POENG (0,8):**

- Spilleren viser gode ferdigheter i øvelser, slik at den fungerer og flyter bra.
- Spilleren viser både gode fysiske og tekniske-taktiske ferdigheter i spillrelaterte øvelser i den rollen hun eller han spiller i.
- Spilleren har sin primære kamparena på lokalt nivå.
- Spilleren oppnår 200 poeng eller bedre på de fysiske testene på opptaksdagen.

KRITERIER FOR TILDELING AV FERDIGHETSBASERTE POENG

- **1 POENG (0,1):**

- Spilleren viser noen ferdigheter på opptaksdagen.
- Spilleren viser noen fysiske og tekniske-taktiske ferdigheter i spillrelaterte øvelser i den rollen hun eller han spiller i.
- Spilleren spiller ikke aktivt eller har kamparena på lokalt nivå.
- Spilleren oppnår mindre enn 200 poeng på de fysiske testene på opptaksdagen.

- **0 POENG:**

- Spilleren deltar ikke på opptaksdagen.
- Spilleren har ikke sendt inn søknad eller attester.

- **SPILLERE SOM ER SKADET PÅ OPPTAKSDAGEN:**

- Spillere kan bli innkalt på ett seinere tidspunkt
- Spilleren blir vurdert ut fra søknad og attester
- Spilleren kan også bli vurdert ut fra samtaler med klubbtrener(e)

PROSESSEN VIDERE

- HOSPITERINGSØKTER FOR JENTER:
 - Fredag 28.11, Tirsdag 9.12, Mandag 15.12
 - Påmelding på hjemmesiden; <https://www.donskifotball.no/påmelding-hospiteringsøkt>
- HOSPITERINGSØKTER FOR GUTTER:
 - Onsdag 14.1, 21.1
 - Påmelding på hjemmesiden
- Innen 1.mars søk «Idrettsfag med toppidrett» – Dønski VGS (1.prioritet)
- Innen 8.mars send inn søknader og attester <https://afk.no/donski-vgs/utdanningstilbud/idrettsfag/>
- Innen 1.april vil alle søkere få en mail med invitasjon til opptaksdag
- Tirsdag 14.april (onsdag 15.april): Opptaksdag



@DONSKIFOTBALL

DØNSKI
fotball

WWW.DONSKIFOTBALL.NO



@DONSKIFOTBALL



FØLG OSS PÅ SOSIALE MEDIER