

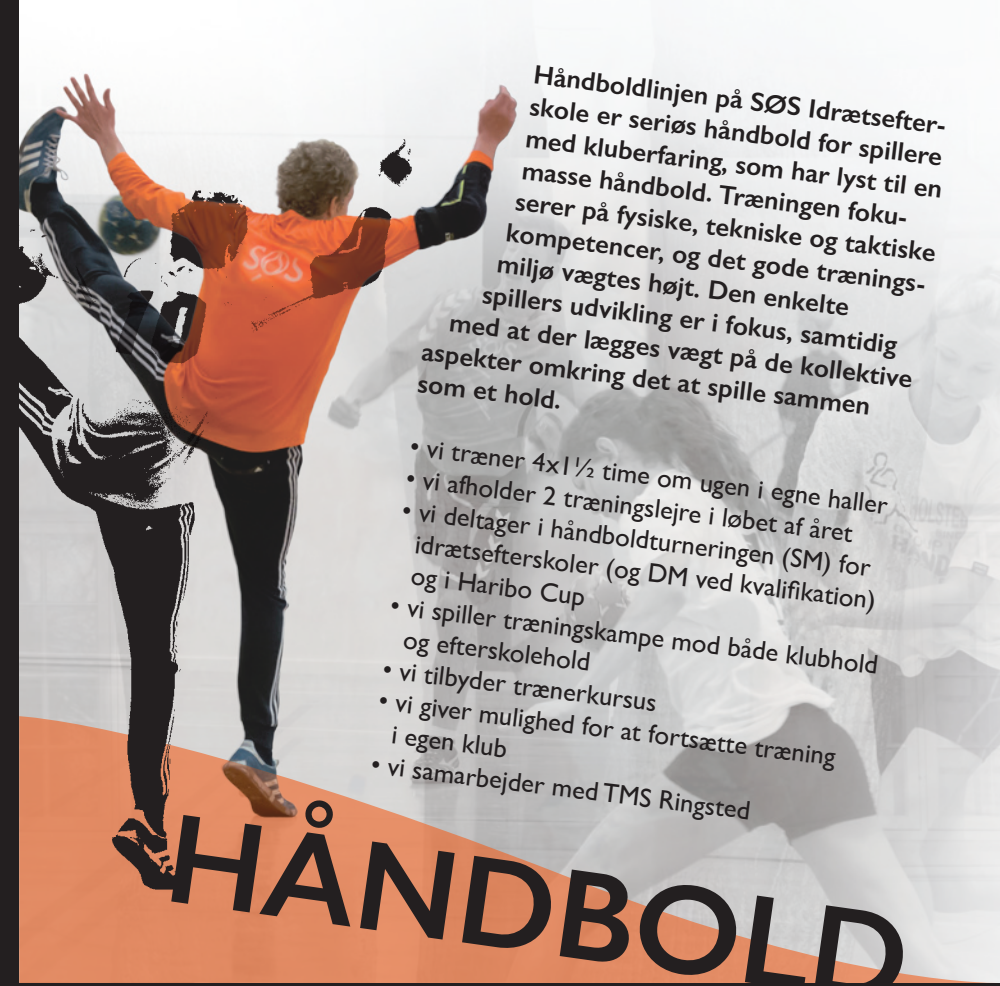
# FODBOLD

Fodboldlinjen på SØS Idrætsefterskole er for den ambitiøse og engagerede spiller. Den henvender sig til den seriøse klubspiller med mange års erfaring. Træningens fokus ligger både på de individuelle kompetencer og de relationelle kompetencer. Udviklingen af førnævnte områder testes på skolens hold, hvor opmærksomheden samtidig er på den kollektive præstation.

- vi træner 4x1½ time om ugen
- vi afholder 2 træningslejre om året
- vi deltager i 2 turneringer – Skoleligaen og den landsdækkende efterskoleturnering
- vi deltager i indedefbold SM – og ved kvalifikation også DM
- vi giver mulighed for at fortsætte træning i egen klub
- vi spiller med 2 drengehold og 1 pigehold



Læs mere om vores fodboldlinje  
på [soes-idraet.dk](http://soes-idraet.dk)



Håndboldlinjen på SØS Idrætsefterskole er seriøs håndbold for spillere med kluberfaring, som har lyst til en masse håndbold. Træningen fokuserer på fysiske, tekniske og taktiske kompetencer, og det gode træningsmiljø vægtes højt. Den enkelte spillers udvikling er i fokus, samtidig med at der lægges vægt på de kollektive aspekter omkring det at spille sammen som et hold.

- vi træner 4x1 ½ time om ugen i egne haller
- vi afholder 2 træningslejre i løbet af året
- vi deltager i håndboldturneringen (SM) for idrætsefterskoler (og DM ved kvalifikation) og i Haribo Cup
- vi spiller træningskampe mod både klubhold og efterskolehold
- vi tilbyder trænerkursus
- vi giver mulighed for at fortsætte træning i egen klub
- vi samarbejder med TMS Ringsted

# HÅNDBOLD

Læs mere om vores håndboldlinje på [soes-idraet.dk](http://soes-idraet.dk)

# BASKET



På SØS Idrætsefterskole er der de bedste muligheder for at forbedre sine evner indenfor basketball. Der lægges vægt på god form og udvikling som spiller. I træningen vil nøgleordene være teknisk/ taktisk træning, fysisk træning, mental træning, der bliver også lagt vægt på det sociale i holdspillet, samt den individuelle træning med fundamentals i fokus

- vi har professionel coach fra USA
- vi træner 4x1½ time om ugen i egne haller samt morgentræning
- vi styrketræner 1x1½ time om ugen
- vi afholder to træningslejre i løbet af året
- vi deltager i turneringen under DBBF for U17, A-rækken
- vi deltager i SM og DM for efterskoler
- vi har et godt samarbejde med Team Fog Næstved
- vi giver dig mulighed for at fortsætte træning i egen klub

Læs mere om vores basketlinje på [soes-idraet.dk](http://soes-idraet.dk)

# GYMNASTIK

Gymnastiklinjen på SØS Idrætsefterskole er seriøs gymnastik for gymnaster, der elsker at danse. Få styrket lysten til bevægelse, dygtiggørelse indenfor gymnastikkens mange facetter samt styrke den fysiske træning. Der er fokus på personlig udvikling, sundhed og trivsel. Der er udfordringer til alle niveauer og i bonus et stærkt og forpligtende fællesskab.

- vi træner 4x1½ time om ugen i egne haller
- vi afholder 2 træningslejre + diverse ekstratræninger
- vi deltager i diverse lokal- og amtsopvisninger, til Efterskolernes Opvisning, til private arrangementer samt som gæstehold – i alt 10-12 opvisninger
- vi tilbyder Gymnastikuddannelse I-GI.
- vi har fællesgymnastik for alle skolens elever samt springgymnastik som valgfag 2 x ugentlig



Læs mere om vores gymnastiklinje  
på [soes-idraet.dk](http://soes-idraet.dk)