

## HULLUMEELNE UNISTUS on teoks saanud

Käsipalliklubi HC Tallinn on kolme tegevusaastaga tõusnud Eesti üheks suuremaks pallimänguklubiks!

**L**igi neli aastat tagasi, 2011. aasta sügisel hakkas Eesti käsipallikoondise mängijal Risto Lepal süda valutama - Tallinnas hakkab käsipall välja surema, midagi tuleb ette võtta.

Pool aastat kulus planeerimisele, 2012. aasta sügisel käivitati kolm treeninggruppi – 1.-3. klassi lapsed alustasid treenimist Pirital, Peetris ja Kadriorus.

Mai 2015 seisuga on klubis kokku üle 400 liikme! Noortetegevuses osaleb umbes 380 last vanuses 7-13, ametis on juba 15 noort treenerit.

Klubil on oma esindus välja pandud ka tugevuselt teises liigas ehk meeste esiliigas. Alates 2015. aasta algusest valmistas ühistreeningutel ka HC Tallinna naiskond, kes osaleb 2015/2016 Eesti naiste meistrivõistlustel.

### VÕTSIME RISKE

“Sügisel 2012 hakkasid pihta reaalsed treeningud, juhtisin klubi käekäiku ja protsesse e-mailide, Skype'i ja telefoni teel Luksemburgist, kus ma oma profikarjääri viimase käsipallurihooja veetsin,” meenutab Risto Lepp algust.

Suvel 2013 tuli Lepp juba ise treeninguid läbi viima ning aasta hiljem otsustas täielikult klubi ülesehitamisele pühenduda. „Sõlmisime lepingud pea kõikide vabade saalidega, ostime tohutul hulgal palle ja teadsime, et saaliüüre peab hakkama maksma juba septembrist. Ainuke mure oli, et üheski uues kohas lapsi veel ei olnud,“ räägib Lepp pöördelistest aegadest. Ega muu kui suur töö siingi aidanud.

„Arvestasin võimalusega, et võin kao-



tada kogu oma sportlaskarjääri jooksul teenitud raha ning kui me ei leia piisavalt huvitatud lapsi, ei anna hiljem meile enam keegi saale üürile. Et eesmärk saavutada, tuli teha meeletult näidistrenne, lisaks anda kaks kuni neli trenni päevas neile, kes juba ala leidnud olid. Võtsime eesmärgiks saada kokku 25 treeninggruppi senise üheksa asemel. See oli hullumeelne otsus ja ei soovita nii laieneda kellelgi, kuid praegu on suure tööga kõik grupid hästi käima saadud,” lisab Lepp.

### VÄÄRTUSTAME TREENEREID

Nüüd, kui laienemine on tehtud, saab eesmärgiks olla vaid kvaliteedi tõstmine. HC Tallinn soovib kasvatada uue treenerite põlvkonna. Klubi treeneriteks on eranditult kõik positiivsed, energilised ja arenemishimulised juhendajad, kellel on lastega töötamise juures kõige tähtsamad omadused - kõik teadmised saab inimesele juurde õpetada!

Kõik käsipallitreenerid on ise alaga tegelema, mõni juhendaja teeb seda veel praegugi Eesti tiptasemel. Kõik treenerid on Risto valinud kas isiklike

### JULGUSTAME – KÕIK ON VÕIMALIK!

Hooajal 2015/2016 soovib HC Tallinn pakkuda lastele lisaks treeningutele ka teoreetilisi loenguid ja seminare, et lapsed saaksid juba varakult mitmekülgse maailmapildi! Klubi kõige vanemad pallurid jõuavad puberteediaega, soovime koostöös nendega teha selgeks, mida ja miks on mõistlik teha ja mida mitte. Tänapäeval on suur probleem arvuti ja telefonisõltuvus, mis palju ei erinegi alkoholi ja narkootikumide sõltuvusest. Klubi soovib suunata oma noori ja aidata neil kasvada täisväärtuslikuks inimeseks.

tutvuste või mitme usaldusväärse inimese soovitude põhjal.

Klubi on sellel hooajal investeerinud kõige rohkem treenerite haridusse. Senistele ja uutele treeneritele maksis klubi kinni Eesti Olümpiakomitee, Tallinna Ülikooli või Tartu Ülikooli seminaridel ja koolitustel osalemise, sest klubi kõige suuremaks sportliku edu allikaks on haritud treenerid.

Sügisel 2015 lisandub tavapärasele kolm korda nädalas treeningutele vanematele lastele ka neljas treening, mis on oma olemuselt saalitreningust erinev. Selleks on klubi saavutanud kokkuleppe mitmete kehalise ettevalmistuse treeneritega, kes laste üldfüüsilise vormi arendamisega spetsiifiliselt tegema hakkavad. Sügisel ja kevadel on eesmärk treenida väljas.

Käsipalliklubi HC Tallinn soovib oma tegevusega aidata kaasa füüsilisel ja vaimselt tervete inimeste kasvatamisele. Ja kui suudame kasvatada ka mängijaid Eesti koondistele ning välisklubidele, oleme ka oma sportliku eesmärgi saavutanud! ●







# Soosime lõbusat treeningut

Kerli Jõks töötab HC Tallinnas nii sekretäri kui ka treenerina. Tosin aastat käsipalli mänginud Kerlit tiivustab sära laste silmades

## Kerli, kuidas Sa HC Tallinnasse tööle sattusid?

Üsna lihtsalt, Risto Lepp oli kuulnud üht-teist endiste naiskäsipallurite kohta ning valis minu ühe kandidaadina välja. Seejärel võttis ta telefoni teel ühendust ning pakkus võimalust treeneriks hakata. Huvitava kokkusattumusena tuli kõne just samal õhtul, kui olin Tartu Ülikoolis oma bakalaureusetöö ära kaitsnud.

## Mis on Sinu igapäevased töökohustused?

Igapäevased töökohustused on erinevad, kuna olen klubis nii sekretär kui ka treener. Sekretärina on mu ülesanded lapsevanematega suhtlemine nii e-maili kui ka telefoni teel, erinevate kohtumiste kokku leppimine, varustuse tellimustega tegelemine ja palju muud, mida iganes antud hetkel teha vaja on.

Treenerina on minu põhigruppideks Tabasalu poisid ja tüdrukud ning tihti



annan trenne ka Nõmmel. Lisaks saan vastavalt vajadusele abistada või asendada ka teisi treenereid. Üldiselt hõlmab juhendajatöö kõike, alates treeningute läbiviimisest kuni olemiseni personaalne toitumise nõustaja. Seega on treeneri töökohustusi väga keeruline konkreetsetel välja tuua.

## Missugune on Sinu enda käsipallitaust?

Käsipalli mängisin kokku 12 aastat, alustuseks Reval-Spordi klubis. Tartus bakalaureuse õpingute ajal mängis kaks aastat ka Tartu Ülikooli naiskonnas. Peale seda tekkisid võistkonnakaaslastel erinevad huvid ning mängisin mõnda aega hoopis jalgpalli. Käsipallis olen noorteklassis tulnud ka Eesti meistriks ning mänginud noortekoondises.

## Meenuta palun üks looke, mis klubiga seostub?

Sellest hooajast meenuvad kõige eredamalt laste esimesed võistlused Mr. Pritti minikäsipallimängudel, mida mängiti 1. - 3. klasside vahel. Lapsed olid trenni teinud kolm – neli kuud ning see oli nende päris esimene võistlus ja minu esimene kogemus treenerina.

Võin öelda, et väga uhke tunne oli näha lapsi hoopis teises keskkonnas väga asjalikult käsipalliväljakul toimetamas. Kõige suuremat rõõmu pakkus mulle sära laste silmis.

## Mis on Sinu arvates HC Tallinna edu taga, klubi on napi ajaga nii suureks kasvanud?

Edu taga on kindlasti Risto suur soov Eesti käsipalli arendada, tema võime suurelt mõelda. Kui tahta, on kõik võimalik. Teiseks väga oluliseks aspektiks pean meie klubi filosoofiat, mis soosib pigem lõbusat ja mängulisust treeningut ning on suunatud eelkõige tervete inimeste kasvatamisele. Vastupidiselt paljudele teistele klubidele, kus vormitakse juba esimese klassi lastest maailmameistreid. Lisaks usun, et suur osa on ka treeneritel, kes suudavad oma positiivsuse ning mitmekülgisusega lastele trennid huvitavaks teha. ●

## ARVAMUSED

Mulle meeldib klubis väga, sest seal on lõbus ja naljakad treenerid. Olen käinud paljudes trennides – kui olin kõigest kahe ja poole aastane, läksin hokitrenni. Pärast seda jalkasse, siis capoeirasse ja judosse, edasi breiki ja siis juba käsipalli. Sport hoiab mind terve ja tugevana, ka meie treenerid räägivad, et toituda tuleb tervislikult. Tulevikus tahan saada tugevaks käsipalluriks ning mängida maailma tippliigades.

Andri Nõmküla

Klubis kolmandat aastat, õpil

Pirita Majandusgümnaasiumi

4.klassis. Treener Madis Kokkuta

Olen treeningutel käinud seitse kuud. Mulle meeldib harjutada HC Tallinna noortega, sest mul on lähe treener ja samuti seetõttu, et saan koos sportida oma klassiõdedega. Hetkel ma ei tegele teiste trennidega, enne olen käinud showtantsus ühe aasta. Sporti peab tegema sellepärast, et vormis olla ning haigus ei tuleks ning paksuks ei läheks. Täiskasvanuna tahan aga saada hoopis lauljaks.

Maarja Suik

10-aastane, 4. klass.

Treener Kerli Jõks.

## RÕÖMSAMEESED JA ELUJÕULISED TREENERID



HC Tallinna põhitreeneri Madis Kokkuta hinnangul on klubi treenerid rõõmsameelsed ja elujõulised ennast pidevalt arendada soovivad treenerid. "Meie treenerid armastavad oma rolli, hoolivad enda treenitavatest ja tegutsevad selle nimel, et neist tulevikus kihvtid ja tublid inimesed kasvaks," sõnas Kokkuta.

HC Tallinna treenerid 2016:  
Vasakult ülevalt: Ainar Estra, Roel Pedanik, Ergo Rohi, Heldur Sepp, Sander Traks, Madis Kokkuta, Brandon Povilaitis. Pildilt puudu Jaroslav Lutška, Mihkel-Matteus Luik ja Ragnar Põldma. Vasakul all: Risto Lepp, Kärt Pehk, Kerli Jõks, Mari Helstein, Indrek Verro, Kim-Ly Hoang





## EESTI KÄSIPALL 2015

**Eesti meeste käsipallimeister** Põlva Serviti (võitis finaalis 3:2 mängudega HC Kehra/Horizon Pulp & Paperi meeskonna)

**Eesti parimad käsipallurid** Dener Jaanimaa (HSV Hamburg/Saksamaa), Mait Patrail (Hannover-Burgdorf/Saksamaa), Mikko Pinnonen, Martin Johansson (mõlemad Bacau/Rumeenia) ja Marius Aleksejev (Stäfa Lakers/ veits).

**Eesti koondis** otsustavad mängud Luksemburgi vastu. 10. juuni võõrsil (otseülekanne internetis - handball.ee) ja 13. juuni kell 20:00 ETV 2. Peatreener Rein Suvi (Põlva Serviti treener ja mänginud pikalt Rootsi liigas).

# Dener Jaanimaa tõestab end Saksamaa tippklubis

Järgmisest hooajast mängib Eesti käsipallikoondise üks liidreid Dener Jaanimaa Saksamaa absoluutses tippklubis Hamburg HSV Handballis, kellega allkirjastati kevadel kaheaastane leping.

Jaanimaa on seni pallinud Saksamaa meeskondades ThSV Eisenach ja EHV Aue ning Rootsi klubis LIF Lindesberg. Eisenachis, kes kuulus toona meistri-liigasse, näitas Jaanimaa ülemöödunud hooajal suurepärasest mängu ja küllap ta sealt Hamburgi juhtidele silma jäigi. On ju Hamburg ikkagi tippmeeskond, kes võitis 2013. aastal Meistrite liiga, kuid eelmisel hooajal maadles võistkond

finantsprobleemidega, kohtu kaudu suudeti koht kõrgliigas siiski tagada.

“Eks ma pean kõvasti võitlema ja tööd tegema. Kindlasti saan vähem mängida kui viimastel aastatel. Kui sa suurde võistkonda lähed, on see tavaline,” sõnas Jaanimaa ERR-i spordiportaalile.

Möödunud aasta suvest vigastusega võidelnud ja alles veebruaris palliplatsile naasnud Jaanimaa sõnul oli pikk paus tema jaoks äärmiselt raske aeg ning esimesed treeningud väga rasked. “Olin kokku eemal ligi üheksa kuud. Esimesed mängud ja esimesed trennid ei tulnud kuidagi välja, aga praegu on päris hea

juba kõik - alustan mängu ja ollakse rahul,” rääkis ta vahetult pärast võistluskaruselliga liitumist. Pärast seda on ta aga oma mänginud oma võistkonna edus taas võtmerolli ning mitmedki Eisenachi tasavägised kohtumised võidule viinud. ●

## KA CELMINŠ TIPPKLUBISSE

Lisaks Mait Patrailile ja Dener Jaanimaale mängib eeloleval hooajal Euroopa tippklubis kolmaski eestlane - Andris Celminš liitus Sloveenia klubiga Velenje Gorenje.

Tänavu Valga Kävalit ja Audentest esindanud Celminš sõlmis sel hooajal EHF-i karikasarjas finaalturniiril mänginud Velenjega 2+2 aastase lepingu.

“See, et endise Jugoslaavia riigi tippklubi ostab 18-aastase eestlase kolme-nelja treeningu põhjal, on suur asi,” ütles Eesti noortekoondise peatreener Riho-Bruno Bramanis ERR-i spordiportaalile. “Sloveenid ei taha Celminšit pingi servale, vaid plaanivad temast vormida tippmängija.”

Vasaküäeline paremsisemine viskas tänavu keskmiselt mängus 9,8 väravat, olles sellega ülekaalukalt resultatiivseim mängija Eesti liigas.

## DENER JAANIMAA SOOVITUSED HC TALLINNA NOORTELE

- 1 Kui midagi teha, siis nii, et silm säraks. Seejuures ei ole vahet, kas tegemist on käsipalli või millegi muuga!
- 2 Alati talendist ei piisa. Kui kuskile jõuda tahad, on vaja ka tööd teha ja vaevanaha.
- 3 Mitte kunagi ei tohi loobuda endasse uskumast. Kõik on võimalik.
- 4 Treenereid tuleb kuulata. Distsipliin on vajalik.
- 5 Austa oma tiimikaaslaseid, sest võistkonnaspordis on tihti vaja teise mängija abi. Samuti austa ka vastast.



# LAPSEVANEM, räägi kaasa klubi eduloos!

**H**C Tallinn pole seni teadlikult klubile toetajaid ja koostööpartnereid otsinud, sest oleme alles arengufaasis ja meie tegemistes on veel rohkelt kitsaskohti. Suur kummardus lapsevanematele, kes seni nõu ja jõuga aidanud! Edasiseks kvaliteedi tõstmiseks soovime aga koostöös lapsevanematega leida parimalused klubi laste vaimseks ja füüsiliseks arenguks.

Ettepanekud, kuidas saaksime oma tegevuse kvaliteeti parandada, on väga teretulnud! Juuni teises pooles saadame teile tagasiside ankeedi, kuhu palume kõik head mõtted ja konstruktiivne kriitika kirja panna :).

Kui tunned, et võiksid HC Tallinna käekäiku veel mingil moel panustada, anna endast julgelt märku! ●

## MIDA SAAVAD LAPSEVANEMAD TEHA?

Moodustame kõikidele gruppidele sügisest 2015 lastevanemate aktiivgrupid, kes aitaksid korraldada ühisüritusi (perepäevad, loodusmatkad, kino- ja teatrikülastused, ekskursioonid jne).

Alates sügisest hakkame lapsi harima ka treeningväliselt. Peale trenne korraldame aeg-ajalt seminarivormis põnevaid loenguid elust, spordist, toitumisest, viisakusest, ettevõtlusest, tulevikuviimastest, suhtlemisest ning suhtumisest jne.

Treeneritele lisavõimaluste leidmine (tasuta sportimis- ja lõõgastumisvõimalused).

## HC Tallinna kalender

**1.–10. juuni** treeningud värskes õhus (täpne info kodulehel)

**6.–8. juuni** rahvusvaheline turniir Tallinn Handball Cup 2015 (Kuristiku Gümnaasiumi välisväljakud, Lasnamäe, Kärberi 9)

**11.–17. juuni** rahvusvaheline käsipalliturniir Eken Cup

**Juuli, august** kõikide treeninggruppide suvelaagrid

## 2015. aastal...

Osaleme maailma suurimal muuväljakute turniiril Rootsis, **Eken Cupil**.

Korraldame klubi **suvelaagreid**

Alustame sügisel **lisa-treeningutega** neile lastele, kes soovivad rohkem panustada saavutusspordile.

## SIHTTOTSTARBELINE TOETUS HOOAJAKS 2015/2016

### TREENERITE KOOLITUS:

- **Taani** - Taani Käsipalliliidu ja HC Tallinna koostöö jätkamine U10, U12, U14, U16, U18 ja täiskasvanute koolitusega. Taani kuue erineva käsipallispecialisti vastuvõtt.
- **Koolitus** - Seniste ja uute treenerite koolitamine Eesti Olümpiakomitee, Tallinna Ülikooli, Tartu Ülikooli jt korraldavatel koolitustel ja seminaridel.
- **Kokkuta** – 2015. aasta augustist HC Tallinna noortetöö juhiks saava Madis Kokkuta koolitusreisid Taani, Rootsi, Soome ja Läti Käsipalliliitadesse ning nende riikide parima noortetöoga klubidega tutvumine.
- **Team-building** - Treenerite *team-building*'u üritus augustis.

### MUU:

- **Kontor** - HC Tallinna kontori ja varustuse laopinna leidmine Tallinna kesklinna.
- **Laager** - Suvelaager Kilingi-Nõmmel 21.-25. augustini lastele, kellel soovitsemalt spordile panustada ning ka neile, kellel puudub rahaliselt võimalus suvelaagrisse tulla.
- **Liikmemaks** - Vähekindlustatud ning suurperede lastele liikmemaksu soodustus.



### SIHTTOTSTARBELISE TOETUSE ANNETUSKONTO:

Nimi: Käsipalliklubi HC Tallinn

Konto nr:  
EE762200221055603545

Selgitus: annetus  
(nt Kokkuta)

**HC TALLINN  
TÄNAB TEID  
KÕIKI!**