

1.-5. KLASSI POISS, TULE KÄSIPALLITRENNI!

ESIMESE KUU TREENINGUD TASUTA!



hctallinn.ee

Käsipalliklubi HC Tallinn on aastal 2012. asutatud Eesti suurima liikmeskonnaga käsipalliklubi, mis alustas tegevuseesmärgiga luua Tallinnasse ja lähipiirkonda toimiv noortesüsteem. Klubis on kümneid treenereid ning lisaks Eesti meeste meistriliigas, eurosarjas ja Soome liigas osalev meeskond.

VÄÄRTUSTEL PÕHINEV KLUBIKULTUUR

Soovime kasvatada läbi meie klubikultuuri lastest tugeva vaimu ja füüsisega häid inimesi, kelle siis anname võimaluse läbi spordi areneda ka inimesena. HC Tallinna väärtusteks on positiivsus, sõbralikkus, julgus, ausus ja viisakus. Klubi näeb, et Eesti inimestesse on veel rohkem vaja just neid 5 omadust süstida, et elus kui spordis läbi lüüa. Soovime lastele süstida enesekindlust nii trennides, võistlustel kui ka elus.

KAASAEGNE JA MITMEKÜLGSE TREENINGMETOODIKA

HC Tallinn soovib läheneda laste treenimisele vastavalt nende ealistele iseärasustele, kuna lapsed ei ole väikesed täiskasvanud. Meie treeningud on nii üldfüüsiliselt kui käsipalli tehnika ja taktikaliselt üles ehitatud süsteemil, kus kõigil oleks samasugused võimalused võrdselt areneda (a la sportmängudes oleme teinud treeningutel ja klubi sisestel võistlustel reeglid, kus kõik peavad mängus iga rünnak palli saama ning mänguaeg jaotub võrdselt ka võistlustel).

KÄSIPALLI LOETAKSE MAAILMA MITMEKÜLGSEIMAKS SPORTMÄNGUKS

Teaduslike uuringute kohaselt on käsipallurid kõikide kehalise kasvatuses õpetajate lemmikud ning käsipall on kõige mitmekülgsemalt last arendav sportmäng, kuna ühtviisi olulised nii koordinatsioon, jõud, vastupidavus, kiirus, käte-jalgade-kehakeskosa tugevus ning samal ajal vaimset arengut soosiv koostöö ja õigete otsuste tegemine. Oleme laenanud oma treeningmeetodides mitmeid komponente teistelt spordialadelt, et lapsi võimalikult mitmekülgseks kasvatada, ühekülgsest ning rutiini vältida. Nooremate lastega kindlasti leiavad lisaks käsipallile meie treeningplaanides erinevad sportmängud (rahvastepall, jalgpall, korvpall jne) ning üldist kehalist arengut arendavaid elemente oleme laenanud ka kergejõustikust, akrobaatikast ja maadlusest. Loomulikult kuuluvad klubi juurde ka välisvõistlused, suve- ja linnalaagrid.

AMBITSIOON KASVADA MAAILMA KVALITEETSEMAKS NOORTE KÄSIPALLIAKADEEMIAKS

HC Tallinna asutaja Risto Lepp on julgelt välja öelnud sihi saada jalgpalliklubide FC Barcelona ja Amsterdam Ajaxi sarnaseks käsipalliakadeemiaks, kus siis läbi tugeva noortesüsteemi võimalik ka alus panna tippkäsipalluriks saamisel. Hetkel on suurim probleem klubi treening- ja võistluskeskuse puudumine, kuhu oleks võimalik koondada võistlused kui ka siis üle kogu Tallinna tugevama tahtejõuga ning juba rohkem käsipalluriteed tõsiselt võtvate alates 12-aastaste noorte akadeemiavõistkonnad.

TERVISLIK ELUVIIS JA POSITIIVNE MÕTTELAAD

Klubi propageerib energiat andvat eluviisi. Propageerimine laste ja lapsevanemate hulgas mitmekülgse toidu, une, vee joomise kui ka positiivse mõtlemisese tähtsust, kuna me kõik soovime lastele juba maast madalast anda kaasa tervislikud eluviisid. Palume kindlasti ka lapsevanemal panna alus lapse aktiivsele eluviisile. Võimaluse korral saata laps kooli ja trenni jala või rattaga. Näidake kodus eeskju ka tegevustes - suhelge lapsega, olge laste ees võimalikult vähe nutiseadmetes, sportige koos lastega, viibige palju värskes õhus, toituge mitmekülgset. Nutiajastul lastel on paljudel virtuaalelu sõltuvus juba tekkinud.

SUHTLUSKOLMNURK LAPS-TREENER-LAPSEVANEM

Soovime juba varakult kaasata lapsevanemaid võimalikult palju gruppide tegevusse, et koos lapse arengule parimal viisil kaasa aidata. Elus läbilöömiseks on kõige tähtsamaks oskuseks julge suhtlemisoskus, mis aitab lahendada ees seisvaid väljakutseid.

HC TALLINNA PÕHIVARA LISAKS LAPSESÕBRALIKULE TREENINGMETOODIKALE ON POSITIIVSED NOORED TREENERID

Klubi asutas 2012. aastal pikaaegne Eesti meeste koondislane Risto Lepp (39), kes soovis Tallinnas ja lähipiirkonnas käsipalli arendada. HC Tallinna on käivitanud noortetöö kõikides linnaosades ning enamustes lähivaldades. Klubi meeste esindusmeeskonna treeneriks on alates 2022 suvest taanlane Bo Oestergaard (51), kes on noortetreeneritele mentor ning aitab viia ellu klubi ambitsioonikat visiooni.

HOOAJAL 2021/22 KUTSUME KADRIORU SAKSA GÜMNAASIUMI TREENINGGRUPPIDESSE 1.-5. KLASSI POISSE:

KESKLINN U10 POISID (1.-2. KLASSE e. 2012-2014. sünninud):

E 16:30 - 17:30 (Kadrioru Saksa Gümnaasiumi Mäe Maja spordihoone, Kivimurru 9)

K 17:00 - 18:00 (Kadrioru Saksa Gümnaasiumi Mäe Maja spordihoone, Kivimurru 9)

R 15:00 - 16:15 (Kadrioru Saksa Gümnaasiumi Mäe Maja spordihoone, Kivimurru 9)

KESKLINN U12 POISID (3.-5. KLASSE e. 2010-2011. sünninud):

E 17:30 - 18:30 (Kadrioru Saksa Gümnaasiumi Mäe Maja spordihoone, Kivimurru 9)

K 18:00 - 19:00 (Kadrioru Saksa Gümnaasiumi Mäe Maja spordihoone, Kivimurru 9)

R 16:15 - 17:30 (Kadrioru Saksa Gümnaasiumi Mäe Maja spordihoone, Kivimurru 9)

KESKLINN U10 ja U12 GRUPPIDE TREENER:

Kaimar Lees (56 210 435; kaimar@hctallinn.ee)

LIIKMEMAKS 2021/2022:

49 EUR/kuu (erandkorras on võimalik klubiga kokkuleppel käia trennis ka 1x nädalas 29 EUR/kuu, kui poiss teistel päevadel teise trenniga hõivatud)

NB! Lapsevanemad saavad maksuametist 20% makstud liikmemaksust järgmisel aastal tuludeklaratsiooniga tagasi.

REGISTREERIMINE TASUTA TREENINGUTELE

Enne esimesse treeningusse tulekut palun saata treenerile sms lapse nimega ning registreerida kindlasti ka kodulehel, siis on esimese jooksva kuu treeningud lapsele tasuta!

NB! HC Tallinna kõik noortegrupid on hctallinn.ee avalehe menüü all - TREENINGGRUPID

POSITIIVSUS. SÕBRALIKKUS. JULGUS. AUSUS. VIISAKUS

MUL ON LÕBUS. TRENN ON KIHVT.

**NB! ESIMESE KUU
TRENINGUD TASUTA**



hctallinn.ee

