

# TASUTA KÄSIPALLITRENNID

## 1.-4. KLASSI POISTELE!



**KEVADEL 2022 LIITUJATELE ERIPAKKUMINE:**  
**TASUTA TRENNID KUNI 31. AUGUSTINI 2022**

**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 (37), kes soovis Tallinnas ja lähipiirkonnas käsipalli arendada. HC Tallinna on käivitanud noortetöö kõikides linnaosades ning enamustes lähivaldades.

## **HOOAJAL 2021/22 KUTSUME RAE VALLA 1.-4. KLASSI LAPSI JÄRGMISTESSE GRUPPIDESSE:**

### **JÄRVEKÜLA U10 POISID (1.-2. KLASS e. 2012-2014. sünninud):**

E, K ja N 14:15 - 15:15 (Kindluse Kooli spordihoone, Roheluse tee 4)

### **JÄRVEKÜLA U12 POISID (3.-4. KLASS e. 2010-2012. sünninud):**

E, K ja N 15:15 - 16:15 (Kindluse Kooli spordihoone, Roheluse tee 4)

### **PEETRI U10 POISID (1.-2. KLASS e. 2012-2014. sünninud):**

T 18:30-19:30 (Peetri Kooli spordihoone, Pargi tee 6)

N 16:30-17:30 (Peetri Kooli spordihoone, Pargi tee 6)

R 18-19 (Peetri Kooli spordihoone, Pargi tee 6)

### **PEETRI U12 POISID (3.-4. KLASS e. 2010-2012):**

T 19:30-20:30 (Peetri Kooli spordihoone, Pargi tee 6)

N 17:30-18:30 (Peetri Kooli spordihoone, Pargi tee 6)

R 19-20 (Peetri Kooli spordihoone, Pargi tee 6)

## **PEETRI JA JÄRVEKÜLA GRUPPIDE TREENER:**

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

## **LIIKMEMAKS:**

**MÄRTS 2022 UUTELE LIITUJATELE ERIPAKKUMISENA TASUTA TREENNID AUGUSTI LÕPUNI 2022 TASUTA**

## **TAVAHIND:**

49 EUR/kuu (2-3 x treeningut nädalas)

29 EUR/kuu (1 x nädalas, fikseeritud päev)

**NB!** Lapsevanemad saavad maksuametist 20% makstud liikmemaksust järgmisel aastal tuludeklaratsiooniga tagasi. Samuti hüvitab Rae vald lapsevanematele igal aastal 180 EUR ulatuses, suurperedele veel rohkem. Info - Rae valla koduleht

## **REGISTREERIMINE TASUTA TREENINGUTELE**

Tasuta treeningute eeldus - enne esimesse treeningusse tulekut palun registreerida kodulehel ning lisaks kindlasti saata treenerile sms lapse nimega .

**POSITIIVSUS. SÕBRALIKKUS. JULGUS. AUSUS. VIISAKUS**

# MUL ON LÕBUS. TRENN ON KIHVT.

**KEVADEL 2022 LIITUJATELE ERIPAKKUMINE:  
TASUTA TRENNID KUNI 31. AUGUSTINI 2022**



**[hctallinn.ee](http://hctallinn.ee)**

