

# ÄGE KÄSIPALLITRENN LAAGNA GÜMNAASIUMIS!

**KÄSIPALLIKOOL HC TALLINN KUTSUB 1.-2. KLASSI  
(2016-2018) POISSE LASNAMÄELE TRENNI!**



## TRENNIDE AJAD 2026:

E, K ja R 16:00 - 17:00 (Laagna  
Gümnaasium, Vikerlase 16)

P 16:45 - 17:45 (Lasnamäe  
Sportmängude Maja, Koorti 25)

**TREENER:** Risto Lepp (pildil)

**KONTAKT:** 52 45 825



IGA KUU SAAVAD HC  
TALLINNA POISID  
KÄIA TASUTA T1  
SUPERSKYPARKIS!



**JAANUAR 2026 UUTELE LIITUJATELE PROOVIAJAKS TASUTA!**

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

**Käsipallikool HC Tallinn pakub treeninguid, võistlusi ja muid üritusi endise profimängija ja kogenud treeneri Risto Lepa (42) käe all. Käsipall on maailma üks mitmekülgseimaid spordialasid. Läbi väärtustel põhineva klubikultuuri, tervisliku eluviisi ja distsipliini progageerimise soovime luua lastele keskkonna, et nad areneksid mitmekülgselt nii sportlase kui inimesena.**

**Klubi 42-aastane eestvedaja ja peatreener Risto Lepp (flaieri esikaane pildil) on profikarjääri jooksul mänginud lisaks Eesti koondisele ka Saksamaa, Hispaania, Taani ja Luksemburgi klubides. Samuti on Ristol treeneriõppe magistrikraad Tallinna Ülikoolist ning õppinud Estonian Business Schoolis eesmärgiga HC Tallinna organisatsiooni paremaks juhtimiseks. Lisaks on Risto osalenud väga paljudel käsipalli treenerikoolitustel nii Euroopas kui Eestis.**

## **VÄÄRTUSTEL PÕHINEV KLUBIKULTUUR**

**HC Tallinna väärtusteks on positiivsus, sõbralikkus, julgus, ausus ja viisakus. Peame ülitähtsaks luua toetav ja kiusamisvaba keskkond.**

## **TERVISLIK ELUVIIS JA POSITIIVNE MÕTTELAAD**

**Klubi propageerib laste ja lastevanemate hulgas energiat andvat eluviisi - liikumine, mitmekülgne toitumine, uni, vee joomise kui ka positiivse mõtteviisi ja heade suhete omamise tähtsust. Kui füüsiline keha on tasakaalus, siis on tänapäeva väljakutsuvas keskkonnas nii lapsel kui täiskasvanud vaimselt kõikide väljakutsega lihtsam hakkama saada.**

## **KAASAEGNE JA MITMEKÜLGE TREENINGMETOODIKA**

**HC Tallinn läheneb noorte treenimisele vastavalt ealistele iseärasustele, kuna lapsed ei ole väikesed täiskasvanud. Meie treeningud on nii üldfüüsiliselt kui käsipalli tehniliselt-taktikaliselt üles ehitatud süsteemil, kus kõikidel samasugused võimalused võrdselt areneda ja mängudes mänguaega saada. Anname noorele nii trennis kui võistlustel tagasisidet positiivsel viisil ehk siis noorte enesekindlust tõstval viisil isegi siis kui asjad ei tule alati nii hästi välja kui sooviks. Peaasi, et on olemas tahtmine alati anda endast parim, siis saab õppida edukalt ka tagasilöökidest.**

## **KÄSIPALLI LOETAKSE MAAILMA MITMEKÜLGSEIMAKS SPORTMÄNGUKS**

Käsi­pallurid on keha­lise kasvatuse õpetajate lemmikud, kuna käsi­pall on teaduslike uuringute põhiselt last üks kõige rohkem mitmekülgsemalt arendav spordiala. Ühtviisi olulised on nii koordineerimine, jõud, paindumus, vastupidavus, kiirus ning käte­jal­gade-kehakeskosa tugevus. Käsi­pall soodustab koostööd ja õi­gete otsuste kiire vastuvõtmine. Oleme laenanud oma treeningmeetodides mitmeid komponente teistelt spordialadelt, et lapsi võimalikult mitmekülgseks kasvatada. Trennides mängime ka rahvastepalli, jalgpalli, korvpalli, saalihokit jne.

## **AMBITSIOON KASVADA MAAILMA ÜHEKS PARIMAKS NOORTE KÄSIPALLIAKADEEMIAKS**

HC Tallinna asutaja Risto Lepp on julgelt välja öelnud sihi saada jalgpalliklubide FC Barcelona ja Amsterdami Ajaxi sarnaseks käsi­palli­akadeemiaks, kus siis läbi tugeva noortesüsteemi on võimalik sirguda lastel ka tippkäsi­palluriks ehk profisportlaseks, kuid kõige tähtsamaks loeme läbi distsipliini spordi- ja tervislike elu harjumuste tekitamist terveks eluks. Hetkel tegeleme aktiivselt HC Tallinna spordihoone rajamise plaaniga, et klubil oleks Tallinans oma treening- ja võistluskeskus.

## **SUHTLUSKOLMNURK LAPS-TREENER-LAPSEVANEM**

Soovime ka lapsevanemate abi, et suudaksime koos lapse arengule parimal viisil kaasa aidata. Elus läbilõõmise üheks kõige tähtsamaks oskuseks on julge suhtlemisoskus. Lastevanem suhtleb klubis treeneritega näost näkku või telefoniga kõne või sms teel. Samuti võib poiss julgelt ise läbi kõne või smsiga julgelt treeneri poole pöörduda, et siis ise läbi klubilise tegevuse iseseisvuda.

## **LIIKMEMAKS**

79 EUR/kuu (JAANUAR 2026 uutele liikmetele prooviajaks tasuta)

**NB!** Kui trennis käib perest mitu last, siis teisele lapsele on -50% ja kolmandale tasuta! Juhul kui peres on finantsiliselt ülikeerulised ajad, siis saame pakkuda treeninguid ka -50% või lausa tasuta. Küsige julgelt ilma häbenemata, me katsume leida lahenduse! Lapsevanemad saavad maksuametist 24% makstud liikmemaksust tasumisele järgnenud aastal tuludeklaratsiooniga tagasi.

## **POSITIIVSUS. SÕBRALIKS. JULGUS. AUSUS. VIISAKUS**

# MUL ON LÕBUS. TRENN ON KIHVT.



## **HC TALLINN LAAGNA 1-2. KLASSI (2016-2018) POISID:**

E, K, R 16:00 - 17:00 (Laagna Gümnaasiumi spordihoone, Vikerlase 16)

P 16:45 - 17:45 (Lasnamäe Sportmängude Maja, Koorti 25)

**TREENER:** Risto Lepp (52 45 825)

**NB!** Treeningutel eeldame ideaalis käimist 2-4 x nädalas. Kuna pooldame noorte igapäevast aktiivsust, siis võivad poisid trennis käia ka teiste treeningute või huvialade kõrvalt.

## **TREENINGUD JA VÕISTLUSED**

Klubis toimuvad treeningud aastaringselt. 1. oktoobrist aprilli lõpuni spordisaalis, maist septembri lõpuni värskes õhus Laagna Gümnaasiumi välisväljakul kooli hoovis. Noorematel poistel on võistlused tavaliselt 1 x kuus kas laupäeva päeva esimeses pooles Tallinna läheduses või pühapäeval õhtu poole Lasnamäe Sportmängude Majas või Pirital. Toimuvad nii linna- kui suvelaagrid. Samuti osaleme välisvõistlustel.

## **REGISTREERIMINE TASUTA PROOVIKUULE**

Proovikuule tasuta registreerimiseks tuleb enne esimesse trenni tulekut helistada või smsida Ristole 52 458 25 ning registreerida ka kodulehel.



**hctallinn.ee**

**KÄSIPALL - MAAILMA KÕIGE MITMEKÜLGSEIM SPORTMÄNG**