

# ÄGE KÄSIPALLITRENN

## MUSTAMÄE GÜMNAASIUMIS!

**KÄSIPALLIKOOL HC TALLINN KUTSUB 1-2. KLASSI**

**(2016-2018) POISSE MUSTAMÄELE TRENNI!**



### TRENNIDE AJAD 2026:

E 17:30 - 18:30 käsipall

T 18:30 - 19:30 käsipall

K 17:30 - 18:30 ÜKE e. üldkehaline

N 18:00 - 19:00 käsipall

R 17:30 - 18:30 käsipall

**KOHT:** Mustamäe Gümnaasiumi spordihoone (Keskuse 18)

**NB!** Trennis eeldame käimist 2-4 x nädalas, ise võib päevad valida!

**TREENER:** E,T,N,R - Risto Lepp (pildil), K - Lauri Birkan (ÜKE treener)

**KONTAKT:** Risto Lepp 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 mitmekülgsemaid spordialasid. Läbi väärtustel põhineva klubikultuuri, tervisliku eluviisi ja distsipliini progageerimise soovime luua lastele keskkonna, et nad areneksid mitmekülgset 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 MITMEKÜLGNE 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 koordinatsioon, jõud, paindumus, vastupidavus, kiirus ning käte-jalgade-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 MUSTAMÄE 1.-2. KLASS (2016-2018) POISID:**

**E 17:30 - 18:30** käsipall

**T 18:30 - 19:30** käsipall

**K 17:30 - 18:30** ÜKE e. üldkehaline

**N 18:00 - 19:00** käsipall

**R 17:30 - 18:30** käsipall

**KOHT:** Mustamäe Gümnaasiumi spordihoone (Keskuse 18)

**NB!** Trennis eeldame käimist 2-4 x nädalas, ise võib päevad valida vastavalt võimalustele, pooldame ka teiste trennide kõrvalt käimist!

**TREENER:** E,T,N,R - Risto Lepp (pildil), K - Lauri Birkan (ÜKE treener)

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

## **TREENINGUD JA VÕISTLUSED**

Klubis toimuvad treeningud aastaringselt. 1. oktoobrist aprilli lõpuni spordisaalis, maist septembri lõpuni värskes õhus Mustamäe Gümnaasiumi kooli staadionil või Männi Pargi välisväljakutel. Noorematel poistel on võistlused tavaliselt 1 x kuus kas laupäeva päeva esimeses pooles või pühapäeva õhtu Tallinnas või Tallinna läheduses. 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](http://hctallinn.ee)**

**KÄSIPALL - MAAILMA KÕIGE MITMEKÜLGSEIM SPORTMÄNG**