



KISAKALLIO

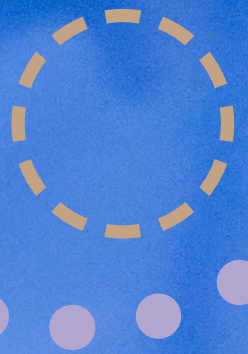


Bild © Newspix/Kalle Parkkinen

2024-2025

Handbollens HÖGSTADIELÄGER



HANDBOLLENS HÖGSTADIELÄGER KISAKALLIO IDROTTSINSTITUT 2024–2025

Handbollens högstadieläger är en del av Finlands Olympiska Kommittés idrottsakademiprogram.

Träningen sker i samarbete med grenförbunden, Kisakallio Idrottsinstitut och Huvudstadsregionens idrottsakademi (URHEA). En av samarbetsnätverkets viktigaste uppgifter är att stödja och förbättra träningen av toppidrottare och idrottare som vill bli toppidrottare samt att stödja deras studier.

Lägret kombinerar målinriktad skolgång med en motiverad idrottares intresse för tävlingsidrott. Under lägerdagarna hjälper proffs idrottaren att utvecklas i sina dagliga idrottsaktiviteter, samtidigt som de lär idrottaren viktiga livskunskaper samt god träning. De färdigheter som lärs ut på lägret ska gärna tillämpas i vardagen under tiden mellan lägren.

Syftet med högstadielägret är också att stödja stödnätverket kring idrottaren. Utvecklingsarbete sker alltså inte bara med idrottaren utan också med hemmet, skolan och föreningen. Lägre fokuserar på livskunskaper, skola, studier och idrottslig utveckling.

VAD ÄR ETT HÖGSTADIELÄGER?

- Att börja bygga en väg för toppidrottare och dennes omfattande stöd
- Att fungera i toppförhållanden
- Att utnyttja sakkunskapen och styrkorna hos idrottsinstitutet, idrottsakademierna och grenförbunden/ föreningarna samt systematiskt samarbete med hemmet, skolan och föreningarna
- Samarbete inom idrottarens stödnätverk - tillsammans med föräldrar, tränare och lärare
- Personlig kontakt med lägrets tränare och träffar mellan lägren
- Utveckling av individuella idrottare – Utveckling som individ
- Det nationella innehållet "Utvecklas till idrottare" som stöd i utvecklingsprocessen som idrottare
 - + Innehållet i delarna om livskunskap består av bl.a. Mental coaching, kost, vila/sömn och vardagshantering
 - + Motoriska färdigheter och fysiska egenskaper
 - + Grenfärdigheter
- Under lägren tränar man 2 gånger om dagen med professionella tränare

VAD INNEHÅLLER HÖGSTADIELÄGRET?

LÄSÅRET 2024–2025

- Lägren på Kisakallio Idrottsinstitut ordnas som fyra enskilda läger under läsåret, alltså består en lägerhelhet av 4 x 4 dygn (nationella riktlinjer)
- Innehållet är utformat för att stödja idrottaren (och stödnätverket) under hela läsåret

Datum för lägren:

Flickor

1:a lägre 16.-19.9.2024
2:a lägre 11.-14.11.2024
3:e lägre 3.-6.2.2025
4:e lägre 17.-20.3.2025

Pojkar

1:a lägre 7.-10.10.2024
2:a lägre 25.-28.11.2024
3:e lägre 10.-13.2.2025
4:e lägre 31.3.-3.4.2025

Närundervisning under lägren

Grenfärdigheter 4 x 10h = 40h
Grundläggande motoriska färdigheter och fysiska egenskaper 4 x 10h = 40h
Livskunskaper 4 x 10h = 40h
(vardagshantering, mental, kost)

Skola/studier

4 x 15h = 60h

Personlig träning under tiden mellan lägren

Grenfärdigheter 4 x 30h = 120h
Motoriska färdigheter och fysiska egenskaper 4 x 30h = 120h
Livskunskaper 4 x 40h = 160h



STUDERA PÅ LÄGREN?

- Under lägerdagarna genomförs studier under ledning av idrottsinstitutet, 3–4 x 45min per dag med den s.k. "läxprincipen", även prov som infaller vid tidpunkten för lägret samt prao-perioder kan genomföras under lägerveckorna
- Systematiskt samarbete med eleven, familjen och skolan – uppföljning av skolframgång

AVSETT FÖR VEM?

- Handbollen är en del av Kisakallios högstadielägerverksamhet med grupper för elever i årskurs 7–9. Spelare födda 2009–2011 kan ansöka om att få spela i grupperna under den kommande säsongen

ANSÖKAN OCH VAL

Ansökan till handbollens högstadieläger sker via föreningarna. Finlands Handbollsforbund skickar instruktioner till föreningarna om ansökningsprocessen och samlar in spelarlistor från föreningarna över de unga idrottare som har ansökt senast 18.8.2024.

KOSTNADER

- **Läger med helpension: 290 euro / person / läger** (inkl. boende mån-tors i rum för 2-6 personer på universitetsnivå, frukost tis-tors, lunch mån-tors, middag mån-tors, lätt kvällsmåltid mån-ons och 2 x mellanmål / dag)
Extra natt (sön-mån) + frukost 57 euro / person.



Lägers materialpaket (20 euro/säsong)

- Inkluderar en lägertröja och arbetsboken "Utvecklas till idrottare"
- Materialpaketet faktureras med första lägeravgiften

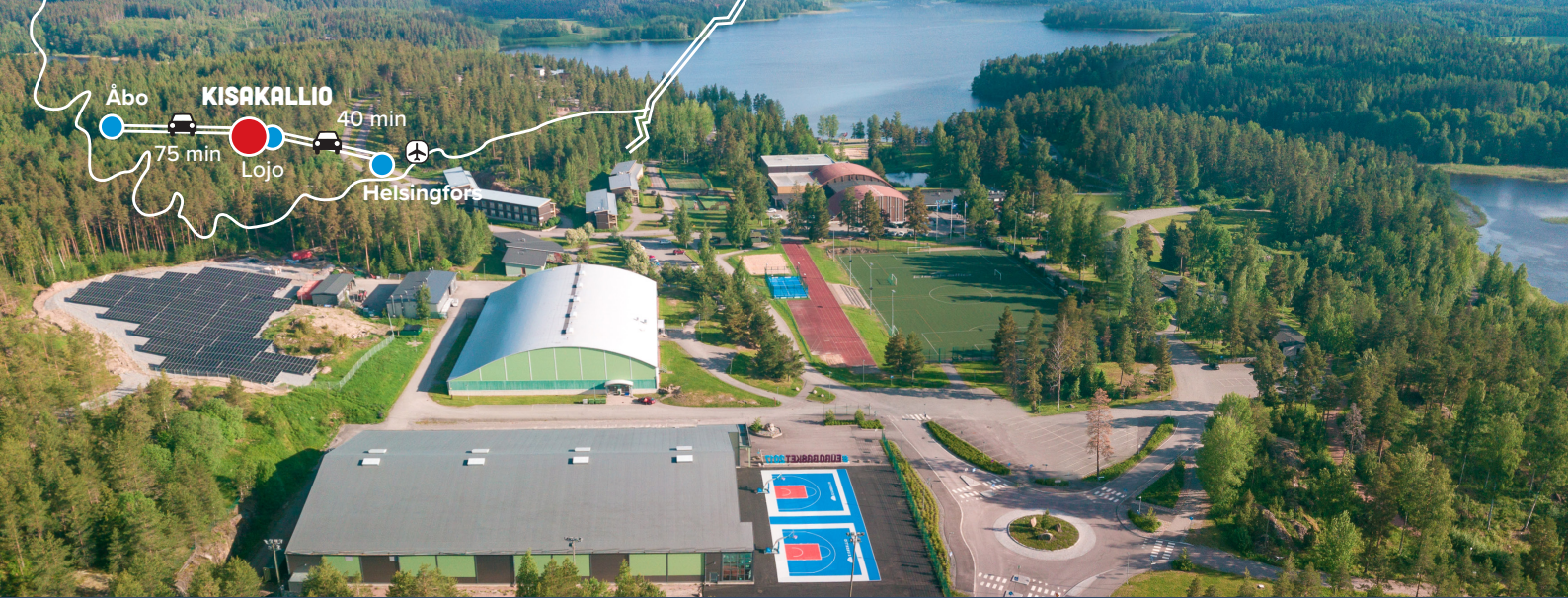


"På högstadielägret lärde jag mig mycket om disciplinen som är kopplad till att kombinera skola och idrott, och vad som krävs för att lyckas inom handbollen. Det var en ära att få träna och spela med de bästa spelarna i åldersgruppen och att få många nya vänner."

- Fredrik von Troil,
herrlandslaget i handboll

"Högstadielägren gav mig en bra bild av hur det är att träna som en toppidrottare, och lägren motiverade mig också att träna hårdare i vardagen inför framtiden. Föreläsningarna om kost, den mentala coachningen och uppgifterna om livskunskap på lägren ökade min förståelse för de övergripande kraven i livet som toppidrottare och har varit till stor hjälp för att växa som idrottare."

- Emilia Karell,
damlandslaget i handboll



KISAKALLIO IDROTTSINSTITUT

Kisakallio är ett internationellt växande idrottsinstitut och ett centrum för tjänster för fysiskt välbefinnande. På idrottssidan tränar vi bl.a. Susijengis europeiska toppspelare i basket, internationellt framgångsrika gymnaster samt handbolls- och ringettelandslag i olika åldersgrupper. När det gäller idrottsinstitut är vi specialiserade på teknikträning.

Våra rötter går tillbaka till Kaarina Kari, en läkare och idrottslärare som grundade Kisakallio 1949. Hon såg riklig och varierad fysisk aktivitet som en viktig nyckelfaktor för deras livslånga hälsa. Av motionsformerna fokuserade hon särskilt på gymnastik, där fokus ligger på motionsfärdigheter, dvs. balans, rörlighet och redskapshandling.

Vi fortsätter i Kaarina Karis fotspår: Kisakallios uppgift är att främja motion och idrott. Vi baserar vår verksamhet på kunskap, kunnande och erfarenhet. Vi har en bred expertis som omfattar utbildning, coaching och välbefinnande.

ANSVARIG



KEN SIRENIUS

tfn. +358 40 674 6307

ken.sirenius@finnhandball.net



SUOMEN
KÄSIPALLOLIITTO
Finlands
Handbollförbund



KISAKALLIO IDROTTSINSTITUT

Kaarina Karin tie 4, 08360 LOJO

Kisakallios team för högstadieläger (YKL) | ykl@kisakallio.fi | tfn +358 41 731 8859