



Kisakallion Käsipallolukioon opiskelemaan



“BE THE BEST YOU CAN BE”



Ympärivuotinen
ammattivalmennus



Focus yksilökehittämisessä



Ainutlaatuinen ohjelma
Suomessa

TAVOITTEENA KANSAINVÄLINEN MENESTYS



Käsipallolukio perustettiin vuonna 2016 osaksi suomalaisen käsipalloilijan urheilijanpolkua

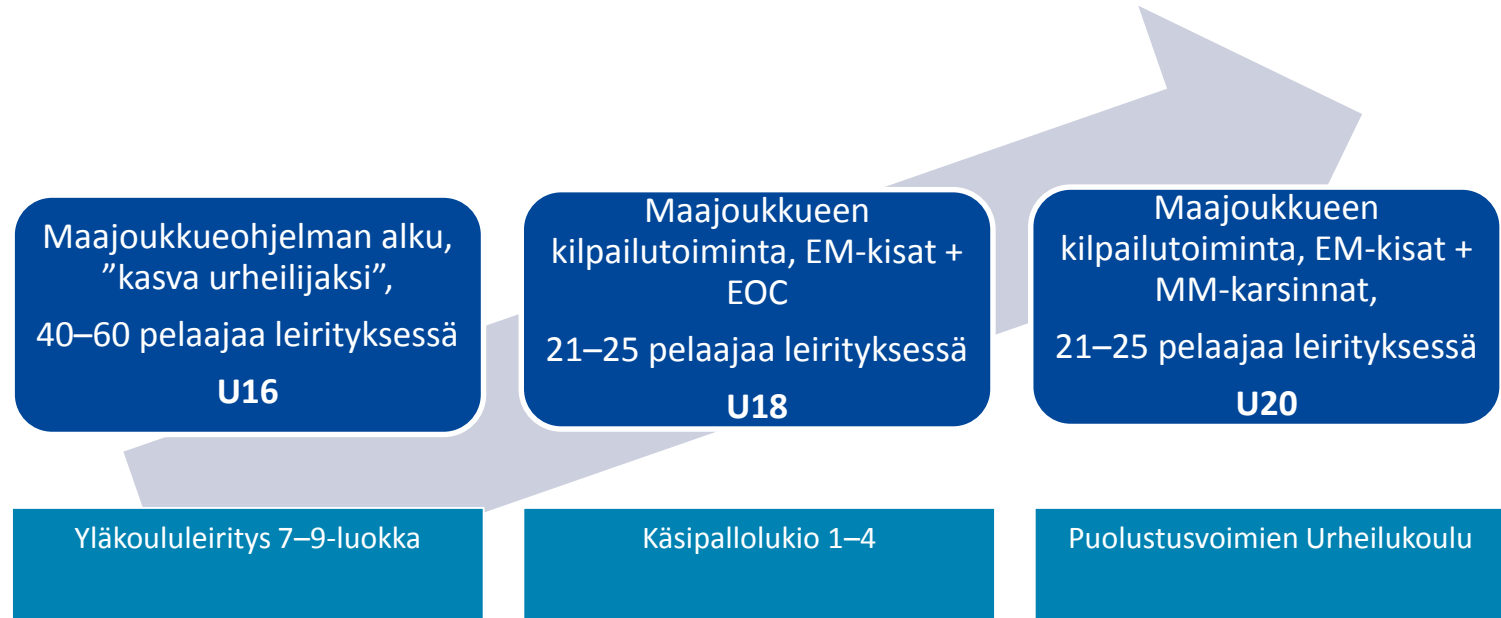
Yläkoululeiritys
Maajoukkuepolun alku

Käsipallolukio
Tärkeä osa nuorisomaajoukkueiden
valmennusta
Fokus yksilönkehittämisessä

Huippukäsipallo
Tavoitteena saavuttaa
henkilökohtainen maksimi
potentiaali

Kilpailutoiminta seurajoukkueessa

SELKEÄ STRATEGIA



PELAAJAKEHITYS 16–20-VUOTIAAT



Arkipäivä

Urheilu + Koulu

=

Logistiikka + Aika



KÄSIPALLOLUKION VIIKKO-OHJELMA

	MA (9.50-14;40)	TI (9.50-14;40)	KE (9.50-14;40)	TO (9.50-14;40)	PE (9.50-14;40)
07:30 - 09:00	Suoraan kouluun	toiminnallinen voima/Laji-tekniikka	Toiminnallinen voima/Laji-tekniikka	Toiminnallinen voima/ tekniikka progressio	Olkapää-polvi-KV/Palauttava
16:00-18:00	Tanoke/Laji-Tekniikka	Olkapää-polvi-KV/laji	Tanoke/Laji	Olkapää-polvi-KV/Laji	Seurajoukkue harjoitukset
07:30-09:00		45min Toiminnallinen voima 45min Laji-tekniikka	45min Toiminnallinen voima 45min Laji-tekniikka	45min Toiminnallinen voima 45min Laji-tekniikka	45min Olkapää-polvi-KV 45min Palauttava
16:00 - 18:00	30min Tanoke 75min Laji-tekniikka 15min loppuverryttely	30min Olkapää-polvi-KV 75min Laji-tekniikka 15min loppuverryttely	30min Tanoke 75min Laji-tekniikka 15min loppuverryttely	30min Olkapää-polvi-KV 75min Laji-tekniikka 15min loppuverryttely	

KÄSIPALLOLUKION VETÄJÄT




kisakallio
Sopivalla sykkeellä.



KEN SIRENIUS

Valmentajakoulutus:

TS1, TS2, TS3, VOK 1-3

Muu liikunnallinen koulutus:

LPT sekä Personal Trainer
Käsipalloa olen pelannut 20 vuotta (mm.
Atlas, miesten maajoukkue, Allsvenskan)
sekä toiminut valmentajana 14 vuotta.

Olen 30 vuotta ja asun Helsingin Käpylässä
yhdessä tyttöystävä Saran ja
määräkoirapentu Chewien kanssa. Vapaa-
ajalla vietän aikaa perheen ja ystävien
kanssa.

Valmentajana olen rehellinen ja
määrätietoinen ja tavoitteellinen.





JAAKKO HORELLI

Valmentajakoulutus:

TS1, TS2, TS3

Käsipalloa olen pelannut 28 vuotta, seitsemän kautta vierähti miesten SM-sarjajoukkueiden vaihtopenkillä. Valmennukseen lähdin mukaan 14-vuotiaana, viime kausi oli minulle jo 24. Olen viimeiset 8 vuotta toiminut ammattivalmentajana sekä valmennus- ja junioripäällikkönä.

Olen 38-vuotias helsinkiläinen, perhettä ei vielä ole ehtinyt muodostua. Harrastan mökkeilyä ja golfia.

Valmentajana olen innovatiivinen, vaativa ja välittävä.





VANJA RADIC

Maalivahtivalmennus

Education: Senior handball goalkeeper coach (ENSSEE); Sports manager (ENSSEE); Goalkeeper coaches instructor (SHF)

I've been playing handball for 20 years, out of which the majority as a professional goalkeeper in Bosnia and then in Croatia. I have won many different titles and awards in national cups and championships, both in club and national team level.

Even though I started to coach 10 years ago, I am fully engaged as a professional goalkeeper coach since I have moved to Finland in 2011. At the moment I am coaching and lecturing in 10 countries.

I live in Turku and I'm enjoying my free time mostly engaging in different education, streaking to always improve my coaching skills.



AKI-MATTI ALANEN



Kisakallion Johtava asiantuntija
Urheilufysioterapeutti, TtM
Anatomian ja biomekaniikan
opettaja



YLPEÄSTI KAKSIKIELINEN – YLPEÄSTI AKATEEMINEN



Lohjan Yhteislyseon lukio

Apulaisrehtori, Opinto-
ohjaaja Juha Nurmi

juha.nurmi@lohja.fi

044 369 1480

Virkby Gymnasium

Opinto-ohjaaja
Jan Luuppala

jan.luuppala@edu.lohja.fi

044 374 5496



KUSTANNUKSET

Kisakallion käsipallolukio on omakustanteinen.

Opiskelu

Kisakalliossa maksaa 4 800 euroa/lukuvuosi (elo-toukokuu) sisältäen:

- Asuminen (ma-pe)
- Ruoka (aamiainen, välipala, päivällinen)
- Valmennus (laji + fysiikkavalmennus + asiantuntijatuki)
- Harjoitusolosuhteet
- Kuljetukset (opisto-koulu-opisto)

- Opiskeluun Kisakalliossa voi hakea valtion tukea (opintotuki, asumistuki)
- **Maajoukkuetuki – 1400 euroa/kausi Kisakallion käsipallolukiossa opiskelevalle**