

HELSINGIN KÄSIPALLO AKATEMIAAN OPISKELEMAAN



“WHERE THERE IS A WILL, THERE IS A WAY”



Ympärivuotinen
ammattivalmennus



Fokus yksilökehittämisessä



Ainutlaatuinen ohjelma
Suomessa

KESKITETTY VALMENNUS – TAVOITE KANSAINVÄLINEN MENESTYS

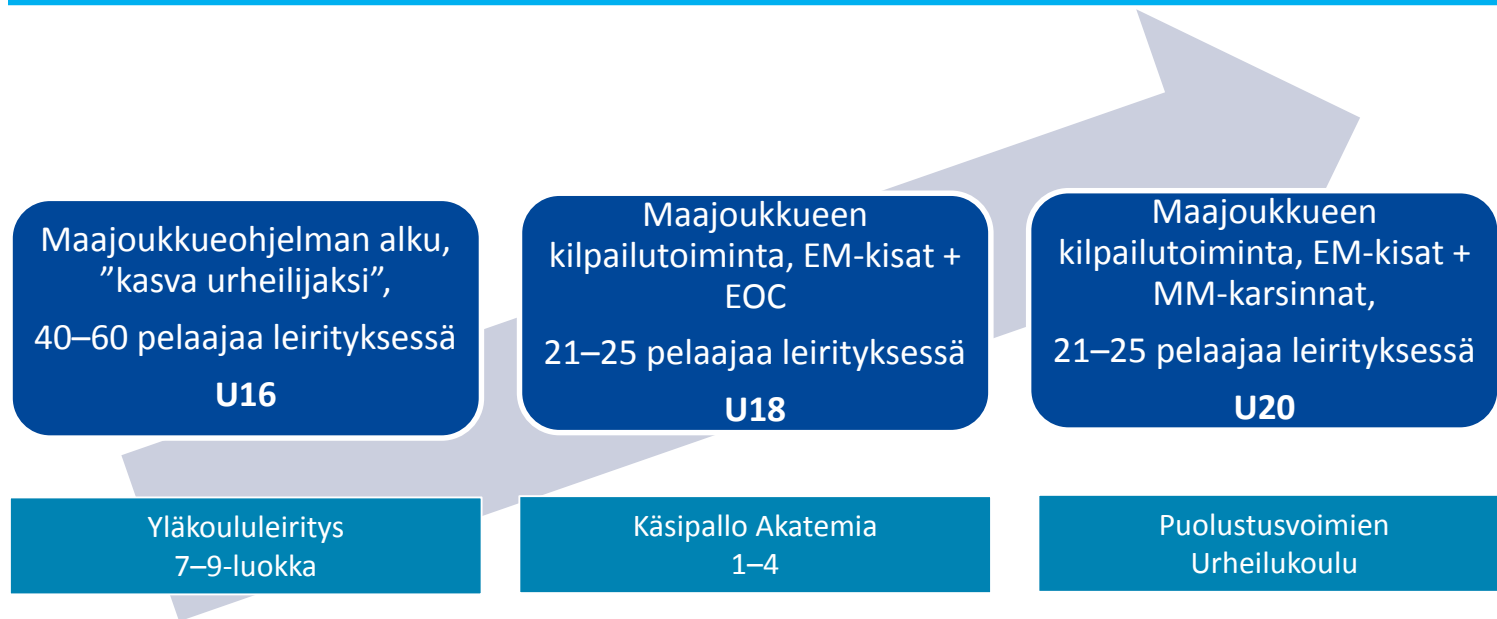


Käsipallon uusi maajoukkuepolku käynnistyi vuonna 2016.

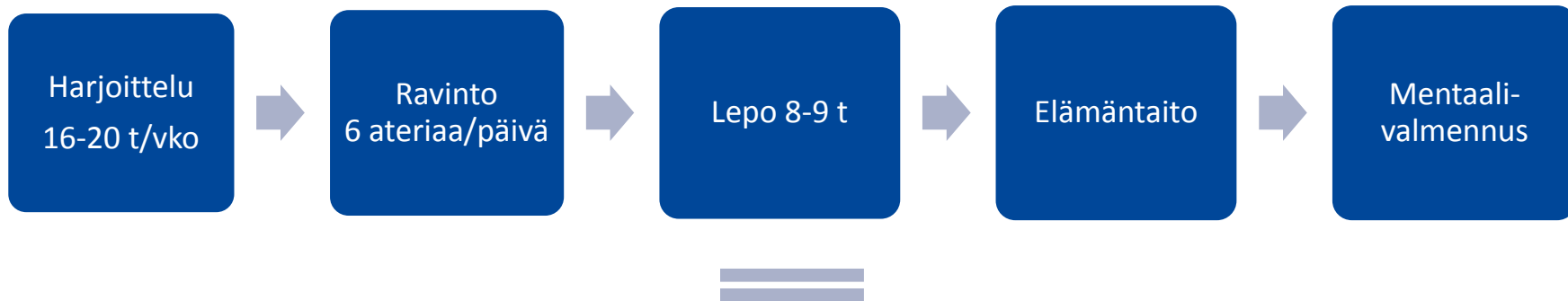




KANSAINVÄLINEN STRATEGIA



PELAAJAKEHITYS 16–20 -VUOTIAAT



Arkipäivä

Urheilu + Koulu

=

Logistiikka + Aika

KÄSIPALLO AKATEMIAN TAVOITE

- Viikoittaiset harjoitukset Akatemian kanssa maanantai-illasta perjantai-aamuun.
- Seurajoukkueessa harjoitukset/Pelit perjantai-illasta sunnuntai-iltaan.
- Henkilökohtainen tekniikka ja peliymmärrys sekä fyysinen harjoittelu painopisteenä
- Harjoittelumäärä ja laatu kestää kansainvälisen vertailun

Harjoitukset 8
kertaa viikossa

Päivittäiset
harjoitukset
Klo 8-10 ja 15:30-17

Fokus yksilön
kehittämisessä

Urheilijan kaksoisura

Kilpailutoiminta
seurajoukkueessa

Viikko-ohjelma

	MA	TI	KE	TO	PE
Klo 08:00 - 10:00	Koulua	Pojat Toiminnallinen voima Tytöt Laji Yksilötaito	T/P Toiminnallinen voima	Tytöt Toiminnallinen voima Pojat Laji Yksilötaito	T/P Laji Yksilötaito
Klo 15:30-17:00	T/P Laji Yksilötaito	Tytöt Toiminnallinen voima Pojat Laji Yksilötaito	T/P Laji Yksilötaito	Pojat Toiminnallinen voima Tytöt Laji Yksilötaito	Seurajoukkueharjoitukset

08:00-10:00

Pojat	Koulua	Björn (Fysiikka Märsky)	Björn (Fysiikka Kumpula)	Björn/Jaska (Laji Kumpula)	Björn (Laji Kumpula)
Tytöt	Koulua	Thomas/Ken (Laji Kumpula)	Thomas (Fysiikka Kumpula)	Thomas (Fysiikka Märsky)	Thomas (Laji Kumpula)

15:30-17:00

Pojat	Björn (Laji Kumpula)	Björn /Jaska (Laji Kumpula)	Björn (Laji Kumpula)	Björn (Fysiikka Märsky)	Seurajoukkueharjoitukset
Tytöt	Thomas (Laji Kumpula)	Thomas (Fysiikka Märsky)	Thomas (Laji Kumpula)	Thomas/Ken (Laji Kumpula)	Seurajoukkueharjoitukset

Urhea

Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhea on noussut nopeasti valtakunnallisesti merkittävimmäksi urheiluakatemiaksi. Akatemian piirissä on n. 3700 urheilijaa, 150 valmentajaa, 45 koulua ja 28 lajia. Suomen Olympia- ja Paralympiajoukkueissa sekä monien lajien maajoukkueissa Urhean urheilijat ovat iso osa joukkueita.

Urhean ansiosta pääkaupunkiseudulle on syntynyt ainulaatuinen urheilun, opiskelun ja urheiluosaamisen keskus.



Käsipallo Akatemia – osa uutta Urhea Kampusta

MISSIONME

Osallistuvan asiantuntijuuden ja yhdessä tekemisen avulla uudenlainen tapa ja mahdollisuus jakaa osaamista yli lajirajojen koko urheilijan polun matkalla.

VISIONME

Huippuolosuhteet keskitetysti: Urheilu, opiskelu, ruokailut, asuminen ja terveydenhuolto samalla kampuksella kustannustehokkaasti – kokonaisuus on enemmän kuin pelkästään osien summa.

URHEA-KAMPUKSEN TOIMINTAIDEA

Urhean tavoitteena on rakentaa pääkaupunkiseudulle Olympiavalmennuskeskus yhdessä Suomen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön kanssa. Suomen Olympiakomitea on kirjannut toimintasuunnitelmaansa valtakunnallisen Olympiavalmennuskeskuksen muodostamisen pääkaupunkiseudulle. Urhea-halli, asuntola ja koulun lisätilat vahvistaisivat merkittävästi tätä kehitystä. Hallin on tarkoitus toimia monilajisena urheilun ja liikunnan harjoitteluhallina, jonka muunneltavat tilat tarjoavat harjoittelumahdollisuuden useiden eri lajien harrastajille. Lisäksi halliin tulisi urheilijoiden terveydenhuoltoa ja palautumista edistäviä tiloja ja toimintoja. Kampus tehostaisi merkittävästi akatemiaurheilijoiden arkea.

KÄSIPALLO AKATEMIAN VALMENNUS



BJÖRN MONNBERG

Valmentajakoulutus:

TS1, TS2, TS3

Handiksen parissa olen viettänyt viimeiset 37 vuotta. Niistä ensimmäiset 24 vuotta pelaajana, jolloin kokemusta kertyi E-pojista alkaen ja Saksan Bundesliigaan päättyen.

Suomea minulla on pelaajana ollut kunnia edustaa 135 maaottelun verran.

Valmentajana olen toiminut pääosin lukioikäisten ja aikuisten parissa sekä Urheassa että Dickenissä. Valmentajakoulutusten lisäksi pohjalta löytyy fyssarin ja PT:n paperit.





THOMAS HIVERT

Valmentajakoulutus:

University bachelor degree in sport education
University physical trainer education DUEPP
DEJEPS Handball in Chambéry (France)

After playing handball for 10 years, I started to coach 14 years ago. Finnish champion with Dicken ladies the last 3 years. I have been a member of URHEA Helsinki handball coaching team for the last 4 years.

I am 33 years old and live in Espoo. I like to spend my freetime playing with my two beautiful children. As an educated sommelier, I have a big passion for wine, especially french wine.

As a coach, I am perfectionist, passionate and honest.



JAAKKO HORELLI

Valmentajakoulutus:

TS1, TS2, TS3, VAT & VEAT käynnissä

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 10 vuotta toiminut ammattivalmentajana sekä valmennus- ja junioripäällikkönä. Tällä hetkellä toimin Suomen Käsipalloliitossa Koulutuspäällikkönä

Olen 38-vuotias helsinkiläinen, harrastan mökkeilyä ja golfia.

Valmentajana olen innovatiivinen, vaativa ja välittävä.



KEN SIRENIUS

Valmentajakoulutus:

TS1, TS2, TS3, EHF Master Coach, VOK 1-3

Muu liikunnallinen koulutus:

LPT sekä Personal Trainer

Käsi­palloa olen pelannut 20 vuotta (mm. Atlas, miesten maajoukkue, Allsvenskan) sekä toiminut valmentajana 16 vuotta.

Olen 31,4 vuotta ja asun Helsingin Käpylässä yhdessä mäyräkoira Chewien kanssa. Vapaa-ajalla vietän aikaa perheen ja ystävien kanssa.

Valmentajana olen rehellinen ja määrätietoinen sekä tavoitteellinen.



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, striving to always improve my coaching skills.





LUKIO-OPINNOT

Mäkelänrinteen Urheilulukio

Apulaisrehtori, Urheiluvalmennus
Simo Tarvonen
puh. 050 583 6513
[simo.tarvonen\(at\)edu.hel.fi](mailto:simo.tarvonen(at)edu.hel.fi)

Brändö Gymnasium

Urheilukoordinaattori
Patrick Ikäheimonen
tfn 040 334 1693
[patrick.ikaheimonen\(at\)edu.hel.fi](mailto:patrick.ikaheimonen(at)edu.hel.fi)

AMMATILLINEN KOULUTUS



Prakticum

koordinator för
idrottsprofileringen

Björn "Nalle" Nylund
puh. 0400 247 250
bjorn.nylund(a)prakticum.fi

Stadia



KUSTANNUKSET PER PELAAJA

Helsingin Käsipallo Akatemia

- Helsingin käsipallo akatemian lukuvuosimaksu on 500€ euroa
- Kampus valmistuu 2019-20, arvio yksiön vuokrasta n 450-600 €/kk. Asunnossa saa asua 5 vuotta