



Kisakallio kampus

Högstadieläger

Handboll

Högstadielägren utgör en central del i utvecklingsvägen för unga spelare med sikte på ungdomslandslagen. Syftet med dessa läger är att på ett mångsidigt sätt utveckla ungdomarnas träningsförmåga och livskompetens, samt att kombinera idrott och skolgång till en flexibel och balanserad helhet.

Idrottarens dubbla karriär styrs av Finlands Olympiska kommitté, och träningen samt undervisningen i livskompetens följer de nationella riktlinjerna för dubbelkarriär.

Träningscentermiljön erbjuder utmärkta förutsättningar för daglig träning, tillgång till kvalificerade stödtjänster för coaching, samt stöd i planeringen och genomförandet av studierna.

Ansvarig person

Sam Kihlstedt

+358 40 8279260

sam.kihlstedt@finnhandball.net



Högstadielägren har gett mig många fina minnen och lärdomar. Jag lärde mig hur det är att leva som idrottare och hur man kombinerar det med skolan. Jag fick också möjlighet att lära känna och spela med andra skickliga spelare, samt få feedback från nya tränare och utvecklas som spelare. Lägerverksamheten hjälpte mig också att förstå att det krävs hårt arbete för att nå sina mål inom idrotten – men att det är viktigt att fortsätta framåt och drömma stort.

– Emilia Siggberg, WU19-landslaget

Lägerinformation

För vem?

- Högstadieläver i årskurs 7–9
- Idrottare som är engagerade i målinriktad tävlingsidrott
- Idrottaren och familjen är beredda att engagera sig i ett årslångt projekt, dvs. delta i samtliga läger under säsongen

Kostnader

- Helpensionsläger: **297 euro / person / läger (mån–tors)**
- Inkluderar inkvartering i 2–6 personers rum på institutnivå, träning, handledning och måltider (frukost, lunch, 1–2 lätta mellanmål, middag och kvällsmål)
- Vid behov: inkvartering natten innan lägret (sön–mån)
58 euro / person (inkl. frukost)

Materialpaket för lägret (10 euro / säsong)

- Innehåller en t-skjorta, ett lägerhäfte och arbetsboken *Väx till idrottare* riktad till vårdnadshavare
- Materialpaketet faktureras i samband med den första lägeravgiften

Ansökan

- Ansökan till handbollens högstadieläger sker via föreningarna senast **26.6.2025**

Lägerdatum:

Flickor

22.–25.9.2025

3.–6.11.2025

2.–5.2.2026

9.–12.3.2026

Pojkar

6.–9.10.2025

17.–20.11.2025

9.–12.2.2026

23.–26.3.2026

Kisakallio kampus

Kolmen kampusen urheiluoipisto
Kaarina Karin tie 4, 08360 Lohja
ykl.kisakallio@kolmekampusta.fi
Puh. +358 41 731 88 59



Högstadieläger

Högstadielägerverksamheten är en del av det nationella konceptet för dubbelkarriär, som syftar till att kombinera skolgång och träning till en fungerande helhet. Idrottarens dubbla karriär styrs av Finlands Olympiska Kommitté. Ansvariga för utvecklingen och koordineringen av den nationella högstadielägerverksamheten är Urheiluoipisto ry i samarbete med idrottsinstitut.

Högstadieläger riktar sig till ungdomar i årskurs 7–9 som har en målinriktad inställning till idrott. Lägerverksamheten kombinerar skolgång och en motiverad idrottares tävlingsinriktade träning.

Vad är högstadielägerverksamhet?

- Träning för unga idrottare i samarbete med specialidrottsförbund, idrottsföreningar, professionella tränare och idrottsinstitut
- Ett helhetsinriktat lägerkoncept som stöder idrottarens utveckling i toppförhållanden
- Inläring av goda träningsrutiner och viktiga livskunskaper

Innehåll i högstadielägerverksamheten

- Träning i toppförhållanden under ledning av professionella tränare
- Mångsidig utveckling av motoriska färdigheter och fysiska egenskaper

Idrottsgrensspecifik träning

- Träningsmoment som inkluderar psykologi, näringslära och vardagskompetens
- Möjlighet att tillämpa lärdomar i den egna föreningen
- Personliga tränare är välkomna att följa lägerprogrammet

Studier

- Under lägerdagarna studeras läxor under uppsikt (på heldagar ca 3–4 x 45 min)
- Prov och PRAO-perioder som infaller under lägret kan genomföras på plats

Livskompetens

- Utveckling av livskompetenser – en personlig process
- Teman: vardagsrutiner, näring, vila och sömn, mental träning och sociala färdigheter