



Kisakallio kampus

Högstadieläger Handboll

Högstadielägren är en viktig del i utvecklingen för unga spelare som siktar mot ungdomslandslagen. Målet med lägren är att utveckla både deras träningsförmåga och viktiga livsfärdigheter på ett mångsidigt sätt. Samtidigt hjälper man ungdomarna att kombinera idrott och skola på ett flexibelt och balanserat sätt.

Idrottarens dubbla karriär följer riktlinjer från Finlands Olympiska kommitté. Träningen och undervisningen i livsfärdigheter bygger på nationella rekommendationer för hur man kombinerar idrott och studier.

Träningscentret erbjuder bra möjligheter till daglig träning, tillgång till kvalificerat stöd från tränare och experter samt hjälp med att planera och genomföra studierna.

Ansvarig person

Sam Kihlstedt
+358 40 8279260
sam.kihlstedt@finnhandball.net

För mig var högstadielägren mycket viktiga för min utveckling. Jag fick träna med andra skickliga spelare i min ålder och fick värdefull feedback från tränarna.

Lägren gav mig en bättre förståelse för vad som krävs av en själv för att nå de mål man strävar efter. Jag fick också många fina minnen och nya vänskaper.

Tristan Illman, MU18-landslaget



Lägerinformation

För vem?

- Högstadieläver i årskurs 7-9
- Idrottare som satsar målmedvetet på tävlingsidrott
- Idrottare och familjer som är beredda att engagera sig i en långsiktig och processinriktad lägerverksamhet

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 och ett lägerhäfte
- Materialpaketet faktureras i samband med den första lägeravgiften

Ansökan

- Ansökan till handbollens högstadieläger görs via den egna föreningen senast **17.6.2026**.

Lägerdatum:

Flickor

14.-17.9.2026
26.-29.10.2026
25.-28.1.2027
8.-11.3.2027

Pojkar

28.9.-1.10.2026
9.-12.11.2026
1.-4.2.2027
5.-8.4.2027

Kisakallio kampus

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



Kolmen kampuksen urheiluopisto

Högstadieläger

Högstadieidrottslägerverksamheten är träning och utbildning för unga idrottare som genomförs i samarbete med grenförbund, idrottsföreningar, professionella tränare och idrottsinstitut, i träningscenters förstklassiga förhållanden.

Målet med högstadieidrottslägerverksamheten är att mångsidigt utveckla de ungas tränings- och livsfärdigheter samt att på ett flexibelt sätt kombinera idrott och skolgång till en helhet som stöder båda. I lägerverksamhetens expertinnehåll behandlas bland annat vardagshantering, näring, vila och sömn, mental träning samt socialt liv.

Lägermodellen utvecklar färdigheter i självständiga studier samt andra färdigheter som behövs för en dubbel karriär. Under lägren studerar eleverna under handledning enligt läxprincipen (under hela lägerdagar minst 3 x 45 minuter). Prov och PRAO-perioder (TET) som infaller under lägertiden kan genomföras på lägret.

Arbetet med idrottarens dubbla karriär styrs av Finlands Olympiska Kommitté. Inom egenskapsträningen och undervisningen i livsfärdigheter följs riktlinjerna för den nationella helheten för dubbel karriär.

Pajulahden kampus

Kolmen kampuksen urheiluopisto
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola
ykl.pajulahti@kolmekampusta.fi
Puh. +358 40 545 11 33

För vem?

- Högstadieelever i årskurs 7-9
- Idrottare som satsar målmedvetet på tävlingsidrott
- Idrottare och familjer som är beredda att engagera sig i en långsiktig och processinriktad lägerverksamhet

Tilläggsinformation

- **Se campusvisa grenar, ansökningstider och kostnader: www.kolmekampusta.fi**
- Urvalsgrunder för lägerverksamheten:
 - Förbindelse till lägersäsongen
 - Grenarnas ansvarspersoner gör idrottsurvalen utifrån ansökningarna
 - Familjerna kontaktas efter att ansökningstiden har gått ut
 - Avvikande urvalsgrunder från ovanstående finns på Kolme kampusta webbplats

Kisakallion kampus

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