

Dickenin pelaajapolku

Tavoite ja johdanto

Tavoitteenamme on tarjota ympäristö, jossa kaikki Dickenin jäsenet voivat toteuttaa käsipalloon liittyviä unelmiaan.

Dickenissä on eri-ikäisiä jäseniä, joilla on erilaisia unelmia – meidän tulee olla olemassa heitä kaikkia varten. Osa haluaa tähdätä pelaamaan ulkomaille, osa kilpailla korkeimmalla kotimaisella tasolla, osa harrastaa liikuntaa hyvässä seurassa ja osa toimia valmentajina, erotuomareina, seuratoimijoina jne.

Haluamme tarjota toimintaa, jossa jokainen kokee voivansa itse vaikuttaa omaan käsipalloilulliseen kehitykseensä. Toimintaa, jossa kaikilla on mahdollisuus harjoitella omien tavoitteidensa mukaisesti. Tavoitteena on tarjota riittävän laadukasta ja määrällisesti riittävää harjoittelua huippu-urheiluun tähtääville, mutta yhtä tärkeää on tarjota mielekäs tapa harrastaa käsipalloa niille, jotka näkevät sen ensisijaisesti harrastuksena.

Asiakirja ”Dickenin pelaajapolku” jakautuu kahteen kokonaisuuteen: eri ikävaiheiden **käsipalloilullisiin periaatteisiin ja lisäharjoittelutoimintaan**. Eri ikävaiheiden periaatteissa kuvataan tärkeimmät asiat, jotka liittyvät tavoitteisiin, peliaikaan ja pelipaikkoihin, suositeltavaan harjoitteluun, pelimuotoihin jne.

Lisäharjoittelutoiminta sisältää kuvauksen eri mahdollisuuksista harjoitella eri ikävaiheissa enemmän kuin joukkueen toiminta tarjoaa.

Käsipalloilulliset periaatteet Dickenin toiminnassa

Aktiivinen alkua

3–6-vuotiaat eli pallokoulu

Tässä ikävaiheessa tavoitteena on luoda myönteinen suhde liikkumiseen, aktiiviseen leikkiin ja pelaamiseen.

Tässä iässä ei osallistuta turnauksiin tai otteluihin muita seuroja vastaan. Toiminta koostuu kerran viikossa järjestettävästä pallokouluharjoituksesta.

Pallokoulussa opetellaan ohjattuun toimintaan osallistumisen perusteita ja harjoitellaan motorisia perustaitoja, kuten pallonkäsittelyä.

Perustaitojen harjoittelu: minit ja F-juniorit

Pelimuoto: 4+1

Ottelut: Mini-ikäisissä osallistutaan ainoastaan turnauksiin. F-junioreissa pelataan sarjaotteluita turnausmuodossa. Sarja pelataan kahdella tasolla: kilpasarjassa ja haastajasarjassa.

Jos osallistumme turnauksiin useammalla joukkueella, tavoitteena on muodostaa tasavahvat joukkueet ja vaihdella kokoonpanoja eri turnausten välillä. Näin kaikilla on kauden aikana mahdollisuus pelata yhdessä toistensa kanssa.

Peliaika: Peliaika tulee jakaa tasaisesti turnauspäivän aikana.

Suositeltu pelaajamäärä ottelussa: Enintään 9 pelaajaa eli kaksi kentällistä, ihanteellisesti 7 pelaajaa.

Pelitaso: F-junioreissa jokaisen pelaajan tulee saada suurin osa peliajastaan tasolla, joka sopii parhaiten kyseiselle pelaajalle. On kuitenkin arvokasta, että kaikki saavat kokeilla pelaamista molemmilla tasoilla.

Emme saa leimata ketään pelaajaa ”kilpa-” tai ”haastajapelaajaksi” – kaikki ovat Dickenin pelaajia.

Pelipaikat: Kaikkien tulee pelata kaikilla kenttäpelaajan pelipaikoilla. Kaikille, jotka haluavat kokeilla maalivahtina pelaamista, tulee antaa siihen mahdollisuus.

Harjoittelu: Ensimmäisen vuoden minijunioreilla on yksi harjoitus viikossa viikonloppuisin. Harjoituksen tavoitteellinen kesto on 75 minuuttia.

Toisen vuoden minijunioreilla ja F-junioreilla on yksi arki- ja yksi viikonloppuharjoitus. Harjoitukset koostuvat 15–30 minuutin fysiikkaharjoittelusta ja 60–75 minuutin palloharjoittelusta.

Kausi: Kausi noudattaa suunnilleen kouluvuotta. F-ikäisenä tai viimeistään E-ikäisenä voi osallistua ensimmäiseen ulkomaanturnaukseen. Suosituksena on kesäkuussa pelattava Eken Cup Tukholmassa.

Tavoitteet:

- **Hyökkäys:** Oppia ottamaan pallo kiinni liikkeessä, pelaamaan liikkeeseen ja syöttämään palloa liikkeeseen.
- **Puolustus:** Oppia riistämään palloa ja pysäyttämään vastustaja.
- **Siirtymäpeli:** Reagoida pallonhallinnan vaihtumiseen ja saada pallo nopeasti peliin.
- **Fysiikka:** Oppia ymmärtämään, että käsipalloharjoittelu koostuu sekä fysiikka- että palloharjoittelusta.
- **Motivaatio:** Herättää kiinnostus käsipalloa kohtaan.
- **Kilpaileminen:** Tehdä parhaansa tuettuna.
- **Käyttäytyminen:** Noudattaa sääntöjä tuettuna.

Oppia harjoittelemaan: E-D-juniorit

Pelimuoto: E-junioreissa 5+1, D-junioreissa 6+1.

Ottelut: Kilpa- ja haastajatasen sarjat pelataan yksittäisinä otteluina, usein kilpa- ja haastajasarjan ottelut peräkkäin, sekä turnauksina. Suosituksena on osallistua kaikkiin kotimaisiin turnauksiin, jotka sopivat joukkueen aikatauluun.

Jos turnauksiin osallistutaan useammalla joukkueella, joukkueiden tulee olla tasavahvoja ja kokoonpanoja tulee vaihdella.

Peliaika: Peliaika tulee jakaa suhteellisen tasaisesti kaikkien pelaajien kesken kauden aikana. Yksittäisessä ottelussa peliaika voi kuitenkin jakautua epätasaisesti.

Valmentajan tulee pyrkiä siihen, että kaikki pelaajat saavat peliaikaa suhteessa siihen, kuinka moneen otteluun he ovat olleet käytettävissä. Katso esimerkit. Huomioi, että peliaikaa on mahdotonta jakaa täysin tasan.

- **Esimerkki 1:** Joukkueella on kaksi ottelua samana päivänä. Pelaaja A on käytettävissä molempiin otteluihin, mutta valmentaja ottaa hänet mukaan vain toiseen. Pelaaja B valitaan molempiin otteluihin. Jotta molemmat saisivat suhteellisesti yhtä paljon peliaikaa, A:n tulisi pelata koko 40 minuuttia yhdessä ottelussa ja B:n 20 minuuttia kummassakin ottelussa.
- **Esimerkki 2:** Pelaaja A on ollut käytettävissä kolmessa ottelussa ja pelannut kussakin 30 minuuttia eli saanut 75 % mahdollisesta peliajastaan. Pelaaja B on ollut poissa kahdesta näistä kolmesta ottelusta. Hänen tulisi pelata 30 minuuttia, jotta hänen peliaikansa olisi samassa suhteessa eli 75 % hänen käytettävissään olleesta peliajasta.

Joukkueen kokoonpanoa saa painottaa ratkaisevassa ottelussa, jossa pelataan Suomen mestaruuden mitaleista, jos asiasta on viestitty vanhemmille ja pelaajille ja enemmistö hyväksyy menettelyn.

Joukkueen kokoonpanon painottamisella tarkoitetaan pelaajavalintoja sekä pelipaikkojen ja pelaajan jakamista ainoastaan ottelun voittamisen perusteella. Muissa tilanteissa valinnat tulee tehdä kunkin pelaajan pitkän aikavälin kehitystä ajatellen.

Pelitaso: Suurimman osan pelaajan peliajasta tulee kertyä tasolla, joka vastaa parhaiten hänen kehitystarpeitaan. Joillekin pelaajille on hyödyllistä vaihdella ratkaisevan pelaajan roolin välillä haastajasarjassa ja tukevan pelaajan roolin välillä kilpasarjassa.

Kaikille, jotka osoittavat harjoituksissa oikeanlaista sitoutumista ja asennetta, tulee antaa mahdollisuus pelata muutama kilpasarjaottelu.

Pelipaikat: Maalivahtina erikoistumisen voi aloittaa tässä vaiheessa. Suosittelemme kuitenkin, että maalivahdit pelaavat myös kenttäpelaajina ja että mahdollisimman moni pelaaja harjoittelee maalivahtina toimimista.

Kenttäpelaajien tulee pelata kauden aikana eri pelipaikoilla mahdollisimman tasaisesti. Yksittäisessä ottelussa pelaaja voi kuitenkin pelata vain yhdellä pelipaikalla.

Harjoittelu:

- E-junioreilla on yksi arki- ja yksi viikonloppuharjoitus. Harjoitukset koostuvat 15–30 minuutin fysiikkaharjoittelusta ja 60–90 minuutin palloharjoittelusta.
- D-junioreilla on kaksi arki- ja yksi viikonloppuharjoitus. Harjoitukset koostuvat 15–45 minuutin fysiikkaharjoittelusta ja 60–90 minuutin palloharjoittelusta.

Kausi: E-junioreilla kausi kestää koulujen alusta Eken Cupiin. D-junioreilla kausi kestää elokuun alusta juhannukseen.

Suosituksena on osallistua yhteen ulkomaanturnaukseen kauden aikana.

Tavoitteet:

Vahvistetaan kaikkia aiemmin mainittuja osa-alueita.

- **Hyökkäys:** Oppia hyökkäämään puolustuksen aukkoihin pallon kanssa ja ilman palloa sekä syöttämään palloa hyökkäyksen jälkeen.
- **Puolustus:** Oppia ottamaan ensimmäinen kontakti vastustajaan ja pakottamaan vastustaja vaikeisiin ratkaisuihin tai virheisiin.
- **Siirtymäpeli:** Oppia etenemään nopeasti vastahyökkäykseen ja aloittamaan puolustaminen aikaisin vastustajan nopeassa hyökkäyksessä.
- **Fysiikka:** Oppia erilaisia fysiikkaharjoitteita ja harjoittelutapoja.
- **Motivaatio:** Luoda tunne siitä, että ”rakastaa käsipalloa”.
- **Kilpaileminen:** Oppia tekemään parhaansa ilman ulkopuolista tukea.
- **Käyttäytyminen:** Oppia noudattamaan sääntöjä ilman ulkopuolista tukea.

Harjoitella harjoittelemista varten: C–B-juniorit

Pelimuoto: 6+1

Ottelut: Kilpa- ja haastajatasen sarjat, joiden ottelut pelataan usein peräkkäin, sekä turnaukset. Suosituksena on osallistua suurimpiin turnauksiin ja muihin turnauksiin joukkueen tarpeiden mukaan.

Peliaika: C-junioreissa peliaika tulee edelleen jakaa suhteellisen tasaisesti. B-junioreissa pelaajan harjoitusaktiivisuuden eli läsnäolon, sitoutumisen ja asenteen tulee vaikuttaa pelaajan määrään.

Joukkueen kokoonpanoa saa ”topata” ratkaisevassa ottelussa, jossa pelataan paikasta Final Four -lopputurnaukseen, itse Final Four -lopputurnauksessa sekä Norden Cupissa ja muissa kutsuperiaatteella järjestettävissä eliittiturnauksissa, jos asiasta on viestitty pelaajille ja vanhemmille.

Pelitaso: Suurimman osan peliajasta tulee määräytyä pelaajan harjoitusaktiivisuuden eli sitoutumisen ja asenteen perusteella.

Pelipaikat: Pelaaja voi alkaa erikoistua yhdelle pelipaikalle. Suosittelemme kuitenkin edelleen pelaamista useilla pelipaikoilla. Maalivahdit voivat poikkeuksena pelata ainoastaan maalivahtina.

Harjoittelu:

- C-junioreilla on kolme arkipäivän harjoitusta viikossa.
- B-junioreilla on kolmesta neljään arkipäivän harjoitusta viikossa, joista kolme on palloharjoituksia ja yksi kuntosaliharjoitus mahdollisuuksien mukaan.

Harjoitukset koostuvat 30–60 minuutin fysiikkaharjoittelusta ja 60–90 minuutin palloharjoittelusta.

Kausi: Ympärivuotinen toiminta, johon sisältyy henkilökohtainen harjoittelujakso heinäkuussa. Suosituksena on osallistua yhteen tai kahteen ulkomaanturnaukseen kauden aikana.

Tavoitteet:

Kerrataan ja syvennetään aiemmin opittua.

- **Hyökkäys:** Oppia luomaan tilaa ja aukkoja kahden–neljän pelaajan yhteistyöllä.
- **Puolustus:** Oppia riistämään palloa, pakottamaan vastustaja virheisiin ja pysäyttämään hänet kahden–neljän pelaajan yhteistyöllä.

- **Siirtymäpeli:** Oppia hyökkäämään vastahyökkäyksessä sinne, missä puolustajia ei ole, ja ottamaan tilapäisiä rooleja vastustajan nopeassa hyökkäyksessä.
- **Fysiikka:** Kehittää tavoitteellisesti kaikkia fyysisiä ominaisuuksia.
- **Motivaatio:** Herättää kiinnostus urheiluun.
- **Kilpaileminen:** Oppia auttamaan ympärillä olevia ihmisiä tekemään parhaansa ja kehittää johtamistaitoja.
- **Käyttäytyminen:** Oppia toimimaan yhteisten arvojen mukaisesti.

Oppia kilpailemaan osana joukkuetta: A-juniorit ja Akatemia

Pelimuoto: 6+1

Ottelut: A-nuorten SM-sarja, ensimmäinen divisioona ja myös toinen divisioona.

Peliaika: Peliaika jaetaan pelaajan harjoitusaktiivisuuden eli läsnäolon, sitoutumisen ja asenteen sekä ottelusuorituksen perusteella.

Pelitaso: Suurimman osan peliajasta tulee kertyä tasolla, joka sopii parhaiten yksittäisen pelaajan kehitykseen.

Pelipaikat: Kaikkien tulee erikoistua omalle pelipaikalleen. Osa pelaajista voi pelata useilla pelipaikoilla tarpeen mukaan.

Harjoittelu: A-junioreilla on kolme arkipäivän harjoitusta viikossa. Akatemiassa on yhdestä kolmeen harjoitusta viikossa. Harjoitukset koostuvat 30–90 minuutin fysiikkaharjoittelusta ja 60–90 minuutin palloharjoittelusta.

Kausi: Ympärivuotinen toiminta, johon sisältyy henkilökohtainen harjoittelujakso heinäkuussa.

Tavoitteet:

Kerrataan ja syvennetään aiemmin opittua.

- **Hyökkäys:** Oppia hyökkäämään kollektiivisesti osana joukkuetta.
- **Puolustus:** Oppia puolustamaan kollektiivisesti osana joukkuetta.
- **Siirtymäpeli:** Oppia hallitsemaan pelin tempoa.
- **Fysiikka:** Kehittää fyysisiä ominaisuuksia tavoitteellisesti käsipallon vaatimusten mukaisesti.
- **Motivaatio:** Luoda halu rakastaa urheilua.
- **Kilpaileminen:** Oppia auttamaan muita ympärillä olevia kilpailemaan.

- **Käyttäytyminen:** Toimia esimerkillisesti.

Harjoitella voittamista varten: Eliitti

Pelimuoto: 6+1

Ottelut: Aktia-liiga, A-nuorten SM-sarja ja ensimmäinen divisioona.

Peliaika: Liigajoukkueen kaikilta pelaajilta odotetaan osallistumista kaikkiin harjoituksiin. Liigassa peliaika jaetaan parhaan mahdollisen lopputuloksen saavuttamiseksi.

Pelitaso: Pelaajan tason mukaan. Ne pelaajat, jotka eivät saa peliminuutteja liigassa, pelaavat ensimmäisessä divisioonassa ja A-nuorten SM-sarjassa. Jos liigajoukkueeseen kuuluva pelaaja on A-juniori-ikäinen, A-junioreiden ottelut asetetaan etusijalle liigakauden jälkeen.

Pelipaikat: Jokaisella pelaajalla on oma roolinsa.

Harjoittelu: Vähintään neljä harjoitusta viikossa.

Kausi: Ympärivuotinen.

Tavoitteet:

- **Hyökkäys:** Pelata hyökkäystä optimaalisesti oman joukkueen ja vastustajan mukaan.
- **Puolustus:** Puolustaa optimaalisesti oman joukkueen ja vastustajan mukaan.
- **Siirtymäpeli:** Hallita pelin tempoa.
- **Fysiikka:** Saavuttaa yksilöllisesti optimaalinen suorituskky.
- **Motivaatio:** Luoda halu rakastaa käsipalloa ja urheilua osana elämäntapaa.
- **Kilpaileminen:** Oppia auttamaan muita voittamaan.
- **Käyttäytyminen:** Toimia esikuvana.

Aktiivisena koko elämän ajan: Akatemia ja harrastejoukkueet, +35/+50/+60

Pelimuoto: 6+1

Ottelut: Ensimmäinen ja toinen divisioona sekä IKIS-turnaukset.

Peliaika: Akatemiassa harjoitusaktiivisuuden mukaan, harrastejoukkueissa ja IKIS-toiminnassa joukkueen sääntöjen mukaan.

Pelitaso: Pelaajalle sopivimmalla tasolla.

Pelipaikat: Pelaajien omat pelipaikat.

Harjoittelu: Akatemiassa on yksi tai kaksi arkipäivän harjoitusta viikossa, jotka sisältävät fysiikka- ja palloharjoittelua. Harrastejoukkueissa on yksi harjoitus viikossa tai ei lainkaan harjoituksia.

Kausi: Elokuusta ottelukauden päättymiseen.

Tavoitteet:

- **Akatemia:** Toimia nuorten pelaajien mentoreina heidän tavoitellessaan korkeinta tasoa ja samalla tarjota mielekäs tapa jatkaa käsipalloa huippu-urheilu-uran jälkeen.
- **Harrastejoukkueet:** Tarjota mielekäs tapa jatkaa käsipallon harrastamista hyvässä seurassa.

Lisäharjoittelutoiminta enemmän harjoitteleville pelaajille

Harjoittelu ja pelaaminen vanhemmassa ikäluokassa

Kohderyhmä: Kaikki juniori-ikäiset.

Vastuullinen organisaatio: Dickenin oma joukkue ja vanhempi joukkue.

Vastuuhenkilöt Dickenissä: Joukkueiden valmentajat ja seuran junioripäällikkö.

Osallistumisen edellytykset: Esimerkillinen sitoutuminen ja asenne oman joukkueen harjoittelua ja pelaamista kohtaan sekä halu harjoitella enemmän. Riittävät fyysiset ja tekniset valmiudet selviytyä vanhempien pelaajien kanssa.

Toteutus: Kyseisten joukkueiden valmentajien tulee yhteistyössä luoda järjestelmä, joka mahdollistaa pelaajien osallistumisen vanhemman joukkueen harjoituksiin.

Nuorempia pelaajia tulee ottaa mukaan myös vanhemman joukkueen otteluihin, jos ne tarjoavat pelaajalle sopivan haasteen.

Valmentajan tulee viestiä omalle joukkueelleen, millaista yhteistyötä vanhempien ja nuorempien joukkueiden välillä tehdään.

Tavoite: Mahdollistaa sitoutuneimpien pelaajien harjoittelu suuremmalla määrällä ja tarjota heille suurempia haasteita.

Ylimääräinen fysiikkaharjoittelu

Kohderyhmä: D- ja C-juniorit.

Vastuullinen organisaatio: Dicken.

Vastuuhenkilö Dickenissä: Junioripäällikkö.

Osallistumisen edellytykset: Toiminta on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat osallistua.

Toteutus: Yksi fysiikkaharjoitus viikossa, joka järjestetään mahdollisuuksien mukaan Dickenin toimiston kuntosalilla.

Tavoite: Parantaa pelaajan fyysisiä ominaisuuksia ja opettaa turvallisia voimaharjoittelutekniikoita. Luoda pohja intensiivisemmälle fysiikkaharjoittelulle.

Maalivahtiharjoittelu

Kohderyhmä: D- ja C-juniorit.

Vastuullinen organisaatio: Dicken.

Vastuuhenkilöt Dickenissä: Junioripäällikkö ja maalivahtivalmentaja.

Osallistumisen edellytykset: Halu harjoitella ja pelata maalivahtina.

Toteutus: Yksi harjoitus viikossa seuran harjoitusaikataulun mukaisesti.

Tavoite: Oppia maalivahtipelin perusteet.

Pre-Elite-ryhmä

Kohderyhmä: B- ja A-juniorit.

Vastuullinen organisaatio: Dicken.

Vastuuhenkilöt Dickenissä: Urheilutoimenjohtaja ja junioripäällikkö.

Osallistumisen edellytykset: Urheilutoimenjohtaja ja junioripäällikkö kutsuvat pelaajan ryhmään, jos hän osoittaa erinomaista sitoutumista ja asennetta, hänellä on selkeä potentiaali pelata tulevaisuudessa eliittitasolla, hän tähtää Helsingin käsipalloakatemiaan (nuoremmat B-juniorit) tai hän ei ole tullut valituksi akatemiaan (vanhemmat B-juniorit ja A-juniorit).

Toteutus: Yhdestä kahteen harjoitusta viikossa yksilöllisen viikko-ohjelman mukaisesti.

Keskiviikon Urhea-harjoitukset

Kohderyhmä: C- ja nuoremmat B-juniorit eli yläkouluikäiset.

Vastuullinen organisaatio: Urhea ja Dicken.

Vastuuhenkilö Dickenissä: Junioripäällikkö.

Osallistumisen edellytykset: Halu harjoitella enemmän kuin Dickenin joukkueharjoittelu mahdollistaa sekä ilmoittautuminen Suomisportin kautta. Niiden oppilaiden, joilla on Urhea-status omassa koulussaan, tulee osallistua myös tiistaiaamun harjoitukseen.

Toteutus: Yksi käsipalloharjoitus keskiviikkoiltapäivisin, aloitus noin klo 15.30.

Tavoite: Oppia taitoja, joita tarvitaan urheilijana kehittymiseen ja käsipallon pelaamiseen korkealla tasolla.

YKL – yläkoululeirit

Kohderyhmä: C- ja nuoremmat B-juniorit eli yläkouluikäiset.

Vastuullinen organisaatio: Suomen Käsipalloliitto.

Vastuuhenkilö Dickenissä: Junioripäällikkö.

Osallistumisen edellytykset: Osallistuminen Dickenin testeihin sekä YKL-valmentajien kutsu. Valmentajat tekevät valintansa seuravalmentajan suosituksen perusteella. Arvioinnissa painotetaan motivaatiota, asennetta ja urheilullisuutta.

Toteutus: Neljä nelipäiväistä leiriä vuodessa Kisakalliossa koulun lukukausien aikana.

Tavoite: Kasvaa urheilijaksi ja kehittää valmiuksia maajoukkue-tason käsipalloon.

Dickenin testit

Kohderyhmä: Vanhemmat D-juniorit ja C-juniorit.

Vastuullinen organisaatio: Dicken.

Vastuuhenkilö Dickenissä: Junioripäällikkö.

Osallistumisen edellytykset: Ilmoittautuminen.

Toteutus: Kerran vuodessa toukokuussa. Korvaava testipäivä järjestetään elokuussa. Testeissä käytetään Olympiakomitean ”Harjoitettavuuskartoitus”-testistöä.

Tavoite: Mitata fyysisiä valmiuksia ja niiden kehittymistä sekä kartoittaa kiinnostusta YKL-toimintaan.

Helsingin käsipalloakatemia

Kohderyhmä: Vanhemmat B-juniorit ja A-juniorit.

Vastuullinen organisaatio: Suomen Käsipalloliitto.

Vastuuhenkilö Dickenissä: Urheilutoimenjohtaja.

Osallistumisen edellytykset: Valituksi tuleminen akatemian valintaprosessissa.

Toteutus: Tavoitteellisen harjoittelun ja opiskelun yhdistelmä yksilöllisen suunnitelman mukaisesti.

Tavoite: Kasvattaa urheilijoita huippu-urheiluun.

Sportscamp-kesäleiri

Kohderyhmä: Minit–E-juniorit.

Vastuullinen organisaatio: Dicken.

Vastuuhenkilö Dickenissä: Toiminnanjohtaja.

Osallistumisen edellytykset: Ilmoittautuminen, joka avautuu vuosittain helmikuussa.

Toteutus: Kaksi viikon mittaista leiriä Lauttasaarella kesäloman ensimmäisten viikkojen aikana. Päivittäinen toiminta-aika on klo 9–16.

Tavoite: Luoda liikunnan iloa.

Helsinki Handballs Camp -kesäleiri

Kohderyhmä: D- ja C-juniorit.

Vastuullinen organisaatio: Dicken.

Vastuuhenkilö Dickenissä: Junioripäällikkö.

Osallistumisen edellytykset: Ilmoittautuminen, joka avautuu vuosittain helmikuussa.

Toteutus: Nelipäiväinen leiri kesäloman ensimmäisellä viikolla.

Tavoite: Parantaa pelin ymmärtämistä ja saada paljon pelikokemusta.