

Coaching meeting 30.9.2021



Topics

1. *General topics – Otto Favén*
2. *U18 – Eetu Laamanen*
3. *U21 – Markus Pekkola*
4. *Seniors – Rok Draksic*

After topic 5min for questions/free talk

Yleiset asiat

1. Urhean harjoitukset – Ota yhteyttä Ottoon kulkulupa-asioissa
2. ES-Judo yhteisharjoitukset – Ota yhteyttä Teijaan kulkulupa-asioissa
3. Vastuullinen valmentaja verkkokurssi: katso judo.fi uutiset (maksuton loppuv)
4. Yhteisharjoitukset 2.10 (vain aamuharjoitus 10-12)
5. Yhteisharjoitukset 9.10 (ei yhteisharjoituksia / aikuisten SM)
4. Rokotteet kuntoon!

Tapahtumat

Lokakuu	
2 - 3	Nuorten SM Porvoo
9 - 10	Aikuisten SM Nummela
16 - 20	Samurai-Cup ja Yläkoululeiri Rovaniemi
22 - 24	U18 EVL <i>(ilm 11.10 mennessä)</i>
30 - 31	FJO ja leiripäivä Turku <i>(ilm kuntoon)</i>
Marraskuu	
5 - 7	Sagi Muki –leiri Orimattila
11 - 14	Vejde –leiri Tanska
20	U18 Kaimu Keerak Tartto
Joulukuu	
4 - 6	Baltic Sea Championships ja leiripäivä <i>(ilm kuntoon)</i>
27 - 30	EVL Kaikki ja Valmennuksen seminaari

U18

Alustavat alkuvuoden tapahtumat 2022

- 29.01. Samurai cup 1 Tampere
- 03.-06.02. Evl-leiri Pajulahti
- 12.02-15.02. Danish Open+leiri Vejle, Tanska
- 26.02-27.02. Sm-kilpailut U18/U21 Vantaa
- 04.03-06.03. Baltic Sea Open Orimattila
- Bremen Masters/Thuringen Pokal 19.3-23.3/26-30.3.2022?
- Huhtikuu/toukokuu-> Eju Cup:t
- 30.06-03.07. Em-kisat Porec
- 24.07-30.07 EYOF Banska Bistrica (24.08-28.08 MM-kisat Sarajevo)

U18

Muuta:

- Maajoukkueen nimeäminen Bremen Mastersin/Thüringen-Pokalin jälkeen.
- Näyttökilpailut: kansainväliset kilpailut + Sm-kilpailut.
- Urheilijalomake lokakuun leirillä
- Lauantain yhteisharjoitukset Urheassa ovat kaikille U18-ryhmän urheilijoille. Ilmoittaudutaan erikseen. Mahdollisia myös treeniviikot, jaksovaihdot yms.

5min questions / free talk



U21

Valmennuksen kuulumiset 1/2

- Kesän Eurooppa cupit
- U21 EM Luxemburg, Lux
 - Eetu Ihanamäki 5. -81kg
- U21 MM Olbia, Ita
 - Pihla Salonen –57kg, to 7.10.
 - Turpal Djoukaev –73kg, to 7.10.
 - Eetu Ihanamäki -81kg, pe 8.10.
- Leiri Pajulahti + Baltic Sea 30.11.-7.12.

Valmennuksen kuulumiset 2/2

Mitä odottaa keväällä 2022

- Edustusjoukkue valinnat maaliskuulla ennen EJU cup turnauksia
- Kriteerit
 - Mitalitaso Pm-tason kilpailuissa
 - Tarkasteluun
 - alkuvuoden 2022 kv. Tapahtumat
 - Danish Open, Baltic Sea Ch, Bremen/ Thuringen
 - kotimaan kilpailu- leiritapahtumiin osallistuminen
- Covid-protokolla jatkuu
 - Muutokset kalenteriin mahdollisia

U21

Month	Jan				Feb				Mar				Apr				May				Jun				Jul				Aug				Sep				Oct				Nov				Dec							
Week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Competition, Nat team				Bel		Den		u21 Nat	Bso		Bremen/ E Bremen/ E	EJU Por		EJU Ita		EJU Pol			Eju Ltu								EJU Cze	EJU Ger							u21 EC																	
Competition, Club					Den			u21 Nat	Bso		Bremen/ E Bremen/ E					Nordic																			J-Swop				Pol				Fjo									
Training Camp	tc				tc							tc		tc						tc	tc	tc					tc	tc															tc	tc	tc Fin			tc Fin				
Training Phase	Yellow				Orange				Red				Yellow				Orange				Red				Green				Yellow																							
School period	3				4				5												1				2				3																							
Adaptation																																																				
Basic																																																				
Pre Comp																																																				
Comp																																																				

5min questions / free talk



Seniors

	wed, 01. sep.	thu, 02. sep.	fri, 03. sep.	sat, 04. sep.	sun, 05. sep.	mon, 06. sep.	tue, 07. sep.	wed, 08. sep.	thu, 09. sep.	fri, 10. sep.	sat, 11. sep.	sun, 12. sep.	mon, 13. sep.	tue, 14. sep.	wed, 15. sep.	thu, 16. sep.	fri, 17. sep.	sat, 18. sep.	sun, 19. sep.	mon, 20. sep.	tue, 21. sep.	wed, 22. sep.	thu, 23. sep.	fri, 24. sep.	sat, 25. sep.	sun, 26. sep.	mon, 27. sep.	tue, 28. sep.	wed, 29. sep.	thu, 30. sep.			
SEPTEMBER				Techique by Niko-					EC Juniors - Markus							EuOpen Sarajevo Esa-Korkia						GP Zagreb Valteri				MUNCHEN CAMP U23 and Seniors							
					Martti Oskari Papendal																												
	BLOCK 2												BLOCK 4																				
OCTOBER	fri, 01. okt.	sat, 02. okt.	sun, 03. okt.	mon, 04. okt.	tue, 05. okt.	wed, 06. okt.	thu, 07. okt.	fri, 08. okt.	sat, 09. okt.	sun, 10. okt.	mon, 11. okt.	tue, 12. okt.	wed, 13. okt.	thu, 14. okt.	fri, 15. okt.	sat, 16. okt.	sun, 17. okt.	mon, 18. okt.	tue, 19. okt.	wed, 20. okt.	thu, 21. okt.	fri, 22. okt.	sat, 23. okt.	sun, 24. okt.	mon, 25. okt.	tue, 26. okt.	wed, 27. okt.	thu, 28. okt.	fri, 29. okt.	sat, 30. okt.	sun, 31. okt.		
	National Ch Jun			Pulssi		WCh Juniors Ita Markus				GS Pariz Markus						EuCup Dubrovnik				TC PAPENDAL Martti				EuOpen Malaga		TC Malaga		Military Worlds Martti, Markus		Finnish Open			
							Meeting Lauri		National Sen																		Pulssi	MALMO CAMP SEN					
	Click to add event																																
NOVEMBER	mon, 01. nov.	tue, 02. nov.	wed, 03. nov.	thu, 04. nov.	fri, 05. nov.	sat, 06. nov.	sun, 07. nov.	mon, 08. nov.	tue, 09. nov.	wed, 10. nov.	thu, 11. nov.	fri, 12. nov.	sat, 13. nov.	sun, 14. nov.	mon, 15. nov.	tue, 16. nov.	wed, 17. nov.	thu, 18. nov.	fri, 19. nov.	sat, 20. nov.	sun, 21. nov.	mon, 22. nov.	tue, 23. nov.	wed, 24. nov.	thu, 25. nov.	fri, 26. nov.	sat, 27. nov.	sun, 28. nov.	mon, 29. nov.	tue, 30. nov.			
	Military Worlds				GS Baku Valteri				TC Vejle																	ABU DHABI GS							
					EC U23 BUDAPEST																												
				Sagi Muki											Gymnastic								Gymnastic								Gymnastic		
	Easy week						Block 1										Block 2																
DECEMBER	wed, 01. dec.	thu, 02. dec.	fri, 03. dec.	sat, 04. dec.	sun, 05. dec.	mon, 06. dec.	tue, 07. dec.	wed, 08. dec.	thu, 09. dec.	fri, 10. dec.	sat, 11. dec.	sun, 12. dec.	mon, 13. dec.	tue, 14. dec.	wed, 15. dec.	thu, 16. dec.	fri, 17. dec.	sat, 18. dec.	sun, 19. dec.	mon, 20. dec.	tue, 21. dec.	wed, 22. dec.	thu, 23. dec.	fri, 24. dec.	sat, 25. dec.	sun, 26. dec.	mon, 27. dec.	tue, 28. dec.	wed, 29. dec.	thu, 30. dec.	fri, 31. dec.		
				Baltic sea Ch	TC BSC	Altitude traning all (Senior, U23 and juniors)															Break						TC Pajalahti						
	Pajalahti altitude									EC Club CH																							
	Block 2																					Block 3											

Seniors

Competitions

- National championship 9.-10.10.
- Grand Slam Paris 16.-17.10.
- Eu cup Dubrovnik 16.-17.10.
- Eu Open Malaga 23.-24.10.
- Military Worlds 30.-31.10.
- Finnish open 30.-31.10.
- EC U23 Budapest 5.-7.11
- Grand Slam Abu Dhabi 26.-28.11.
- Baltic Sea Championship 4.-5.12.

Training camps

- Munich 27.9-1.10.
- Papendal 18.-22.10.
- TC Malaga 24.-28.10.
- Finnish open 31.10.
- Sagi Muki 5.-7.11.
- Tc Velje 11.-14.11.
- Pajulahti + Baltic Sea camp 1.-6.12.
- Rogla 7.-22.12.
- Pajulahti 28.-30.12.

Seniors

- Final selection for EC U23 after Eu Cup in Dubrovnik.
- We add Eu Open in Malaga + Tc Malaga
- We add Abu Dhabi GS
- Easy week from 1.-7.11.
- Gymnastic in November
- everyone needs to compete in national championship, Finnish Open and Baltic Sea Championship.
- Next year calendar when IJF send plan (via email)
- New top team + athletes support will be named on end of the year

More people in Urhea and in international events

5min questions / free talk

