

# Seuravalmentajien tapaaminen

6.6.2024



# Aiheet

1. Ajankohtaisia asioita
2. Kesäharjoittelu
3. Aikuisten ajankohtaiset – Rok Draksic
4. U18 Ajankohtaiset – Eetu Laamanen
5. U21 Ajankohtaiset – Alain Calderin

# Ajankohtaisia asioita

**Alle 18-vuotiaiden EM-joukkue valittu. EM-kilpailut järjestetään Sofiassa 27. - 29.6.**

Essi Lappeteläinen, Iisalmen Judoseura, -57kg  
Oliver Anthoni, Porvoon Shirokawa, -90kg

# Ajankohtaisia asioita

**Kesälajien urheilijat aloittavat palveluksensa lokakuussa.  
Urheilukouluun valittiin 91 urheilijaa 20 eri lajiryhmästä.**

## **JUDO**

Perttu Hurskainen, Oulun judokerho  
Ville Kivelä, Hämeenlinnan judoseura  
Kasper Niemenkari, Oulun JK  
Daniel Orphanou, Meido-Kan  
Lenni Uro, Hontai Judo  
Pyy Westermark, Turun Judoseura

# Ajankohtaisia asioita

**Valmennusvaliokunta esittäytyy Helsinki Judocampilla. Samassa yhteydessä järjestetään keskustelutilaisuus.**

## **VAVAN KOONPANO**

Matti Lattu (pj)

Otto Faven (vp)

Pihla Matikainen

Esa Korkia-aho

Jaana Ronkainen

Elias Körkkö

# Ajankohtaisia asioita

**Kesällä paljon mahdollisuuksia laadukkaaseen kesäharjoitteluun huippuvetäjien johdolla:**

17. - 20.6.2024 Tyttöjen kamppailuleiri Pajulahti

26.6 - 30.6.2024 International Yanagi XXXVII judo camp Heinävesi

08. - 12.07.2024 Summer Judo Rocks Kärkölä

01.08.-04.08.2024 Helsinki Judo Camp

Lisäksi paljon alueellisia tapahtumia liiton kalenterissa

# Kesäharjoittelu

## VKO 30

Judo: Välikoidut tekniikat – suuret toistomäärät  
 Voima: Painonnostotekniikka, voimakestävyys  
 Kestävyys: Intensiivinen, poistajuoksu  
 Huoltava: Monipuoliset ketteryyss- ja taolitilkkeet sekä venytykset  
 Extra: Voima- ja kestävyysharjoitusten päätteeksi vetokumit ja taidokarensu  
 Oma liikunta: Pelit kavereiden kanssa, siirtymiset kävelien tai pyörällä, uinti

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
	KESTÄVYYS intensiivinen					
			LAUKUNTOPIIRI Keskittämällä vetoa ja taidoasentoja, venytykset		VOIMA Lihaskestävyyskas- vat kehonpainolla	
VOIMA Painetta vastalla, Varmenkestävyys, venytykset, syvennys kotiin	JUDO TW Tasoaika 40% Borden 40% Mittasuoritus ketteryyss- ja koordinaatiotilkkeet, venytykset	JUDO TW Tasoaika 50% Borden 50% Mittasuoritus ketteryyss- ja koordinaatiotilkkeet, venytykset	VOIMA Painetta vastalla, voimakestävyys, venytykset, poistaju- kset	JUDO TW Tasoaika, siirvennostot, vetojen Mittasuoritus ketteryyss- ja koordinaatiotilkkeet, venytykset		

## VKO 31 – HELSINKI JUDOCAMP

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
		KESTÄVYYS Voimakestävyys kasvat, rynnä- käsennosto, ketteryyssuoritus maksuissa 30-40min, venytykset 20min.			HELSINKI JUDOCAMP	
				HELSINKI JUDOCAMP		
VOIMA Painetta vastalla, Varmenkestävyys, venytykset, poistaju- kset	JUDO TW Tasoaika 40% Borden 40% Mittasuoritus ketteryyss- ja koordinaatiotilkkeet, venytykset			HELSINKI JUDOCAMP		

**Tavoitte leirillä:**  
 Rohkeaa hyökkävää judoa, kesän aikana harjoiteltujen parhaiden itselle soveltuvien tekniikoiden hiominen randorisu  
 Uuden tekniikan omaksumista – kirjat asetet ylös  
 Valmistautuu harjoittelemaan: Ole paikalla ajoissa, valmistautuu tulevaan harjoitukseen  
 Harjoittelussa määrällisyyttä – ota kaikki randori  
 Huomioi palauttava ja huoltava harjoittelu – aktiivinen palauttava ja liikkuvuus harjoitusten jälkeen



## Lihaskestävyys kehonpainolla

<b>Lämmittely</b> Keppijumppa (Askelkykyt eri suuntiin, vartalon kierrot...) Yhden jalan tasapainolaut ja puokkykyt laatikon päällä Tansijumppa läikötävät + jähnyt venytykset	15min
<b>Kuntopili 3 kierrettä, toistot 45sek, palautus 15sek</b> Yhden jalan kyökky kehonpainolla Telemark hyppy Leuanveto Etunojapainnerrus lippuilla Seikkälhasliikkeet Selkä: Keinulauta, ote nilkoista Vatsalihasliikkeet, kädet niskan tasana Jalkojen staattinen pito jätet 15cm limassa Luistelulokat Yhden jalan tasapainohyppy viivaa pitkin Etunojapainnerrus – lämmehyppy Etunojassa jalanvaihtohyppy Vatsat: Istumaannousu kiertämällä Vatsat: Selimäkuulla jalat suorana ympyrät kierräten molempiin suuntiin Selkä: Yhden jalan nosto kiertämällä Selkä: Päinmakuulla jalan tuonti ristikkäiseen kätteen	45-50min
<b>Venytykset / kaikki lihasryhmät 10-20sek venytykset</b>	20min

Kesäharjoitteluun tehty mallirunko hyödynnettäväksi

Runko löytyy Judoliiton nettisivuilta: **Valmennus – Valmennuksen suunnitelmat**

Runkoa voi soveltaa oman kesäharjoittelun suunnittelussa. Suunnitteluapua tarvittaessa saat otto.faven@judo.fi.

# Seniors: Rok Draksic





# Seniors

jun				jul				aug				sep				okt				nov				dec									
altitude training Rogla	altitude training Rogla	Porec OTC		Heinävesi	Benidorm OTC	SJR + Olympic preparation Urhea	Olympic preparation Urhea/ International camp	Paris 2024	Paris 2024						Zagreb GP	MNE Eu Cup																	
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			

# U23

jun			jul			aug			sep			okt			nov			dec		
	altitude training																			
22	Rogla																			
23	altitude training																			
24	Rogla	Porec OTC																		
25																				
26	Heinävesi																			
27		Tallinn Eu Open																		
28	SJR + Olympic preparation	Urhea																		
29	Olympic preparation	Urhea/ international camp																		
30																				
31	HJC																			
32																				
33																				
34	ITC Valencia																			
35																				
36																				
37																				
38																				
39	Pajulahti testing?																			
40																				
41																				
42																				
43																				
44																				
45	Nordic camp - Vejle																			
46																				
47																				
48	Japan TC																			
49	Japan TC																			
50																				
51																				
52																				

# Seniors: Events and deadlines

- **September + Japan (deadline to apply 30.6.2024)**
- Zagreb Grand Prix 12.-16.9.2024, event for U23, seniors, total cost around 1000e
- Podgorica Eu Cup 19.-23.9.2024, event for U23, seniors, total cost around 1000e
- Testing Pajulahti 28.-29.9.2024 (this date can still be changed, due to availability of rooms in Pajulahti), event for juniors, U23, seniors
- Japan TC 17.11-5.12.2024 (Top team 17.11-13.12.2024), event for last year juniors, U23, seniors, total cost around 2500e
- **October (deadline to apply 31.7.2024)**
- Malaga Eu Cup + OTC 11.-18.10.2024, event for juniors, U23 and seniors, total cost around 1500e
- OTC Malaga + Cadis team event 14.-21.10.2024, event for U23 and seniors, total cost around 1200e
- Vejle Nordic camp 31.10-3.11.2024, event for juniors, U23 and seniors , total cost around 600e
- **November (deadline to apply 31.8.2024)**
- Europeans U23 Poland 13.-17.11.2024, event for athletes with federation criteria for EC U23
- Japan TC 17.11-5.12.2024 (Top team 17.11-13.12.2024), event for junior, U23, seniors, total cost around 2500e

# Seniors: Important to know for U23 and sen

- Yanagi Judo Camp 26.-30.6.
- Summer Judo Rocks 8.-12.7.
- Olympic preparation with International guest 15.-20.7.
- Helsinki Judo Camp 1.-4.8

## Seniors: Important to know for U23 and sen

- Luukas Saha fights on 28.7.
- Martti Puumalainen 2.8.
- Arrival to Finland 4.8. at 14:50 pm
- Application for Japan ends 30.6.
- Best time for holidays 20.7.-1.8.

# U18: Eetu Laamanen



# U18 – Kevät 2024

**Danish Open + leiri** Vejle (5 mitalia U18)

**European Cup Fuengirola** (Oliver Anthoni 5.sija)

**Thuringen Pokal + leiri** (Essi Lappeteläinen 7.sija)

**Budo Nord Cup + leiri** (9 mitalia U18)

**Pm-kilpailut** (5 mitalia U18)

**European Cup Coimbra** (Essi Lappeteläinen 3 otteluvoittoa)

# U18 – Tulevat kansainväliset tapahtumat

11.06-16.06.2024 Green Camp Riccione Italia

27.06-30.06.2024 Em-kilpailut Sofia Bulgaria (Essi Lappeteläinen, Oliver Anthoni)

4 näyttökilpailua kevät 2024:

Esp Eju Cup helmikuu (Oliver 5.sija)

Bremen Masters/Thuringen Pokal maaliskuu (Essi 7.sija)

Cze Eju Cup huhtikuu

Por Eju Cup toukokuu

Kriteerit: Alle 18-vuotiaiden EM-kilpailuihin 2024 voidaan valita urheilijat, jotka ovat sijoittuneet kuluvan vuoden ryhmäsuunnitelmaan nimetyissä EJU Cup-tason turnauksissa pistesijoille (1–7.) ml. Bremen ja Thuringen.

09.08.-11.08.2024 Green Hill Tournament ja leiripäivä Tukholma->ilm. 30.06.2024 mennessä

15.08-18.08.2024 Ev-leiri Pajulahti

30.08-02.09.2024 Krakova Open ja leiri ->ilm. 14.07.2024 mennessä



# U21: Alain Calderin



# U21 – Kevät 2024

**Danish Open** - Aleksii Hukkanen 2.

**Montenegro EJU Cup** - Emma Krapu 3.

**Anadia Portugal EJU Cup** - Emma Krapu 1.

**Riga Senior European Cup** – Louna Seikkula 5.

**Budo Nord** – Riina Myllylä Seniors 1. Aleksii Hukkanen 2. Kristofer Pertelson 3.

**Kaunas EJU Cup** – Emma Krapu 1. Riina Myllylä 3. Jenna Kuosmanen 7. Kristofer Pertelson 5.

# U21 – Tulevat kansainväliset tapahtumat

10-16.6 Porec Training Camp  
28.6 - 4.7 Slovenia EJU Cup+Camp  
Yanagi Judo Camp  
Summer Judo Rocks Camp Kärkölä  
12.-15.7 Hungary EJU Cup  
26. -27.7 Germany EJU Cup  
HJC  
EVL Leiri FIN  
Vk 34 Valencia - TC  
EM -Tallinna

# U21 – Valintakriteerit arvokilpailuihin

Alle 21-vuotiaiden nuorten EJU-tason turnauksiin voi osallistua ikäluokan vastuvalmentajan nimeämä edustusjoukkue.

**Alle 21-vuotiaiden EM-kilpailuihin** 2024 voidaan valita urheilijat, jotka ovat sijoittuneet alle 21-vuotiaiden ryhmäsuunnitelmaan nimetyissä EJU-turnauksissa vähintään pistesijoille (1.–7.). Ryhmäsuunnitelman ulkopuolisiin EJU-turnauksiin urheilija voi osallistua, mutta tulokset eivät vaikuta arvokisavalintaan.

Joukkuekisaan osallistuminen saattaa olla perusteluna lähettää tavoitteellisesti harjoitteleva urheilija kisoihin, vaikka näyttökriteeristö ei aivan täytyisikään. Alle 21-vuotiaiden EM-kilpailujen näytöt on annettava 29.7.2024 mennessä.

**Alle 21-vuotiaiden MM-kilpailuihin** 2024 voidaan valita urheilija seuraavilla näytöillä: Alle 21-v. EM-kilpailuissa 2024 sijat 1.–7. TAI Saavuttaa kaksi nuorten Eurooppa Cup-italia U21-ryhmäsuunnitelman 2024 mukaisissa näyttökilpailuissa.

Alle 21-vuotiaiden MM-kilpailujen näytöt on annettava 9.9.2024 mennessä.