

16.9.2025

Club coaches meeting



Sisältö

Ajankohtaiset asiat

Matti Lattu, Valmennusvaliokunnan puheenjohtaja
Otto Favén, Järjestö- ja valmennuspäällikkö

U15 katsaus

Samuli Markkanen, U15 OT0-valmentaja

U18 katsaus

Khirschla Khirchilashvili, U18 NOV

U21 katsaus

Alain Calderin, U21 Akatemiavalmentaja

Aikuiset ja U23

Rok Draksic, Päävalmentaja
Eetu Laamanen, U23 NOV

Strategia 2025-2028

Urheilullinen menestys Los Angeles 2028 Mitali

- Luukas Saha EM 3.
- Emma Krapu, Universiadi 3.
- Sofia Pekki U18 EM 1.
- Pihla Salonen 7. MM-kisoissa
- Martti Puumalainen EM 7. ja
- Sotilaiden MM 1.

Kasvava jäsenmäärä 10% kasvu vuosittain

- 9% kasvu jäsenmäärässä kautena 2024-2025 verrattuna edelliseen kauteen.
- Elokuu 2025 lisenssejä hankittu 53 enemmän kuin elokuussa 2024.

Kehittyvät seurat Koulujudo Aluetoiminta

- Aluetoiminnan tuki.
- U15 toimintaa kehitetään.
- Educamessut.
- Kasvanut määrä koulujudo-kokeiluja.
- Viestintäviikot.
- 3 uutta seuraa Tähtiseurapolulla.

Muuta ajankohtaista

Valmennustoiminnan palautekysely

Kyselyä jatketaan vielä viikon ajan, koska vastauksia toivotaan mahdollisimman paljon ja tulokset julkaistaan sitten.

Judoliitto kartoittaa OTO-valmentajia nuorten valmennukseen

Suomen Judoliitto Ry kartoittaa vapaaehtoisia valmentajia nuorten valmennukseen. Toivomme valmennustehtävistä kiinnostuneilta hyvää lajin valmennustuntemusta, aktiivista halua oppia uutta sekä kykyä toimia lasten ja nuorten kanssa.

Urheiluopistosäätiön tuki haussa 30.9. asti

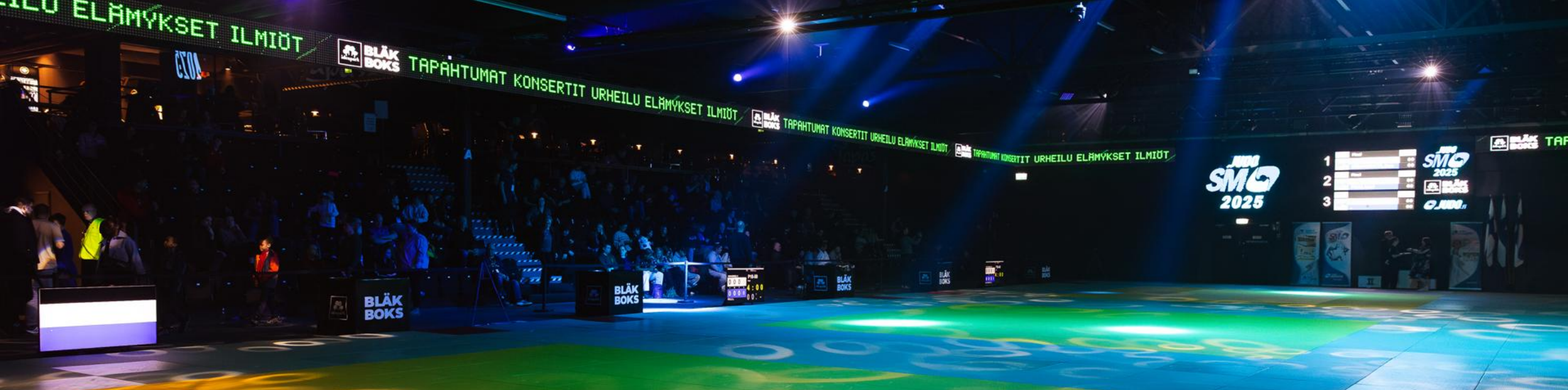
Apurahat ovat haettavissa 30.9. asti. Apurahahakemuksen voi tehdä sähköisen apurahajärjestelmän kautta. Urheiluopistosäätiön hallitus käsittelee hakemukset ja päätökset julkaistaan 12.12.2025 säätiön kotisivuilla sekä sähköisessä apurahajärjestelmässä.

Valmennuksen uutiskirje

Tavoitteena on edistää tiedotusta valmennuksen yleisistä asioista. Uutiskirje toimii muiden tiedotuskanavien rinnalla. Valmennuksen uutiskirje on suunnattu erityisesti seuravalmentajille, henkilökohtaisille valmentajille ja kaikille, jotka haluavat ajantasaista tietoa valmennuksen yleisistä asioista.

Tammikuussa 2026 Judovalmennuksen Seminaari Pajulahdessa!

**Seuravalmentajien tekniikkakoulutus
8. – 9.11. Jokinen/Mutanen)**



Bläk Boksissa

SM-Viikonloppu

27.2. – 1.3.2026

PM-Kilpailut

13. – 14.6.2026 Kilpailut

15. – 16.6.2026 Kv leiri



16.9.2025

U15: Samuli Markkanen



U15: Tulevia tapahtumia

Tulevat ulkomaan tapahtumat

26-28.9. Kaunas Open

7-9.11. Kaimu keerak

22-23.11. Rothberg Cup

Syyskauden Suomen päätapahtumat

12-15.10.2025 Samurai Cup 2, Rovaniemi + Ruskaleiri

29.11.2025 Samurai-Cup 3 Vantaa, Myyrmäki

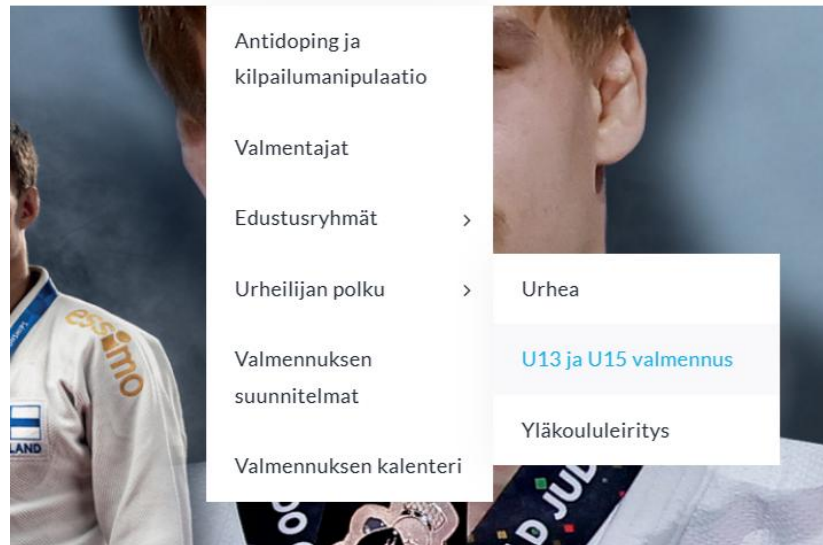
30.11.2025 Samurai-Cup Tehostamispäivä

U15: Alustava 2026 kalenteri

Päivitetään Judoliiton nettisivuille

Judo.fi -> valmennus -> Urheilijan polku -> U13 ja U15 valmennus

Kalenteri ▾ Valmennus ▾ Koulutus ▾ Kilpailut Uutiset



16.9.2025

U18: Khirchla Khirchilashvili



U18 2026

U18 – Nimetyt ryhmät

Maajoukkue

Valmennusryhmä

- Molemmat ryhmät nimetään ja sitoutumista seurataan
- Lähialueen urheilijoiden osallistuminen Urhean harjoituksiin, tarvittaessa yhteyttä Khirschlaan. Muut säännöllisesti maajoukkueleirit Pajulahdessa.
- Valmennusryhmään 2026 valittavien urheilijoiden valmentajat, rohkeasti yhteyttä Khirschlaan.
- Judoliiton kisamatkoille ryhmä, joka osallistuu myös leiritykseen ja ohjelmaan.

U18: Kehittyminen askel askeleelta

VUOSI 1	• Liitytään valmennusryhmään • Näytetään sitoutuminen harjoitteluun • U18 ikäluokan kilpailunäytöt huomioidaan tuleviin maajoukkuevalintoihin
VUOSI 2	• Maajoukkuevalinnat sitoutumisen ja oman U18 ikäluokan kilpailunäyttöjen perusteella • Jatketaan harjoittelua maajoukkueen tai valmennusryhmän vuosisuunnitelman mukaan • Maajoukkueessa otteluvoitot European Cup tasolla ja arvokilpailut
VUOSI 3	• Maajoukkueessa European Cup ja EM • Valmennusryhmässä PM, Bremen, Thuringen... • Valmistautuminen U21 ikäluokkaan siirtymiseen

Vuosisuunnitelma

1. Vuoden U18 judokasta alle 21-vuotiaisiin

	Tammikuu	Helmikuu	Maaliskuu	Huhtikuu	Toukokuu	Kesäkuu	Heinäkuu	Elokuu	Syyskuu	Lokakuu	Marraskuu	Joulukuu
Vuosi 1												
siirtyvä YKA-ryhmä	Samurai-Cup	2 x Yläkoululeirit, mahdollinen 1 x MJ-leiri, kv- ja kotimaan tapahtumat				Kolme kesäleiriä			Kv- ja kotimaan tapahtumat, MJ-leiri		Kv-kilpailut (Tarto, BSC) ja leiri, MJ-leiri	
Valmennusryhmä	MJ-leiri	SM, Kv- (Bremen, Thuringen) ja kotimaan tapahtumat	MJ- / kv-leiri	PM								
Vuosi 2												
Maajoukkue	MJ-leiri ja Kv-leiri		SM, 1 x European Cup (+Bremen/Thuringen, PM) / Kv- ja MJ-leiri		Japani / Kesäleiri	EM	Kesäleiri	Krakova, MJ-leiri	European Cup	Kv-kilpailut (Tarto, BSC) ja leiri, MJ-leiri		
Valmennusryhmä	MJ-leiri	SM, Kv- ja kotimaan tapahtumat		MJ- / kv-leiri	PM	Kolme kesäleiriä			Kv- ja kotimaan tapaht., Ecup, MJ-leiri			
Vuosi 3												
Maajoukkue	MJ-leiri ja Kv-leiri		SM, 2 x European Cup (+Bremen/Thuringen) / Kv- ja MJ-leiri		Japani	EM	Kesäleiri	Valmistautuminen U21 ikäluokkaan siirtymiseen, mahdolliset U21 kv-tapahtumat				
Valmennusryhmä	MJ-leiri	SM, Kv- ja kotimaan tapahtumat		MJ- / kv-leiri	PM			Kaksi kesäleiriä				

U18 Testit syyskuun leirillä

Käytetyt testit

Cooperin 12 minuutin juoksutesti

- Mittaa judokan kestävyysominaisuuksia.
- Kestävyys on judokalle merkittävä ominaisuus.
- Hyvä kestävyys auttaa palautumaan otteluista ja on merkittävässä roolissa jatkoaikaotteluiden voittamisessa.
- Hyvä kestävyys auttaa palautumaan harjoituksista niin arkiharjoittelussa kuin maajoukkue- ja kansainvälisillä leireillä.

Judogiriipunta 60 sek. + Leuanvedon maksimitoistomäärä

- Mittaa lajinomaista ylävartalon voimaa, kestävyyttä ja lajinomaista irtovoimaa.
- Judokan tulee kyetä pitämään vastustajan judogista kiinni: heitoissa otteen irtoaminen tarkoittaa varoitusta ja heiton epäonnistumista. Otetaistelussa oman otteen menettäminen tarkoittaa vastustajalle tilaisuuden antamista voittoon.
- Pitävää otetta täytyy ylläpitää otteluajan ja mahdollisesti jatkoajan verran. Samaan aikaan judokan tulee kyetä tekemään horjutuksia, liikuttamista ja hyökkäyksiä yhtäjaksoisesti.

Tulosten arviointi ja viitearvot

Tulosten arviointi	
5	Erinomainen
4	Hyvä
3	Tyydyttävä keskitaso
2	Kehitettävää
1	Oleellinen kehityskohde

- Testien ryhmäkohtaisia tuloksia arvioidaan asteikolla 1-5.
- Tuloksissa seuraavilla sivuilla ryhmän mediaani merkitty keltaisella.

Judogiriipunta 60sek + Leuanvedon maksimitoistomäärä			
POJAT		TYTÖT	
5	15+	5	5+
4	5-14	4	1-4
3	1-4	3	60 sek.
2	50 – 60 sek.	2	40 – 59 sek.
1	Alle 50 sek.	1	Alle 40 sek.

Cooper 12min juoksutesti			
POJAT		TYTÖT	
5	Yli 3200	5	Yli 2800
4	3000 - 3199	4	2700 - 2799
3	2800 - 2999	3	2550 - 2699
2	2600 - 2799	2	2300 - 2549
1	Alle 2600	1	Alle 2300

Judogiriipunta 60 sek + Leuanveto

 Mediaani keltaisella

POJAT (paras 13 leukaa)			TYTÖT (paras 11 leukaa)		
5	15+		5	5+	1
4	5-14	17	4	1-4	
3	1-4	6	3	60 sek.	2
2	50 – 60 sek.	1	2	40 – 59 sek.	4
1	Alle 50 sek.	1	1	Alle 40 sek.	1

- Testin suoritti 25 poikaa ja 8 tyttöä.
- Poikien paras tulos oli 60 sekunnin riipunnan jälkeen 13 leukaa ja tyttöjen 11 leukaa.
- Tyttöjen mittaushistorian toiseksi paras tulos tehtiin nyt, Mira 11 leukaa. Ennätys on Emilia Kanervan 25 leukaa vuodelta 2015.
- Sekä tytöillä että pojilla tässä on kehitettävää. Testiä tullaan tekemään jatkossa ja kotona harjoittelemineen on helppoa. Tarvitset vain leuanvetotangon jonka ylitse voi heittää judogin.
- Harjoitella voit päivittäin ja kehitys on nopeaa.

Cooper 12min juoksutesti

 Mediaani keltaisella

POJAT (paras 3170 metriä)			TYTÖT (paras 2620 metriä)		
5	Yli 3200		5	Yli 2800	
4	3000 - 3199	4	4	2700 - 2799	
3	2800 - 2999	8	3	2550 - 2699	2
2	2600 - 2799	12	2	2300 - 2549	4
1	Alle 2600		1	Alle 2300	2

- Testin suoritti 24 poikaa ja 8 tyttöä.
- Kestävyydessä on testin perusteella sekä tytöillä että pojilla kehitettävää.
- Osittain testituloksissa on kyse myös juoksutekniikasta, mutta merkittävältä osin kestävydestä.
- Testituloksissa näkyy syksyllä usein kesä ja kesäharjoitteluun käytetty aika.
- Judossa edellytetään erinomaista kestävyttä, jotta palautuminen leireistä onnistuu ja kilpailuissa kykenee palautumaan otteluista pitkän päivän aikana sekä voittamaan jatkoajalle venyneet ottelut.
- Kestävyyden kehittäminen on helppoa, joten ei ole mitään syytä miksi siinä pitäisi antaa vastustajalle tasoitusta.

U18 Tulevia tapahtumia

U18: Tulevia tapahtumia

- Yhteisharjoitukset Urheassa Judoliiton kalenterissa
- 11. – 12.10. Nuorten joukkue SM ja Samurai-Cup 2, Rovaniemellä
- 23. – 24.10. Macias Camp Tallinnassa (ilm. 23.9. mennessä, max 15)
- 7. – 9.11. Kaimu Keerak, Tarto
- 13. – 16.11. Edustusvalmennusleiri Pajulahdessa
- 29.11. – 30.11. Samurai-Cup 3, Vantaa + Tehostamispäivä Urheassa
- 5. – 8.12. Baltic Sea Championships ja leiri
- VKO 52 Kääriku TC, Viro

Tulossa, ilmoittautuminen päättynyt:

- 2. – 5.10. Vejle Nordic Camp
- 18. – 22.10. Riika European Cup

16.9.2025

U21: Alain Calderin



U21: Menneet tapahtumat

Porec OTC **10.-16.06.2025**

EJC Berlin + TC **21.-28.06.2025**

Tallink Seniors Open **5.-7.07.2025**

SJR **7.-13.07.2025**

EJC Hungary + TC **12.-16.07.2025**

HJC **31.7. - 2.8.2025**

Valencia OTC **12.-24.08.2025**

EC Bratislava **3.-7.09.2025**

U21: Tulevia tapahtumia

Velje Nordic Camp	3 - 5.10.2025
Samurai Cup 2 + Nuorten Joukkue Rovaniemi	11-12.10.2025
Belgrade- Serbia OTC	13 - 18.10.2025
Kaimu Keerak, Tartu.	7- 9.11
Ev leiri Pajulahti	13.-16.11.2025
Samurai Cup 4 Vantaa	29.11.2025
Urhea Training Camp	30.11.2025
Baltic Sea	6.-8.12.2025
Kääriku TC Estonia	25-29.12.2025

16.9.2025

**Seniors:
Rok Draksic
Eetu Laamanen**



Champion mentality



Quality vs. quantity

Ringelmann effect

Goals

2025

Senior EC 3.

Universiade 3.

U18 EC 1.

WC 7. + EC 7.

(U23 EC still coming Oct-Nov
2025)

2026

Championship medal.

**New generation start at
GP and GS level.**

2027 - 2028

Medal at home

Championships.

Olympic medal.

Seniors: Past competitions results

U23 + seniors summer 2025

World Championships Budapest 13.06-20.06.2025

-57kg Pihla Salonen 7.place (U23)

World Military Championships Warendorf 22.06-29.06.2025

+100kg Martti Puumalainen 1.place

European Open Tallinna 05.07-06.07.2025

-63kg Louna-Lumia Seikkula 3.place (U23)

-78kg Emma Krapu 3.place (U23)

-73kg Valtteri Olin 3.place

Universiadit Essen 21.07-26.07.2025

-78kg Emma Krapu 3.place (U23)

Grand Slam Ulaanbaatar 25.-27.7.2025

-57kg Pihla Salonen 5.place (U23)

Seniors: Past events summer + beginning of autumn

- Porec Otc
- Senior World Championship
- Military World Championship
- Heinävesi Camp
- Tallinn EU Open
- SJR Camp
- Mongolia GS
- Universiade
- HJC Camp
- Valencia TC
- Japan TC men + women

Seniors: Upcoming events

September:

Rome Tc 29.09-03.10.2025

October:

Nordic camp Vejle 02.-05.10.2025

European Cup Malaga 11.-12.10.2025

(Last event to give results to U23 European Championships!)

Lima GP 11.10-13.10.2025

Belgrad OTC 13.-18.10.2025

Lima Open 14.10.2025

Guadalajara GP 17.10-19.10.2025

U23 European Championships Chisinau 31.10-02.11.2025

November:

Australian Open (GP points) 01.11-02.11.2025

Zagreb GP+TC 14.11-19.11.2025?

Abu Dhabi GS 27.11-29.11.2025

December:

High Altitude Belmeken Bulgaria 01.12-21.12.2025



Kiitos

