

Valmennuksen työsuunnitelma 2026

Päivitetty 5.1.2026



Sisällys

Johdanto	3
Judoliiton valmennusjärjestelmä	4
Judoliiton valmennuksen henkilöstö	5
Vapaaehtoiset OTO-valmentajat	5
Judoliiton ja vapaaehtoisen valmentajan sopimus	6
Vapaaehtoiset valmentajat Judoliiton tapahtumissa	6
Judoliiton vapaaehtoiset OTO-valmentajat 2026	6
Valmennuksen viestintä	7
Aikuiset ja alle 23-vuotiaat	8
Aikuisten tavoitteet, toimenpiteet ja mittarit 2026	9
Aikuisten vuosisuunnitelma 2026	10
Alle 23-vuotiaiden vuosisuunnitelma 2026	11
Top team 2026	12
Aikuisten maajoukkue 2026	12
Alle 23-vuotiaiden maajoukkue 2026	12
Alle 21-vuotiaat	13
Alle 21-vuotiaiden maajoukkueen valintakriteerit	14
Alle 21-vuotiaiden tavoitteet, toimenpiteet ja mittarit 2026	14
Alle 21-vuotiaiden vuosisuunnitelma 2026	15
Alle 21-vuotiaiden maajoukkue 2026	16
Alle 18-vuotiaat	17
Alle 18-vuotiaiden maajoukkueen valintakriteerit	18
Alle 18-vuotiaiden tavoitteet, toimenpiteet ja mittarit 2026	18
Alle 18-vuotiaiden vuosisuunnitelma 2026	19
Alle 18-vuotiaiden maajoukkue 2026	20
Alle 15-vuotiaat	21
Alle 15-vuotiaiden tavoitteet, toimenpiteet ja mittarit 2026	21
Valmennustuet 2026	22
Tehostamistuki	23
Solidaarisuustuki	24
Olympiavalmennuskeskus Urhea	25
Osallistuminen EJU:n tai IJF:n tapahtumiin	26
Valintakriteerit arvokilpailuihin	27
Ilmoittautuminen Judoliiton järjestämiin tapahtumiin	28
Valmennus Judoliiton tapahtumissa	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
Urheilijasopimus	28

Johdanto

Suomen Judoliiton strategia 2025–2028 kiteytyy kolmeen pääteemaan: Kasvava jäsenmäärä, urheilullinen menestys ja kehittyvät seurat. Urheilullisen menestyksen perustana on Urhean olympiavalmennuskeskukseen keskitetty liittovalmennus.

Urheilullinen menestys kilpailutuloksissa tarkoittaa mitalia Los Angelesin Olympialaisissa. Pitemmällä tähtäimellä urheilullista menestystä tukevat myös onnistuminen kahdessa muussa teemassa, joita molempia urheilullinen menestys myös omalta osaltaan tukee.

Edellisen strategian tavoite oli palata kansainväliseen arvokilpailujen mitalikantaan. Siinä on onnistuttu nyt useammankin kerran. On selvää, että nyt on tavoiteltava Suomen judohistorian ensimmäistä Olympiamitalia.

Mikään ei tule kuitenkaan itsestään. Päivittäisharjoittelun vaatimustasoa ja tekemisen kunnianhimoa täytyy ylläpitää jatkuvasti, jokaisessa yksittäisessä harjoituksessa. Mitalit ovat tiukassa eikä ylimielisyyteen ole varaa.

Urheilijoiden määrä Urheassa on kasvanut vuosi vuodelta. Urheassa on vetovoimaa ja keskittämistratkaisu on ollut pitkän tähtäimen strateginen valinta, joka on osoittautunut oikeaksi. Urheilijamäärän kasvaessa myös jokaisen harjoituksen laatu täytyy säilyttää strategian tavoitteiden mukaisena.

Tavoitteena on yhä kääntää katse vahvemmin tukemaan seurakenttää: Kehittyvät seurat ja kasvava jäsenmäärä ovat kaksi teemaa, joiden eteen on tehty toimenpiteitä. Jäsenmäärä on kauteen 2023–2024 9 % kasvussa. Valmennuksen tiedon välittäminen seurakenttään on yhä keskeneräinen tavoite.

Alle 15-vuotiaiden toiminnan kehittämiseksi on tehty toimenpiteitä, mutta työtä yhä riittää. Tavoitteena on saada alle 15-vuotiaiden toiminta vahvemmin integroitua mukaan aluetoimintaan. Tämän tavoitteen eteen täytyy tehdä voimakkaammin töitä.

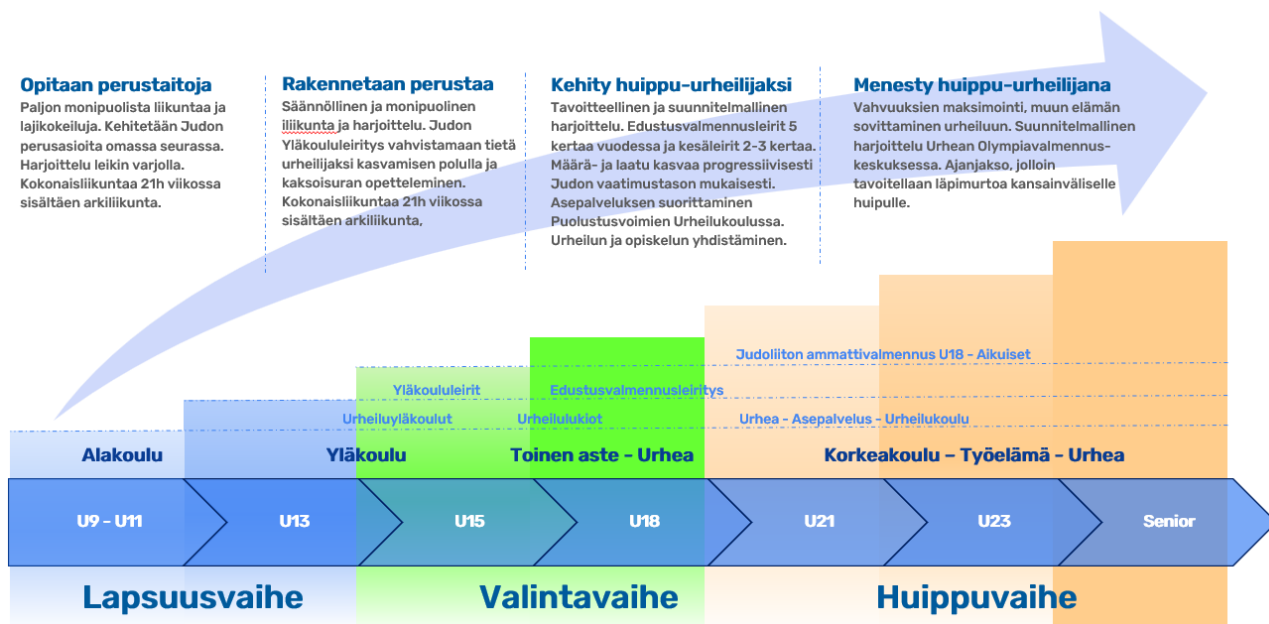
Myös judokan urapolun päivitystyö on yhä käynnissä. Tavoitteena on kuvata selkeästi urheilevan judokan polku lapsuus- ja nuoruusvaiheesta huippuvaiheeseen täydennettynä ymmärrettävin esimerkein.

On tärkeää, että kaikilla, harrastajilla, urheilijoilla, seuravalmentajilla ja huoltajilla on selkeä kuva polun eri askeleista.

Otto Favén

Järjestö- ja valmennuspäällikkö

Judoliiton valmennusjärjestelmä



Suomen Judoliiton valmennustoimintaa ohjaa valmennusvaliokunta. Valmennusvaliokuntaan kuuluu valmennuksesta vastaava Judoliiton hallituksen varapuheenjohtaja, järjestö- ja valmennuspäällikkö Otto Favén, urheilijajäsen ja yhdestä kahteen kutsuttua jäsentä. Valmennusvaliokunnan kokoonpano muodostetaan tammikuussa hallituksen järjestäytymiskokouksen jälkeen.

Judoliiton valmennuksen organisoinnista vastaa Judoliiton valmennushenkilöstö, jota johtaa järjestö- ja valmennuspäällikkö.

Päävalmentaja Rok Draksicin vastuulla on huippuryhmän valmennuksen suunnittelu ja toteutus.

Alle 23-vuotiaiden nuorten Olympiavalmentaja Eetu Laamasen vastuualueena on viedä kehittyvää sukupolvea seuraavalle tasolle haastavassa siirtymävaiheessa yhteistyössä päävalmentajan kanssa.

Alle 21-vuotiaiden vastuupalmentaja Rachid El Kadirin tehtävänä on ikäluokan harjoittelun suunnittelu ja toteutus Urhean olympiavalmennuskeskuksessa sekä ikäluokan maajoukkuetoiminnan organisointi. Ikäluokassa tavoitellaan myös kehittyvää yhteistyötä seurakentän kanssa.

Alle 18-vuotiaiden nuorten Olympiavalmentaja Khirchla Khirchilashvili vastaa Mäkelänrinteen urheilulinjan valmennuksen suunnittelusta ja toteutuksesta sekä alle 18-vuotiaiden maajoukkuetoiminnan organisoinnista. Hän myös osallistuu vuosittain yläkoululeiritykseen.

Judoliiton palkatut valmentajat tekevät tiivistä yhteistyötä Judoliiton vapaaehtoisten OTO-valmentajien kanssa.

Judoliiton valmennuksen henkilöstö

Judoliiton palkattu henkilöstö 2026.

Otto Favén	Valmennuspäällikkö
Rok Draksic	Päävalmentaja
Eetu Laamanen	U23 Nuorten olympiavalmentaja
Rachid El Kadiri	U21 Nuorten olympiavalmentaja
Khirschla Khirchilashvili	U18 Nuorten olympiavalmentaja

Vapaaehtoiset OTO-valmentajat

Vapaaehtoiset valmentajat muodostavat merkittävän resurssin Judoliiton valmennusorganisaatiossa. Vapaaehtoiset valmentajat yhteistyössä Judoliiton palkattujen valmentajien kanssa tukevat valmennustoimintaa ja muodostavat sidoksen Judoliiton laajaan seurakenttään.

Vapaaehtoiset valmentajat sitoutuessaan tehtäväänsä toimivat puolueettomasti ja tasapuolisesti kaikkia urheilijoita kohtaan. Vapaaehtoisilla valmentajille usein on myös omia henkilökohtaisia valmennettavia eikä luonnollisestikaan näistä valmennussuhteista tarvitse irtautua.

Ollessaan Judoliiton valmentajana valmennussuunnitelman mukaisessa tapahtumassa, vapaaehtoinen valmentaja osoittaa huomiota tasapuolisesti kaikille.

Vapaaehtoinen valmentaja voi kuitenkin toimia vapaasti henkilökohtaisen valmentajan roolissaan silloin, kun ei ole vastuuasemassa Judoliiton valmennussuunnitelman mukaisessa tapahtumassa. Kun vapaaehtoinen OTO-valmentaja on mukana tapahtumassa Judoliiton valmentajan roolissa, hän osoittaa huomiotaan tasapuolisesti kaikille urheilijoille.

Vapaaehtoisen valmentajan roolissa on myös tärkeää, että on valmis kaikissa tapahtumissa kommunikoimaan eri seurojen edustajien ja urheilijoiden kanssa. Verkostoituminen ja yhteydenpito on luonnollinen ja tärkeä osa vapaaehtoisenkin valmentajan tehtävää. Tämä synnyttää tiedonkulkua, joka tukee valtakunnallista valmennusta.

Näiden toimintaperiaatteiden noudattaminen ja niin sanotun ”pelisilmän” käyttäminen tapahtumissa ja tilanteissa on tärkeää vapaaehtoisen valmentajan roolissa.

Judoliiton ja vapaaehtoisen valmentajan sopimus

Yhteisiin pelisääntöihin ja esimerkiksi antidopingsäännöstään sitoudutaan allekirjoittamalla Judoliiton ja vapaaehtoisen valmentajan välinen sopimus.

Judoliitto on sitoutunut urheilun eettisiin periaatteisiin ja tätä edellyttävät myös rahoittajat. Sopimuksella varmistetaan molemminpuolinen ymmärrys yhteisistä toimintatavoista.

Vapaaehtoiset valmentajat Judoliiton tapahtumissa

Tapahtumakohtaisen valmennustiimin kokoa Judoliiton ikäluokan vastuupalmentaja. Judoliitto kustantaa vapaaehtoisen valmentajan matkakulut tapahtumaan.

Judoliiton järjestämissä tapahtumissa valmennustehtävissä voivat toimia vain Judoliiton ikäluokkien nimetyt valmentajat, jotka ovat allekirjoittaneet vapaaehtoisen valmentajan sopimuksen. Mikäli valmennusresursseille on tarvetta enemmän ja vapaaehtoisia nimettyjä valmentajia ei ole saatavilla, voidaan poikkeustapauksissa tiedustella apua myös seuravalmentajilta.

Palkattujen valmentajien lisäksi osallistuvien vapaaehtoisten valmentajan määrä riippuu tapahtumaan osallistuvien urheilijoiden määrästä, ikäluokan vastuupalmentajan arviosta valmentajien määrän tarpeelle ja ikäluokkakohtaisesta käytettävissä olevasta budjetista.

Judoliiton vapaaehtoiset OTO-valmentajat 2026

Aikuiset ja alle 23-vuotiaat	Esa Korkia-aho, Joao Neto, Tomi Jaakkola, Jaana Jokinen
Alle 21-vuotiaat	Tuomo Seikkula, Markus Lambacka, Petteri Pohja, Topias Ikävalko
Alle 18-vuotiaat	Sanna Pyykönen, Tommi Valtonen, Timo Myöhänen, Otto Simola, Jasmine Aho
Alle 15-vuotiaat	Jasmine Aho, Tuomas Rantanen, Samuli Markkanen, Sini Hukka...

Valmennuksen viestintä ja koordinaatio

Valmennusvaliokunta kokoontuu kokouksiin noin kymmenen kertaa vuodessa. Valmennushenkilöstö pitää viikoittain tiistaisin palaverin, jossa koordinoidaan valmennustoimintaa. Valmennushenkilöstö ja Urhean asiantuntijatiimi pitävät yhteisen palaverin noin neljä kertaa vuodessa.

Valmennus käyttää aktiivisesti WhatsApp -ryhmiä reaaliaikaiseen viestintään eri ryhmille mm. harjoitussuunnitelmista ja tapahtumista. Judoliiton nettisivuille päivitetään valmennuksen suunnitelmat ja ikäryhmien olennaiset materiaalit.

Seuroille ja valmentajille järjestetään verkkokokouksia noin neljä kertaa vuodessa. Verkkokokouksissa käydään läpi ikäluokkien ajankohtaisia asioita alle 15-vuotiaista aikuisiin. Valmennuksen viestinnässä hyödynnetään myös sähköpostilistoja.

Valmennuksen uutiskirje lähetetään kuukausittain ja siinä tiedotetaan laajemmin valmennuksen asioista.

Tapahtumiin ilmoittautuminen ja ikäryhmien vuosisuunnitelmat löytyvät ajantasaisina Judoliiton verkkosivuilta.

Aikuiset ja alle 23-vuotiaat

Aikuisten ikäluokan valmennuksen osalta päätavoite keskittyy paitsi Top team -huippuryhmän eteenpäin viemiseen myös tärkeässä siirtymävaiheessa olevien aikuisten huipputasolle murtautumaan pyrkivien alle 23-vuotiaiden valmennuksen tehostamiseen.

Potentiaalisten urheilijoiden (Top team) ryhmää lähdetään määrätietoisesti viemään eteenpäin kohti Los Angelesin Olympialaisten karsintoja. Olympiakarsinnat käynnistyvät kesäkuussa.

Olympiadin päätavoitteena on menestys Los Angelesin olympialaisissa 2028. Aikuisten ja alle 23-vuotiaiden tärkeimmät tavoitteet vuonna 2026 ovat menestys EM- ja MM-kilpailuissa sekä IJF World Tourilla.

Kansainvälinen menestyminen vaatii laadukkaan päivittäisharjoittelun ja uskottavan kansainvälisen ohjelman toteuttamista urheilijoilta ja valmennukselta. Harjoittelun vaatimustaso pidetään päivittäin jokaisessa harjoituksessa sellaisena, että tavoitteiden mukainen menestys on mahdollista.

Taloudellista tukea jaetaan menestyspotentiaalin omaaville ja Judoliiton valmennustoimintaan sitoutuneille urheilijoille Opetus- ja kulttuuriministeriön tukipäätösten ja Olympiakomitean sekä Judoliiton omien ehtojen mukaisesti. Judoliitto suuntaa myös omia taloudellisia resurssejaan urheilijoiden tukemiseen.

Joukkue valmistautuu arvokilpailuihin yhtenäisellä valmistautumishajelmalla, johon sitoutuminen on arvokilpailuvalinnan perusteena. Kotimaan leiritys suunnitellaan tukemaan kansainvälistä ohjelmaa. Korkeanpaikan leiritys toteutetaan pääosin ulkomailla.

Korkeanpaikan leirityksen vaikutuksia ja yleistä harjoittelun kuormituksen seurantaa toteutetaan yhdessä Kilpa ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU:n kanssa testeillä, joiden tuloksia arvioidaan yhdessä Athlete Analyzerin seurannan kanssa. Tällä pyritään keräämään tietoa harjoittelun vaikutuksista sekä korkeanpaikan harjoittelun hyödyntämisestä 2028 Olympialaisiin valmistauduttaessa.

Maajoukkuevalinnat tekee ja Top teamin muodostaa päävalmentaja ja ne vahvistaa valmennusvaliokunta. Päätökset joukkueista tehdään kuluvan vuoden lopussa ja ne julkistetaan tammikuussa.

Maajoukkuevalinnoissa tärkeimpänä edellytyksenä on Judoliiton valmennussuunnitelmaan sitoutuminen, halu harjoitella ja kehittyä sekä aktiivinen osallistuminen kansainvälisiin tapahtumiin, jotka ovat Judoliiton ikäryhmän suunnitelmassa. Kaikkiin ryhmiin valinnan edellytyksenä on myös urheilijasopimuksen allekirjoittaminen, jossa sitoudutaan yhteisiin pelisääntöihin.

Aikuisten tavoitteet, toimenpiteet ja mittarit 2026

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit
- Keskittyminen joukkueeseen. - Osallistuminen arvokilpailujen Mixed Team -joukkuekilpailuun tulevina vuosina. - Naisten arvokilpailumitali alle 23-vuotiaissa tai aikuisissa.	- Riittävä taloudellinen tuki jotta potentiaaliset urheilijat voivat seurata suunnitelmaa. - Viikkosuunnitelman kehittäminen. - Erlainen suunnitelma miehille ja naisille.	- Asiantuntijoiden tuki (fysioterapian lisääminen). - Harjoittelun seuranta. - Parhaiden urheilijoiden kutsuminen ja saaminen Urheaan. - Harjoittelun seuranta Athlete Analyzerissä.
- Onnistumiset: EM ja MM-kilpailuissa sekä - Grand Prix ja Grand Slam -kilpailuissa 2028 potentiaalilla.	- Onnistunut valmistautuminen arvokilpailuihin Suomessa ja - hyvä aloitus Olympiadilla karsintojen käynnistyessä.	- EM- ja MM mitali - Uuden sukupolven aloitus Grand Prix ja Grand Slam tasolla.
- Yksilöllisempi valmennus. - U23 Valmentajan resurssin hyödyntäminen. - Korkeanpaikan harjoittelu 2-3 kertaa vuodessa. - Testauksen kehittäminen. - Ulkoisten taloudellisten resurssien lisääminen.	- Fysio mukana kansainvälisillä leireillä. - Testauksen kehittäminen Urhean asiantuntijoiden kanssa. - Yhteistyökumppaneiden löytäminen ja hankinta.	- Terveitä harjoituspäiviä enemmän. - Asiantuntijatuki korkeanpaikan harjoittelussa. - Enemmän säännöllistä testausta. - IJF:n ja EJU:n taloudellista tukea urheilijoille. - Ulkoinen taloudellinen tuki kärkiurheilijoille.

Aikuisten vuosisuunnitelma 2026

Ajantasainen vuosisuunnitelma löytyy osoitteesta judo.fi

Month	Jan					Feb				Mar				Apr			May				Jun										
				Japan W/M Japan or Geo	Japan W/M Japan or Geo	Japan W/M Japan or Geo		Paris GS		Ljubljana EO			SM Ideapark 28.2.-1.3.		Linc GP		Tbilisi GS											Tallinn EO	Nordics Ideapark 12.-14.	Ulaanbaatar GS	Qingdao GP
	Nordic Camp 2. - 5.1.	Mittersill OTC		EV leiri Pajualahti 22-25.01			Paris TC	Ljubljana TC			Nymburg OTC	Tbilisi TC	Rogla + Tata OTC	EV leiri Pajualahti 9-12.04					Dushanbe GS?				Benidorm OTC	Rogla high altitude	Rogla high altitude	Porec OTC	Nordic camp	Heinävesi			
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					
Period																															

Jul					Aug				Sep				Oct					Nov				Dec			

Alle 23-vuotiaiden vuosisuunnitelma 2026

Ajantasainen vuosisuunnitelma löytyy osoitteesta judo.fi

Month	Jan					Feb				Mar				Apr			May					Jun				
				Japan W/M Japan or Geo	Japan W/M Japan or Geo	Japan W/M Japan or Geo		Ljubljana EO		SM Ideapark 28.2.-1.3.			Riga EC	Dubrovnik EC		EM Tbilisi							Tallinn EO	Nordics Ideapark 12.-14.		
	Nordic Camp 2. - 5.1.	Mittersill OTC		EV leiri Pajualahti 22-25.01			Paris TC	Ljubljana TC			Nymburg OTC			Tata OTC	EV leiri Pajualahti 9-12.04					Benidorm OTC	Rogla high altitude	Rogla high altitude		Nordic camp	Heinävesi	
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
Period																										

Jul					Aug				Sep				Oct					Nov				Dec			

Top team 2026

Top teamin kokoonpanoa tarkastellaan vuoden aikana päävalmentajan toimesta.

Martti Puumalainen, Meido-Kan Helsinki
Luukas Saha, Riihimäen Judoseura
Valtteri Olin, Keravan Bodonos
Eetu Ihanamäki, Nokian Judo
Artur Kanevets, Tikkurilan Judokat
Pihla Salonen, Porin Judokarhut
Pihla Matikainen, Maskun Tempo
Emma Krapu, Vantaan Jukara
Louna-Lumia Seikkula, Meido-Kan Helsinki

Aikuisten maajoukkue 2026

Joukkuetta voidaan täydentää vuoden aikana päävalmentajan esityksestä.

Martti Puumalainen, Meido-Kan Helsinki
Luukas Saha, Riihimäen Judoseura
Valtteri Olin, Keravan Bodonos
Eetu Ihanamäki, Nokian Judo
Artur Kanevets, Tikkurilan Judokat
Pihla Salonen, Porin Judokarhut
Pihla Matikainen, Maskun Tempo
Joonatan Kujanhaara, Chikara Helsinki
Turpal Djoukaev, Hämeenlinnan Judoseura
Roope Korhonen, Kajaanin Judokerho
Oskari Mäkinen, Nummelan Judo
Artur Kanevets, Tikkurilan Judokat
Teo Yliruusi, Tampereen Judo

Alle 23-vuotiaiden maajoukkue 2026

Joukkuetta voidaan täydentää vuoden aikana päävalmentajan esityksestä.

Louna-Lumia Seikkula, Meido-kan Helsinki
Emma Krapu, Vantaan Jukara
Enna Nieminen, Orimattilan Judoseura
Pyy Westermarck, Turun Judoseura
Kasper Niemenkari, Oulun Judokerho
Lenni Uro, Hontai Judo Helsinki
Jesper Taavitsainen, Meido-Kan Helsinki
Perttu Hurskainen, Oulun Judokerho
Ilkka Veijola, Kajaanin Judokerho
Justus Ojanen, Tampereen Judo

Alle 21-vuotiaat

Alle 21-vuotiaiden päätavoitteena ovat syyskuussa järjestettävät EM-kilpailut sekä myöhemmin syksyllä MM-kilpailut. Näihin tavoitteisiin pääsemisen edellytyksenä on onnistuminen kevään ja kesän European Cup -kilpailuissa.

Joukkue valmistautuu arvokilpailuihin yhtenäisellä valmistautumisohjelmalla, johon sitoutuminen on arvokilpailuvalinnan perusteena. Joukkue arvokilpailuihin valitaan painottaen ikäluokan Eurooppa Cup -kilpailuja.

Harjoittelua tehostetaan Eurooppa Cup-kilpailujen yhteydessä järjestettävien – sekä muiden kansainvälisten leirien, Kolmen kampuksen urheiluopistolla Pajulahdessa järjestettävien maajoukkueleirien ja laadukkaan päivittäisharjoittelun turvin. Pohjoismaista yhteistyötä jatketaan yhteisten leirien merkeissä Judoliiton valmennuksen suunnitelman mukaisesti.

Kotimaisista kilpailuista tärkeimpiä ovat joulukuussa järjestettävä Suomessa järjestettävät PM-kilpailut kesäkuussa, Baltic Sea Championships, SM-kilpailut ja Samurai-Cup -kilpailusarja. Tavoitteena on, että Suomi on paras maa PM-kilpailuissa.

Lisäksi ikäluokan ryhmäsuunnitelmassa on merkittävänä osana Pohjoismaissa ja Baltiassa sekä Euroopassa järjestettävät kilpailut, joihin osallistutaan yhdessä U18 ikäluokan kanssa.

Tärkeässä osassa on myös päivittäisharjoittelun laadun nostaminen ja fyysisten ominaisuuksien kehittäminen sekä testauksen ja testitulosten hyödyntäminen harjoittelun suunnittelussa Urheassa.

Aktiivista kommunikaatiota ja yhteistyötä seuravalmentajien kanssa tehostetaan vuonna 2026.

Maajoukkuevalinnat 2027 tehdään ryhmäsuunnitelmassa mainittujen kansainvälisten kilpailujen perusteella vuoden lopussa ja valinnat julkistetaan tammikuussa. Vuoden 2026 osalta poikkeuksellisesti maajoukkue valitaan kevään kahden ensimmäisen European Cup -kilpailun jälkeen.

Alle 21-vuotiaista valitaan urheilijoita perustettavaan Tampere 2028 tiimiin. Tampereella on tarkoitus järjestää 2028 alle 21-vuotiaiden EM-kilpailut.

Alle 21-vuotiaiden maajoukkueen valintakriteerit

Alle 21-vuotiaiden maajoukkueen valintakriteerit	
Kilpailumenestyksenä jokin mainituista kriteereistä	3 mitalia ryhmäsuunnitelmassa olevista kansainvälisistä kilpailuista alle 21-vuotiaiden ikäluokassa. 2 mitalia huomioidaan, jos yksi on kultainen. - Mitali alle 18-vuotiaiden European Cup -kilpailuissa. - Vähintään kolme otteluvoittoa alle 21-vuotiaiden European Cup -kilpailuissa. - Tallinnan European Openissa vähintään kaksi otteluvoittoa.
Lisäksi seuraavat kriteerit	- Mitali SM-kilpailuista. - Mitali vähintään kahdesta Samurai-Cup -kilpailusta. - Halu ja motivaatio sitoutua Judoliiton ikäluokan suunnitelmaan. - Urheilija osallistuu ikäluokan maajoukkueleiritykseen.
Muut seikat	- Urheilijan potentiaali arvioidaan U21 vastuvalmentajan toimesta. - Vastuvalmentaja voi esittää valmennusvaliokunnalle valittavaksi maajoukkueeseen perustellusta syystä, vaikka edellä mainittu kriteeristö ei aivan täytyisi. - Ennen valintoja ikäluokan vastuvalmentaja keskustelee urheilijan henkilökohtaisen valmentajan kanssa. - Urheilija (tai urheilijan ollessa alaikäinen hänen huoltajansa) allekirjoittaa urheilijasopimuksen.
Joukkueiden muodostaminen	- Maajoukkue valitaan edeltävän vuoden joulukuussa, pääsääntöisesti Baltic Sea Championshipsin jälkeen. - Maajoukkue julkistetaan tammikuussa. - Maajoukkuetta päivitetään SM-kilpailujen jälkeen. - Maajoukkuetta voidaan päivittää U21 vastuvalmentajan esityksestä tarpeen mukaan.

Alle 21-vuotiaiden tavoitteet, toimenpiteet ja mittarit 2026

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit
- Onnistuminen arvokilpailuissa - Onnistuminen European Cup -kilpailuissa - Valmistautuminen mahdollisiin koti EM-kilpailuihin 2028 - Valmistautuminen koti PM-kilpailuihin	- Toimiva valmennusprosessi vuoden ympäri kotimaisissa ja kansainvälisissä tapahtumissa. - Kansainvälisiin kilpailuihin osallistuminen. - Valmistautumissuunnitelma mahdollisiin koti EM-kilpailuihin 2028. - Valmistautuminen koti PM-kilpailuihin.	- Parhaat urheilijat U21 World Rankingin 30. parhaan joukossa. - Neljä urheilijaa 7. parhaan joukossa European Cup -kilpailuissa. - Arvokilpailuissa vähintään yksi urheilija 7. parhaan joukossa. - Suomi paras maa PM-kilpailuissa ja Baltic Sea Championships:ssä.
- Enemmän laatua päivittäisharjoitteluun - Urheilun ja opiskelun sujuva yhdistäminen	- Korkea harjoitusten laatu ja vaatimustaso Urheassa. - Harjoittelu kansainvälisillä leireillä. - Asiantuntijatuki urheilun, opiskelun ja työn yhdistämiseen. - Asiantuntijatuki osana valmentautumista.	- Harjoituksiin osallistuminen suunnitelman mukaan. - Edistyminen opiskeluissa suunnitellusti. - Asiantuntijatuen hyödyntäminen. - Kehittyminen testitulosten perusteella. - Athlete Analyzerin käyttö.
- Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen vastaamaan kansainvälisen tason vaatimuksia. - Valmennusprosessin kehittäminen.	Kommunikaatio urheilijoiden, henkilökohtaisten- ja seuravalmentajien sekä taustahenkilöiden kanssa.	- Urheilijoiden ja valmentajien itsearviointi. - Kausipalaute. - Otteluanalyysin hyödyntäminen Athlete Analyzerissa. - Valmentajatapaamisten ja niiden osallistumisaktiivisuuden määrä.

Alle 21-vuotiaiden vuosisuunnitelma 2026

Ajantasainen vuosisuunnitelma löytyy osoitteesta judo.fi

Month	Jan					Feb					Mar					Apr					May					Jun				
	Maaoukkue																													
	Nordic Camp 2-5.01					Samurai 1 7.2					Nymburg OTC 9-15.03					Tata OTC					OTC Benidom					Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
	Mittersill OTC 7-14.01															Eu Cup Poznan POL 28-29.03					EV Ieiri Pajualahti 9-12.04					Eu Cup Kaunas LTU + TC 25-28.04				
						Ljubiana + Porec TC 15-25.02.2026															Samurai 2 18.04									
	Japan girls, boys Geogia					SM Idea Park 27.2. - 1.3.					Thurigen Pokal / Bremen Masters										Samurai II 18.04									
	Japan girls, boys Geogia																									OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
						Danish Open 21-24.02.2026															EV Ieiri Pajualahti 9-12.04									
						SM Idea Pak					Nordic Camp										Samurai 1 18.04					Eu Cup				
											Thurigen Pokal / Bremen Masters															OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				
																										Eu Cup Graz AUT + TC 30.05-3.06				
																										Eu Cup				
																										OTC Benidom				

Jul		Aug		Sep		Oct		Nov		Dec	
	Individual program		Individual program								
	SJR		SJR / Paks Eu Cup + TC 11. - 15.7.								
	Sergei Camp		Sergei Camp								
	HJC		HJC								
			Pre EC Valencia								
	EV leiri Pajulahti 3-6.09		EC Podgoria MNE 3-6.09								
	Velje Nordic Camp										
	Nuorten joUkkue- SM & Samurai III		Nuorten joUkkue- SM & Samurai III ?								
			WC AMAN JORDAN								
	EV leiri Pajulahti 12-15.11		EV leiri Pajulahti 12-15.11								
	Samurai 4 ?		Maribor Eu Cup +TC								
	Baltic Sea+TC		Baltic Sea+TC/Japan								
			Japan								
	Kääriku Camp		Kääriku Camp								

Alle 21-vuotiaiden maajoukkue 2026

Alle 21-vuotiaiden maajoukkue valitaan kevään 2026 kilpailujen perusteella kahden ensimmäisen European Cup -kilpailun jälkeen ikäluokan vastuvalmentaja Rachid El Kadirin esityksen perusteella ja tässä valmennuksen työsuunnitelmassa esitettyjen alle 21-vuotiaiden maajoukkueen valintakriteerien perusteella.

Kaikki alle 21-vuotiaiden ikäluokan urheilijat voivat osallistua Judoliiton vuosisuunnitelmassa oleviin tapahtumiin keväällä 2026 kunnes maajoukkue on muodostettu.

Kun maajoukkue on muodostettu, European Cup -tason tapahtumiin voi osallistua vain valittu maajoukkue. Judoliiton vuosisuunnitelman ulkopuolisiin EJU:n ja IJF:n tapahtumiin ei lähetetä joukkueita.

Osallistuminen European Cup -tason kilpailuun edellyttää Judoliiton valmentajien arviota, että tapahtuma on soveltuva kyseiselle urheilijalle.

Lisäksi osallistuminen European Cup -tason kilpailuihin edellyttää, että urheilija noudattaa Judoliiton valmennuksen suunnitelmaa, kuten osallistuu sovittuihin tapahtumiin ja esimerkiksi maajoukkueleireille sekä harjoituksiin Urheassa.

Mikäli urheilijalla ei ole mitalisijoituksia kansainvälisistä tapahtumista tai jo entuudestaan kokemusta European Cup -tason kilpailuista, pääsääntöisesti kilpailumenestystä tulee hankkia ensin muista alemman tason kansainvälisistä tapahtumista, kuten esimerkiksi Dutch Open, Krakova Open, Danish Open ja PM-kilpailut. Tähän arviointiin otetaan mukaan myös vuoden 2025 kansainväliset tapahtumat, jotka ovat ikäluokan vuosisuunnitelmassa.

Osallistuminen European Cup -tason kilpailuihin edellyttää urheilijasopimuksen allekirjoittamista ennen tapahtumaa.

Pvm	Tapahtuma
10. – 13.1.	Matsuru Dutch Open ja leiri (ilmoittautuminen päättynyt)
22. – 25.1.	Maajoukkueleiri, Pajulahti
7.2.	Samurai-Cup, Tampere
15. – 25.2.	Ljubljana European Cup + Porec leiri (valikoidulle ryhmälle)
21. – 24.2.	Danish Open, Vejle
Muodostetaan joukkue Poznanin European Cup:iin, Ilmoittautuminen Thüringeniin ja Bremaniin	
28.2. – 1.3.	SM-kilpailut, Lempäälä
9. – 15.3.	Nymburg OTC (Poznanin European Cupiin lähtijöille)
Muodostetaan joukkue Kaunasin European Cupiin	
23. – 26.3.	Thüringen naisille, Bremen miehille
28. – 29.3.	Poznan European Cup
3. – 7.4.	Tata OTC (valikoidulle ryhmälle)
9. – 12.4.	Maajoukkueleiri Pajulahdessa
18.4.	Samurai-Cup 2
25. – 28.4.	Kaunas European Cup
Muodostetaan alle 21-vuotiaiden maajoukkue	

Alle 18-vuotiaat

Alle 18-vuotiaissa muodostetaan nimetty maajoukkue ja nimetty valmennusryhmä. Alle 18-vuotiaiden maajoukkueen päätavoite on EM-kilpailut kesä-heinäkuun vaihteessa.

Joukkue EM-kilpailuihin kilpailuihin valitaan kevään kansainvälisten kilpailujen perusteella, joista painotetaan European Cup- kilpailuja. Valinnat tehdään määritellyn kriteeristön perusteella.

MM-kilpailuihin mahdollinen joukkue valitaan EM-kilpailujen jälkeen. MM-kilpailut eivät pääsääntöisesti kuulu alle 18-vuotiaiden vuosisuunnitelmaan, mutta tilannetta tarkastellaan kevään kilpailumenestyksen perusteella.

Lisäksi osa alle 18-vuotiaista urheilijoista valitaan PM-kilpailujen jälkeen perustettavaan Tampere 2028 tiimiin. Tampereella järjestetään 2028 alle 21-vuotiaiden EM-kilpailut.

Joukkue valmistautuu arvokilpailuihin yhtenäisellä valmistautumisohjelmalla, johon sitoutuminen on yhtenä valinnan perusteena. EM-kilpailuissa tavoitteena on vähintään yhden urheilijan sijoittuminen sijoille 1. - 5.

U18-valmennusryhmän tavoitteena on menestyä Pohjoismaisissa ja alemman tason kansainvälisissä turnauksissa. Lisäksi keskeisenä osana alle 18-vuotiaiden valmennussuunnitelmaa ovat kotimaan tapahtumat kuten kesäkuussa Lempäälässä järjestettävät PM-kilpailut ja SM-kilpailut, Samurai Cup - kilpailusarja sekä Baltic Sea Championships.

Maajoukkue vuodelle 2027 valitaan joulukuussa 2026 menneen kevään ja syksyn ikäryhmän vuosisuunnitelmassa olevien kilpailutapahtumien perusteella valintakriteerien mukaisesti. Valinnassa painotetaan mitalisijoituksia kansainvälisissä ryhmäsuunnitelmassa olevissa tapahtumissa.

Maajoukkueeseen valittu urheilija sitoutuu noudattamaan ikäryhmän vuosisuunnitelmaa, osallistuu kotimaan valmennusleireille sekä allekirjoittaa Judoliiton urheilijasopimuksen. Urheilijasopimuksessa sitoudutaan yhteisiin pelisääntöihin.

Alle 18-vuotiaiden valmennusjärjestelmän runkona on kotimaan leiritys Kolmen kampuksen urheiluopistolla Pajulahdessa, jossa tavoitteena on koota kaikki parhaat suomalaiset ikäluokan judokat harjoittelemaan yhdessä. Edustusvalmennusleireillä harjoitellaan yhdessä aikuisten ja alle 21-vuotiaiden kanssa, mutta myös jaetaan ryhmiä erilleen harjoitusten sisällöstä riippuen.

Leireille pyritään saamaan kansainvälisiä vieraita Pohjoismaista ja Virosta. Näiden leirien lisäksi maajoukkue osallistuu European Cup-kilpailujen jälkeisille leireille sekä 2 - 3:lle kansainväliselle leirille, jotta kansainvälistä randoriharjoittelua saadaan riittävästi.

Edustusvalmennusleirien tavoitteena on paitsi laadukkaan harjoittelun lisääminen myös urheilijaksi kasvaminen, testaus sekä VOK1-tason luennot. Ikäluokan valmennusta tehostetaan Pajulahdessa järjestettävän leirityksen lisäksi mm. Samurai Cup kilpailujen yhteydessä järjestettävillä harjoituspäivillä. Alle 18-vuotiaiden valmennusryhmiin kuulumisen edellyttää sitoutumista ikäluokan vuosittaiseen valmennussuunnitelmaan.

Ikäluokan parhaimmistoa kannustetaan hakemaan opiskelun ja urheilun yhdistäviin toisen asteen oppilaitoksiin Judoliiton valmennusresurssien keskittyen pääkaupunkiseudun urheiluakatemiaan Urheaan ja Mäkelänrinteen lukion urheilulinjaan.

Alle 18-vuotiaiden maajoukkueen valintakriteerit

Alle 18-vuotiaiden maajoukkueen valintakriteerit	
Kilpailumenestyksenä jokin mainituista kriteereistä	3 mitalia ryhmäsuunnitelmassa olevista kansainvälisistä kilpailuista alle 18-vuotiaiden ikäluokassa. 2 mitalia huomioidaan, jos yksi on kultainen. U21 ikäluokan mitalit voidaan huomioida lisäksi ikäluokan vastuvalmentajan arvion mukaan lisänäyttöinä. 7. sija European Cup, Bremen Masters tai Thuringen Pokal -kilpailuissa vähintään kahdella otteluvoitolla.
Lisäksi seuraavat kriteerit	- Osallistuminen SM-kilpailuihin ja vähintään kahteen Samurai-Cup -kilpailuun. - Halu ja motivaatio sitoutua Judoliiton ikäluokan suunnitelmaan. - Urheilija osallistuu ikäluokan maajoukkueleiritykseen. - Maajoukkueeseen voidaan valita toista vuotta U18 ikäluokassa edustava urheilija. Ensimmäinen vuosi osoitetaan asennetta ja sitoutumista harjoitteluun.
Muut seikat	- Urheilijan potentiaalia arvioidaan U18 vastuvalmentajan toimesta. - Vastuvalmentaja voi esittää valmennusvaliokunnalle urheilija valittavaksi maajoukkueeseen perustellusta syystä, vaikka edellä mainittu kriteeristö ei aivan täyttyisi. - Ennen valintoja ikäluokan vastuvalmentaja keskustelee urheilijan henkilökohtaisen valmentajan ja/tai taustajoukkojen kanssa. - Urheilijan huoltaja allekirjoittaa urheilijasopimuksen.
Joukkueiden muodostaminen	- Maajoukkue valitaan edeltävän vuoden joulukuussa, pääsääntöisesti Baltic Sea Championshipsin jälkeen. - Maajoukkue julkistetaan tammikuussa. - Maajoukkuetta päivitetään Bremenin/Thuringenin kilpailujen jälkeen. - Maajoukkuetta voidaan päivittää U18 vastuvalmentajan esityksestä tarpeen mukaan.

Alle 18-vuotiaiden tavoitteet, toimenpiteet ja mittarit 2026

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit
- Onnistuminen arvokilpailuissa - Onnistuminen European Cup -kilpailuissa - Onnistuminen koti PM-kilpailuissa - Toisen vuoden U18 judokat valmiita ottelemaan European Cup -tasolla	- Onnistunut valmennusprosessi yhteistyössä OTO-valmentajien ja seuravalmentajien kanssa - Tiedon jakaminen seuroihin - U18-ikäluokkaan siirtyneiden hyvä aloitus Judoliiton valmennusjärjestelmässä	- Sijat 1. – 5. arvokilpailuissa - Mitali European Cup -kilpailuissa - Paras maa koti PM-kilpailuissa - Toisen vuoden alle 18-vuotiaille otteluvoittoja European Cup -kilpailuista.
- Harjoittelemaan oppiminen ennen siirtymistä opinnoissa toiselle asteelle - Enemmän huomiota alle 18-vuotiaiden ikäluokkaan siirtyneisiin, jotta myös valmiuden U21 ikäluokkaan siirtymiseen paranevat. - Enemmän huomiota siirtymiseen alle 21-vuotiaiden ikäluokkaan.	- Enemmän alle 18-vuotiaita osallistuu Judoliiton valmennusleireille ja Urhean lauantain harjoituksiin. - Osallistumisaktiivisuus yläkoululeiritykseen - Oma ohjelma ja nimetty ryhmä paitsi maajoukkueelle myös edustusjoukkueelle - Testaustoiminnan kehittäminen - Urhean asiantuntijatuki Urheassa harjoitteleville - Kirje vanhemmille, kun siirrytään alle 18-vuotiaiden maajoukkuetoimintaan	- Enemmän alle 18-vuotiaita osallistuu Judoliiton valmennusleireille ja Urhean lauantain harjoituksiin. - Enemmän ensimmäisen vuoden alle 18-vuotiaita osallistuu Urhean harjoituksiin. - Enemmän osallistujia Pajulahden maajoukkueleireillä - Useampi alle 18-vuotias noudattaa Judoliiton suunnitelmaa - Testitulosten seuranta ja testipalaute

Alle 18-vuotiaiden vuosisuunnitelma 2026

Ajantasainen vuosisuunnitelma löytyy osoitteesta judo.fi

Month	Jan					Feb				Mar				Apr			May							
	Maaoukkue					Valmennusryhmä																		
	Nordic Camp 2. - 5.1.					Nordic Camp 2. - 5.1.				Nordic Camp 2. - 5.1.				Nordic Camp 2. - 5.1.			Nordic Camp 2. - 5.1.							
	Dutch Open																							
	EV leiri Pajualahti 22-25.01					EV leiri Pajualahti 22-25.01				EV leiri Pajualahti 22-25.01				EV leiri Pajualahti 22-25.01			EV leiri Pajualahti 22-25.01							
	Samurai Cup Tampere 7.2					Samurai Cup 1 Tampere 7.2				Danish Open 21.-24.2				Porec TC / SM-kisat 28.2-1.3			Antalya Eu Cup 7 -8.3			Antalya Eu Cup TC 9.-11.3				
																				Bremen Masters boys 20.-22.3/Thuringen Pokal girls				
																				Bremen Masters/Thuringen TC 23.-26.3				
	EV leiri Pajualahti 9-12.04					EV leiri Pajualahti 9-12.04				Samurai Cup 2 Porvoo 18.4				Tbilisi TC			Berlin							
																	Berlin TC							
																	Bielsko Biala?							
																	Japan							
Week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
Period	250	650		200				700		800		600			250		700			800		###		
Period																								

Jun			Jul			Aug			Sep			Oct			Nov			Dec		
		Japan			Japan / Nordic Championship															
					Nordic camp															
	200	Heinävesi																		
	250				SJR															
	500	Sergei Judo Camp																		
	200				HJC															
	200																			
	700	Valencia TC																		
	600	Krakova Open + TC																		
	250	EV/leiri Pajulahti 3-6.09																		
	600	Veije Camp																		
					Nuorten joukkue- SM & Samurai III															
	500	Riika Eu Cup																		
		Riika Eu TC																		
	150	Kaimu Keerak																		
	250	EV/leiri Pajulahti 12-15.11																		
	300	Kääriku Camp																		

Alle 18-vuotiaiden maajoukkue 2026

Joukkuetta voidaan täydentää vuoden aikana päävalmentajan esityksestä.

Sofia Pekki, Meido-Kan Helsinki

Sara Mäntykenttä, Koyama Rovaniemi

Topi Silen, Orimattilan Judoseura

Ella Luoto, Tampereen Judo

Daria Kildeeva, Kiteen Kippon

Vladyslav Slobodian, Tapanilan Erä Judojaosta

Valtteri Kokkonen, Meido-Kan Helsinki

Alle 15-vuotiaat

Alle 15-vuotiaiden valtakunnallista valmennustoimintaa pyritään kehittämään edelleen. Tämä työ aloitetaan alkuvuodesta 2026.

Keskeisessä osassa on toimiva yläkoululeiritys Kolmen kampuksen urheiluopistolla Pajulahdessa, Judoliiton valtakunnallinen koordinaatio ja aluetoiminnan yhdistäminen osaksi valtakunnallista alle 15-vuotiaiden valmennuspolkua.

Alle 15-vuotiaiden valmentautuminen tapahtuu seuroissa ja sitä tukevat alueleirit sekä valtakunnallinen yläkoululeiritys, joka tukee urheilijaksi kasvamisen polulla. Mahdollisuuksia kaikille osallistua kansainvälisiin kilpailuihin tuetaan kilpailumatkoja järjestämällä.

Aloitettu yläkoululeiripolku käydään aina ensin loppuun, sitten vasta siirrytään alle 18-vuotiaiden maajoukkueleiritykseen. Mahdolliset poikkeukset keskustellaan aina Yläkoululeirityksen vastuupalmentajan ja alle 18-vuotiaiden vastuupalmentajan kanssa.

Alle 15-vuotiaiden ikäluokassa tärkeää on riittävän perustan rakentaminen ennen siirtymistä alle 18-vuotiaiden ikäluokkaan. Harjoittelun määrän tulee olla riittävä ja sen tulee myös olla monipuolista. Tässä yhtenä tukevana toimenpiteenä voivat toimia myös urheiluyläkoulut.

Alle 15-vuotiaiden tavoitteet, toimenpiteet ja mittarit 2026

Tavoitteet	Toimenpiteet	Mittarit
• Enemmän alueleirejä • Enemmän osallistumisia ikäluokan Samurai-Cup -kilpailuihin • Enemmän osallistumisia Yläkoululeiritykseen • Enemmän osallistumisia Urhean U15 harjoituksissa	• Parempi koordinaatio ja kommunikaatio seurojen, alueiden ja liiton välillä. • Toimenpiteet tiedotuksen ja tiedon jakamisen kehittämiseksi • Judokan urapolun kehitystyö	• Osallistujamäärät alueleireillä • Osallistujamäärät Samurai-Cup -kilpailuissa • Osallistujamäärä Yläkoululeirityksessä • Osallistujamäärä Urhean U15 harjoitustapahtumissa

Valmennustuet 2026

Urheilijoiden tuki muodostuu Opetus- ja kulttuuriministeriön huippu-urheilun tehostamistuesta sekä Judoliiton tuesta.

Huippu-urheilun tehostamistuki urheilijoille kohdistuu huippuryhmän (Top team) urheilijoille Olympiakomitean ja Opetus- ja kulttuuriministeriön päätösten mukaisesti.

Judoliiton tukea myönnetään laajemmin Urheassa harjoitteleville vähintään alle 18-vuotiaille urheilijoille. Tätä tukea myönnetään hakemusten perusteella ja kutsutaan Solidaarisuustueksi. Hakemus avataan syksyllä ja tuet päätetään vuoden lopussa.

Kaikkien tukien myöntämisen perusteena on Judoliiton valmennusjärjestelmään sitoutuminen. Sitoutuminen tarkoittaa vähintään 80% osallistumista Urhean iltaharjoituksiin, joita on tiistaina, keskiviikkona sekä lauantaina yhteistreenien muodossa.

Judoliitolta tukea saavat urheilijat sitoutuvat myös täyttämään Athlete Analyzer -harjoittelunseurantasovellusta.

Tukien myöntämisen perusteena on myös sitoutuminen Judoliiton valmennusjärjestelmään ja liittojohtoiseen valmennukseen. Maajoukkueisiin valitut urheilijat sitoutuvat valmennusjärjestelmään myös allekirjoittamalla urheilijasopimuksen.

Valmennusjärjestelmään sitoutuminen edellyttää osallistumista valmennuksen laatimaan vuosisuunnitelmaan. Tähän kuuluvat suunnitelmassa olevat tapahtumat kotimaassa ja ulkomailla sekä esimerkiksi Kolmen kampuksen urheiluopistolla Pajulahdessa järjestettävät maajoukkueleirit.

Koko tukisummaa ei voida käyttää kerralla yhteen tapahtumaan, vaan tuki jakautuu sen suuruudesta riippuvan prosenttiosuuden mukaan useammalle tapahtumalle. Tuen osuus vähennetään tapahtumasta lähetetystä laskusta. Urheilijalla täytyy olla siis myös omia taloudellisia resursseja osallistua valmennussuunnitelmaan riittävästi. Tällä halutaan välttää tilanne, jossa kaikki tuki käytettäisiin heti vuoden alussa ja sen jälkeen ei enää osallistuttaisi suunnitelman mukaisiin tapahtumiin. Käyttämätöntä tukea ei voida siirtää seuraavalle vuodelle.

Mikäli urheilija ei sitoudu valmennusjärjestelmään Judoliitto ei tue urheilijaa taloudellisesti. Jo myönnetyn tuen maksu myös voidaan keskeyttää tai tuen maksaminen voidaan lopettaa pysyvästi. Tämä voidaan tehdä päävalmentajan tai valmennusvaliokunnan päätöksellä.

Tehostamistuki

Opetus- ja kulttuuriministeriön tehostamistuki jakautuu seuraavasti Top Team -urheilijoille. Tehostamistukea käytetään kilpailumatkojen kustannuksien kattamiseen.

Tukipäätökset tehdään tammikuussa 2026 ja niiden jakautuminen varmistuu tällöin lopullisesti.

Tukien tilannetta arvioidaan uudelleen Olympiakarsintojen käynnistyttyä kesäkuussa. Uudelleen arvioinnissa otetaan huomioon urheilijan potentiaali, sitoutuminen Judoliiton valmennussuunnitelmaan ja realistinen arvio mahdollisuuksiin menestyä Olympiakarsinnoissa ja Los Angelesin Olympialaisissa.

Taloudellista tukea on säästetty jaettavaksi kesäkuussa, mutta jo jaettuja resursseja voidaan myös uudelleen kohdentaa urheilijan sitoutuminen, potentiaali ja menestysmahdollisuudet Olympiakarsinnoissa huomioiden.

Top team -urheilijat World Rankingin 30. parhaan joukossa: 15000 € urheilijakohtainen tuki

Luukas Saha
Martti Puumalainen
Eetu Ihanamäki
Pihla Salonen

Top Team -urheilijat, joiden tavoitteena on Los Angelesin Olympialaiset ja kansainvälistä saavutettua menestystä: 12000 € urheilijakohtainen tuki

Emma Krapu
Pihla Matikainen
Louna-Lumia Seikkula
Artur Kanevets
Valtteri Olin

Solidaarisuustuki

Solidaarisuustukea jaetaan sitä hakeneille ja potentiaalisille urheilijoille. Tukea jaetaan perustettavalle Tampere 2028 tiimille (alle 21-vuotiaiden EM-kilpailut Tampereella 2028) ja myös kriteerit täyttävälle alle 21- ja 23-vuotiaille urheilijoille, jotka eivät ikänsä puolesta voi otella alle 21-vuotiaiden EM-kilpailuissa Tampereella 2028. Tukea koordinoivat ikäluokkien vastuvalmentajat.

Ensimmäinen tukikierros: Tukea myönnetään ensin vuoden 2026 alussa urheilijoille, jotka ovat osoittaneet vahvaa sitoutumista, osallistuneet vuoden 2025 kilpailuihin ja leireihin omalla kustannuksellaan, saavuttaneet kilpailullista menestystä kotimaassa ja kansainvälisesti sekä harjoitelleet säännöllisesti Urhean huippu-urheiluympäristössä.

Toinen tukikierros: Toinen tukikierros on Pohjoismaiden mestaruuskilpailujen jälkeen. Toiselle tukikierrokselle muodostetaan Tampere 2028-tiimi kokonaisuudessaan, jonka päätavoitteena on valmistautua vuoden 2028 U21 EM-kilpailuihin Suomessa. Tuki kohdennetaan tiimissä oleviin urheilijoihin heidän sitoutumisensa sekä vuoden 2026 alkuvuoden tapahtumiin osallistumisen perusteella. Tuen saamisen edellytykset voivat täytyä myös alle 21- ja 23-vuotiaille urheilijoilla, jotka eivät ikänsä puolesta voi kuulua Tampere 2028 tiimiin. Tukea myönnetään jo aiemmin keväällä toteutuneiden tapahtumien kustannuksiin sekä tuleviin tapahtumiin.

Tuen saamisen edellytyksiä ovat säännöllinen osallistuminen Judoliiton ikäluokan vastuvalmentajan ohjelmaan sekä harjoitus- ja kilpailusuunnitelman järjestelmällinen noudattaminen. Lisäksi urheilijoilta edellytetään jatkuvaa harjoittelua Urhean valmennuskeskuksessa. Myös kilpailulliset tulokset huomioidaan tukea myönnettäessä. Tätä arvioidaan samalla tavalla urheilijoiden kohdalla, jotka eivät ikänsä puolesta kuulu Tampere 2028 tiimiin.

Vuoden lopulle jätetään jaettavaksi tukea Tampere 2028-tiimille. Tällä voidaan tukea tiimiin kuuluvien urheilijoiden yhteistä ulkomaan kilpailu- tai leirimatkaa, mikä mahdollistaa kansainvälisen kokemuksen kartuttamisen, harjoittelun korkean tason ympäristössä sekä tiimihengen vahvistamisen. Lisäksi lopputuella voidaan tukea urheilijaa, joka on saavuttanut erityisen hyviä tuloksia arvokisoissa, tunnustuksena sitoutumisesta ja menestyksestä vuoden aikana.

Solidaarisuustuen ensimmäinen jakokierros tammikuussa 2026: 1000 € urheilijakohtainen tuki

Sofia Pekki – Tampere 2028 tiimi

Sara Mäntykenttä – Tampere 2028 tiimi

Topi Silen – Tampere 2028 tiimi

Ella Karjalainen

Riina Myllylä

Kristofer Pertelson

Olympiavalmennuskeskus Urhea

Judoliitto on keskittänyt valmennustoimintansa Olympiavalmennuskeskus Urheaan Helsinkiin. Keskittämiskäytäntö on Judoliiton pitkän tähtäimen linjaus ja strateginen valinta.

Valmennuskeskuksen tärkeimpänä tehtävänä on koota tavoitteellisesti harjoittelevat judokat laadukkaan päivittäisvalmennuksen piiriin.

Ohjattujen arkiharjoitusten ohella niissä on saatavilla valmennuksen tukitoimet sekä opiskelun ja urheilun vaivaton yhdistäminen. Urhean yksilölliset tukipalvelut koordinoidaan urheilijoiden tarpeiden mukaan valmentajien johdolla.

Huippuryhmällä (Top team) on käytössä yksilölliset olympiavalmennuskeskuksen tukipalvelut, muulla akatemiaryhmällä pääosin ryhmäprosessit.

Urheassa judokoiden fysioterapiasta vastaavat Niklas Hamnström ja Emil Njuschin. Huippuvaiheen terveydenhuollosta vastaa lääkäri Katja Mjösund. Ravintovalmennuksen asiantuntijoina ovat huippuvaiheessa Laura Manner ja lukion ryhmäprosessissa Vili Jaakola.

Psyykkisestä valmennuksesta vastaa Riikka Pasanen ja Janica Järvenpää, ryhmäprosessin osalta Kim Forsblom. Urheilijan kaksoisuran tukena ovat Juha Dahlström ja Tuuli Merikoski.

Fysiikkavalmennuksen tukena toimii Erik Piispa. Testausta ja kuormituksen seuranta on tehostettu Huippu-urheilun Instituutti KIHU:n tuella. Testauksen ja kuormituksen seurannan ohjelmaa vie eteenpäin Anssi Saari KIHU:sta yhdessä päävalmentaja Rok Drakscin ja järjestö- ja valmennuspäällikkö Otto Favénin kanssa.

Valmennuksen asiantuntijat ja valmentajat kokoontuvat säännöllisesti, jossa kärkeurheilijoiden tilanteet käydään läpi ja suunnitellaan asiantuntijaryhmän ja valmennuksen yhteistoimintaa.

Olympiavalmennuskeskus Helsingissä keskeisissä lajiohjelmissa, myös Judossa, on käytössä kriteeristö ja mittaristo tukemassa arjen työtä. Tavoitteena on jatkuvan toiminnan parantamisen malli. Seurannassa käytetään KPI-mittarointia ja arviointi jakautuu kolmelle tasolle: Strateginen taso, rakennetason mittarit ja lajiohjelman suorituskykymittarit.

Osallistuminen EJU:n tai IJF:n tapahtumiin

Alle 18- ja 21-vuotiaiden ikäluokissa maajoukkueeseen valitut voivat osallistua niihin EJU:n ja IJF:n tapahtumiin, jotka ovat Judoliiton vuosisuunnitelmassa. Judoliiton vuosisuunnitelman ulkopuolisiin EJU:n ja IJF:n tapahtumiin ei lähetetä joukkueita.

Kaikki aikuisurheilijat voivat osallistua European Cup kilpailuihin, jotka ovat Judoliiton vuosisuunnitelmassa, tai Virossa järjestettävään European Open -kilpailuun. Maajoukkueen ulkopuolisilta urheilijoilta tämä edellyttää urheilijasopimuksen allekirjoittamista ja päävalmentajan arviota, että tapahtuma on soveltuva kyseiselle urheilijalle.

Aikuisten IJF-tason kilpailuihin, jotka ovat Judoliiton vuosisuunnitelmassa (Continental Open, Grand Prix, Grand Slam) voivat osallistua huippuryhmään (Top Team) nimetyt judokat. Vuosisuunnitelman ulkopuolisiin tapahtumiin ei lähetetä joukkueita.

Alle 21-vuotiaiden maajoukkueeseen valittu urheilija voi osallistua aikuisten EJU:n tai IJF:n tapahtumiin, mikäli päävalmentaja arvioi sen järkeväksi. Alle 18-vuotiaiden maajoukkueeseen valittu urheilija voi osallistua alle 21-vuotiaiden EJU:n tai IJF:n tapahtumiin, jos päävalmentaja arvioi sen järkeväksi.

EJU:n ja IJF:n kilpailuihin osallistumiseen edellytetään urheilijalta aina myös uskottavaa vaatimustason mukaista harjoittelua. Tämä tarkoittaa sitoutumista Judoliiton ikäluokan valmennussuunnitelmaan.

Uskottavaan vaatimustason mukaiseen harjoitteluun sisältyy myös osallistuminen Kolmen kampuksen urheiluopistolla Pajulahdessa järjestettäville maajoukkueilleille sekä Judoliiton ikäluokan vuosisuunnitelmassa oleviin muihin kotimaan tapahtumiin osallistumista. Näitä ovat esimerkiksi SM-, PM- ja Samurai-Cup -kilpailut ikäluokan vastuvalmentajan suunnitelman mukaisesti.

Valintakriteerit arvokilpailuihin

Yleiset valintakriteerit kaikille ikäryhmille		
80 % osallistuminen Urhean iltaharjoituksiin (tiistai, keskiviikko ja lauantai (kaksi harjoitusta)). Aikuisilla koskee koko vuotta, alle 21-vuotiaalla kahden kuukauden valmistautumisjaksoa ennen arvokilpailuja, alle 18-vuotiaalle yhden kuukauden valmistautumisjaksoa ennen arvokilpailuja. Poikkeus tähän voidaan tehdä arvokilpailuihin valitun aikuisurheilijan kohdalla, mikäli hän asuu ja harjoittelee yli 200 vuorokautta vuodesta ulkomailla. - Urheilija sitoutuu noudattamaan Judoliiton valmennuksen valmistautumissuunnitelmaa. Suunnitelma sisältää kotimaiset ja kansainväliset tapahtumat Judoliiton ikäluokan suunnitelmassa. - Maajoukkueurheilijalta edellytetään Athlete Analyzerin täyttämistä. - Urheilijasopimus täytyy olla allekirjoitettu. Tämä allekirjoitetaan jo maajoukkueisiin valinnan yhteydessä. - Arvokilpailuihin valitaan siihen painoluokkaan, johon valintaa edellyttävät näytöt on annettu. - Jos useampi kuin kaksi urheilijaa painoluokkaa kohti ylittää valintarajan, asetetaan urheilijat paremmuusjärjestykseen edeltävän 8 kuukauden ajalta kerättyjen yhteenlaskettujen IJF:n tai EJU:n rankingpisteiden perusteella. - Loukkaantumistilanteet voivat vaikuttaa arvokilpailuihin valmistautumiseen ja valintaprosessiin. Nämä tilanteet arvioidaan erikseen ikäluokan vastuuvallmentajan esityksen perusteella valmennusvaliokunnan toimesta ja ne edellyttävät huolellista ja tapauskohtaista harkintaa. - Ikäluokan vastuuvallmentaja voi olla valitsematta urheilijaa arvokilpailujoukkueeseen, mikäli edellä mainitut kriteerit eivät täyty.		
Alle 18-vuotiaat	Alle 21-vuotiaat	Aikuiset
U18 EM-kilpailut: Vuoden 2026 näytöt huomioidaan. - European Cup, Bremen Masters ja Thuringen Pokal sijoittuminen sijoille 1.–5. tai - Kaksi kertaa sijoittuminen sijoille 1.–7. European Cup -kilpailuissa, mukaan laskien Bremen Masters ja Thuringen Pokal, vähintään kahdella otteluvoitolla molemmissa kilpailuissa. - Joissain tapauksissa urheilijaa voidaan esittää valmennusvaliokunnalle valittavaksi arvokilpailuihin, vaikka kriteeristö ei aivan täytyisikään. Nämä päätökset on erikseen perusteltava.	U21 EM-kilpailut: Vuoden 2026 näytöt huomioidaan. European Cup sijat 1.–7. vähintään kahdella otteluvoitolla	EM-kilpailut: Näytöt huomioidaan 12 kk tapahtumaa edeltävältä ajalta. - Continental Open 1.–5. tai - Grand Prix tai Grand Slam 1.–7. tai sijoittuminen Grand Prix tai Grand Slam kilpailuissa 16. parhaan joukkoon vähintään kahdella otteluvoitolla. tai - U23 EM-kilpailut 1.–5. tai - Osallistuminen Olympialaisiin.
U18 MM-kilpailut: Vuoden 2026 näytöt huomioidaan pois lukien Riikan European Cup. Alle 18-vuotiaiden MM-kilpailut eivät ole ikäluokan vuosisuunnitelmassa ja vastuuvallmentaja arvioi tilanteen tapauskohtaisesti. Minimikriteerinä on mitalisijoitus vähintään kahdessa European Cup -kilpailussa tai sijoittuminen sijoille 1.–7. EM-kilpailuissa. Myös alle 21-vuotiden tapahtumat otetaan huomioon.	U21 MM-kilpailut: Vuoden 2026 näytöt huomioidaan. - Alle 21-vuotiaiden EM-kilpailuissa sijoittuminen sijoille 1.–7. - Kaksi mitalisijoitusta alle 21-vuotiaiden European Cup -kilpailuista.	MM-kilpailut: Näytöt huomioidaan 12 kk tapahtumaa edeltävältä ajalta. - World Rankingissa 100 parhaan joukossa (IJF:n sääntö). tai - Continental Open 1.–3. tai - Grand Prix tai Grand Slam 1.–7. tai sijoittuminen 16. parhaan joukkoon vähintään kahdella otteluvoitolla kilpailussa, vähintään kahdessa kilpailussa. tai - U23 EM 1.–3. tai - Osallistuminen Olympialaisiin.
		U23 EM-kilpailut: Näytöt huomioidaan 12 kk tapahtumaa edeltävältä ajalta. - European Cup 1.–5. vähintään kahdella otteluvoitolla, tai - Continental Open 1.–7. vähintään kahdella otteluvoitolla - Alle 21-vuotiaiden maajoukkueurheilija voidaan valita samoilla kriteereillä kuin alle 21-vuotiden MM-kilpailuihin tai sijoittumalla 16. parhaan joukkoon alle 21-vuotiaiden World Rankingissa, mikäli päävalmentaja katsoo sen järkeväksi.

Ilmoittautuminen Judoliiton järjestämiin tapahtumiin

Judoliiton järjestämiin tapahtumiin tulee ilmoittautua ajoissa, viimeistään viimeisenä ilmoittautumispäivänä. Mikäli tapahtumaan ei ilmoitaudu ajoissa, matkalle osallistuminen ei onnistu.

Judoliiton nuorten ryhmämatkoille lähdetään aina samasta paikasta yhdessä ja palataan samaan paikkaan yhdessä. Lähtöpaikalle (Esimerkiksi Helsinki-Vantaan lentoasema) järjestetään siirtyminen itse ja paikalla ollaan sovittuna lähtöaikana.

Aikuisten ja alle 23-vuotiaiden kohdalla matkajärjestelyt järjestetään urheilijoiden yksilöllinen suunnitelma huomioiden. Myös aikuisten täytyy ilmoittautua tapahtumiin ajoissa viimeiseen ilmoittautumispäivään mennessä.

Urheilijasopimus

Kaikki edustusjoukkueisiin valitut urheilijat allekirjoittavat Urheilijasopimuksen, joka määrittelee urheilijan ja Judoliiton valmennusyhteistyön peruseriaatteita.

Urheilijasopimuksen allekirjoittaminen on edellytys Judoliiton taloudellisen tuen saamiseen sekä mm. tullakseen valituksia arvokilpailuihin.

Sopimuksessa sitoudutaan myös tiettyihin eettisiin periaatteisiin ja niiden asettamiin velvoitteisiin sekä Judoliiton yhteistyökumppanuuksien ehtoihin.

Alaikäisen urheilijan kohdalla urheilijasopimuksen allekirjoittaa huoltaja. Urheilijasopimus lähetetään sähköisesti allekirjoitettavaksi Visma-sign palvelun kautta.

Maajoukkueelle suunnattuihin tapahtumiin ei voi osallistua, ennen kuin urheilijasopimus on allekirjoitettu.