

Club coaches meeting

Teams 1.6.2025



Topics

- **Suomen Judon strategia, missä mennään**
Matti Lattu, Valmennusvaliokunnan PJ
- **Kesäharjoittelu ja yleiset aiheet**
Otto Favén, Järjestö- ja valmennuspäällikkö
- **U15 - Samuli Markkanen**
- **U18 - Khirchla Khirchilashvili**
- **U21 - Alain Calderin**
- **U23 & Seniors - Eetu Laamanen, Rok Draksic**

Suomen judon strategia 2025-2028

Tilannekatsaus: Matti Lattu



Strategian mittarit ja tavoitteet

- **Kasvava jäsenmäärä**
 - 10% jäsenmäärän (n 500 henkeä) kasvu vuosittain
- **Urheilullinen menestys**
 - Mitali LA 2028 ja joukkue Mixed Team –kilpailussa
- **Kehittyvät seurat**
 - Tähtiseurojen määrä
 - Koulutuksissa käynnit (kokonaissumma)

Kasvava jäsenmäärä

- 4/23-3/24 myytyjä lisenssejä: 4989 kpl
- 4/24-3/25 myytyjä lisenssejä: 5269 kpl
- **Kasvu 6%**

Urheilullinen menestys

- **Luukas Saha EM-pronssi, Martti Puumalainen EM-7**

Kehittyvät seurat, koulutuksissa kävijät

Koulutukset, tilanne 10.4.2025				
Koulutus	kesto	Paikka	Järjestäjä	Osallistuja-määrä
Valmennuksen seminaari	3.-4.1.2025	Pajulahti	SJL	23
Judon perusteet	11.-12.1.2025	Oulu	OJK	17
Koulutus uusista ottelusäännöistä	15.1.2025	Teams	SJL	92
Judon perusteet	1.-2.2.2025	Oulu	OJK	20
Judon perusteet	1.-2.2.2025	Seinäjoki	Seinäjoen Judoseura	39
Judotuomarin peruskurssi	8.-9.2.2025	Joroinen	SJL	11
Judon perusteet	15.-16.2.2025	Kuopip	Sakura	17
Kamppailulajien yhteinen 1-tason ohjaajakoulutus keväällä 2025	25.2. - 22.4.2025	Verkossa	Kamppailulajiliitot	20
Kamppailulajien yhteinen 2-tason ohjaaja- ja valmentajakoulutus	Syksy 2024 kevät 2025	Varala, verkossa	Kamppailulajiliitot	5
Soveltavan kamppailun ohjaajakoulutus	Syksy 2024 kevät 2025	Verkossa, Pajulahti	Kamppailulajiliitot	6
Webinaari väityöskirjaprojektin käynnistämiseksi judotaidon oppimista	7.3.2025	Teams	SJL, Judovalmentajakerho	10
Katakoulutus (nage ja goshin)	16.3.2025	Tampere	SJL ja Tampereen Judo	18
	22-23.3.2025			
Judon perusteet		Vantaa	Vantaan Jukara	11
Oppimisen ja opettamisen perusteet	29.-30.3.2025	Vantaa	ES-Judo	29
Judon perusteet	29.-30.3.2025	Joensuu	Joen Yawara	14
Judon perusteet	29.-30.3.2025	Jyväskylä	Jigotai	7
			Yhteensä	339

Kehittyvät seurat, tähtiseurat

- Tällä hetkellä 10 tähtiseuraa
 - Kaikki ovat lasten ja nuorten tähtiseuroja
 - 3 kpl aikuisliikunnan tähtiseuraa
- Resursseja tarvitaan lisää (esim auditoijat)

Urheilullinen menestys toimenpiteet 2025

- U15 valmennuksen käynnistys OK
- Palautumisen seuranta Urheassa. TYÖN ALLA
- U23 valmentajan palkkaus OK
- Samurai cupit 2026 suunnittelu TYÖN ALLA
- Joukkuekisan arvostuksen nosto OK

Suomen judon strategia 2025-2028

- **Kasvava jäsenmäärä**
 - 10% jäsenmäärän (n 500 henkeä) kasvu vuosittain
- **Urheilullinen menestys**
 - Mitali LA 2028 ja joukkue Mixed Team –kilpailussa
- **Kehittyvät seurat**
 - Tähtiseurojen määrä
 - Koulutuksissa käynnit

Yleisiä aiheita: Otto Favén

- Testauksen kehittäminen Urheassa
- Kesäharjoittelu nuorelle judokalle
- Haku 7. - 9. luokkalaisten Yläkoululeiritykseen
- Kesäleireillä huippuluokan valmennusta

Testaus

- **Yhteistyö Kihun kanssa aloitettu Urheassa:**
- Korkean paikan harjoittelun vaikuttavuus, kuormitus ja palautuminen
- **Kuormituksen seuranta:** Athlete Analyzer käytössä, sen rinnalla kärkiryhmällä aloitettu testaus jonka dataa verrataan Athlete Analyzerin dataan
- **Jatkossa laajennetaan muihin ikäryhmiin Urheassa (kevennyshyppytetit)**
- **Pajulahdessa jatketaan laajoja ikäryhmäkohtaisia testejä, lisäksi valikoidaan yksittäisiä kehitettäviä ominaisuuksia seurantaan -> seurantaa tehdään leireillä ympäri vuoden**

Kesäharjoittelu

- **Edustusvalmennusleiri Pajulahdessa 4. – 7.9. testileiri.**
- **Kesä on nuorelle Judokalle tärkeä tilaisuus valmistautua syksyyn**
- **Hyödynnä korkeatasoiset kesäleirit lajiharjoitteluun ja kehitä perusominaisuuksia kotona**
- **Mallirunko hyödynnettäväksi kesäharjoitteluun löytyy Judoliiton nettisivuilta**
- **Judoliiton kesätyöntekijät kuvaavat mallivideoita harjoitteista**

Kesäharjoittelu

VKO 30

Judo: Valikoidut tekniikat – suuret toistomäärät
Voima: Painsnostotekniikka, voimakestävyys
Kestävyys: Intervallit, painajoukko
Huoltava: Monipuoliset ketteryy- ja tahtoliikkeet sekä venytykset
Extra: Voima ja kestävyysharjoitusten päätteeksi vetokumit ja taidokurensu
Oma liikunta: Pöytä kavereiden kanssa, siirtymiset kävelien tai pyörällä, uinti

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
	KESTÄVYYS intervallit			LAUKUNTOPIIRI keppijoukko tietokumit ja taidokurensu, venytykset	VOIMA Ulkokestävyyskumit pöytä kehonpainolla	
VOIMA Painotekniikka, voimakestävyys, venytykset, pyöräily kotiin	JUDO TW Taistelua 40% Randori 40% Monipuoliset ketteryy- ja koordinaatioliikkeet, venytykset	JUDO TW Taistelua 50% Randori 50% Monipuoliset ketteryy- ja koordinaatioliikkeet, venytykset	VOIMA Painotekniikka, voimakestävyys, venytykset, pyöräily kotiin	JUDO NW Taistelua, taisteluasemat, randori Monipuoliset ketteryy- ja koordinaatioliikkeet, venytykset		

VKO 31 – HELSINKI JUDOCAMP

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
		KESTÄVYYS voimakestävyys jousi, oimä muutama venytyksinä maksimissa 30-40min, venytykset 20min.		HELSINKI JUDOCAMP		
VOIMA Painotekniikka, voimakestävyys, venytykset, pyöräily kotiin	JUDO TW Taistelua 40% Randori 40% Monipuoliset ketteryy- ja koordinaatioliikkeet, venytykset		HELSINKI JUDOCAMP			

Tavoitteita leirillä:
 Rohkeaa hyökkäävää judoa, kesän aikana harjoittelujen parhaiden itselle soveltuviin tekniikoihin hiominen randorisissa
 Uuden tekniikan omaksumista – kirjaa asiat ylös
 Valmentajien harjoituksia: Ole pakalla ajatus, valmistaudu tulevaan harjoitukseen
 Harjoittelussa määrälläpainotteisuus – ota kaikki randorit
 Huomioi palauttava ja huoltava harjoittelu – aktiivinen palauttava ja liikkuvuus harjoitusten jälkeen

Lihaskestävyys kehonpainolla

Lämmittely Keppijoukko (Askelkykyt eri suuntiin, vartalon kierrot...) Yhden jalan tasapainoluit ja puoliokykyt laathan päällä Tanssijoukko lihaslämmit - lyhyet venytykset	15min
Kuntopöytä 3 kierrosta, toistot 45sek, palautus 15sek Yhden jalan kykyt kehonpainolla Telemark hyppely Lauanveto Etunojapainnerrus läpyllä Selkäläshastikkaat Selkä: Keuhkulaute, ote nilkoista Vatsalihasliikkeet, kädet niskan takana Jalkojen staattinen pöytä jalat 15cm liimassa Luisteluhoikat Yhden jalan tasapainohyppy viivaa pitkin Etunojapainnerrus – äännehyppy Etunojassa jalanvahtohyppy Vatsat: Istumaannousu kiertämällä Vatsat: Selvennaukalla jalat suorana ympäryä kiertäen molempiin suuntiin Selkä: Ylävartalon nosto kiertämällä Selkä: Päänmakuulla jalan tuonti ristikkäiseen kätteen	45-50min
Venytykset / kaikki liharyhmät 10-20sek venytykset	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.

Kesäharjoittelu



Lahjoita Kauppa Judoseurat ▾ Judoliitto ▾ Kalenteri ▾ **Valmennus ▾** Koulutus ▾ Kilpailut

- Aikuisten ja alle 23-vuotiaiden vuosisuunnitelma 2025: [Plan 2025 – Seniors & U23](#)
- Alle 21-vuotiaiden vuosisuunnitelma 2025: [U21Planning2025](#)
- Alle 18-vuotiaiden vuosisuunnitelma löytyy tästä: [U18Vuosisuunnitelma2025](#)
- Valmennuksen työsuunnitelma 2025: [ValmennuksenTyösuunnitelma2025](#)
- Urheilijainfo ja tukipäätökset 2025 edustusvalmennusleirillä Pajulahdessa 2. – 5.1.
[Info_JanuaryNordicCamp2025](#)
- Seuravalmentajien teams tapaaminen 9.2.2025: [ClubCoachesMeeting9.2.2025](#)

VALMENNUKSEN SUUNNITELMAT 2024

- Mallirunko kesäajan harjoitteluun sovellettavaksi: [Kesäharjoittelu sovellettavaksi](#)
- Seuravalmennuksen teams-tapaaminen 6.6.2024: [ClubCoachesMeeting6.6.24](#)
- Valmennuksen työsuunnitelma 2024: [ValmennuksenTyösuunnitelma2024](#)

Antidoping ja
kilpailumanipulaatio

Valmentajat

Edustusryhmät >

Urheilijan polku >

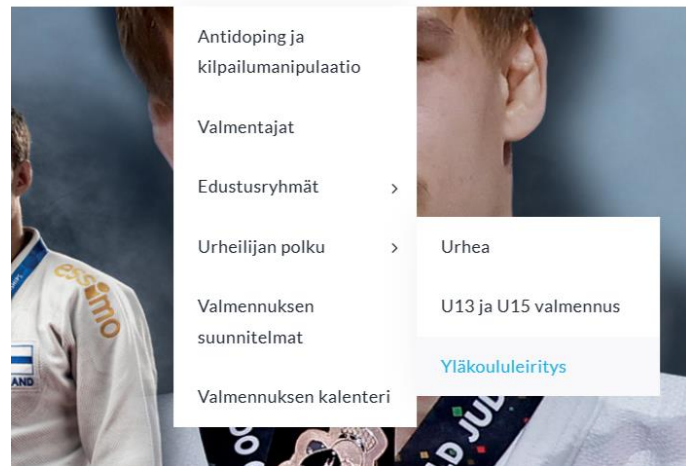
Valmennuksen
suunnitelmat

Valmennuksen kalenteri

Haku yläkoululeiritykseen

- **Haku on avoinna 31.7. asti.**
- **Järjestetään Pajulahdessa, vierailu kerran Santasportin Yläkoululeirityksessä**
- **7. – 9. luokkalaisille suunnattu**
- **Valmennuksesta vastaa Jasmine Aho ja muu tiimi (mm. Ruslan Pinhasov, Tuomas Rantanen)**
- **Mukana lisäksi vp. Otto Favén ja U18 NOV Khirchla Khirchilashvili.**

Kalenteri ▾ Valmennus ▾ Koulutus ▾ Kilpailut Uutiset



Nostoja kesän leiritarjonnasta



- Yanagi Judocamp 25. – 29.6. Paikalle saapuu Olympiavoittaja, kaksinkertainen Maailmanmestari ja Euroopanmestari Barbara Matic.
- 7. – 11.7. Summer Judo Rocksin: Hidayat Heydarovin kaulaan on pujotettu paitsi Olympiakulta myös Maailmanmestaruus- ja Euroopanmestaruuskultamitalit.
- Helsinki Judocamp 31.7. – 3.8: Vetäjänä toimii pidetty ruotsalainen MM-hopeamitalisti Tommy Macias.

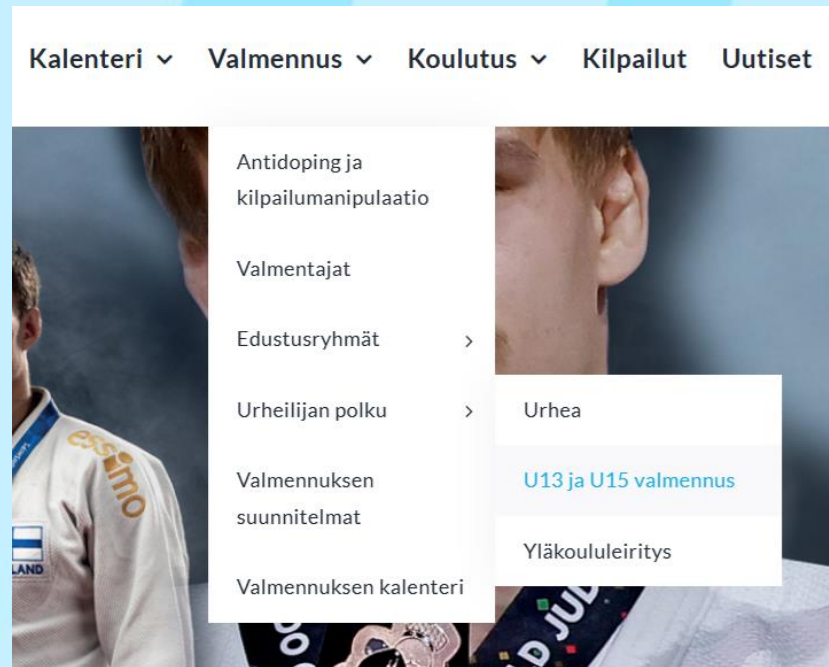
U15 – Samuli Markkanen



U15 Ajankohtaiset asiat

- **Vuosisuunnitelma Judoliiton nettisivuilla**
- **Riikan randorileiri 11-15.6**
- **Greenhill yhteismatka tulossa**
- **U15 tehostamispäivä Vantaan Samurai-Cupin yhteydessä**
- **Kaimukeerak yhteisreissu jälleen marraskuussa**

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



lokakuu			Marraskuu		Joulukuu	
ai, Tampere	Saken		erak, Viro	Tourent, Viro	ip 4 Vantaa	inships, Orlimattila
						onahips leiri (ma)

	Tampere Shore	Adriatic	Karim Ken	Bombing Cove	Samarai Cu	Baltic Sea Champio	Baltic Sea Champio				
42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
			X		X						
	450		200		200						



U18 – Khirchla Khirchilashvili



EDUSTUSJOUKKUE U18

Sara Mäntykenttä, Koyama Rovaniemi

Sofia Pekki, Meido-Kan, Helsinki

Topi Silen, Orimattilan Judoseura

Samir Balayev, Meido-kan, Helsinki

Olivia Kärnä, Shirokawa Ry

Jonathan Tõnisson, Meido-Kan, Helsinki

Perttu Lambacka, Koyama Rovaniemi

Totti Pohja, Koyama Rovaniemi

Iida Puomilahti, Judoseura Sakura, Kuopio

Elmo Keränen, Siuntion Keido-Kan

Ronja Pirttikangas, Kita-Kan, Kemi

Elias Nurkkala, Tampereen judo

Ella Luoto, Tampereen judo

Eino Pirttikoski, Oulun Judokerho

Gleb Tammi, Shirokawa Ry

PAST EVENTS & RESULTS U18

EJU CUP SAMORIN

SOFIA PEKKI 1.SIJA

SARA MÄNTYKENTTÄ 7.SIJA

EJU CUP SAO JOAO DA MADEIRA

SOFIA PEKKI 3.SIJA

SARA MÄNTYKENTTÄ 7.SIJA

PERTTU LAMBACKA 7.SIJA

NORDICS COPENHAGEN

1.SIJA 3 2.SIJA 7 3.SIJA 7

U21 Olivia Kärnä 1. sija, Totti Pohja 3. sija

UPCOMING EVENTS U18

KESÄKUU

JAPAN TC 6.-22.06.2025

EUROPEANS 25.-29.06.2025

YANAGI CAMP 25.-29.06.2025

HEINÄKUU

SJR 7.-11.07.2025

EYOF 19.-27.07.2025

HJC 31.07-3.08.2025

ELOKUU

Krakova Open + TC 30.08-02.09.2025

KOULUT ALKAA

Valintakriteerit

Alle 18-vuotiaiden nuorten ryhmäsuunnitelman mukaisiin EJU-tason turnauksiin voi osallistua ikäluokan vastuuvallmentajan nimeämä edustusjoukkue. Ryhmäsuunnitelman ulkopuolisiin EJU:n turnauksiin ei ilmoiteta osallistujia tai joukkueita.

Alle 18-vuotiaiden EM- ja EYOF-kilpailuihin 2025 voidaan valita urheilijat, jotka ovat sijoittuneet kuluvan vuoden ryhmäsuunnitelmaan nimetyissä EJU Cup-tason turnauksissa pistesijoille (1–7.) ml. Bremen Masters ja Thuringen Pokal. Joissain tapauksissa saattaa olla perusteltua lähettää tavoitteellisesti harjoitteleva urheilija kisoihin, vaikka näyttökriteeristö ei aivan täyttyisi, kuten joukkuekisaan osallistuminen tai useampi otteluvoitto useammassa turnauksessa. Nämä valinnat on erikseen perusteltava.

Ikäluokan EM- ja EYOF-kilpailujen näytöt on annettava **25.5.2025** mennessä.

Lopullisen valinnan Nuorten Olympiafestivaalien joukkueesta tekee Olympiakomitea.

U18 MM-kilpailut eivät pääsääntöisesti kuulu U18-edustusjoukkueen ohjelmaan. Niihin voidaan valmentajan näin esittäessä lähettää urheilija, joka on kuluvana vuonna yltänyt mitaleille kahdessa ryhmäsuunnitelmaan kuuluvassa EJU Cup-tason turnauksessa tai sijoittunut EM/EYOF-turnauksessa sijoille 1.-7. Mahdollinen MM-joukkue valitaan EYOF-kilpailujen jälkeen.

SUMMER TRAINING & HOLIDAYS U18

- JAPAN TC, SJR, YANAGI, HJC
- URHEA TC VKO 29, 30
- HOLIDAYS:

**JAPANISTA YANAGI LEIRILLE TO-SU, MUUT KOKO LEIRILLE
19.-25.06.2025 (EI JAPANIIN LÄHTIJÄT)**

Vuosisuunnitelma U18

300	23	Japan		23	Japan	Kesäkuu
900	24	Japan	900	24	Japan	
	25			25		
200	26	Yanagi Judo Camp		26	Em-kilpailut Skopje, Pohjois-Makedonia / (Yanagi judo camp)	
	27			27		
250	28	Summer Judo Rocks, Artjärvi	250	28	Summer Judo Rocks, Artjärvi	Helmikuu
	29	Urhea Summer training		29		
	30	Urhea Summer training		30	EYOF, Skopje Pohjois-Makedonia	
200	31	Helsinki Judo Camp	200	31	Helsinki Judo Camp	
200	32	(Green Hill tournament Tukholma la + leiri su)	200	32	(Green Hill tournament Tukholma la + leiri su)	Elokuu
200	33			33		
	34			34		
600	35	Krakova Open+leiri		35	U18MM-kilpailut Sofia, Bulgaria/(Krakova Open+leiri)	
	36	(Krakova Open leiri ma) + Evl Pajulahti	200	36	(Krakova Open leiri ma) + Evl Pajulahti	Syyskuu
	37			37		
	38	(Kaunas Open + leiripäivä?)		38	(Kaunas Open + leiripäivä?)	
	39			39		

U21 – Alain Calderin



Past events

Jan - Feb

- Duct open + TC 10-14.01.2025
- Matsumae Cup + TC 15-18.02.2025
- Ev Leiri Pajulahti 20-23.02.2025

March

- SM Ideapark 1-2.03.2025
- Thurigen pokal + TC 21-16.03.2025

April

- Eju Cup Pozna Poland + TC 5-9.04.2025
- Ev-Leiri 17-20.04.2025

May

- PM Dinamark + TC 9-13.05.2025
- Eju Cup Kaunas Lithuania 24-25.05.2025

Future events

June

- OTC Porec Croatia 10-14.06.2025
- Eju Cup Germany+TC 20-25.06.2025

Home

- Yanagy TC
- SRJ TC
- HJC

July

- Eju Cup Hungary +TC 12-17.07.2025

September

- EC Bratistava

October

- Amaman ,Jordan , Juniors World Championships 23-26.10.2025

Summer Training and Holidays

JAPAN TC 06.-22.06.2025

Home TC

**SJR,HJC,
URHEA TC VKO 29, 30**

HOLIDAYS

VKO 26

23.-25.06.2025 (AFTER JAPAN)

YANAGI 26-28.06 (Those who were in Japan)

EC Pre Valencia ESP 17-24.08.2025

20.-26.12.2025 (VIRO TC 27.-30.12.2025)

U21 planning 2025

Koulu

	General preparation period
	Specific preparation period
	Preparations period for Events
	Main Competition period
	Transition period
	Holiday

Seniors & U23 – 2025
Rok Draksic, Eetu Laamanen



Past competitions and results U23 spring 2025

European Open Ljubljana
08.02-09.02.2025
(Emma Krapu 5.place)

European Open Varsova
22.02-23.02.2025

European Cup Riika 15.03-
16.03.2025
(Pihla Matikainen 3.place)

European Cup Dubrovnik
05.04-06.04.2025 (Pihla
Salonen 2.place)

Grand Slam Dushanbe 02.05-
04.05.2025
(Pihla Salonen 5.place)

Upcoming competitions and events U23 summer/autumn

June:

Porec OTC 10.06-14.06.2025

Yanagi Judo Camp 25.06-29.06.2025

July:

European Open Tallinn 05.07-06.07.2025

Summer Judo Rocks 07.07.-11.07.2025

Universiade 21.07-26.07.2025

Helsinki Judo Camp 31.07-03.08.2025

August:

National Open Sm-week Espoo Judo 16.08.2025

Valencia TC 18.08-23.08.2025

(registration deadline today 01.06.2025!)

Japan TC for womens (IPU Uni + Tokyo) 30.08.-21.09.2025

(registration deadline 01.07.2025)

September:

National camp Pajulahti 04.09-07.09.2025

International camp men Georgia? 01.09.-10.9.2025

(registration deadline 01.07.2025)

Japan TC for men (Tenri Uni) 20.9-5.10.2025

(registration deadline 01.07.2025)

October:

Nordic camp Vejle 02.-05.10.2025

European Cup Malaga 11.-12.10.2025

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

Belgrad OTC 13.-18.10.2025

U23 European Championships Chisinau 31.10-02.11.2025

Criteria for Universiade and U23 European Championships

Riittäväksi näytöksi katsotaan edustusvalmennuksessa olevalta urheilijalta kilpailua edeltävältä 12 kk:

Alle 23-vuotiaiden EM-kisoihin ja Universiadeihin voidaan valita urheilija, joka on saavuttanut vähintään

- Euroopan cupin sijat 1. – 5. vähintään kahdella otteluvoitolla, Continental Openin sijat 1.–7. vähintään kahdella otteluvoitolla.

- Poikkeus: Mahdollisen kotimaassa järjestettävän European Cupin osalta huomioidaan seuraavat kriteerit: Vähintään kaksi otteluvoittoa kansainvälisestä vastustajasta. Lisäksi valmennusvaliokunnassa voidaan arvioida kilpailun merkittävyyttä näyttökilpailuna huomioiden kilpailun taso.

- Lisäksi urheilijalta edellytetään ottelukelpoisuuden osoittamista sekä U23 EM-menestykseen tähtäävän uskottavan harjoittelun suunnittelua ja toteuttamista.

- U21-ikäluokan ikäluokan urheilija voidaan valita U23 EM-kilpailuihin ja Universiadeihin samoilla kriteereillä kuin alle 21-vuotiaiden MM-kilpailuihin, tai sijoittumisella 16. parhaan joukkoon alle 21-vuotiaiden World Rankingissa, mikäli päävalmentaja katsoo sen järkeväksi.

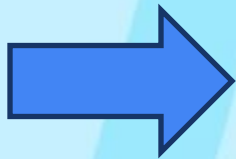
U23 EM-kilpailujen 2025 näytöt on annettava **13.10.2025** mennessä. Universiadien näytöt on annettava **1.6.2025**.

Lopulliset valinnat Universiadeihin tekee Olympiakomitea.

Osallistuvien urheilijoiden määrä ilmoitetaan Olympiakomitealle 16.4.2025 ja lopulliset valinnat tehdään 16.6.2025.

Past and upcoming events

- EC Podgorica (Luukas 3. and Martti 5.th)
- Dushanbe GS (Pihla S. 5.th)
- Altitude training
- Benidorm OTC
- Kienbaum TC



Porec OTC 11.-15.6 (coach Eetu Laamanen)
WC Budapest 12.-20.6.
Heinävesi 25.-29.6.
Tallinn Eu Open (coaches Esa Korkia-aho and Alain Calderin) 5.-6.7
SJR 7.-11.7
Universiade (coach Eetu Laamanen 23.-26.7.
Mongolia GS (Joao Neto) 25.-27.7.
National Open week 16.8.
Valencia TC 17.-23.8.

Program, seniors

Jun				Jul				Aug				Sep				Oct				Nov				Dec				
		MM Budapest																										
		MM Budapest																										
		Military Worlds	Heinävesi																									
		Tallin Eu Open																										
													</															

Changes:

- We add Mongolia GS
- ITC probably Georgia?
- Japan (women IPU + Tokyo) 30.8.-21.9.
- Japan (men – Tenri) 20.9.-5.10.

Seniors

- **Holidays: 1.-22.7. (contact Eetu Laamanen)**
- **Updated Top Team from August**
- **Updates support from August**

Kiitos!

