



**SUOMEN  
KÄSIPALLOLIITTO**

Finlands  
Handbollförbund

# SININEN TIE

2026 päivitys

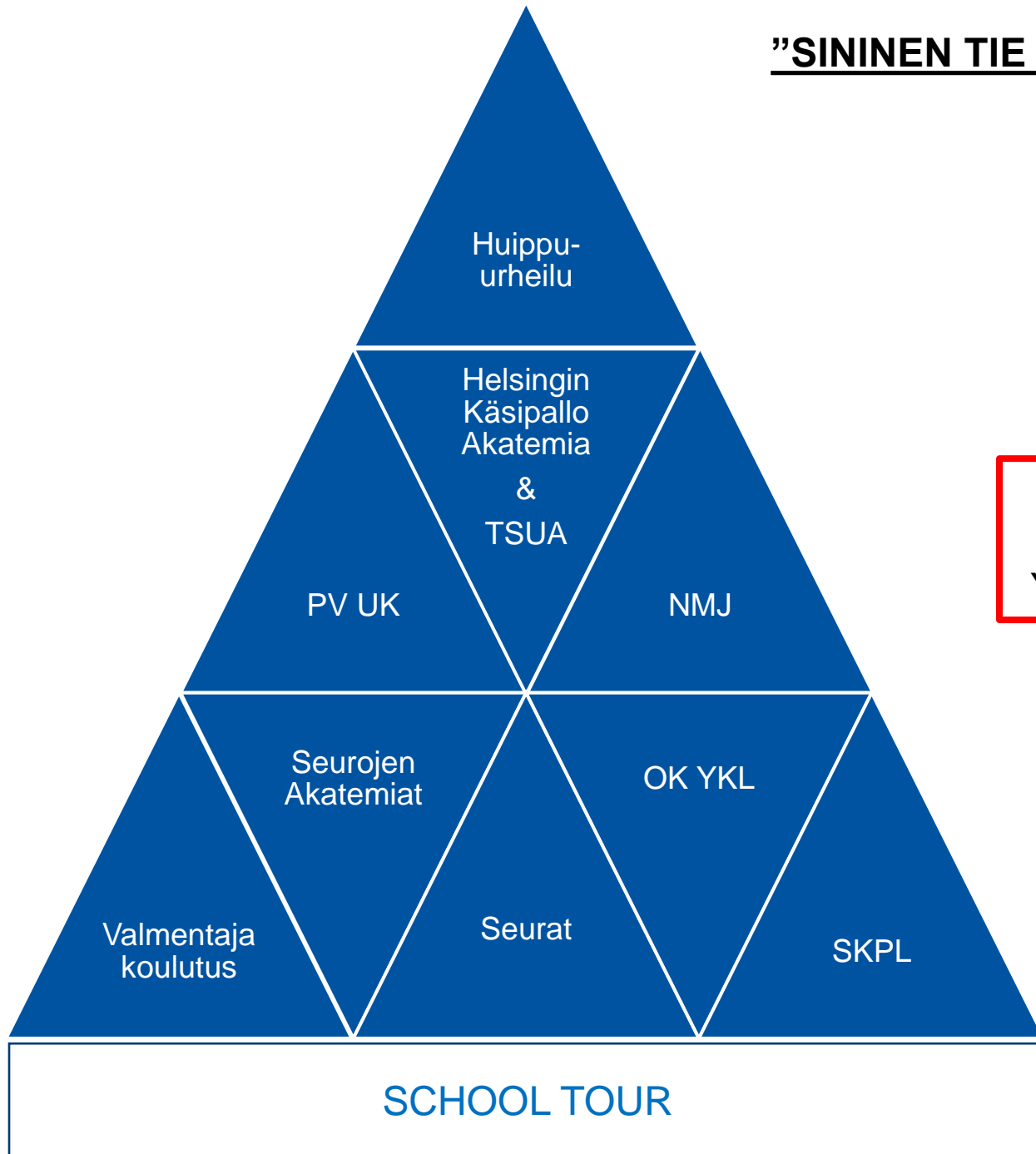
# SINISEN TIEN TAVOITTEITA

- Määritellä toimintamalleja Suomalaisen käsipalloilun tason parantamiseksi
- Linjata tavoitteellisia ja vaikuttavuutta mittaavia tapoja tehdä asioita
- Yhdistää parhaat voimavarat Sinisen tien rakentamiseksi
- Yhdistää seurat, yläkoululeiritys, akatemiatoiminta, puolustusvoimien urheilukoulu, maajoukkueet sekä valmentajakoulutus kulkemaan tietä, missä kaiken tavoitteena olisi ensisijaisesti urheilijoiden kehittäminen ja vasta toissijaisesti aikuisten tasolla tuloksen tekeminen -> Käsipallo on myöhäisen erikoistumisen laji!
- Luoda valmentajille mahdollisuuksia valmentajan ammattiin



SUOMEN  
KÄSIPALLOLIITTO  
Finlands  
Handbollförbund

## ”SININEN TIE 2022”

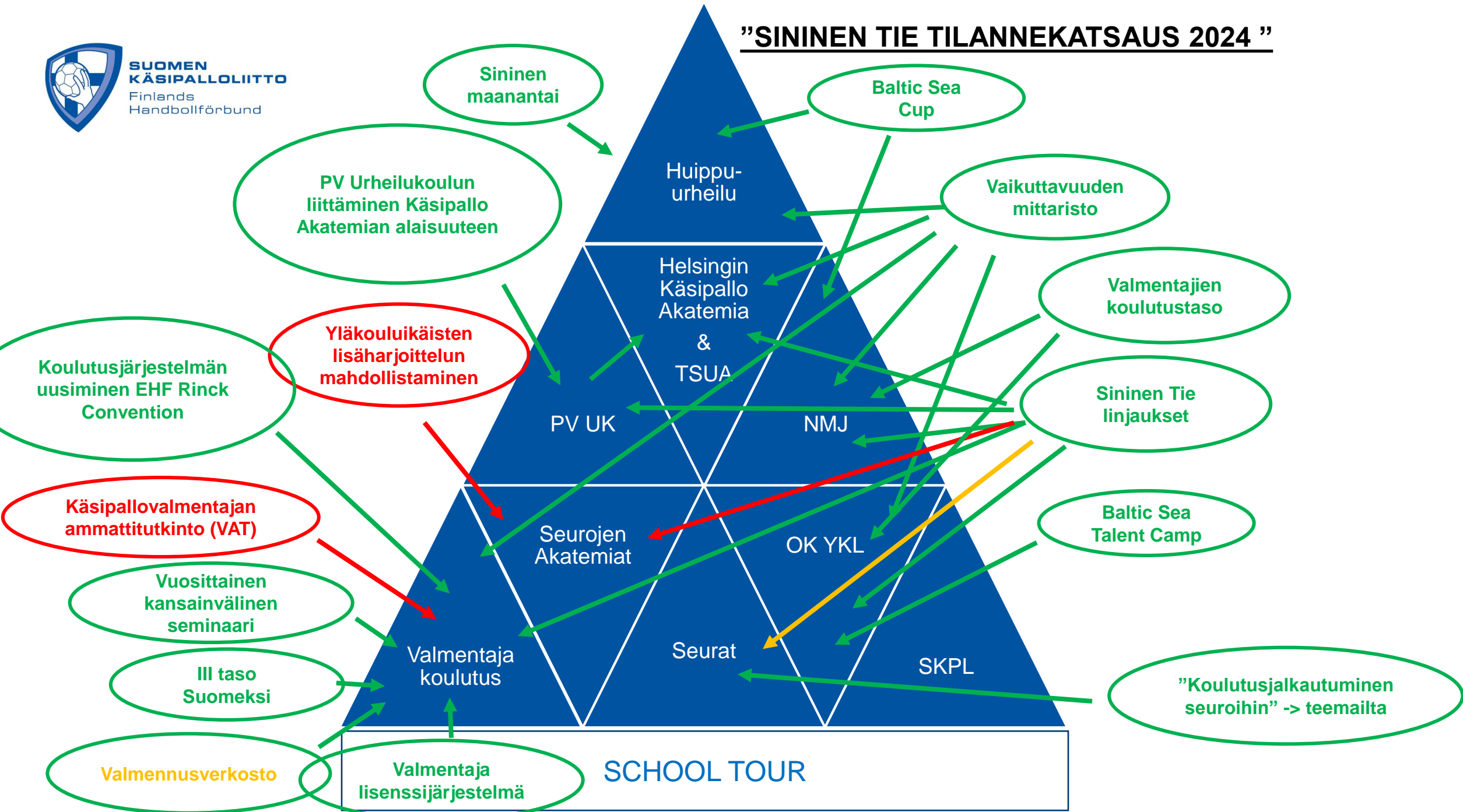


Käytännössä jokainen osa-alue toimi 2022 omillaan. Yhteinen polku puuttui täysin.



SUOMEN  
KÄSIPALLOLIITTO  
Finlands  
Handbollförbund

# "SININEN TIE TILANNEKATSAUS 2024"





**SUOMEN  
KÄSIPALLOLIITTO**

Finlands  
Handbollförbund

# HUIPPU-URHEILUPOLKU



SUOMEN  
KÄSIPALLOLIITTO  
Finlands  
Handbollförbund

# Keskitetty valmennus

## Tavoitteena kansainvälinen menestys



### YLÄKOULULEIRITYS

- Neljä leiriä vuodessa
- Kaksi treeniä päivässä
- Fyysisen valmennuksen perusta, psyykinen valmennus, ravintovalmennus ja elämäntaidot
- Testaus (testirajat ja tavoitteet)

### KÄSIPALLO AKATEMIA

- Ympärivuotinen ammattivalmennus
- Kaksi treeniä päivässä
- Henkilökohtainen laji- ja fysiikkaharjoittelu joka valmistaa huipputasolle
- Testaus (testirajat ja tavoitteet)

### HUIPPUKÄSIPALLO

- Pelaajan siirtyminen kotimaiseen pääsarjaan tai ulkomaan sarjoihin
- Maajoukkueet
  - Testaus (testirajat ja tavoitteet)



# OLYMPIAKOMITEAN YLÄKOULULEIRITYS

## YLÄKOULULEIRITYS

- Neljä leiriä vuodessa
  - Kaksi treeniä päivässä
  - Fyysisen valmennuksen perusta, psyykinen valmennus, ravintovalmennus ja elämäntaidot
  - Testaus -> harjoitettavuuskartoitus
- Nuorten maajoukkuevalmentajat mukana valmennuksessa
  - 7 lk. ei taso ryhmiä
  - 8/9 lk. tasoryhmät sininen ja valkoinen
  - Vuosittaiset valinnat 15 vuotiaiden Baltic Sea Talent Campille (7 kpl poikia ja 7 kpl tyttöjä)



SUOMEN  
KÄSIPALLOLIITTO  
Finlands  
Handbollförbund

# KÄSIPALLOAKATEMIAT



## TURUN SEUDUN URHEILUAKATEMIA

- Ympärivuotinen ammattivalmennus
- Yksi aamutreeni päivässä
- Henkilökohtainen laji- ja fysiikkaharjoittelu joka valmistaa huipputasolle

## HELSINGIN

### KÄSIPALLO AKATEMIA

- Ympärivuotinen ammattivalmennus
- Kaksi treeniä päivässä
- Henkilökohtainen laji- ja fysiikkaharjoittelu joka valmistaa huipputasolle

## SEUROJEN AKATEMIAT

(taloudellinen tuki ja sen saamisen mahdollistamisen vaatimustasot tulevaisuudessa)



**SUOMEN  
KÄSIPALLOLIITTO**

Finlands  
Handbollförbund

# TESTAUS

Valmennusvaliokunta 2022 ja 2024

# PERUSTESTIPATTERI

Lähtökohtaisesti valmennusvaliokunta loi kustannustehokkaan ja ajankäytöllisesti helposti toteuttavan testi patteriston, millä mitataan lajillemme merkityksellisiä asioita. Se toteutetaan seuraavissa käsipalloliiton toimintaympäristöissä:

- Olympiakomitean yläkoululeiritys Kisakalliossa
- Helsingin Käsipallo Akatemia ja Turun Seudun Urheiluakatemia
- Kaikki maajoukkueet

Aikuisten maajoukkueissa toteuttaminen tapahtuu osittain urheilijan oman testauksen/ilmoituksen kautta ja osittain maajoukkueleireillä.

# TESTIT

Käytössä kaksi eri testiä. Ensimmäinen testi on harjoitettavuuskartoitustesti, mikä pitää olla hyväksytysti suoritettu ennekuin on järkeä suorituskykytestiä edes tehdä. Testit suoritetaan aina keväisin. Yläkoululeirillä leiriaikataulujen mukaisesti ja nuorten maajoukkueissa huhti-kesäkuun aikana. Testit toteutetaan pääasiallisesti akatemia-ympäristössä.

- Olympiakomitean yläkoululeiritys Kisakalliassa -> harjoitettavuuskartoitustesti
- Helsingin Käsipallo Akatemia ja Turun Seudun Urheiluakatemia -> suorituskykytesti
- Kaikki nuorten maajoukkueet -> suorituskykytesti

# HARJOITETTAVUUSKARTOITUS

# HARJOITETTAVUUSKARTOITUS

## 11 testiä, joissa mitataan harjoitettavuutta

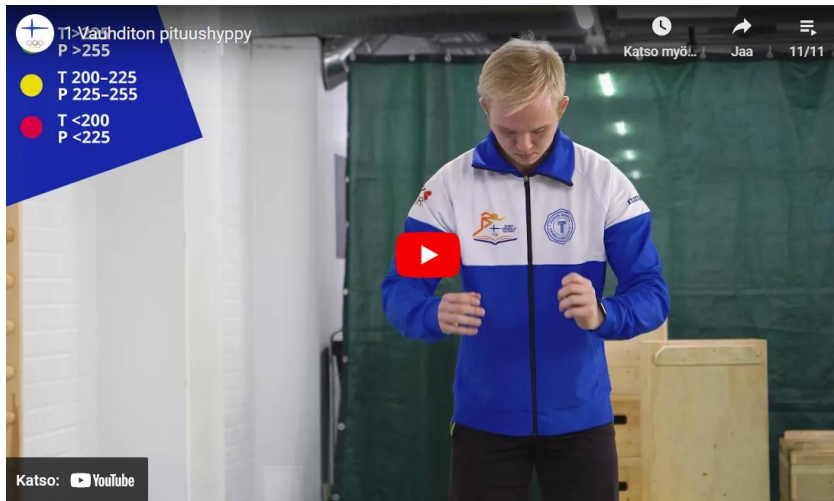
- 1 räjähtävän voiman testi (vauhditon pituushyppy)
- 4 toistotestiä (punnerrus, tangon alta veto, jalkojen riipuntanosto, leuanveto)
- 4 liikkuvuustestiä (nilkka, takareisi, lonkankoukistaja ja hartiarengas)
- 2 hallinnallista testiä (valakyykky, 1 jalan kyykky)

# HARJOITETTAVUUSKARTOITUS

- Arviointi tapahtuu ns. liikennevalo-mallilla
  - Punainen (1p) Testattavassa osa-alueessa on huomioitavia rajoitteita harjoitettavuuteen.
  - Keltainen (2p) Testattavassa osa-alueessa on kehitettävää.
  - Vihreä (3p) Testattava osa-alue ei aseta rajoitteita harjoitteluun
- Sininen tie minimitavoitteet 2,0:
  - Jos keskiarvo alle 2,0 ei suorituskkyttestiä tule suorittaa
  - Tavoitetila YKL-9 luokkalaisille
  - Alarajakeskiarvo 2,0 suositus on tavoitetila pääsulle nuorten maajoukkueisiin
  - Max 2 kpl punaisia (1p): yksi voi olla liikkeistä 1,2,5,8,11 ja toinen muista liikkeistä

# HARJOITETTAVUUSKARTOITUS OHJEISTUS

- Nuorten maajoukkuerinkiin valitsemisen minimivaatimus on harjoitettavuuskartoituksen hyväksytyn tason suorittaminen
- <https://www.olympiakomitea.fi/harjoitettavuuskartoitus/>
- Tulokset tallennetaan Olympiakomitean lomakkeeseen ja lähetetään [kaj.kekki@finnhandball.net](mailto:kaj.kekki@finnhandball.net)



Suomen URHEILUAKATEMIAT					
<b>HARJOITETTAVUUSKARTOITUS</b>					
<b>RAJA-ARVOT</b>					
1. Vauhditon pituus	Pojat	cm	> 255	225 - 255	< 225
	Tytöt	cm	> 225	200 - 225	< 200
2. Etunojapunnerrus äänimerkistä	Pojat	krt	38	18 - 37	< 18
	Tytöt	krt	30	14 - 29	< 14
3. Valakyky kepillä		laatu	3	2	1
4. Yhden jalan kyykky		laatu	3	2	1
5. Kulmaveto	Pojat	krt	24	14 - 23	< 14
	Tytöt	krt	18	10 - 17	< 10
6. Nilkan liikkuvuuden puoliero		cm			Ykkösvarpaan etäisyys seinästä alle 3cm
			puoliero 2 cm tai alle	puoliero yli 2cm	
7. Lonkan ojennusliikkuvuus		laatu	3	2	1
8. Jalkojen nosto riipunnasta	Pojat	krt	20	12 - 19	< 12
	Tytöt	krt	16	9 - 15	< 9
9. Hartiärenkaan liikkuvuus		laatu	3	2	1
10. Aktiivinen suoran jalan nosto selinmakuulta		aste	90 tai yli = 3	alle 90 = 2	alle 80 = 1
11. Leuanveto	pojat	krt	15	8-14	< 8
	tytöt	krt	8	4-7	< 4

# SUORITUSKYKYTESTI

# Suorituskykytesti ja järjestys

(suorituskykytestiä ei tule suorittaa ellei harjoitettavuuskartoitustestiä ole suoritettu hyväksytysti)

## VOIMA (15-20MIN)

1. Leuanveto      *Tauko >180s*
2. Toes-to-bar      *Tauko >180s*
3. Punnerrus      *Tauko >180s*

Lihaskunnon jälkeen pelaajien tulee vielä valmistautua nopeus- ja hyppytesteihin siihen spesifeillä liikkeillä (esim. muutama terävämpi veto ja pari erilaista hyppyä).

# Suorituskykytesti ja järjestys

## NOPEUS JA KESTÄVYYS (60-70MIN)

4. Nopeus kennoilla 5m ja 20m (15min)

*Tauko toistojen välillä <120s*

5. Kevennyshyppy (kaksi tapaa) (15min)

*Tauko toistotapojen välillä <120s*

- Kevennyshyppy kädet lanteilla
- Kevennyshyppy kädet mukana (blokkihyppy)

6. Yo-yo (15min per ryhmä)

- Maksimimatka

7. 3000 m juoksu (omassa ympäristössä)

# 1. Leuanveto

- Maksimitoisto
- Vastaotteella
- ”Ei kiipeämistä / voimakasta heiluriliikettä”



## 2. Toes-to-bar

- Aloita hieman hartioita leveämmästä roikunnasta. Pidä kädet ja jalat suorina. Lähde viemään varpaita kohti tankoa niin, että jalat pysyvät koko ajan suorina
- Puhtaita suorituksia minuutissa
- [https://www.youtube.com/watch?v=03pCKOv4l4&ab\\_channel=CrossFit%C2%AE](https://www.youtube.com/watch?v=03pCKOv4l4&ab_channel=CrossFit%C2%AE)



## 3. Etunojapunnerrus

Maksimitoisto minuutissa

- Hartialeveys
- Rinnan alle 10 cm ”koroke”, mihin rinta koskettaa punnerruksen yhteydessä (esim. kaverin nyrkki)

## 4. Nopeus

- kennoilla 5 m ja 20 m
- kaksi yritystä -> parempi huomioidaan

# 5. Kevennyshyppy

Kaksi eri tapaa:

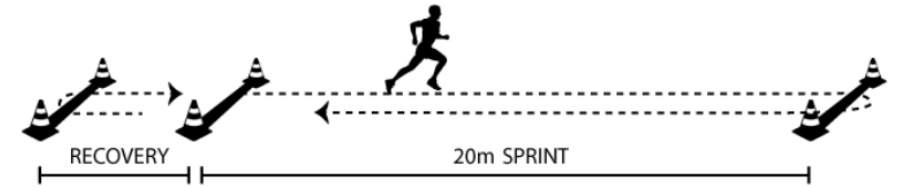
1. normaali kevennyshyppy kädet langoilla -> kaksi yritystä

[https://www.youtube.com/watch?v=oS1ZDSXAR50&ab\\_channel=PiaReini](https://www.youtube.com/watch?v=oS1ZDSXAR50&ab_channel=PiaReini)

Ensimmäisen kierroksen jälkeen siirrytään toiseen

2. kevennyshyppy ”blokillä”, saa käyttää käsiä , alustulo kädet suorina pään vieressä -> kaksi yritystä

## 6. Yo-Yo



- Tarkoitus juosta niin monta kertaa kuin mahdollista edes-takaisin 20 m
- Jokaisen kierroksen jälkeen 10 sekuntia aikaa kiertää palautusalue
- Vauhdin pitää olla täysin pysähtynyt ennen seuraava äänisignaalia uuden startin merkiksi
- Alkuvauhti on rauhallinen -> starttisignaalin tullessa kahdesti peräkkäin vauhti nousee
- Kun ensimmäisen kerran et ehdi merkille takaisin, annetaan varoitus
- Toisesta kerrasta testi on ohi ja tulokseksi merkitään viimeinen onnistunut suoritus metreinä
  
- Käytössä on YoYo IR1, 10 sekunnin palautuksella.
- Alla linkit ääniraitaan jota käytän ja taulukkoon josta näkyy tasot, juostu matka ja nopeus.
- [https://youtu.be/FlwneUyYP3g?si=7Xl\\_nsiM2GeO3oYQ](https://youtu.be/FlwneUyYP3g?si=7Xl_nsiM2GeO3oYQ)
- <https://www.theyoyotest.com/table-YYIR1.htm>

# 7. 3000 m



- Omatoimisesti vuosittain 3000 metrin juoksu

# TIEDOT XPS PELAAJAKORTTIIN

Valmentaja muuttaa

name	club	pos.	pull-up	toes-to-k	push-up	best of	best of	best of	best of	convert to	3000 m	training hours per week			kg	cm
						two	two	two	two	meters !!		handball	physics	other		
Benjamin Helander	Alingsås (SWE)	V6				5m	20m	CMJ 1.	CMJ 2.	YoYo						
		K6														

# TESTIEN TAVOITEARVOT

Male	7-9lk			U18			U20			Miehet		
5m	>1,15	1,14-1,06	<1,05	>1,05	1,04-1	>1	>1,02	1,01-0,97	<0,96	>1	0,99-0,94	<0,93
20m	>3,2	3,19-3,11	<3,1	3,05	3,04-2,99	>2,98	>2,98	2,97-2,91	<2,9	>2,95	2,94-2,86	<2,85
CMJ	>27	28-36	>37	<35	36-42	>43	>39	40-45	>46	>41	42-49	>50
CMJ-a	>31	32-43	>44	<39	40-50	>51	<45	46-54	>55	>49	50-62	>63
3000m	>13:30	13:29-12:30	<12:29	>12:45	12:45-11:45	<11:45	>12:30	12:30-11:30	<11:30	>12:30	12:30-11:30	<11:30
Yo-Yo				<1600	1601-2399	<2400	<1800	1801-2499	2500	<1900	1901-2699	2700
Etunojapunnerrus	<25	26-39	>40	<35	36-51	>52	<40	41-54	>55	<42	43-57	>58
Toes to bar	<8	9-14t	>15	<12	13-19	>20	<14	15-21	>22	<14	15-21	>22
Leuanveto	<6	7-13t	>14	<8	9-15t	>16	<10	11-17t	>18	<12	13-19	>20
Female	7-9lk			U17			U19			Naiset		
5m	>1,2	1,19-1,11	<1,1	>1,15	1,14-1,07	<1,06	>1,09	1,08-1,01	<1	>1,05	1,04-0,99	<0,98
20m	>3,45	3,35	<3,3	>3,4	3,39-3,21	<3,2	>3,3	3,29-3,14	<3,14	>3,25	3,24-3,1	<3,09
CMJ	<20	21-27	<28	<25	26-33	>34	<29	30-39	>40	<34	35-43	>44
CMJ-a	<25	26-33	>34	<30	31-39	>40	<35	36-44	>45	<40	41-51	>52
3000m	>14:45	14:44-13:46	<13:45	>14:00	14:00-13:00	<13:00	>13:15	13:15-12:15	>12:15	>13:15	13:15-12:15	>12:15
Yo-Yo				<800	801-1499	>1500	<1000	1001-1599	>1600	<1100	1101-1899	>1900
Etunojapunnerrus	<18	19-25	>26	<22	23-29	>30	<25	26-37	>38	<28	29-42	>43
Toes to bar	<7	8-12t	>13	<9	10-15t	>16	<10	11-16t	>17	<12	13-17t	>18
Leuanveto	<3	4-6t	>7	<5	6-8t	>9	<7	8-10t	>11	<8	9-13t	>14

# TESTITULOKSIA 2024->

Team	Year of test	Amount of players	Vintage	cm	kg	5 m	20 m	CMJ	YoYo m	pull-up	toes-to-bar	push-up	handball h per week	physical h per week	other sport h per week	total h per week
WOMEN	2025	16	mixed	170	69	1,11	3,28	36,54	1 037	6,53	12,29	34,86	7,3	3,8	2,1	13,2
W19	2025	27	2006	171	67	1,09	3,27	33,67	1 093	4,42	7,88	25,33	9,4	4,2	2,3	15,9
W19	2024	16	2006	173	67	1,10	3,29	32,81	1 433	4,53	7,93	25,27	6,7	4,1	2,2	13,0
W15	2025	7	2010	165	60	1,14	3,42	29,60	577	EI TESTATA	EI TESTATA	EI TESTATA	8,3	2,4	3,4	14,1
M20	2024	16	2004	187	88	1,02	2,99	42,02	1 895	9,92	10,67	42,42	7,5	4,3	1,4	13,2
M18	2024	16	2006	182	86	1,05	3,08	40,09	1 740	9,67	8,58	44,00	8,6	6,3	1,8	16,7
M15	2025	7	2010	173	67	1,16	3,31	35,80	1 080	EI TESTATA	EI TESTATA	EI TESTATA	7,4	3,7	4,6	15,7

W/M 15 = Baltic Talent Camp urheilijat. Ei tavoitearvoja YoYo testissä.

hours yac	Own age	>15<	under 15
hours adults	18	>15<	under 16



**SUOMEN  
KÄSIPALLOLIITTO**

Finlands  
Handbollförbund

# URHEILIJA SEURANTA



SUOMEN  
KÄSIPALLOLIITTO  
Finlands  
Handbollförbund

# PELAAJAKARTOITUKSEN SEURANTA

XPS  
SUOMI

# YLÄKOULULEIRIEN PELAAJAKARTOITUS

- Yläkoululeirien potentiaalisimmat ryhmän urheilijat kirjataan seurantaan mahdollista maajoukkuepolkua varten.

- Nimi, kätisyys, pelipaikka, syntymävuosi, seura
- Harjoitusmääräkysely
- Harjoitettavuuskartoituksen hyväksyntä
- Valmentaja-arvio (1-5)
  - Urheilullisuus
  - Asenne
  - Käsipallotaidot

## SININEN TIE - YHTEISET URHEILIJATIEDOT

-  
Syntymävuosi      -      Kätisyys      -      Pelipaikka      -      Seura

## SININEN TIE - Harjoitusmäärät

-  
Lajitunnit / viikko      -      Fysiikkaharjoittelu / viikko      -      Muu liikunta / viikko

## SININEN TIE - YKL taustatiedot

-  
Arvio A      (1-5)      -      Arvio B      (1-5)      -      Arvio C      (1-5)

# MAAJOUKKUEURHEILIJOIDEN HARJOITUSMÄÄRÄT

- Nuorten urheilijoiden tulisi liikkua ikänsä verran tunteja viikossa. Harjoitusmäärät kysytään ja kirjataan tunneissa viikkotasolla aina testitilanteessa seuraavasti:
  - Laji (käsipallo)
  - Fysiikka (kaikki fyysinen harjoittelu)
  - Muu aktiviteetti (koululiikunta, jalkapallo, Padel yms yms)

## SININEN TIE - Harjoitusmäärät

**8 (+5.0) #**

Lajitunnit / viikko

**3 (+1.0) #**

Fysiikkaharjoittelu / viikko

**3 (-1.0) #**

Muu liikunta / viikko

# MAAJOUKKUEURHEILIJOIDEN TESTISEURANTA

## SININEN TIE - Fysiikkaprofiili

**78.6** kg

Paino

**185** cm

Pituus

-

Harjoitettavuuskartoitus  
hyväksytty

1 =

## SININEN TIE - Fysiikkaprofiili

**85** kg

Paino

**184** cm

Pituus

-

Harjoitettavuuskartoitus  
hyväksytty

1 =

## Sininen tie-testit M18

	VIIMEISIN
5m	1.1 s
20m	3.2 s
Hyppy - CMJ	35.9 cm
Hyppy - CMJa	40.3 cm
YoYo	1200 min
Etunojapunnerrus 1 min	36
Toes-to-Bar	12
Leuanveto - vastaote	7

## Sininen tie-testit M20

	VIIMEISIN
5m	0.93 s
20m	2.83 s
Hyppy - CMJ	46.4 cm
Hyppy - CMJa	51.8 cm
YoYo	2440 min
Etunojapunnerrus 1 min	51
Toes-to-Bar	18
Leuanveto - vastaote	16

# MAAJOUKKUEURHEILIJOIDEN VIRESYTIASEURANTA MAAJOUKKUETAPAHTUMISSA

## Pituus ja paino

**184.3** cm

Pituus

**80.6** kg

Paino



Väsymys



Unen laatu



Uniaika



Lihaskuus



Mieliala



Stressi



**SUOMEN  
KÄSIPALLOLIITTO**

Finlands  
Handbollförbund

# MUKANA MAAJOUKKUEESSA TOIMINTAOPAS





**SUOMEN  
KÄSIPALLOLIITTO**

Finlands

Handbollförbund

# Maajoukkuevalmentajien vaatimustaso

EHF, Suomen Käsipalloliiton hallitus

Kaj Kekki, Huippu-urheiluvastaava

# Voimassa olevat vaatimustasot

- Vuoden 2026 alusta EHF vaatimus: Pro-lisence (=Master Coach)
- Vuoden 2026 alusta muilta valmentajilta SKPL 3. taso

Valmentajat toimivat pääsääntöisesti ikäluokkavalmentajina, eli pelaajilla vaihtuu valmentaja heidän siirtyessään ikäluokasta toiseen.



**SUOMEN  
KÄSIPALLOLIITTO**

Finlands  
Handbollförbund

# NUORTEN MAAJOUKKUEIDEN LINJAUKSET

Ken Sirenus, SKPL valmennuspäällikkö

Björn Monnberg, Helsingin Käsipalloakatemia päävalmentaja

Kaj Kekki, SKPL huippu-urheiluvastaava

## *MAAOTTELUITA 1947 ALKAEN...*

*Nuorten maajoukkuevalmentajat ovat ensisijaisesti kehitysvalmentajia ja ovat sitoutuneita noudattamaan nuortenmaajoukkueiden linjauksia ja tavoitteita.*

*Linjaukset on listattu seuraavilla sivuilla ja tavoite määritelty: Tärkein tavoite on tuottaa pelaajia aikuisten maajoukkueisiin ja tärkein mittari on aikuisten maajoukkueiden EHF-ranking sijoitus.*

*Toisena tärkeänä tavoitteena, on motivoida ja kehittää pelaajia kotimaisiin sarjoihin.*

# Nuorten maajoukkueiden linjaukset

- Maajoukkueisiin valitaan pelaajia, jotka ovat suorittaneet harjoitettavuuskartoitustestin hyväksytysti (tavoite vuodesta 2026 alkaen) > *urheilullisuuden tulee ohjata pelaajavalintoja*
- Maajoukkuepelaajien suorituskykytestitulosten ja harjoitusmäärien seuranta päivitetään XPS-järjestelmään kerran vuodessa (huhti-kesäkuu) > *urheilullisuuden tulee ohjata pelaajavalintoja*
- Nuorten maajoukkueisiin kutsutaan pelaajia ulkomailta ainoastaan, jos mahtuvat 16 parhaan pelaajan joukkoon -> *kotimaassa asuvien nuorten pelaajien motivointi ja kotimaisen sarjataso parantaminen sekä turhien kulujen välttäminen.*



# Nuorten maajoukkueiden linjaukset

- Nuorten maajoukkueissa edustetaan vain yhtä joukkuetta kesän aikana → *”Lex von Troil”*: urheilijalta jäi koko kesäharjoittelu väliin kun vietti kahdet EM-kisat, kaksi harjoitusturnausta ja leirit maajoukkueissa ja sieltä suoraan liigajoukkueen valmistavalle kaudelle
- Kaikki nuorten maajoukkueet käyttävät korkeaa puolustusmuotoa → *tavoitteena liikkuvan, aloitteellisen ja dynaamisen pelitavan hallinta* → *junioreiden peluuttamissääntö tukena*
- W17 / M18 maajoukkueessa pelaajat pelaavat ”molempiin suuntiin”, eli ei puolustus-hyökkäys vaihtoja → *tavoitteena kouluttaa pelaajat pelaamaan molempiin suuntiin, jotta pelin jatkuvasti nopeutuessa kenttätasapaino säilyy molempiin suuntiin siirryttäessä*
- W17 / M18 käytetään 7 v 6 hyökkäystä ainoastaan erikoistilanteissa → *maajoukkueharjoituksia on niin vähän, että aika pitää käyttää päälinjauksiin ja ennen kaikkea henkilökohtaiseen kehitykseen*

# Nuorten maajoukkueiden linjaukset

- Maajoukkuetapahtumissa ei pelata jalkapalloa harjoituksissa -> *jokainen hetki tulee käyttää mahdollisimman lajinomaiseen harjoitteluun. Lehdistön ja valmentajien ainaiset kommentit liian monista teknisistä virheistä olkoon tämän säännön perustelu.*
- Jos leirin yhteydessä ei ole otteluita, harjoituksissa ei harjoitella lainkaan 6 v 6 tilanteita -> *tavoitteena keskittyä pelaajakehitykseen pienemmillä osa-alueilla ja sekä yksittäisten pelaajien motivointi. Nykymallilla harjoittelu keskittyy liikaa muutaman pelaajan ympärille 6 v 6 harjoittelussa ja valtaosan leirillä olevista pelaajista kehitystyö jää toteutumatta.*
- Joukkueet pyrkivät aina, kun se on järkevää, hyökkäämään järjestäytymätöntä puolustusta vastaan -> *nopeat aloitukset ja vastahyökkäykset*
- Peluuttamissääntö: kun pelaaja valitaan maaotteluihin, tulee pelaajaa myös käyttää otteluissa (n. 30% tavoite). Ainoastaan EM-karsinnoissa tai EHF lopputurnauksissa missä mahdollisuus sarjanousuun, voidaan toimia toisin -> *pelaajien motivointi sekä taloudellinen näkökulma (turhia kustannuksia kaikille osapuolille jos pelaaja ei ole riittävän hyvä saadakseen peliaikaa)*



**SUOMEN  
KÄSIPALLOLIITTO**

Finlands

Handbollförbund

# PUOLUSTUSVOIMIEN URHEILUKOULU

# PERUSKONSEPTI

- Puolustusvoimien urheilukoulussa palveleminen on käsipalloliiton alaista toimintaa
- Urheilukoulussa palvelevien urheilijoiden valmennuksesta vastaa käsipalloliiton valmentaja yhteistyössä seuravalmentajien kanssa
- Ennen käsipalloliiton hakupisteytystä käsipalloliitto haastattelee urheilijat ja heidän valmentajat, jotta kaikki sitoutuvat toimintaan edellä mainitulla tavalla
- Urheilijat harjoittelevat osittain yhdessä Helsingin Käsipalloakatemian urheilijoiden kanssa
- Tavoitteena on palvelusajan aikainen ”ammattimainen” keskittyminen henkilökohtaiseen kehittymiseen



**SUOMEN  
KÄSIPALLOLIITTO**

Finlands

Handbollförbund

# VALMENTAJAKOULUTUS

# VALMENNUSKOULUTUS OSANA SINISTÄ TIETÄ

- Valmennuskoulutukseen on liitetty Sinisen Tien testiympäristö
- Valmennuskoulutukseen on liitetty nuorten maajoukkueiden linjaukset
- Valmennuskoulutukseen on liitetty junioreiden SKPL peluuttamissuositukset

# Peruskoulutukset

- Starttikurssi: seuroissa tilauksesta järjestettävä valmennuskoulutus
- Taso 1. vuosittain alkava valmennuskoulutus
- Taso 2. vuosittain alkava valmennuskoulutus
- Taso 3. parillisina vuosina alkava valmennuskoulutus
- Valmennusverkoston vuosittainen kansainvälinen seminaaripäivä
- Käsipallovalmentajan ammattitutkinto KVAT (työnalla)



**SUOMEN  
KÄSIPALLOLIITTO**

Finlands

Handbollförbund

# HUIPPU-URHEILUSTRATEGIAN MITATTAVAT TAVOITTEET 2025-2028



# HUIPPUVAIHEEN VALMENTAJIEN MÄÄRÄ

Määrälliset tavoitteet vuoteen 2028 mennessä:

III-tason valmentajien kokonaismäärä:	30 -> 60
EHF Master <u>Coach</u> valmentajien kokonaismäärä	10 -> 20
Ammattivalmentajien kokonaismäärä	<u>8</u> -> 16

# EHF RANKING TAVOITTEET

European Handball Federation ranking	2022	2023	2024	TAVOITTE 2028	TAVOITTE 2030	HISTORIAN PARAS RANKING
<b>MIEHET</b>	33-36	33	30		<24	
<b>M20</b>	23-24	24	27	KAKSI	<24	15. (2010)
<b>M18</b>	26-28	24	36	X	<24	16. (2008 ja 2012)
<b>NAISET</b>	32	30	30	EM-FINALS	<24	
<b>W19</b>	29-30	25	24		<24	25-26 (2023)
<b>W17</b>	29-30	25	25		<24	21-22 (2023)

# PELAAJAT ULKOMAISSA SARJOISSA

PELAAJAT ULKOMAISSA SARJOISSA	2022	2023	2024	TAVOITE 2028
MIEHET 1. ja 2.	4	7	6	12
MIEHET MUUT	4	5	13	20
NAISET 1. JA 2.	2	3	4	8
NAISET MUUT	5	12	13	20



**SUOMEN  
KÄSIPALLOLIITTO**

Finlands  
Handbollförbund

*Sininen Tie*

*Määrätietoisesti kohti parempaa menestystä !*