



Team Judo Göteborg

God träningsmiljö för prestationsutveckling i gemenskap över tid

Bakgrund

Team Judo Göteborg **"TJG"** (tidigare Ungdomstränarna och stadslaget – Team Göteborg) är en kommitté inom Göteborgs Judoförbund ("GJF") som syftar till att skapa förutsättningar för att tränings- och tävlingsintresserade ungdomar i distriktet ska

- tillhandahållas förutsättningar för en gynnsam träningsmiljö,
- för bästa möjliga prestationsutveckling och gemenskap mellan de aktiva och klubbarna inom distriktet över tid.

TJG har som en ambition att representera distriktet med tre konkurrenskraftiga lag på Riksmästerskapen för ungdomar ("RM") 2024.

Som ett led i att uppnå ovan syfte och ambition, har GJF engagerat Elvira Dragemark, 3 dan (tidigare assisterande förbundstränare och heltidsanställd tränare på Island) som distriktstränare med huvudfokus utveckling av tävlingsintresserade ungdomar från u13 - u18. Uppdraget som distriktstränare gäller i ett första skede till den 31 december 2024. Uppdraget innefattar i huvudsak att förbereda och genomföra ett antal judoläger (TJG-läger) under året, administration samt övriga RM-förberedelser och vara huvudcoach på RM. Mer om Elvira's uppdrag, syfte och målsättning med TJG samt uttagningskriterier till RM kommer att ges på möte för aktiva och coacher under det första TJG-läggret i april.



Elvira Dragemark, ny distriktstränare
Foto: akureyri.net

Inbjudan TJG-läger 1

När: 12–14 april

Var: IK Västra Mölndals ("IKVM") dojo på Pinnharvsgatan 11, 431 47, Mölndal

Målgrupp: U13-U18

Kostnad: Kostnadsfritt. Måltider mellan passen ordnas och bekostas av var och en. Micro finns i dojon. Matbutik samt restaurang finns inom gångavstånd.

Ingen föransmälan krävs

Målsättning och innehåll på första lägret

1. Möte för aktiva samt coacher med introduktion samt information om TJG mål och handlingsplan samt uttagningskriterier för RM 2024. Samverkan: Diskussion samt ev. beslut om dag för samträning för primärt U13 och U15

2. TW: Utveckla förståelse för vilka fem steg som ingår för att kasta och förmågan att kunna utföra stegen med framgång genom tre metoder.

3. NW: Utveckla förståelse och förmåga att kunna utföra övergångar från TW till NW

4. Randori:

- Adaptera teknik & taktik som bedrivits under lägret, i en realistisk situation
- Öka träningsvolymen och få förbättrad tillvänjning av randori-träning

Coacher är varmt välkomna att assistera på träningarna under lägret!

För frågor vänligen kontakta Malin Nordin, v. ordf. GJF (malin@gjk.se) eller Elvira Dragemark, distriktstränare (edragemark@gmail.com)

Schema:

Fredag	Lördag	Söndag
17:00- 17:30 Inskrivning	10:00 -11:30 TW: Teknik/Taktik	10:00 – 11:30 NW: Teknik / Taktik Situations-randori, randori
18:00-19:30 Randori	12:00 -13:30 Lunch	
	14-15:30 Möte för aktiva och coacher	
	16:00 – 17:30 Situations-randori, randori	