



Team Judo Göteborg

God träningsmiljö för prestationsutveckling i gemenskap över tid

TJG Läger 1

När: 28/2–2/3

Var: Frölunda Judoklubb
Klubbvägen 35, Hus 8, 421 47 Västra Frölunda

Målgrupp: U13-U18 (Under lördagens pass är även U21 välkomna)

Kostnad: Kostnadsfritt för judoutövare som tillhör distriktets klubbar. Ingen föranmälan krävs.

OBS: Judoutövare som tillhör klubbar utanför distriktet är välkomna på lördagens judopass till en kostnad på 200 SEK /deltagare. Klubben behöver ansvara för att anmäla samtliga judoutövare till Elvira Dragemark och betala deltagaravgiften till GJF innan den 27/2. Se inbetalningsinformation:

Swish: 123-369 36 78

Plusgiro: 80 94 43-5

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

Målsättning och innehåll för första TJG-lägret:

1. Coachmöte inom GJF:s Distrikt

- Presentation gällande kriterierna för att bli uttagen till RM 2025
- Samverkan

2. Judoträning

TW: Utveckla förståelse för vilka fem delar som ingår för att kasta och hur tre metoder kan nyttjas
- för att genomföra dessa delar med framgång.

NW: Utveckla judoutövarnas egna judosystem och förståelse för attack och försvar, genom exemplifierande system.

Randori:

- I en realistisk situation adaptera teknik som bedrivits under lägret och utveckla taktiskförmåga
- Öka träningsvolymen av randori och få förbättrad tillvänjning av denna träningsform

Coacher är varmt välkomna att assistera på träningarna under lägret!

För anmälan och frågor kontakta Elvira Dragemark, Distriktstränare (edragemark@gmail.com)

Schema

Fredag	Lördag	Söndag
17:10 - 17:40 Inskrivning	10:00 -11:30 Öppen träning Teknik och randori	NW 10:00 – 11:30 <u>TJG Teknik /Taktik</u>
TW 18:00-19:30 <u>TJG Teknik /Taktik</u>	Lunch 12:00- 13:45	
	14-15:30 TJG Möte för coacher och aktiva	
	16:00 – 17:30 Öppen träning Teknik och randori	