

Team Judo Göteborg

God träningsmiljö för prestationsutveckling i gemenskap över tid

TJG Läger 2

När: 6–8/6

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

Målgrupp: U13-U18 (U21 är också välkomna under lördagens pass)

Kostnad:

- **Kostnadsfritt** för judoutövare från distriktets klubbar. Ingen föranmälan krävs.

- Judoutövare från klubbar utanför distriktet är välkomna till lördagens judopass till en kostnad av **200 SEK per deltagare**. Klubben ansvarar för att anmäla samtliga judoutövare till Elvira Dragemark och betala deltagaravgiften till GJF senast den 5/6.

Inbetalningsinformation:

- Swish: 123-369 36 78

- Plusgiro: 80 94 43-5

Måltider:

Måltider mellan passen ordnas och bekostas av var och en. Mikrovågsugn finns i dojon, och både matbutik och restaurang ligger inom gångavstånd.

Målsättning och Innehåll för Andra TJG-läget:

1. Kumi Kata: Utveckla förståelse och förmåga att utföra greppstrategier för AY och KY.

2. Några Waza: Utveckla judoutövarnas egna judosystem samt deras förståelse för attack och försvar genom konkreta exempel.

3. Egen Waza: Judoutövare i U15 och U18 får stöd i utvecklingen av sin egen judostil.

4. Randori:

- Anpassa tekniker från läget i realistiska situationer och utveckla taktisk förmåga.

- Öka träningsvolymen av randori för bättre tillväning till denna träningsform.

Coacher:

Coacher är varmt välkomna att assistera under träningarna på läget

Anmälan och Frågor:

För anmälan och frågor, vänligen kontakta:

Elvira Dragemark

Göteborgs Judoförbund (GJF)

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>
		<i>Samverkan med coacher inom TJG 11:30-12:00</i>
		Egen Waza 12:00 – 13:00 Fokus: Hemuppgift <i>TJG U15-18</i>
TW 18:00-19:30 <u>TJG Teknik /Taktik</u>	Lunch 12:00- 13:45	
	14:30 – 16:00 Öppen träning Teknik och randori	

OBS:

- TJG-lägren är avsedda för judoutövare som vill vidareutveckla sig. **Höga krav ställs på aktivt deltagande och att man lyssnar noggrant på de instruktioner som ges under lägret.** Dessa krav hjälper oss att skapa en trygg och utvecklande miljö för alla.
- Det är obligatoriskt för ungdomar inom TJG som tillhör U15 och U18 att avsätta 15 minuter före och efter varje pass för teknikträning. Judoutövare i U13 förväntas befinna sig på mattan 15 minuter innan varje träning börjar.

Vi ser fram emot att träna och utvecklas tillsammans med er under lägret. **Varmt välkomna önskar TJG:s tränare!**