Team Judo Göteborg

God träningsmiljö för prestationsutveckling i gemenskap över tid

TJG Lagträning

När: 6 september

Lagträning Pojkar: Kl. 10:00-11:30

Lagträning Flickor: Kl.12:00-13:30

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

Målgrupp: U13-U18

Alla ungdomar som tillhör distriktet är välkomna. De som vill ta plats i RM-laget 2026 uppmuntras särskilt att delta.

Anmälan och kostnad: Ingen föranmälan krävs och deltagandet är kostnadsfritt.

Målsättning och Innehåll för TJG:s Lagträning

1.Teknik med koppling till individuell Waza: Utveckla judoutövarnas egna judosystem och förståelse för attack och försvar, genom bland annat exemplifierande system/ tekniska moment.

2. Randori:
- I en realistisk situation adaptera teknik som bedrivits under träningen och utveckla taktiskförmåga
- Öka träningsvolymen av randori och få förbättrad tillvänjning av denna träningsform

---

Coacher:

Coacher är varmt välkomna att assistera under träningarna

OBS:

- TJG:s Lagträningar 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 träningen.** 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.

Varmt välkomna önskar TJG:s tränare!

Kontaktinformation:

Elvira Dragemark
Göteborgs Judoförbund (GJF)
Distriktstränare
elvira.dragemark@gjf.nu

Bilaga: Fotografering och filmning

Under TJG aktiviteter kan fotografering och filmning förekomma i dokumentations-, informations- och marknadsföringssyfte för Göteborgs Judoförbunds officiella kanaler (t.ex. webbplats och sociala medier).

Om du inte önskar medverka på bild eller film – eller om du är under 18 år och din vårdnadshavare inte samtycker – vänligen informera oss innan lägret inleds.

Till anhöriga

Vi ber er att visa hänsyn genom att inte ta bilder eller filmer eller att publicera dessa på andra deltagare, särskilt barn, i sociala medier - utan medgivande från barnen eller deras vårdnadshavare.