

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 | |