

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 matbutiker samt restauranger 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. Ne Waza:** Utveckla judoutövarnas egna judosystem och förståelse för attack och försvar, genom exemplifierande system.
- 3. Egen Waza:** Stödja judoutövarna (U15-U18) att ta fram och utveckla judosystem.
- 4. 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

Coach:

Coach är varmt välkomna att assistera under träningarna på lägret

Anmälan och Frågor:

För anmälan och frågor, vänligen kontakta:

Elvira Dragemark

Göteborgs Judoförbund (GJF)

Distriktstränare

edragemark@gmail.com

Schema		
Fredag	Lördag	Söndag
Inskrivning 17:10 - 17:40	Öppen träning 10:00 -11:30 Teknik och randori	NW 10:00 – 11:30 <u>TJG Teknik /Taktik</u>
		Samverkan 11:30-12:00 <i>Målgrupp:</i> Coacher inom GJF
		Egen Waza 12:00 – 13:00 Målgrupp: För U15-U18 inom TJG med grönt bälte, som är tävlingsaktiva Fokus: Hemuppgift
TW 18:00-19:30 <u>TJG Teknik /Taktik</u>	Lunch 12:00- 13:45	
	Öppen träning 14:30 – 16:00 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!**