

Team Judo Göteborg

God träningsmiljö för prestationsutveckling i gemenskap över tid

TJG Läger 3

När: 8–10/8

Var: Göteborgs Judoklubb (GJK), Andra Långgatan 48, 413 03 Göteborg

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 7/8.**

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 Tredje TJG-läget:

1. Tachi Waza: Applicera de tre metoderna och korrekt placering (Tsukuri) i olika rörelseriktningar för god förberedelse inför kast

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:

Coacher 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 Målgrupp: Coacher inom GJF
		Egen Waza 12:00 – 13:00 Målgrupp: För U15-U18 inom TJG med grönt bälte, som är tävlingsaktiva
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!**

Bilaga: Fotografering och filmning

Under judolägret 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.