

Team Judo Göteborg

God träningsmiljö för prestationsutveckling i gemenskap över tid

TJG Läger 4

När: 7-9/11

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.

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 Fjärde TJG-läget:

1. Tachi Waza och Ne Waza: Tävlingsförberedande situationsövningar med utgångspunkt från tidigare exemplifierande system

2. Egen Waza: Stödja judoutövarna (U15-U18) att ta fram och utveckla judosystem.

3. 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

Coacher:

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 - Är välkomna under denna tiden för att ställa frågor eller samtala.
		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.