



Team Judo Göteborg

God träningsmiljö för prestationsutveckling i gemenskap över tid

TJG Läger 1

När: 6–8 mars

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

Målgrupp: U15-U18 (Under lördagens pass är ålderskategorierna U13 - U21 välkomna)

Kostnad: Kostnadsfritt för judoutövare som tillhör distriktets klubbar. Ingen föranmälan krävs.
OBS: Judoutövare som tillhör klubbar utanför distriktet är välkomna på lördagens judopass till en kostnad på 200 SEK /deltagare. Klubben behöver ansvara för att anmäla samtliga judoutövare till Elvira Dragemark och betala deltagaravgiften till GJF innan den 6/3. Se inbetalningsinformation:

Swish: 123-369 36 78

Plusgiro: 80 94 43-5

Måltider mellan passen ordnas och bekostas av var och en. Micro finns i dojon. Matbutik samt restaurang finns inom gångavstånd.

Målsättning och innehåll för första TJG-läget:

1. Coachmöte inom GJF:s Distrikt

- Presentation gällande kriterierna för att bli uttagen till RM 2026
- Samverkan

2. Judoträning

TW & NW: Utveckla judoutövarnas egna judosystem och förståelse för attack och försvar, genom bland annat exemplifierande system.

Randori:

- I en realistisk situation adaptera teknik som bedrivits under läget och utveckla taktiskförmåga
- Öka träningsvolymen av randori och få förbättrad tillvänjning av denna träningsform

Coacher är varmt välkomna att assistera på träningarna under läget!

För anmälan och frågor kontakta Elvira Dragemark, Distriktstränare (tjg@gjf.com)

Schema		
Fredag	Lördag	Söndag
Inskrivning 17:00-17:30 Ungdomar inom GJF	Öppen träning 10:00 -11:30 Teknik och randori Målgrupp: U13, U15, U18 & U21	NW 10:00 – 11:30 <u>TJG Teknik /Taktik</u> Målgrupp: U15 & U18
		Möte GJF 11:45 - 12:30 För coacher och aktiva
		Egen Waza 12:45-13:45 Målgrupp: För U15-U18 inom TJG med grönt bälte, som är tävlingsaktiva
TW 18:00-19:30 <u>TJG Teknik /Taktik</u> Målgrupp: U15 & U18	Lunch 12:00- 13:45	
	Öppen träning 14:30 – 16:00 Teknik och randori Målgrupp: U13, U15, U18 & U21	