



Team Judo Göteborg

God träningsmiljö för prestationsutveckling i gemenskap över tid

TJG Läger 2

När: 7–9 juni

Var: Frölunda Judoklubb

Klubbvägen 35, Hus 8, 421 47 Västra Frölunda

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 föranmälan krävs

Målsättning och innehåll för andra TJG-lägret:

1. Möte

- Informera om föregående möte kortfattat och justeringar som gjorts
- Genomgång av SJFs rekommendationer för åldersanpassad träning (Step by Step) och landslagets krav för att ta sig in samt för att bibehålla sin plats U18

2. Samverkan

- Uppföljning av föregående möte
- Identifiera fördelning av judoutövare över distriktet och möjliga interna samarbeten sinsemellan klubbarna

3. Judoträning

3.1 TW: Kumi Kata - Utveckla förståelse och förmåga att utföra greppstrategier

3.2 NW: Utveckla förståelse och förmåga att kunna utföra övergångar från TW till NW

3.3 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)

TJG Läger: 7–9 juni

Fredag	Lördag	Söndag
17:10 - 17:40 Inskrivning	TW 10:00 -11:30 Teknik/Taktik	NW 10:00 – 11:30 Teknik /Taktik Situations-randori Randori
18:00-19:30 Situations -randori Randori	Lunch 12:00- 13:45	
	Möte för coacher 14- 15:30	Aktivitet ungdomar 14:00- 15:30
	16:00 – 17:30 Situations-randori Randori	