



## Team Judo Göteborg

*God träningsmiljö för prestationsutveckling i gemenskap över tid*

### TJG Läger 1

**När:** 28/2–2/3

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

**Målgrupp:** U13-U18 (Under lördagens pass är även 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 27/2. 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-lägret:

##### 1. Coachmöte inom GJF:s Distrikt

- Presentation gällande kriterierna för att bli uttagen till RM 2025
- Samverkan

##### 2. Judoträning

**TW:** Utveckla förståelse för vilka fem delar som ingår för att kasta och hur tre metoder kan nyttjas  
- för att genomföra dessa delar med framgång.

**NW:** Utveckla judoutövarnas egna judosystem och förståelse för attack och försvar, genom exemplifierande system.

##### 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 är varmt välkomna att assistera på träningarna under lägret!***

För anmälan och frågor kontakta Elvira Dragemark, Distriktstränare ([edragemark@gmail.com](mailto:edragemark@gmail.com))

## Schema

Fredag	Lördag	Söndag
17:10 - 17:40 Inskrivning	10:00 -11:30 <b>Öppen träning</b> Teknik och randori	NW 10:00 – 11:30 <u>TJG Teknik /Taktik</u>
TW 18:00-19:30 <u>TJG Teknik /Taktik</u>	Lunch 12:00- 13:45	
	14-15:30 TJG Möte för coacher och aktiva	
	16:00 – 17:30 <b>Öppen träning</b> Teknik och randori	