

# Verksamhetsplan Judo Club Sundsvall 2026

Beslutades av styrelsen på styrelsemötet den 17 februari 2026.



## Innehåll

|                                                            |   |
|------------------------------------------------------------|---|
| Inledning .....                                            | 4 |
| Träningar .....                                            | 5 |
| Årets terminer:.....                                       | 5 |
| Träningstider:.....                                        | 5 |
| Tränare .....                                              | 5 |
| Tränarmöten .....                                          | 5 |
| Tränarträffar .....                                        | 6 |
| Tränarresa .....                                           | 6 |
| Egna arrangemang .....                                     | 7 |
| Läger: .....                                               | 7 |
| Barn/ungdomsläger och miniläger planeras till:.....        | 7 |
| Vuxenläger planeras till:.....                             | 7 |
| Pokaljakter .....                                          | 7 |
| Sundsvalls Cup.....                                        | 7 |
| Drakstaden Cup .....                                       | 7 |
| Graderingar .....                                          | 8 |
| Lekkvällar:.....                                           | 8 |
| Tävlingar.....                                             | 8 |
| Utbildningar i Sundsvall.....                              | 8 |
| Tränarutbildningar: .....                                  | 8 |
| Judons dag .....                                           | 8 |
| Årsmöte .....                                              | 8 |
| Svenska Judoförbundets årsmöte.....                        | 8 |
| Judo Club Sundsvalls årsmöte.....                          | 8 |
| Föreningens plan för att utveckla verksamheten vidare..... | 9 |
| Försäljning för extra intäkter .....                       | 9 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| Kommittéer.....        | 9  |
| Styrelsens arbete..... | 9  |
| Judohallen.....        | 9  |
| Sponsring .....        | 9  |
| Elitsatsning .....     | 10 |
| Nya medlemmar.....     | 10 |

# Inledning

Verksamhetsplanen är ett dokument som beskriver föreningens planerade aktiviteter för året. Verksamhetsplanen tas fram utifrån inspel från alla som vill inom föreningen och därefter dokumenteras och beslutas den av styrelsen. Verksamhetsplanen ska vara klar innan kommande år påbörjas.

Verksamhetsplanen beskriver alla aktiviteter som rör föreningen. Tävlingar som våra medlemmar deltar vid är inte klara inför kommande år så dessa kommer att ändras och kompletteras under året, de beskrivs inte i dokumentet.

Frågor rörande verksamhetsplanen tas med styrelsen.

Verksamhetsplanen beslutades av styrelsen på styrelsemötet den 17 februari 2025.

# Träningar

## Årets terminer:

- Vårtermin: 2026-01-12 – 2026-05-31
- Sommartermin: 2026-06-01 – 2026-08-16
- Hösttermin: 2026-08-17 – 2026-12-13

## Träningstider:

# Träningstider 2026

|                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Måndag</b><br>16:45-17:30 Kuljudo, 6-8 år<br>16:45-17:30 Mattkamp, äldre<br>17:30-18:30 Fotbollslag (Alnö IF)<br>17:30-18:30 Teknikjudo, 7-8 år<br>18:30-20:00 Teknikjudo, 9-12 år<br>18:30-20:00 Teknikjudo, äldre<br>20:00-21:00 Fri träning, äldre | <b>Tisdag</b><br>10:00-11:00 Seniorträning, +60<br>16:45-17:45 Tjejtäning, 6-14 år<br>17:00-18:00 Ipponjudo, 9-12 år<br>17:45-18:30 Kuljudo, 6-8 år<br>18:00-18:30 Cirkelträning äldre<br>18:30-20:15 Ipponjudo, äldre | <b>Onsdag</b><br>16:45-17:30 Kuljudo, 6-8 år<br>17:30-18:30 A-judo<br>17:30-18:30 Kuljudo, 9-12 år<br>18:30-20:00 Teknikjudo, 9-12 år<br>18:30-20:00 Teknikjudo, äldre |
| <b>Torsdag</b><br>10:00-11:00 Seniorträning, +60<br>16:30-17:15 Mattkamp, äldre<br>16:45-17:30 Kuljudo, 6-8 år<br>17:15-18:30 Ipponjudo, 9-12 år<br>17:30-18:15 Stor & liten, 4-5 år<br>18:30-20:15 Ipponjudo, äldre                                     | <b>Lördag</b><br>10:00-12:00 Ipponjudo, äldre                                                                                                                                                                          | <b>Söndag</b><br>14:00-14:45 Kuljudo, 6-14 år<br>15:00-15:45 Stor & liten, 4-5 år                                                                                      |

Äldre = Vuxna samt tonåringar (U15 till veteran)



# Tränare

## Tränarmöten

Inför varje terminsstart ska individuella tränarmöten hållas med huvudtränaren för respektive pass. Där går de igenom nyheter inom föreningen, utbildning, information om medlemshantering och föreningens planering inför kommande termin.

Inför varje termin så ska ett tränarmöte ske för hjälptränare. Samtliga tränare ska delta i denna aktivitet. Där går de igenom nyheter inom föreningen, utbildning, coachning samt planering för kommande termin.

Syftet med dessa möten är att alla tränare ska ha kunskap om vad som händer inom föreningen, hur de ska administrera sitt arbete som tränare samt att de ska få hjälp och stöttning i hur de ska sköta de olika träningspassen.



## Tränarträffar

Det arrangeras två tränarträffar under året för att skapa en gemenskap för tränare, men också som ett tack för det ideella arbetet som de gör för föreningen.

Planerade tränarträffar:

- Lördag 10 januari
- Söndag 15 augusti

## Tränarresa

Ingen tränarresa är planerad under året, insamlingen för en tränarresa är på paus tills vidare. Tidigare har de pengar som samlas in genom discon, barnkalas, lekvällar eller andra arrangemang utöver den vanliga planeringen fördelats så att hälften av pengarna gått till tränarresan och hälften till föreningen.

# Egna arrangemang

## Läger:

Vi kommer som tidigare år att genomföra olika typer av läger. Det är barn/ungdomsläger, miniläger, vuxenläger.

### Barn/ungdomsläger och miniläger planeras till:

- 2–3 maj: Tävlingsläger (U13-Veteran)
- 29–30 maj: Avslutningsläger
- 31 maj Miniläger (Stor & Liten)
- 10–14 augusti: Gratis sommarlovsläger för nybörjare
- 19–20 september, Distriktsläger (U13-Veteran)
- 31 oktober: Halloween läger
- 11–12 december, Julläger

### Vuxenläger planeras till:

- 3–4 januari, Veteranläger
- 2–3 maj Tävlingsläger (U13-Veteran)
- 19–20 september, Distriktsläger (U13-Veteran)

## Pokaljakter

Föreningen kommer att genomföra pokaljakter under året och de planeras till:

- 16 februari, 2026
- 23 mars, 2026
- 20 april, 2026
- 14 september, 2026
- 19 oktober, 2026
- 23 november, 2026

## Sundsvalls Cup

Föreningens tävling Sundsvalls Cup arrangeras en gång detta år fördelat på två dagar. Under söndagen kommer vi erbjuda ett träningspass för alla från U13.

- 14–15 mars

## Drakstaden Cup

Föreningens tävling Drakstaden Cup arrangeras två gånger detta år. Datum för Drakstaden Cup HT26 har ännu inte bekräftats av Svenska Judoförbundet. Vi har lämnat in önskemål till förbundet med datum enligt nedan:

- 9 maj
- 28 november, 2026



## Graderingar

Vi kommer genomföra tre barngraderingar under året som är planerat till datum enligt nedan. Graderingar för +15år sker under Friträning på måndagar kl. 20:00 när de aktiva uppfyller kraven.

- 30 maj
- 14 augusti (deltagare vid nybörjarläger)
- 12 december

## Lekkvällar:

- 7 mars 2026
- 7 november

## Tävlingar

Tävlingar kan ses i kalendern på [www.judosundsvall.com/kalender](http://www.judosundsvall.com/kalender) och uppdateras kontinuerligt av huvudtränaren.

## Utbildningar i Sundsvall

### Tränarutbildningar:

Under vårterminen kommer en Hjälptränarutbildning genomföras i Sundsvall den 7–8 februari.

Svenska Judoförbundet planerar för en Step by Step 1 utbildning i Sundsvall i samband med Drakstaden Cup den 9–10 maj.

## Judons dag

Judons dag infaller den 28 oktober år 2026 och kommer firas runt om i världen.

Vi planerar att arrangera ett öppet hus vid detta tillfälle där vi bjuder in alla för lek, judoträning och tävlingar.

## Årsmöte

### Svenska Judoförbundets årsmöte

Svenska Judoförbundets årsmöte är planerat den 7 mars i Göteborg.

### Judo Club Sundsvalls årsmöte

Judo Club Sundsvalls årsmöte ska enligt stadgarna ske i mars varje år. Tyvärr är det inte så många som brukar delta på dessa möten så vi har beslutat om att dela ut priser vid varje årsmöte för att öka intresset. Pristagare utses av huvudtränare samt styrelse.





Priserna som delas ut år 2026 baserat på 2025 år är:

Årets nybörjare, Årets aktiva, Årets tävlande, Årets tränare samt Årets glädjespridare.

- Årsmötet planeras till: 9 mars 2026.

## Föreningens plan för att utveckla verksamheten vidare

### Försäljning för extra intäkter

Försäljning av föreningskläder via Stadium.

Fortsatt samarbetet med Ippongear vid judodräkts försäljning.

Caféverksamheten i judohallen under vardagar.

Försäljning av toalettpapper.

Bemanning av parkeringen på norraberget i samband med valborg, midsommar samt julmarknaden.

Förslag om försäljning av salami har även inkommit men inget är ännu beslutat om den typen av försäljning.

### Kommittéer

Vi kommer att fortsätta att arbeta med olika kommittéer för att fördela arbetet på fler människor inom föreningen.

De kommittéer som vi kommer satsa på under 2026 är: café, judohallen och sponsring.

### Styrelsens arbete

Vi behöver få ett bättre styrelsearbete och en tydlighet om vad styrelsen ska göra och vilket ansvar styrelsen har. Ett dokument kommer tas fram om vad som förväntas av en styrelsemedlem.

## Judohallen

Målet är att försöka göra klart så mycket som vi kan i judohallen, men med hjälp av bidrag och sponsring. Vi söker bidrag för material och arbetet.

Vi satsar på nya förråd, renovering av omklädningsrum/toaletter, nya entré samt trappor.

## Sponsring

Vi behöver bli bättre på att arbeta med sponsorer och få sponsring till vår förening.

En mindre grupp kommer att skapas för att börja arbeta med sponsorer.



## Elitsatsning

Judo Club Sundsvall ska ha en del av sin verksamhet för elitsatsning, det är dock inte föreningens huvudfokus men ändå en viktig del av föreningen. Inför varje år beslutar styrelsen hur mycket pengar som klubben satsar på elitverksamheten. Beskrivning av elit finns framtaget.

## Nya medlemmar

Vi kommer att marknadsföra oss mer under detta år för att nå ut till fler. Marknadsföringen kommer delvis att ske via sociala medier. Under skolans sommarlov kommer vi erbjuda gratis träning för nybörjare, se datum under "läger".

Vi planerar för att kunna erbjuda fler skolklasser möjligheten att testa på judo under skoltid.

Vi planerar för en intensivkurs för vuxna nybörjare under vårterminen, datum ej fastställt.

Komplementträning för fotbollslag.

Fler förslag mottas gärna om hur vi kan nå ut till nya medlemmar.

