



### **Från Ungdom till U-Elit**

Det året spelarna blir andraårs A-ungdom går dem över från ungdomsverksamheten till U-Elit i IFK Kristianstad. Att ta detta steg innebär en del förändringar för både spelare, tränare och ledare. Visionen är att allt skall höjas en nivå både vad gäller det sportsliga och det organisatoriska. Arvoderade och handplockade tränare tar över för att skapa ännu bättre förutsättningar. De stora förändringarna som sker är enligt nedan.

### **Nivåanpassning**

Från och med att spelarna tar steget upp i U-Elit sker det en nivåanpassning över samtliga åldrar inblandade. Detta kommer medföra att laget man tillhört i ungdomsåren splittras och man får stifta bekantskap med nya tränare. Denna nivåanpassning sker under försäsongsträningen där tränarna tittar på de kriterier som står beskrivna i hur trupperna delas in.

### **Utgångspunkter för truppindelning U-Elit**

För att skapa en utvecklingsbar miljö på spelare i U-Elit delas spelarna in i trupper från seniorlag till A-ungdom efter nivå. Trupperna tas ut av berörda tränare och U-Elitansvarig samt i samråd med sportchef. De kriterier som tas i beaktning vid indelningen är:

- Handbollsteknisk kompetens
- Fysisk status
- Attityd
- Träningsflit
- Intresse

De ursprungliga trupperna tas ut någon gång under sommaren. Under denna period har tränarna regelbundna träffar för att diskutera utformningen av trupperna. Om det finns spelare som inte tar plats eller som föreningen inte ser kan få speltid i någon av trupperna hjälper vi till med att hitta ett annat alternativ - inom föreningen eller i annan förening. När säsongen är igång är trupperna ej stängda utan spelare kan flyttas hela tiden beroende på kriterierna ovan. Tränarna har hela tiden en dialog om spelarna i sina trupper.

### **Riktlinjer för tränare i U-Elit**

Lagen/truppernas resultat är ej prioritet ett utan det handlar om att skapa skickliga individer som behärskar spelet handboll till fullo. De punkter som tränarna i U-Elit strävar efter att utveckla spelarna i är:

- Individuell teknik anfall (passningar, skott, genombrott, spärrar, vändningar)
- Individuell teknik försvar (position, stöta, säkra, täcka, förhindra genombrott)
- Spelförståelse/Samarbete i anfall och försvar
- Styrketräning och kondition
- Skadeförebyggande träning
- Skapa spelare med attityd att vilja vinna och träna hårt för det

Tränarna ansvarar för sin trupp och har ständig dialog med sina spelare för att se till så att belastning och matchning är rätt för varje individ. Tränarna har också en stor roll i vilka spelare som befinner sig i de olika trupperna och hur förflyttningar mellan trupperna sker under säsong. Ansvarig för U-elit dam finns som ett bollplank och stöd till tränarna kring de sportsliga frågorna.

