



KRITERIER FÖR UTTAGNING TILL DISTRIKTSLAG I HÄLSINGLAND

Allmänt:

Hälsinglands UK har i samråd med distriktstränarna bestämt nedanstående tre huvudområden för uttagning till distriktslag. Det gäller att klara sig bra inom alla tre områden, det går alltså inte att vara bra inom två områden om man bedöms ligga lågt inom det tredje. Genom att deklarerera vår ståndpunkt hoppas vi att ni som ledare för lag med spelare som är aktuella för uttagning för fram vårt budskap. Om något är oklart är ni välkomna att kontakta UK.

Sportslig del:

Spelare skall kunna uppvisa god teknik, spelförståelse och vara individuellt taktiskt begåvad. Utmärkande för god skicklighet är:

- ☒ Mjuka följsamma rörelser (inga onödiga medrörelser).
- ☒ Gott om tid (snabb tolkning och split vision).
- ☒ God rörelseekonomi (inga onödiga muskler används).
- ☒ Hög rörelsehastighet (klarar av hög frekvens ben och armar).
- ☒ God rörelsesäkerhet (misslyckas sällan).
- ☒ Automatiserade rörelser (behöver ej tänka på en rörelse).
- ☒ Bra anpassningsförmåga till olika situationers krav.

Social och mental del:

Det gäller att kunna fungera i en grupp eftersom det är ett lag som tillsammans skall göra ett bra resultat. Varje spelare måste bidra till sammanhållning, kamratskap och laganda. Man skall visa ledare, domare, funktionärer, med- och motspelare respekt och i övrigt uppträda oklanderligt. Spelarna skall kunna klara av att hantera såväl medgångar som motgångar.

Fysisk status:

De turneringar som distriktslag deltar i innebär fler matcher på kort tid och man måste klara av att återhämta sig. Inför TV-pucken testas den stora truppen som är uttagen, men även tidigare bedöms den fysiska statusen (styrka, uthållighet, snabbhet, rörlighet och koordination). Vid distriktslagsturneringar blir motståndet bättre än man normalt är van vid och för att klara det så blir fysiken en viktig del.

Det är svårt att vid de första tillfällena bilda sig en klar bild av varje spelare. Många presterar inte sitt bästa beroende av nervositet, skador eller sjukdomar. Det förekommer med all säkerhet att en talangfull spelare inte uppmärksammas, men vi kan garantera att vi gör allt för att minimera den risken. Det skall också poängteras att det alltid finns möjlighet att komma med vid senare tillfälle.