

# Säsongsupplägg seniorer Triton 2019/2020

2019-09-03

Huvudfokus för säsongen är att utveckla och spela samman ett lag som på sikt kan nå större framgångar internationellt än vad seniorlaget gjort de senaste säsongerna och att vara beredd att kortsiktigt offra tävlingsresultat denna säsongen för att nå dit. En kultur ska byggas där seriositet under träning präglas och lagbyggnad och lagsammanhållning präglar individers tränings och tävlingsupplägg. Triton vill kunna ta tillvara intresset för både de som tränar med träningen och roliga tävlingar i sig själv som mål och de som vill ta sig själva och laget dit de kan prestera på så hög nivå som möjligt tävlingsmässigt .

## Träningar

Seniorerna kommer att träna tisdagar och torsdagar 2000-2130. Alla ska respektera de medspelare som vill ha så mycket som möjligt ut av den tid de lägger på träning.. Därför ska spelare hoppa i vattnet prick 2000. Om man av någon anledning inte kan komma prick duschar man innan man kommer in i hallen, när man kommer in tar man utan att störa pågående träning på sig sin utrustning och hoppar in i pågående övning vid lämpligt tillfälle. Juniorer/Ledare som deltog i föregående pass får på samma premisser fylla på vätska och näring och vila vad de behöver innan de åter hoppar in i träningen.

Det letas fortfarande efter ledare till träningarna. Ett upplägg som fungerat bra är att två ledare tar hand om tisdagar och två som tar hand om torsdagar. Se detta som en möjlighet att vara kreativ och att bidra och inte som ett stort åtagande. Det som åligger en är att försöka vara konsekvent i sin närvaro under sina dagar och att vara ett föredöme när man är där. Det kommer att ges stöd i upplägget på träningar och om det vid ett fåtal tillfälle inte fungerar att närvara kommer det finnas backup. Ser gärna också att spelare som är skadade avlastar genom att ställa upp erbjuda sig att ta över tränarroller enbart under skadeperioden som inte tillåter eget deltagande.

Träningen kommer att delas upp i två pass, 2000-2045 och 2045-2130. Det första pass kommer att vara spelövning/teknikövning/sim-del. Alla som är i vattnet under denna tid ska delta i pågående träning, insim på egen hand är inte tillåtet i hopp-poolen. Upplägget kommer att gå från ett där varje pass hittade på spontat till ett som är mer koordinerat och säsongsberoende. Under perioder kommer en stor del av första passet att fortsatt att ligga simstyrka och kondition. Även om detta är något som kan och ska skötas individuellt är det en del av klubbens taktiska dna att bygga spelet på dessa egenskaper och för att understryka detta kommer det vara en viktig del av vårt upplägg. Övningar kommer i större utsträckning fokuseras på stärka lagets försvar, både i forechecking och försvar nära korgen. För att vi ska nå större framgångar och för att vår spelträning ska bli intensivare behövs våra defensiva förmågor stärkas. Vi kommer lägga mindre fokus på målgörande och offensivt spel. Vi är redan duktiga offensivt och nu behöver defensiven komma ikapp.

Den andra delen är spelträning, alltid mellan 2045och 2130. En standardisering av hur och när vi gör laguppdelning kommer att utvecklas under säsongen, vi börjar lite ad hoc tills vi har kommit fram till hur vi vill gå tillväga. Två jämnstarka lag kommer delas in, de som elitsatsar och unga talanger kommer att i så stor grad så möjligt sättas i samma lag medan rekreationsspelarna får göra stommen i den andra. Vi hoppas kunna ha en prestigetävling för att mäta mest framgångsrika deltagare i lag defensivt under säsongen.

Vi kommer tills vidare ha en gemensam träning med danska lag på måndagar 2000-2130. Efterhand kommer denna utvärderas.

## **Tävlingar.**

Vi kommer denna säsong välja att främst delta på turneringar och med lag som stödjer våra långsiktiga mål. Vi kommer inte bedöma tävlingar på grund av deras status, vi har länge genom deltagande stödja ligor och mästerskap för att stödja nationellt utan att andra tagit det med samma allvar. Nu kommer vi att bedöma de tävlingar vi åker på enbart på vad de ger oss sportsligt och motivationsmässigt.

Elitsatsande spelare som är på toppen av sin karriär behöver spela på högsta nivå med bästa möjliga lag för att bibehålla sin motivation. De två turneringar som matchar detta, EUWRL och Champions Cup ger så lika mycket spel på toppnivå att det är en väl användning av seniorsektionens begränsade budget, delvis eftersom vi inte är i närheten av att konkurrera om vinst i dem. Därför stödjer klubben detta administrativt, men organisatoriskt och finansiellt får det skötas av deltagarna.

Triton avser att hålla en inbjudningsturnering i Hyllie i början Mars som helt finansieras av sektionen. Vi vill att den ska innehålla Triton, Trelleborg, Flipper och 2 andra danska klubbar. Och alla lag spelar 4 fulltidsmatcher. Vi vill att deltagarna skickar sina bästa lag så att det blir en kvalitetsturnering. Turneringen ska prioriteras av våra spelare och vi vill skicka elitspelare och unga talanger med kvalitet.

De senaste åren har deltagande på SM gett mediokert motstånd i förhållande till det lag vi skickat, enbart matcherna mot Polisen har vara svåra och sista matchen mot dem det som avgjort. Sportsligt i förhållande ekonomisk kostnad är det ett tveksamt om det lönt att skicka vårt lag, speciellt om tävlingen fortsätter att hållas i Mellansverige. Deltagande är sannolikt men inte säkert och då ska vi delta med ett slagkraftigt lag kryddat av spelare som står på gränsen till att räknas som elitspelare.

Allsvenskan är en mindre post ekonomiskt. Motståndet har varit väldigt skiftande och då är det förståeligt att många våra spelare ser vissa omgångar som en tråkig börda. Vi ger de andra klubbarna en chans att visa större seriositet genom att föreslå en striktare upplägg. Annars kommer det göras klart för våra spelare deltagande är frivilligt och att de inte på något sätt ska känna sig pressade att delta. Om vi deltar kommer det vara med ett lag som bygger på unga spelare. Spelare som deltar åtar sig att delta på hemma och borta-omgångar så vi står där med ett skelettlag när omgången är i GBG/Uddevalla.

Vi avser också att selektivt delta i turneringar som ett steg i vårt lagbygge. I att vara en elitspelare så ingår detta att följa med på sådana här tävlingar för att vara föredöme, dela med sig av erfarenhet och ge möjlighet att konkurrera om vinst. För rekreationsspelare är det ett bra sätt att visa att man bryr sig om klubben att fylla ut där det behövs. De unga spelarna behöver cup för att få mycket erfarenhet av matcher och olika motstånd. Vi vill på varje turnering kunna delta med fullt lag med vinstmöjlighet men inte förkrossande starkt. Felix Cup är den viktigaste av dessa och vi hoppas få ihop ett lag som är ungt men kan mäta sig med Flipper. Gotland cup är för många av våra spelare ett sätt att hålla ihop juniorlandslag och vi låter det fortsätta på denna bana istället för att skicka ett klubbtag. Amager Cup är en bra nära cup som vi missat att åka på de senaste åren men nu ska. Sverigecupen hade inget större kvalitet men vi ska delta med fullt lag. Har jag missat någon i vår närhet? Någon internationell turnering dit ett lag med en stomme av rekreationsspelare där resan är lika viktig som det sportsliga ska vi också försöka hitta.

Träningsmatcher kommer att hållas. Träningsmatcher ska vara tillräckligt speciella så att de inte känns som en börda och läggs i perioder när det inte finns så många tävlingar.

## **Kriterier för uttagning till tävlingar.**

Vi vill seniorsektionens pengar ska gå till spelare som tränar med klubben. Därför kommer ett grundkrav för seniorer vara att spelare deltar på minst 30% av tisdag och torsdagsträningarna mellan 2045-2130 såvida inte speciella skäl finns.

För att ge en liten morot och en piska kommer kriterier kriterier att mätas för att ge en trupp på 25

från vilken lagledaren kan välja spelare till vissa av de tävlingar som betalas/sponsras av klubben. Att vara en bra uvrugbyspelare är så mycket mer än resultat på tester så detta är mer tänkt som ett sätt att peka på vad som ger mervärde till en duktig spelare och bör inte diskvalificera bra spelare som sköter sin träning. ”Hard work beats quality when quality doesnt work hard” gäller kanske i mindre grad än andra sporter men är det inte för stor skillnad är det avgörande.

Vi kommer ha ett poängsystem på 10 delmoment där spelare med lägst resultat i varje får 0 poäng linjärt ökande till den med högst som får 100. Dessa räknas samman. Delmomenten är 3 baserade på närvaro på klubbevent (totalt/spelträning och lagbyggande tävlingar), 3 dyk/kondition (idioten/tysken/älmhultarn), 1 crawlfinnsim, 1 löpsprint/kondition och 2 styrke (råstyrka/momentskapar). De fysiska kommer löpande testas 2-3 gånger på våren och 2-3 på hösten under ordinarie träningar/tävlingar/läger