



Gamla Upsala SK

Barn och ungdomsverksamhet

”Gulsvarta tråden”

Inledning	2
Barnverksamhet	2
Verksamhetsplan och mål för åldrarna 7-12 år	2
1) Fotbollsskolan	3
2) 5-manna fotboll 7 år	4
3) 5-manna fotboll 8-9 år	5
4) 7-manna fotboll (År 1)	6
5) 7-manna fotboll (År 2)	7
6) 9-manna fotboll	8
Ungdomsverksamhet	9
Verksamhetsplan och mål för åldrarna 13 - 17 år	9
7) 11-mannfotboll (13 år)	10
8) 14 år	11
9) 15 år	12
10) 16-17 år	13



Inledning

Denna verksamhetsplan är inriktad på fotboll men föreningen uppmanar till att spontanidrotta på fritiden och även delta i andra idrotter så långt upp i åldern som möjligt.

Verksamheten och målen förändras ju äldre spelaren blir. Ett övergripande mål ska vara att försöka behålla spelaren i föreningen och erbjuda en fotbollsutbildning som på sikt förser representationslagen med egna produkter men även skapa förutsättning för vidare karriär inom fotbollen på olika nivåer.

Detta kan uppnås om man sätter individens utveckling före det egna lagets resultat d.v.s. att ha samarbete mellan lagen och ta hänsyn till spelarens nuvarande mognad och inte ålder.

Individanpassning

Detta begrepp kommer när barnen spelar andra året på 7-manna och uppåt. Detta behöver inte innebära att spelaren byter lag utan skapas möjlighet att få en utmaning som stimulerar till vidare utveckling under valda tillfällen som tränarna i lagen kommer överens om. Vilka som skall ges möjligheten bestäms av tränarna i samråd.

Barnverksamhet

Barnverksamheten innefattar fotbollsutbildning från 6-12 år

Verksamhetsplan och mål för åldrarna 7-12 år

- Att utveckla barnets förmåga att tillhöra en grupp genom att trycka på vikten av att visa hänsyn och respekt mot varandra samt få förståelse för att mitt beteende som individ påverkar gruppen positivt eller negativt.
- Att lagtillhörigheten till en början bestäms i första hand av kamratrelationer och boende.
- Att det bör finnas både pojklag och flicklag i varje åldersgrupp.
- Att alla som tränar skall få spela ungefär lika mycket.
- Att skapa möjlighet att utveckla sitt fotbollsintresse efter individens förmåga
- Att skapa en miljö som stimulerar individen att stanna i föreningen under sin aktiva fotbollsperiod.



1) Fotbollsskolan

Inledning

Fotbollsskolan skall vara den främsta rekryteringskällan av nya medlemmar.

Gusk fotbollsskola är en första introduktion till fotbollsträning och fotbollsspel.

Rekrytering till fotbollsskolan sker det år barnet fyller 6 år.

Syftet med fotbollsskolan är att skapa och utveckla deltagarnas intresse för fotboll på ett lekfullt och roligt sätt. Vidare ska fotbollsskolan vara ett sätt att lära sig gruppsamvaro samt för barnen att visa hänsyn och respekt för varandra. Gruppgemenskap stimuleras med utgångspunkt från varje individs speciella förutsättningar.

Rekrytering sker aktivt i områdena Gamla Upsala, Nyby, Svartbäcken, Tunabackar, Heidenstam, Gränby, Bärby hage. Barn från övriga delar av Uppsala är givetvis också välkomna men någon rekrytering från några andra områden än ovanstående sker inte aktivt.

Ledare

Ledare kommer från Gamla Upsala SK. Dessa utbildas i enlighet med Svenska Fotbollförbundets utbildningsstege.

Träningsgrupp

Utgångspunkten är att gruppen bildas enligt närhetsprincipen det vill säga att barn från samma kvarter eller stadsdel tränar tillsammans i första hand.



2) 5-manna fotboll 7 år, Fotbollsskolan år 2

Träningsgrupp

Utgångspunkten är att träningsgruppen bildas enligt närhetsprincipen det vill säga att barn från samma kvarter eller stadsdel tränar tillsammans i första hand. Samverkan mellan olika lag inom föreningen i en åldersgrupp ska ske på regelbunden basis med samträningar och träningsmatcher. Även andra former av samverkan kan komma att genomföras. Syftet med detta är att stärka klubbkänsla och samhörighet i åldersgruppen inför senare sammanslagning av grupperna.

Träningar

Svenska Fotbollförbundets rekommendationer för hur fotbollsträning ska genomföras för pojkar och flickor i åldern 7 år skall följas.

Laget tränar inomhus en gång i veckan under perioden januari till mars och utomhus en gång i veckan april till september månads utgång.

Träningen ska präglas av lek och gemenskap. Träning och övrig verksamhet ska även skapa förståelse för fotbollens konkreta och synliga regler.

Matchspel

Andra året i fotbollsskolan spelas inget seriespel i Upplands Fotbollförbunds knatteliga. Träningsmatcher inom föreningen eller mot närliggande föreningar kan dock genomföras. Samtliga pojk- och flicklag deltar i Gusks Yrsadagar sista helgen i augusti.

Ledare och utbildning

Tränare och ledare till varje träningsgrupp rekryteras i första hand från föräldragruppen. Inledningsvis, när laget är under uppbyggnad kan givetvis klubben finnas till hands och hjälper till med tränarresurser om det skulle behövas.

Ledare skolas under det första året in i sin uppgift med ledarutbildning och stöd från Gusk. Under det första året som ledare ska alla som vill erbjudas mentorer (stöd från äldre ledare i klubben). Det bör finnas minst tre tränare/ledare till laget när det bildas.



3) 5-manna fotboll 8-9 år

Lagsammansättning

Utgångspunkten är att lagen bildas enligt närhetsprincipen det vill säga att barn från samma kvarter eller stadsdel tränar tillsammans i första hand. Samverkan mellan olika lag inom föreningen i en åldersgrupp ska ske på regelbunden basis med samträningar och träningsmatcher. Även andra former av samverkan kan komma att genomföras. Syftet med detta är att stärka klubbkänsla och samhörighet i åldersgruppen inför senare sammanslagning av grupperna.

Träningar

Vi följer Svenska Fotbollförbundets rekommendationer för hur fotbollsträning ska genomföras för pojkar och flickor i åldersspannet 8 till 9 år. Laget tränar 1 till 2 gånger i veckan. Träningen ska präglas av lek och gemenskap. Träning och övrig verksamhet ska även skapa förståelse för fotbollens konkreta och synliga regler.

Matchspel

Matchspel sker i form av sammandrag i Upplands Fotbollförbunds Knatteliga med andra lag med jämna mellanrum vår- och höstsäsong.

Varje lag bjuder in andra lag till minst ett sammandrag per säsong. Ingen serietabell räknas och ingen resultatrapportering sker till Upplands Fotbollförbund.

Alla som tränar ska få spela matcher.

Alla som kallas till en match ska få spela ungefär lika mycket.

Alla spelare skall prova att spela på olika platser i laget.

Samtliga pojk- och flicklag deltar i Gusks Yrsadagar sista helgen i augusti.

När det gäller flickor så deltar laget från det år man fyller 8 år i Gusks Flickcup som genomförs under jul- och nyårshelgerna.

Gusk rekommenderar även lagen att delta i cupspel som genomförs inom distriktet.

Ledare och utbildning

Det bör finnas minst 3 tränare/ledare till varje lag.

De lag som vill får hjälp och stöd i sitt ledaruppdrag av ledare från äldre lag i form av mentorer som finns till hand i form av bollplank och stöd. Ledarna i laget/ens träffas regelbundet för avstämning och gemensam planering av lagets/ens verksamhet.

Alla ledare och tränare bör ha genomgått Svenska Fotbollförbundets Avsparkutbildning samt minst en tränare/ledare bör genomgå Svenska Fotbollförbundets Bas 1 Ledarskap.



4) 7-manna fotboll (År 1)

Lagsammansättning

Bibehåller lagsammansättningen från 5-manna om inte antalet kräver en sammanslagning. Ökar samarbetet mellan de olika lagen inom föreningen i en åldersgrupp.

Träning

Vi följer Svenska Fotbollförbundets rekommendationer för hur fotbollsträning ska genomföras för pojkar och flickor i åldersspannet 10 till 11 år.

Träning sker minst två gånger i veckan. Samarbetet kan ske i form av gemensamma träningar mellan de olika grupperna. Tränarna ska uppmuntra spelarna till egen träning på fritiden.

Matchspel

Matchspel sker i lokal serie med matcher under vår och höst. Ingen serietabell räknas och ingen resultatrapportering till Upplands fotbollförbund sker.

Alla som tränar ska få spela matcher.

Alla som kallas till en match ska få spela ungefär lika mycket.

Alla spelare skall prova att spela på olika platser i laget.

Samtliga pojk- och flicklag deltar i Gusks Yrsadagar sista helgen i augusti.

När det gäller flickor så deltar laget i Gusks Flickcup som genomförs under jul- och nyårshelgerna.

Gusk rekommenderar även lagen att delta i cupspel i enlighet med de beslut som Upplands Fotbollförbund tagit.

Ledare och utbildning

Det bör finnas minst 3 tränare/ledare till varje lag.

De ledare som vill får hjälp och stöd i sitt ledaruppdrag av ledare från äldre lag i form av mentorer som finns till hand i form av bollplank och stöd.

Ledarna i laget/en träffas regelbundet för avstämning och gemensam planering av lagets/ens verksamhet.

Alla tränare/ledare bör ha genomgått Svenska Fotbollförbundets Avsparksutbildning och Bas 1 Ledarskap samt att minst en tränare bör ha genomgått Svenska Fotbollförbundets Bas 1 Spelförståelse.



5) 7-manna fotboll (År 2)

Lagsammansättning

Behåller lagsammansättningen om inte antalet spelare kräver en sammanslagning. Ökar samarbetet mellan de olika lagen inom föreningen i en åldersgrupp.

Träning

Vi följer Svenska Fotbollförbundets rekommendationer för hur fotbollsträning ska genomföras för pojkar och flickor i åldersspannet 10 till 11 år.

Träning sker minst två 2 gånger i veckan. Möjlighet till individanpassning genom deltagande i äldre åldersgrupp träning. Samarbetet mellan de olika grupperna kan ske i form av gemensamma träningar. Tränarna ska uppmuntra spelarna till egen träning på fritiden.

Matchspel

Matchspel sker i lokal serie med matcher under vår och höst. Ingen serietabell räknas och ingen resultatrapportering till Upplands fotbollförbund sker.

Alla som tränar ska få spela matcher.

Alla som kallas till en match ska få spela ungefär lika mycket.

Alla spelare skall prova att spela på olika platser i laget.

Samtliga pojk- och flicklag deltar i Gusks Yrsadagar sista helgen i augusti.

När det gäller flickor så deltar laget i Gusks Flickcup som genomförs under jul- och nyårshelgerna.

Gusk rekommenderar även lagen att deltar i cupspel i enlighet med de beslut som Upplands Fotbollförbund tagit.

Ledare och utbildning

Det bör finnas minst 3 tränare/ledare till varje lag.

De ledare som vill får hjälp och stöd i sitt ledaruppdrag av ledare från äldre lag i form av mentorer som finns till hand i form av bollplank och stöd.

Ledarna i laget/en träffas regelbundet för avstämning och gemensam planering av lagets/ens verksamhet.

Alla tränare/ledare bör ha genomgått Svenska Fotbollförbundets Avsparksutbildning och Bas 1 Ledarskap samt att minst en tränare bör ha genomgått Svenska Fotbollförbundets alla Bas 1 utbildningar. (Ledarskap, Spelförståelse, Teknik och Träningslära/Målvaktsspel)



6) 9-manna fotboll

Lagsammansättning

I 9-mannafotbollen intensifieras samarbetet mellan de olika lagen i en åldersgrupp ytterligare. Sammanslagning av lag inom föreningen kan göras om antalet spelare kräver detta.

Träning

Vi följer Svenska Fotbollförbundets rekommendationer för hur fotbollsträning ska genomföras för pojkar och flickor till och med 12 års ålder.

Gemensamma träningar sker minst två 2 gånger i veckan. Möjlighet till individanpassning genom deltagande i äldre åldersgrupp träning samt att erbjuda plats för spelare från yngre åldersgrupp att delta på träning. Under året med 9-mannaspel ges en första inblick och introduktion i styrke- och konditionsträning utan vikter.

Tränarna ska uppmuntra spelarna till egen träning på fritiden.

När det gäller flickor så deltar laget i Älmstalägre som genomförs i slutet av juli

Matchspel

Matchspel sker i lokal serie med matcher under vår och höst. Serietabell räknas och resultatrapportering sker till Upplands fotbollförbund. Gemensamma cuper och DM-spel (Futsal och utomhus-DM). Möjlighet till individanpassning i samband med match genom deltagande i äldre åldersgrupps matchspel.

Alla som tränar ska få spela matcher.

Alla som kallas till en match ska få spela ungefär lika mycket.

Alla spelare skall prova att spela på olika platser i laget.

Samtliga pojk- och flicklag deltar i Gusks Yrsadagar sista helgen i augusti.

När det gäller flickor så deltar laget i Gusks Flickcup som genomförs under jul- och nyårshelgerna.

Gusk rekommenderar även lagen att deltar i cupspel i enlighet med de beslut som Upplands Fotbollförbund tagit.

Ledare och utbildning

Det bör finnas minst 3 tränare/ledare till varje lag.

De ledare som vill får hjälp och stöd i sitt ledaruppdrag av ledare från äldre lag i form av mentorer som finns till hand i form av bollplank och stöd.

Ledarna i laget träffas regelbundet för avstämning och gemensam planering av lagets verksamhet. Alla tränare/ledare bör ha genomgått Svenska Fotbollförbundets

Avsparksutbildning och Bas 1 Ledarskap samt att en tränare ska ha genomgått Svenska Fotbollförbundets Bas 1-utbildning samt under perioden påbörja Bas 2-utbildningen med Ledarskapskursen.

Övriga tränare som finns med och jobbar med laget bör fortsätta med Bas 1-utbildningen.



Ungdomsverksamhet

Ungdomsverksamheten innefattar fotbollsutbildning i intervallet 13-17 år.

Verksamhetsplan och mål för åldrarna 13 - 17 år

- Eftersom alla utvecklas olika fort psykiskt och fysiskt kan ingen veta vilken/vilka spelare som har största utvecklingspotentialen, därför ska alla spelare i ett lag ges samma möjligheter till utveckling.
- Minst en av lagets tränare bör ha genomgått Bas 2 tränarutbildning.
- Från 15 års ålder är det föreningens målsättning att komplettera med utomstående tränare i varje pojk- och flicklag.
- Alla som tränar regelbundet och kallas till match skall få spela matcher.
- Att det bör finnas både pojklag och flicklag i varje åldersgrupp.
- Att skapa möjlighet att utveckla sitt fotbollsintresse efter individens förmåga
- Att skapa en miljö som stimulerar individen att stanna i föreningen under sin aktiva fotbollsperiod.
- Informera samtliga spelare om klubbens drogpolicy och var klubben står i frågor som rör alkohol, tobak, narkotika och dopning.
- Skapa förutsättning för spelare att delta i junior/seniorträning. Även att i någon form vara med under match.



7) 11-mannfotboll (13 år)

Lagsammansättning

De geografiskt sammanhållna lagen ersätts med sammanslagna lag med spelare från olika stadsdelar.

Träning

Vi följer Svenska Fotbollförbundets rekommendationer för hur fotbollsträning ska genomföras för pojkar och flickor i åldersspannet 13 till 17 år.

Träning sker två till tre gånger i veckan. Möjlighet till individanpassning i samband med träning sker genom deltagande i äldre åldersgrupps träning samt att erbjuda spelare från yngre åldersgrupp att delta på träning. Under det första året ökar fokus något när det gäller styrke- och konditionsträning. Knäträning introduceras i både pojk- och flicklagen. Kravet stegras när det gäller träningsnärvaro och engagemang på träningarna.

När det gäller flickor så deltar laget i Älmstalägre som genomförs i slutet av juli.

Matchspel

Matchspel sker i lokal serie med matcher under vår och höst. Serietabell räknas och resultatrapportering sker till Upplands fotbollförbund. Möjlighet till individanpassning i samband med match är möjlig genom deltagande i äldre åldersgrupps matchspel.

Matchspel kan ske i två serier med olika nivå. Vilka som spelar i vilken serie bestäms av individens nuvarande nivå och utveckling.

Alla som tränar ska kallas till match.

Alla som kallas till en match ska få spela ungefär lika mycket.

Undantaget här är DM-spel där tränare/lagledning kan göra avsteg från detta.

Alla spelare skall prova att spela på olika platser i laget.

Samtliga pojk- och flicklag deltar i Gusks Yrsadagar sista helgen i augusti.

Ledare och utbildning

Det bör finnas minst 3 tränare/ledare till varje lag.

De ledare som vill får hjälp och stöd i sitt ledaruppdrag av ledare från äldre lag i form av mentorer som finns till hand i form av bollplank och stöd.

Ledarna i laget träffas regelbundet för avstämning och gemensam planering av lagets verksamhet.

Utbildning

Alla tränare/ledare bör ha genomgått Svenska Fotbollförbundets Avsparksutbildning samt Bas 1 Ledarskap samt minst en tränare ska fortsätta med Svenska Fotbollförbundets Bas 2-utbildning, Spelförståelse. Övriga tränare som finns med och jobbar med laget bör fortsätta med sin Bas 1-utbildning.



8) 11-manna fotboll (14 år)

Lagsammansättning

De geografiskt sammanhållna lagen ersätts med sammanslagna lag med spelare från olika stadsdelar.

Träning

Vi följer Svenska Fotbollförbundets rekommendationer för hur fotbollsträning ska genomföras för pojkar och flickor till i åldersspannet 13 till 17 år.

Träning sker två till tre gånger i veckan. Möjlighet till individanpassning i samband med träning sker genom deltagande i äldre åldersgrupps träning och junior/seniorlag samt att erbjuda plats för spelare från yngre åldersgrupp att delta på träning. Kondition och styrketräning blir en naturlig del av träningen. Under andra året i 11-mannafotbollen ges spelarna anvisningar hur de ska sköta styrke- konditionsträning samt teknikträning under spel- och träningsuppehåll.

Kravet stegras när det gäller träningsnärvaro och engagemang på träningarna.

När det gäller flickor så deltar laget i Älmstalägre som genomförs i slutet av juli.

Matchspel

Matchspel sker, om möjligt, i två serier med olika nivå. Vilka som spelar i vilken serie bestäms av individens nuvarande nivå och utveckling. Även träningsnärvaro och engagemang på träningarna har betydelse för vilken nivå man spelar på.

Alla som tränar ska kallas till match.

Alla som kallas till en match ska få spela ungefär lika mycket.

Undantaget här är DM-spel där tränare/lagledning kan göra avsteg från detta.

Alla spelare skall prova att spela på olika platser i laget.

Samtliga pojk- och flicklag deltar i Gusks Yrsadagar sista helgen i augusti.

Spelarutveckling:

Ledarna har ett ansvar för varje spelares utveckling. En del i spelareutvecklingen är regelbundna utvecklingssamtal med samtliga spelare. Viktigt är också uppföljning av utvecklingssamtalen.

Skapa förutsättning för spelare att delta i junior/seniorträning.

Även att i någon form vara med under match.

Ledare och utbildning

Det bör finnas minst 3 tränare/ledare. De ledare som vill får hjälp och stöd i sitt ledaruppdrag av ledare från äldre lag i form av mentorer som finns till hand i form av bollplank och stöd.

Ledarna i laget träffas regelbundet för avstämning och gemensam planering av lagets verksamhet. En tränare/ledare bör ha genomgått Svenska Fotbollförbundets

Bas 2-utbildning. (Ledarskap, Spelförståelse, Teknik)



9) 11-manna fotboll (15 år)

Lagsammansättning

Lagen är sammansatta av spelare från olika stadsdelar.

Träning

Vi följer Svenska Fotbollförbundets rekommendationer för hur fotbollsträning ska genomföras för pojkar och flickor till i åldersspannet 13 till 17 år.

Träning sker minst tre gånger i veckan under försäsong och säsong. Möjlighet till individanpassning i samband med träning genom deltagande i junior eller seniorlags träning samt att erbjuda plats för spelare från yngre åldersgrupp att delta på träning. Kondition och styrketräning är en naturlig del av träningen.

Eget ansvar ges för styrke- konditionsträning samt teknikträning under spel- och träningsuppehåll

När det gäller flickor så deltar laget i Älmstaläget som genomförs i slutet av juli.

Matchspel

Matchspel sker, om möjligt, i två serier med olika nivå. Vilka som spelar i vilken serie bestäms av individens nuvarande nivå och utveckling. Även träningsnärvaro och engagemang på träningarna har betydelse för vilken nivå man spelar på.

Att i någon form vara med under junior/seniormatch.

Samtliga pojk- och flicklag deltar i Gusks Yrsadagar sista helgen i augusti.

Spelarutveckling:

Ledarna har ett ansvar för varje spelares utveckling. En del i spelareutvecklingen är regelbundna utvecklingssamtal med samtliga spelare. Viktigt är också uppföljning av utvecklingssamtalen.

Ledare och utbildning

Ledarna i laget träffas regelbundet för avstämning och gemensam planering av lagets verksamhet. En tränare/ledare ska ha genomgått hela Svenska Fotbollförbundets Bas 2-utbildning. (Ledarskap, Spelförståelse, Teknik, Träningslära/Målvaktsspel)
Ledarna skall ha kontinuerlig kontakt med junior- och seniorlagens tränare



10) 11-manna fotboll (16-17 år)

Lagsammansättning

Lagen är sammansatta av spelare från olika stadsdelar.

Träning

Vi följer Svenska Fotbollförbundets rekommendationer för hur fotbollsträning ska genomföras för pojkar och flickor till i åldersspannet 13 till 17 år.

Träning sker minst tre gånger i veckan. Möjlighet till individanpassning i samband med träning sker genom deltagande i junior eller seniorlags träning samt att erbjuda plats för spelare från yngre åldersgrupp att delta på träning. Kondition och styrketräning är en naturlig del av träningen.

Eget ansvar ges för styrke- konditionsträning samt teknikträning under spel- och träningsuppehåll

När det gäller flickor så deltar laget i Älmstalägreten som genomförs i slutet av juli.

Matchspel

Matchspel sker, om möjligt, i två serier med olika nivå. Vilka som spelar i vilken serie bestäms av individens nuvarande nivå och utveckling. Även träningsnärvaro och engagemang på träningarna har betydelse för vilken nivå man spelar på.

Att i någon form vara med under junior/seniormatch.

Samtliga pojk- och flicklag deltar i Gusks Yrsadagar sista helgen i augusti.

Spelarutveckling:

Ledarna har ett ansvar för varje spelares utveckling. En del i spelareutvecklingen är regelbundna utvecklingssamtal med samtliga spelare. Viktigt är också uppföljning av utvecklingssamtalen.

Ledare och utbildning

Förenings målsättning är att komplettera med extern tränare som bör ha påbörjat Svenska Fotbollförbundets Avancerat 1 samt att övriga tränare har minst Bas 2-utbildning. Ledarna skall ha kontinuerlig kontakt med junior/senior tränare.