**GUSK 2**

Gamla Upsala Sportklubb är en fotbollsförening som strävar efter att bedriva såväl breddfotboll för barn och ungdomar, som seniorverksamhet på högre nivå. För tillfället har klubben representation i Elitettan för damer och Div 3 för herrar. Föreningen önskar att så många som möjligt ska vilja spela fotboll så länge som möjligt, med målet att delar av seniorlagen ska utgöras av spelare fostrade i GUSK. Klubben vill skapa ett livslångt intresse för idrott, ge förutsättningar för de som vill idrotta mycket även med andra idrotter och erbjuda en utvecklingsmiljö som utgår från individens vilja och färdighetsnivå. Föreningen önskar att verksamheten fortsätter att vara relevant i ett föränderligt samhälle och strävar efter ständig utveckling kring arbetssätt i såväl idrottsspecifika som generella frågor kring organisation och ledarskap.

Föreningen har en tydlig vision och värdegrund som alla ledare, spelare och föräldrar är väl insatta i och det framgår tydligt hur föreningen bedriver sin verksamhet, vilka förväntningar klubben har på varje individ och vilket stöd som finns att tillgå.

**Kvalitetssäkring och tränarnas utbildning**

Klubben har en tydlig idé hur man vill att fotbollen i GUSK ska spelas. Det finns en spelarutbildningsplan som innehåller åldersspecifika rekommendationer kring fotbollens grundkvaliteter, med målet att främja långsiktig utveckling och skapa en rolig och utmanande idrottsmiljö. Klubben har en arvoderad fotbollsutvecklare som stödjer tränarna i det praktiska arbetet med att implementera spelarutbildningsplanen. Nya tränare får dessutom en genomarbetad introduktion och erbjuds en mentor med möjlighet att bolla frågor med en mer erfaren ledare och även delta på ett annat lags träning vid ett eller flera tillfällen. Klubben bistår med informationsmaterial om generella principer kring träning och barn- och ungdomars fysiologiska utveckling samt hur det kan användas för att optimera träningsupplägg.

För att säkerställa en hög kompetensnivå hos de ideella tränarna är det obligatoriskt för alla tränare att genomgå SvFF:s tränarutbildningar. Föreningen har också regelbundet interna utbildningsinsatser för tränarna i form av föreläsningar och diskussionsforum med erfarenhetsutbyten. I föreningen finns en övertygelse om att kompetenta tränare och en sund idrottsmiljö är nyckeln till att fler barn och ungdomar ska vilja fortsätta inom fotbollen och även öka möjligheten till en elitidrottskarriär.

**Kostnad**

Vi har avgifter på 1500 - 2000 kr (beroende på ålder) vilket är en viktig intäkt för att finansiera arvoderad personal såsom fotbollsutvecklare samt löpande kostnader för föreningen.

**Nivåindelning**

GUSK tillämpar ingen permanent nivåindelning (förrän i U 17). Matcherna spelas med olika lag varje gång och sammansättningen anpassas efter förutsättningarna.

För att främja spelarnas individuella utveckling strävar vi efter att variera och anpassa gruppsammansättningen under såväl träning som match. Från 10-års ålder tillämpas rotationsträning på ett systematiskt sätt, genom att 2 spelare varje vecka erbjuds att delta i äldre lags aktiviteter (träning/match).

För att kunna bedriva en bra och effektiv träning delar vi in spelarna i mindre varierande grupper. Spelare flyttas mellan grupperna beroende på övning, syfte, dagsform, vilja osv. Vi kallar det nivåanpassning där vi delar barnen efter vad de behöver träna just nu. Vi vill erbjuda den individuella spelaren progression i enskilda övningar. Exempelvis om flera nya spelare börjat i laget kan dessa behöva träna extra på grundläggande kvaliteter under en period medan andra spelare behöver extra utmaningar för att utvecklas optimalt.