

DBU KØBENHAVN BØRNESTÆVNER



WWW.DBUKOEENHAVN.DK

DBU KØBENHAVN
EN DEL AF
NOGET STØRRE

INDHOLD

03

Introduktion

DBU København og medlemsklubberne skal i fællesskab skabe de bedste rammer om DBU Københavns børnestævner.

04

Banestørrelser

I 2014 blev der indført nye banestørrelser som led i de nye spilleformer for børne- og ungdomsfodbold. Se mål og baneopdeling.

05

Afvikling

Hvordan skal DBU Københavns børnestævner afvikles? Guide til den bedste kampafvikling.

06

Trænertips

Hvad skal du være opmærksom på som børnetræner? Få tips og fokuspunkter af DBU København.

08

De 5 forældretips

Hvordan kan forældrene bakke op og styrke fællesskabet omkring holdet? DBU's holdningskampagne sætter fokus på god opførsel på sidelinjen.

10

Spilleregler - 3M

Her finder du de gældende spilleregler for 3M.

13

Spilleregler - 5M

Her finder du de gældende spilleregler for 5M.

FAIR OG SJOV FODBOLD FOR ALLE BØRN



Morten Høgsdal
Formand,
Børneudvalget

DBU København arrangerer hvert år børnefodboldstævner for mere end 6.000 børn i alderen 6 til 12 år, som spiller fodbold i København.

Vi administrerer de mange stævner, der afvikles lokalt ude i de enkelte medlemsklubber, som har ansvaret for at skabe

en god ramme om kampene for spillere, trænere og forældre. For klubberne er børnestævnerne en mulighed for at præsentere deres klub for omverdenen. Formålet med denne guide er at give jer de bedste forudsætninger for afholdelsen af sjove og hyggelige stævner.

Koordinering af børnestævner med mange deltagere og pårørende kræver en stor indsats fra klubbens side. Det er ikke altid nok at lade det være op til de frivillige trænere, hvis man vil lave et godt arrangement. DBU København anbefaler, at alle stævnearrangører udpeger en stævneleder, der kan varetage de koordinerende opgaver og har overblikket, når holdene møder ind, hvis hold udebliver og turneringen skal tilpasses eller hvis der pludselig opstår uforudsete udfordringer.

For alle jer, der deltager i stævner hos andre klubber, er det vigtigt at tænke over jeres ansvar som gæster, i en anden klub. Hvis I til et stævne har svært ved at finde spillere, så meld afbud i god tid. I DBU København forventer vi, at I melder afbud til stævner senest torsdag aften, hvis I skal spille i den efterfølgende weekend. Husk også at møde til tiden, så arrangøren kan nå at lave et nyt kampprogram i tilfælde af et uventet afbud i 11-time.

Til kampe skal det hjemmehold, som står først i kampprogrammet, stille med en kampleder.

DBU København anbefaler at flere klubber benytter ungdomsspillere som kampledere. Ved at give ungdomsspillerne et kort kamplederkursus på 3-timer er de i stand til at dømme kampene og frigive trænere og holdledernes tid, så de kan sørge for at hjælpe til omkring stævneafviklingen og sikre de bedste rammer for børnene. Kontakt DBU København for mere information om kamplederuddannelsen.

Fair Play, respekt og god tone på og uden for banen er afgørende, hvis vi skal afvikle gode børnestævner. Alle er ansvarlige for, at kampene afvikles på en god og ordentlig måde – uanset om man løber på banen eller står på sidelinjen. Trænere, forældre, ledere, spillere og dommere spiller alle sammen en rolle, når det kommer til fairplay.

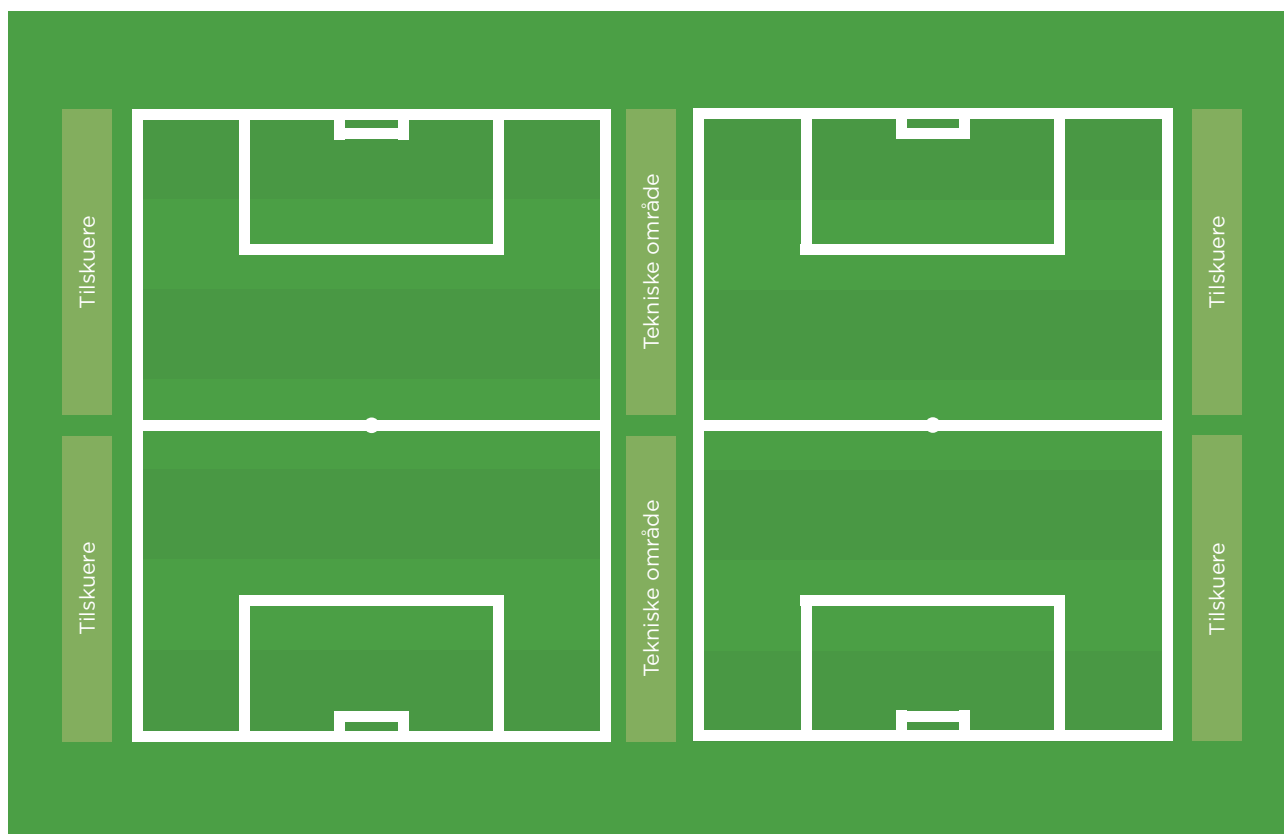
I forbindelse med den sidste runde i foråret afvikles de store børnestævner, hvor der uddeles medaljer til alle børnespillere. De afsluttende stævner markerer, at sæsonen er slut og vi opfordrer alle klubber til at gøre særligt meget ud af disse stævner og skabe en uforglemmelig oplevelse for børn, forældre og klubber.

I denne folder kan du læse mere om banestørrelser, regler, stævneopbygning og anden praktisk information. Vi håber, du finder svar på alle dine spørgsmål, ellers er du altid velkommen til at kontakte os.

BANESTØRRELSER

Fra efteråret 2014 indførtes nye banestørrelser som led i de nye spilleformer for børne- og ungdomsfodbold. Her kan du se optegning af de gældende banestørrelser.

BANEOPDELING



BANESTØRRELSER

	Størrelse	Straffesparksfelt	Målfelt	Målstørrelse
5-mands	40 x 30	13 x 5	-	3 x 1,4
3-mands	21 x 13			1,5 x 1

AFVIKLING

Der afvikles så vidt muligt stævner med 8 deltagende hold. Det kan være en stor opgave at være stævnearrangør, og vi forventer derfor, at alle deltagende hold bidrager til, at børnene får en god oplevelse.

- Alle hold møder senest 15 minutter før første kamp.
- Stævnearrangør kalder til trænersamling 15 minutter før første kick-off og fortæller om afviklingen. Det giver en bedre afvikling, at trænerne får snakket sammen inden der sættes i gang.
- Stævnearrangør sørger for, at alle hold får minimum 3 kampe. Ved afbud eller udeblivelser kan man give de deltagende hold numre og benytte DBU Københavns udkast til kampplan, som kan ses til højre.
- Stævnearrangør sørger for, at der er to baner, to bolde samt overtræksveste til rådighed.
- Giv trænerne ro til deres arbejde - sørg for at forældre opholder sig på sidelinjerne væk fra det tekniske område.

KAMPLEDER

Hvis ikke stævnearrangør stiller kampledere til rådighed, så er det førstnævnte hold, der dømmer kampen.

DIT ANSVAR - UNDGÅ BØDER

Husk du bruger af klubbens penge, hver gang du melder afbud eller udebliver fra et stævne. Bøde for udeblivelse uden afbud er 1000 kr. med afbud er bøden på 200 kr.

Skal du udgå bøde skal der meldes afbud senest torsdagen før stævneweekenden til arrangørklubben og direkte til DBU København på info@dbukoebenhavn.dk

7 DELTAGENDE HOLD

Bane 1	Bane 2
Hold 1 - Hold 2	Hold 3 - Hold 4
Hold 5 - Hold 6	Hold 7 - Hold 1
Hold 2 - Hold 3	Hold 4 - Hold 5
Hold 6 - Hold 7	Hold 3 - Hold 1
Hold 4 - Hold 2	Hold 5 - Hold 7
Hold 6 - Hold 1	

6 DELTAGENDE HOLD

Bane 1	Bane 2
Hold 1 - Hold 2	Hold 3 - Hold 4
Hold 5 - Hold 6	Hold 4 - Hold 2
Hold 3 - Hold 5	Hold 6 - Hold 1
Hold 2 - Hold 5	Hold 1 - Hold 4

5 DELTAGENDE HOLD

Bane 1	Bane 2
Hold 1 - Hold 2	Hold 2 - Hold 4
Hold 5 - Hold 1	Hold 2 - Hold 3
Hold 4 - Hold 5	Hold 3 - Hold 1
Hold 2 - Hold 5	Hold 1 - Hold 4
Hold 4 - Hold 2	Hold 5 - Hold 3

TRÆNERTIPS

1

Børnefodbold skal spilles på børnenes præmisser.

2

Vi ønsker et udviklingsmiljø i børnefodbolden, og det er ikke foreneligt med et resultat-/præstationsmiljø.

3

Børn udvikler sig ikke optimalt, hvis fejl får negative konsekvenser.

4

Svagere spillere skal også have spilletid.

5

Forældre og trænere skal fokusere på spillernes individuelle udvikling – ikke holdets resultater.

ROTATION/SPECIALISERING

Børn har ikke brug for at blive specialiseret for tidligt på specifikke pladser. Det være sig fast forsvar, angreb, målmand eller sågar udskifter. Vi siger ”Nej tak til tidlig specialisering”. Ingen kan undværes på et fodboldhold. Og ingen pladser er vigtigere end andre. Det betyder, at vi allerede fra starten opdrager børnene til at kunne spille flere pladser på holdet i en kamp, og at man ikke låser en spiller fast som målmand, venstre back eller andet.

HAK

HAK står for ”Halvdelen af kampen”. Vi anbefaler at alle spillere skal spille mindst halvdelen af

kampen (HAK). Dette med udgangspunkt i, at det primære formål er at fokusere på langsigtet udvikling af hold og spillere frem for at opnå et kortsigtet resultat af en fodboldkamp.

FAIRPLAY/RESPEKT

Træneren har et meget stort ansvar for, at kampen afvikles i en god og ordentlig atmosfære.

Træneren bør altid fremtræde positivt over for børnene. Det er en misforståelse, at den gode børnetræner skal råbe til børnene under kampen. Tværtimod vil det være til børnenes fordel, at de selv i kampsituationer får mulighed for at vælge løsninger uden indblanding fra forældre og trænere. Vi skal med andre ord have ro på sidelinjen, lade børnene spille fodbold og rette på de opståede fejl i pauser og til træning.

FOKUS

Et godt værktøj for trænere i forbindelse med kamp- og stævneafviklinger er at afstemme med spillere og forældre, hvad fokus på dagen skal være. Det er forskelligt hvor mange informationer af taktisk karakter børn kan kapere. Komplexiteten af informationer der kan forstås af børnene, stiger ofte med alderen.

Når det er afstemt med spillerne, hvad dagens fokus skal være, er det en god idé at samle forældregruppen og kommunikere aftalerne ud. Under samlingen anbefaler vi, at man husker forældrene på at de skal rose spillerne, når aftaler overholdes. Samtalen med spillere og forældre kan også være et middel til at forebygge og håndtere uhensigtsmæssig forældreadfærd med henvisning til de indgåede aftaler for dagen.

Se fokuspunkter på næste side.

FOKUSPUNKTER

Årgang	Spilleform	Fokus		Eks. på taktisk fokus	Eks. på hold fokus
		Taktisk	Hold		
U7	3v3	1 stk	1 stk	Fokus på at aflevere til hinanden	Fokus på at juble sammen, når vi scorer
U9	5v5	2 stk	1 stk	Fokus på at lave returløb og løbe med tilbage	Fokus på at støtte hinanden og råbe "kom igen!"
U11	8v8	3 stk	2 stk	Fokus på at arbejde på sideskift med vendinger ind over midten	Fokus på at spillere skal være konstruktivt vejledende overfor hinanden



KampKlar

**DINE SPILLERE HAR ALLEREDE
ADGANG TIL KAMPKLAR. HAR DU?**

Det kan du som træner:

Oprette et hold

Oprette en aktivitet (kamp, træning, afslutningsfest, stævne m.m.)

Oprette opgaver som er tilknyttet en aktivitet

Udtage et hold til kamp

Udsende e-mail og sms til spillere og forældre

Oprette og opdatere elektroniske holdkort

Se holdstatistik på dit hold (data kommer fra livescore/kampfakta)

Uplade spiller-/trænerbilleder

DE 5 FORÆLDRETIPS

DBU's holdningskampagne sætter fokus på forældres opførsel på sidelinjen.

1

Mød op til træning og kamp

Dit barn sætter pris på, at du viser dit engagement. Måske kan du hjælpe med noget praktisk, fx at fylde vanddunke, køre til kampe eller bage en kage til holdet. Trænerne træner børnene frivilligt og vil blive glade for din hjælp. Ved at være til stede får du også indblik i spillernes og trænerens måde at tale sammen på, relationerne på holdet, og hvad der egentlig foregår til træning. Bak op om klubben. Uden forældrestøtte – ingen fodboldklub.

2

Skab god stemning på sidelinjen

Hold dig på sidelinjen i god afstand til trænere og spillere. Negative kommentarer om andre børn og voksne bliver let til modvilje mod de pågældende personer. Drop tilråbelser og de gode råd til spillerne – forældre hjælper bedst ved at lade børnene finde deres egne løsninger. Husk, det er dit barn, der spiller fodbold – ikke dig.

3

Respekter de beslutninger som trænere og dommer træffer

Vær positiv og støttende over for trænere og se dommeren som en vejleder. Hvis du er uenig med trænere eller dommeren, så tag en snak med dem efter kampen.

4

Bak op om fællesskabet

Sig fx hej til de børn og voksne, du og dit barn møder, når I kommer til træning. Vis, at du interesserer dig for, hvem holdkammeraterne er ved at prøve at huske deres navne. På den måde viser du dit barn, at man skal være positiv og åben over for alle. Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr – overdriv ikke. Det vigtigste for dit barn er at møde kammerater, have det sjovt og spille fodbold.

5

Tal med dit barn om oplevelsen efter træning og kamp

Spørg dit barn, om træningen eller kampen var spændende og sjov – undgå at fokusere på resultatet. Vær lydhør over for udfordringer på holdet og sørg for at opmuntre dit barn til at sige fra og til at støtte og forsvare kammerater.



LAD BØRNENE SPILLE

Fodbold er et spil
Børn er børn - ikke små voksne
Kampledere er mennesker
Trænere er frivillige
Dette er ikke Superligaen

SPILLEREGLER - 3M

I. GYLDIGHED OG TURNERINGS-ADMINISTRATOR

Gyldighed

1. Alle henvendelser, ansøgninger og indberetninger rettes til DBU København

Dispensation fra regler

2. DBU København afgør ansøgninger fra klub/klubber om dispensation fra angivne regler.

II. og III. SÆSON, TURNERINGSFORM OG BRUG AF "FOR GAMLE SPILLERE"

Turneringsformer

1. Udbydes både efterår og forår for U5 drenge, U6 drenge, U7 drenge, U8 drenge samt U7 piger og U8 piger.

2. Turneringen afvikles i stævneform i puljer over 5 stævnedage.

Regler for at benytte spillere, der ikke opfylder aldersgrænser

3. Der kan - uden at der skal ansøges herom - per kamp anvendes én spiller, som er født året før den pågældende aldersgruppe.

Op- og nedrykning af hold

4. DBU København foretager ingen ombrydning af rækker med op- og nedrykning af tilmeldte hold efter et turneringshalvår. Alle hold nytilmeldes til næste turneringshalvår.

Afmelding

5. Afmelding af hold kan kun ske ved skriftlig henvendelse fra en af klubbens angivne kontaktpersoner. Klubben skal samtidig kunne dokumentere, at den har orienteret førstkomende stævnearrangør.

VI. SPILLEBERETTIGELSE

Op- og nedrykning af spiller fra et hold til et andet

1. Spillere kan frit rykke op og ned mellem klubbens hold - forudsat de overholder aldersgrænserne.

VI. FASTSÆTTELSE AF KAMPE, KAMPLEDER, AFBUD, BANE, MÅL OG KAMPENS AFVIKLING

Planlægning af kampprogram

1. Dag, tid og sted for stævnedagens afvikling fastlægges af DBU København i samråd med den af DBU København udpegede værtsklub.

Arrangement af kampe

2. Værtsklubben er ansvarlig for baneopstilling og skal levere én bold per bane og desuden have reservebolde i beredskab.

Dommere

3. Førstnævnte hold i hver kamp stiller en kampleder, der bør være min. 15 år.

4. Kamplederen har ret til at påbyde trænere, holdledere såvel som tilskuere at opholde sig på anviste steder op til banen - ellers bør trænere/ledere/tilskuere opholde sig på sidelinjen.

Afbud til kamp

5. Afbud skal meddeles såvel værtsklubben som DBU København senest 2 hverdage før stævnedagen og klubben opkræves et afbudsgebyr. Afbud efter denne frist pålægges et større afbudsgebyr svarende til det gebyr, der opkræves ved udeblivelse.

Banen

6. Banen skal overholde følgende mål: Længde 21 meter, bredde 13 meter. Banen afmærkes som minimum med toppe/"hatte".

7. Idealstørrelsen for målene er 1 x 1,5 meter.

Kampens start og spillemæssige afvikling

8. En kamp kan ikke begynde, hvis et af holdene består af færre end 2 spillere. En kamp kan færdigspilles uanset antallet af spillere på holdet.

9. Der gælder følgende afvigelser fra Fodboldloven omkring kampens afvikling:

- Igangsættelse: Ved start og efter scoring fra banens midte som spark/dribling. Afstand for modstandere min. 3 meter. Alle igangsætninger er retningsfrie og direkte.
- Off-side reglen anvendes ikke.
- Alle frispark er direkte - udføres som spark/dribling. Afstand for modstandere min. 3 meter.
- Straffespark anvendes ikke.
- "Indkast" udføres som indspark/dribling. Afstand for modstandere min. 3 meter.
- Målspark udføres fra mållinjen ved spark/dribling. Afstand for modstandere min. 3 meter.
- Hjørnespark anvendes ikke - uanset hvem som sparker bolden ud over mållinjen, tages et målspark.

10. Spilletiden må ikke overstige 60 minutter på en stævnedag. Den maksimale spilletid per kamp er 14 minutter - en kamp kan efter aftale opdeles i 2 halvlege. Hvert hold bør sikres minimum 3 kampe.

11. Det anbefales at der spilles efter HAK-princip - halvdelen af kamptiden til hver spiller. Et hold kan bestå af op til 6 spillere, hvoraf 3 må starte på banen. Der må deltage både drenge og piger i drengerækkerne. Der er fri indskiftning. Der spilles uden fast målmand og ingen må gribe/ holde/parere bolden med hænderne.

12. I bestræbelserne på at gøre kampene så jævnbyrdige som muligt og for at undgå meget store nederlag er det tilladt at sætte én ekstra spiller på banen, når holdet er bagud med tre mål. For hver tre mål ekstra et hold kommer bagud, må der indsættes yderligere en spiller.

Spillerne skal tages ud ved reducere til uafgjort.

Boldstørrelse

13. Der benyttes boldstørrelse 3.

Spilledragt, benskiner og forbud mod smykker

14. Et holds spillere skal være iført trøjer/overtræksveste af samme farve. Udehold skal skifte ved træjelighed.

15. Alle spillere skal bruge benskiner, der skal være helt dækket af strømperne.

16. Det er ikke tilladt spillerne at bruge udstyr eller bære andet (f.eks. ringe og smykker), som er farligt for spilleren selv eller andre spillere. Bliver kamplederen opmærksom på, at forholdet ikke er i orden, skal de pågældende bortvises fra banen, indtil forholdet er bragt i orden.

VIII. KAMPRESULTAT OG HOLDKORT

Holdkort og resultatindberetning

1. Kampens resultat skal ikke indberettes til DBU København - og der anvendes ikke holdkort.

Advarsler og udvisninger

2. Der anvendes ikke røde og gule kort.

SPILLEREGLER - 5M

I. GYLDIGHED OG TURNERINGS-ADMINISTRATOR

Gyldighed

1. Alle henvendelser, ansøgninger og indberetninger rettes til DBU København

Dispensation fra regler

2. DBU København afgør ansøgninger fra klub/klubber om dispensation fra angivne regler.

II. og III. SÆSON, TURNERINGSFORM OG BRUG AF "FOR GAMLE SPILLERE"

Turneringsformer

1. Udbydes både efterår og forår for U8 drenge, U9 drenge, U10 drenge samt U9 piger, U9 piger og U10 piger.

2. Turneringen afvikles i stævneform i puljer over 5 stævnedage.

Regler for at benytte spillere, der ikke opfylder aldersgrænser

3. Der kan - uden at der skal ansøges herom - per kamp anvendes to spillere, som er født året før den pågældende aldersgruppe.

Op- og nedrykning af hold

4. DBU København foretager ingen ombrydning af rækker med op- og nedrykning af tilmeldte hold efter et turneringshalvår. Alle hold nytilmeldes til næste turneringshalvår.

Afmelding

5. Afmelding af hold kan kun ske ved skriftlig henvendelse fra en af klubbens angivne kontaktpersoner. Klubben skal samtidig kunne dokumentere, at den har orienteret førstkomende stævnearrangør.

VI. SPILLEBERETTIGELSE

Op- og nedrykning af spiller fra et hold til et andet

1. Spillere kan frit rykke op og ned mellem klubbens hold - forudsat de overholder aldersgrænserne.

VI. FASTSÆTTELSE AF KAMPE, KAMPLEDER, AFBUD, BANE, MÅL OG KAMPENS AFVIKLING

Planlægning af kampprogram

1. Dag, tid og sted for stævnedagens afvikling fastlægges af DBU København i samråd med den af DBU København udpegede værtsklub.

Arrangement af kampe

2. Værtsklubben er ansvarlig for baneopstilling og skal levere én bold per bane og desuden have reservebolde i beredskab.

Dommere

3. Førstnævnte hold i hver kamp stiller en kampleder, der bør være min. 15 år.

4. Kamplederen har ret til at påbyde trænere, holdledere såvel som tilskuere at opholde sig på anviste steder op til banen - ellers bør trænere/ledere/tilskuere opholde sig på sidelinjen.

Afbud til kamp

5. Afbud skal meddeles såvel værtsklubben som DBU København senest 2 hverdage før stævnedagen og klubben opkræves et afbudsgebyr. Afbud efter denne frist pålægges et større afbudsgebyr svarende til det gebyr, der opkræves ved udeblivelse.

Banen

6. Banen skal overholde følgende mål: Længde 40 meter, bredde 30 meter. Banen afmærkes som minimum med toppe/"hatte".

7. Idealstørrelsen for målene er 1,5 x 3,0 meter.

Kampens start og spillemæssige afvikling

8. En kamp kan ikke begynde, hvis et af holdene består af færre end 3 spillere. En kamp kan

færdigspilles uanset antallet af spillere på holdet.

9. Der gælder følgende afvigelser fra Fodboldloven omkring kampens afvikling:

- Igangsættelse: Ved start og efter scoring fra banen midte - afstand for modstandere min. 5 meter. Alle igangsætninger er retningsfrie og direkte.
- Off-side reglen anvendes ikke.
- Frispark dømmes efter Fodboldloven - dog er det tilladt målmanden at samle indkast og tilbagelægninger op med hænderne i sit straffesparksfelt. Afstand for modstandere min. 5 meter.
- Straffespark tages midt for mål og fra 5 meter. Afstand for modstandere min. 5 meter.
- Indkast udføres som angivet i Fodboldloven. Afstand for modstandere min. 2 meter.
- Målspark - samt frispark i eget målfelt - må udføres af målmanden som spark/kast og er gyldigt taget selvom bolden ikke sparkes/kastes direkte ud af målfeltet, ligesom målmanden må samle bolden op igen med hænderne før den har rørt en anden spiller.
- Hjørnespark udføres på et af spilleren valgt punkt på mållinjen mellem målfelt og sidelinje. Afstand for modstandere min. 5 meter.

10. Spilletiden må ikke overstige 80 minutter på en stævnedag. Den maksimale spilletid per kamp er 20 minutter - en kamp kan efter aftale opdeles i 2 halvlege. Hvert hold bør sikres minimum 3 kampe.

11. Det anbefales at der spilles efter HAK-princip - halvdelen af kamptiden til hver spiller. Et hold kan bestå af op til 8 spillere, hvoraf 5 må starte på banen. Der må deltage både drenge og piger i drengerækkerne. Der er fri indskiftning. Én af spillerne skal være målmand.

12. I bestræbelserne på at gøre kampene så jævnbyrdige som muligt og for at undgå meget store nederlag er det tilladt at sætte én ekstra spiller på banen, når holdet er bagud med tre mål. For hver tre mål ekstra et hold kommer bagud, må der indsættes yderligere en spiller.

Spillerne skal tages ud ved reducere til uafgjort.

Boldstørrelse

13. Der benyttes boldstørrelse 4 light. (I U8 spilles der med boldstørrelse 3)

Spilledragt, benskiner og forbud mod smykker

14. Et holds spillere skal være iført trøjer/overtræksveste af samme farve. Udehold skal skifte ved trøjelighed.

15. Farven på målmandens trøje skal gøre det let at skelne ham/hende fra de øvrige spillere og kamplederen. Kamplederen skal undlade at starte kampen indtil forholdet er bragt i orden.

16. Alle spillere skal bruge benskiner, der skal være helt dækket af strømperne.

17. Det er ikke tilladt spillerne at bruge udstyr eller bære andet (f.eks. ringe og smykker), som er farligt for spilleren selv eller andre spillere. Bliver kamplederen opmærksom på, at forholdet ikke er i orden, skal de pågældende bortvises fra banen, indtil forholdet er bragt i orden.

VIII. KAMPRESULTAT OG HOLDKORT

Holdkort og resultatindberetning

1. Kampens resultat skal ikke indberettes til DBU København - og der anvendes ikke holdkort.

Advarsler og udvisninger

3. Der anvendes ikke røde og gule kort.

På vores hjemmeside finder du alt omkring DBU Københavns Børneturnering:
www.dbukoebenhavn.dk/borneturnering



TELEFON: 3927 7144



EMAIL: [INFO@DBUKOEENHAVN.DK](mailto:info@dbukoebenhavn.dk)

C-TRÆNER KURSUS

Priser fra

222 KR. pr. træner

BØRNEFODBOLDENS BASIS

Det ideelle startkursus for alle børnetrænere!
Lær mere om god træning i et børnevenligt miljø.

- Hvornår er børn klar til at lære hvad?
- Hvordan finder du de rette øvelser?
- Hvordan tackler du børn på samme alder, men på forskellige niveauer?

VARIGHED OG PRIS

6 timer. Kurset kan også deles i to moduler, f.eks. over to hverdagsaftener/træningsgange.

Kr. 2.050,- for et klubkursus + kr. 140,- pr. kursist (inkl. kursusmateriale). Max 25 deltagere.

Kr. 500,- pr. kursist for et åbent kursus (inkl. kursusmateriale og forplejning).

BESTIL KURSUS

Kontakt: info@dbukoebenhavn.dk for bookning eller mere information.

