

Invitation til inspirationstræning med fokus på fastholdelse

- U12-U16 piger i DBU København

Fra fredag 29. marts og frem til 21. juni i 2019 tilbyder DBU København klubber med pigespillere i årgangene U12-U16 et ekstra træningstilbud.

Træningerne afvikles ud fra bydels-princippet, så klubber fra udvalgte bydelsområder deltage i de samme træninger (se oversigt nedenfor)

Projektet er sat i værk for aktivt at gøre noget for fastholdelse af pigespillere i de frafaldstruede årgange, og har individuel udvikling, socialt sammenhold og udvikling af klubtrænere som primære fokuspunkter.

Alle piger U12-U16 er velkomne til træningerne, hvor det vil være et trænersteam fra FC København som vil løfte opgaven med god, udviklende træning af pigerne samt sparring og inspiration til trænerne.

[FCKskills](#) er et univers bestående af vejledninger til træningstemaer, øvelser og aldersrelaterede træningsprogrammer, der sikrer et godt fundament for en lærerig, sjov og udfordrende træning på alle niveauer. Der vil til bydelstræningerne være minimum to [FCKskills](#) instruktører som er ansvarlige for træningsafviklingen.

Hvad skal I som klub/trænere gøre for at være med?

- Tilmelde antal piger til træningen senest én uge før trænings dato.
- Tilmelde trænere fra klubben som deltager til træningen; Navn, E-mail, telefon og holdfunktion.
→ Mindst én træner pr. 10 deltagende piger (10+ piger = 2 klubtrænere)
- Medbringe bold + vest pr. spiller + et sæt kegler (15 stk.) til træningen
- Indgå i træningen som 'assistent' - modtage træningsplan + vejledning fra [FCKskills](#) via mail og udføre træningsøvelsen på træningens dagen.
- Møde op på træningsdatoen kl. 16.00 (30 minutter før træningsstart) - Have ansvar for egne spilleres deltagelse.

Hvem træner sammen?

BYDEL 1
Boldklubben 1908
Boldklubben Hekla
Sundby Boldklub
Tårnby FF
AB Tårnby
Dragør Boldklub
Ørestad IF
Øresund Klubfodbold

BYDEL 2
Gentofte-Vangede Idrætsforening
Hellerup Idræts Klub
Jægersborg Boldklub
Boldklubben af 1893
Boldklubben Skjold
Handelsstandens Boldklub
KFUM's Boldklub
Boldklubben Fix
Boldklubben Union
Husum Boldklub
Nørrebro United

BYDEL 3
FC Damsø
Vanløse Idræts Forening
Boldklubben Pioneren
Hvidovre Idrætsforening
Boldklubben Fremad Valby
Boldklubben Vestia
Boldklubben Hellas
FA 2000
Frederiksberg Boldklub

Hvor og hvornår er der træning for os?

DATO OG TID	BYDEL	STED	TILMELDING DEADLINE
Fredag d. 29/3 - KL. 16.30-18	Bydel 1	Sundby BK - Raffinaderivej 3, 2300 København	24.03
Fredag d. 5/4 - KL. 16.30-18	Bydel 2	Brønshøj BK- Ruten 2, 2700 Brønshøj	29.03
Fredag d. 12/4 - KL. 16.30-18	Bydel 3	BK Vestia - Bavnehøj Idrætsanlæg - Enghavevej 90 - 2450 København SV	05.04
Fredag d. 26/4 - KL. 16.30-18	Bydel 1	BK Hekla - Artillerivej 190, 2300 København	17.04
Fredag d. 3/5 - KL. 16.30-18	Bydel 2	KFUM - Nøkkerossevej 23, 2400 København	26.04
Fredag d. 10/5 - KL. 16.30-18	Bydel 3	FC Damsø - Klitmøllervej 20, 2720 København	03.05
Torsdag d. 16/5 - KL. 16.30-18	Bydel 1	Tårnby FF - Ugandavej 105, 2770 Kastrup	10.05
Fredag d. 24/5 - KL. 16.30-18	Bydel 2	HIK - Bregnegårdsvej 25 2900 Hellerup	16.05
Onsdag d. 29/5 - KL. 16.30-18	Bydel 3	BK Fremad Valby - Julius Andersens Vej 8, 2450 København	24.05
Fredag d. 7/6 - KL. 16.30-18	Bydel 1	Dragør BK - Halvejen 5, 2791 Dragør	29.05

Fredag d. 14/6 - KL. 16.30-18	Bydel 2	Jægersborg BK - C L Ibsens Vej 70, 2820 Gentofte	07.06
Fredag d. 21/6 - KL. 16.30-18	Bydel 3	BK Hellas - Engdraget 2, 2500 Valby	14.06

Deadline for tilmelding kan ses i ovenstående skema og foregår til projektleder Anja Kouly Lethin på mail; anko@dbukoebenhavn.dk hvor alle spørgsmål omkring projektet også skal rettes.