



B1903 ÅRSHJUL 2024/2025

FOR DRENGE OG PIGER U3-U19 OG TRÆNERE / LEDERE

SIDE 2-3

U3/U4 + U5 MIX

SIDE 4-16

U6-U19 DRENGE

SIDE 17-21

U6-U19 PIGER

SIDE 22

TRÆNERE / LEDERE



U3/U4 MIX BOLD & BEVÆGELSE	ÅRSHJUL
Opstart	Medio august (uge 32/33 eller 2 uger før skolestart) og primo 2025 (uge 1/2). Viser i kampklar inden ferierne
Ugentlige træninger	1 (indendørstræning fra uge 43 og frem til påske)
Træningskoncept	B1903 leg
Sociale arrangementer	Juleafslutning og sommerafslutning + hvad årgangen selv ønsker
Ferier	Følger skolernes ferieplan med mulighed for diverse træningstilbud

2024/2025	B1903-AKTIVITETER
05. august	Café K åbner
17. august	Åbent Hus for Bold & Bevægelse og U5
24. august	Åbent Hus for Bold & Bevægelse og U5
14. december	Juleafslutning, U5
13. januar	Café K åbner
14. juni	Sommerafslutning, U5



U5 MIX	ÅRSHJUL
Opstart	Medio august (uge 32/33 eller 2 uger før skolestart) og primo 2025 (uge 1/2). Viser i kampklar inden ferierne
Ugentlige træninger	1 (indendørstræning fra uge 43 og frem til påske)
Møder	Opstartsforældremøde, 2 trænermøder og afslutningsforældremøde
Træningskoncept	FCK Better Coaching og FCK børnekoncept (stationstræning)
Turneringer	Selvarrangede i forårssæsonen
Sociale arrangementer	Juleafslutning og sommerafslutning + hvad årgangen selv ønsker
Ferier	Følger skolernes ferieplan med mulighed for diverse træningstilbud

2024/2025	B1903-AKTIVITETER
05. august	Café K åbner
17. august	Åbent Hus for Bold & Bevægelse og U5
24. august	Åbent Hus for Bold & Bevægelse og U5
14. december	Juleafslutning, U5
13. januar	Café K åbner
14. juni	Sommerafslutning, U5



U6 DRENGE	ÅRSHJUL
Opstart	Medio august (uge 32/33 eller 2 uger før skolestart) og primo 2025 (uge 1/2). Vises i kampklar inden ferierne
Ugentlige træninger	1
Møder	3 trænermøder og 1-2 forældremøder
Træningskoncept	FCK Better Coaching og FCK børnekoncept (stationstræning)
Turneringer	DBU efterår og forår
Sociale arrangementer	Juleafslutning og sommerafslutning + hvad årgangen selv ønsker
Ferier	Følger skolernes ferieplan med mulighed for diverse træningstilbud

2024/2025	B1903-AKTIVITETER
05. august	Café K åbner
17./18. august	Første turneringsrunde i DBU
02. november	Future Camp, U6-U8
14. december	Juleafslutning, U6
13. januar	Café K åbner
14. juni	Sommerafslutning, U6

INSPIRATION TIL STÆVNER

Dragør / Lidl Cup
Air Pitch Cup



U7 DRENGE	ÅRSHJUL
Opstart	Medio august (uge 32/33) og primo 2025 (uge 1/2). Vises i kampklar inden ferierne
Ugentlige træninger	2
Møder	3 trænermøder og 1-2 forældremøder – inkl. trænermøde om FCK børnekoncept og 5v5 fodbold
Træningskoncept	FCK Better Coaching og FCK børnekoncept (stationstræning)
Turneringer	DBU efterår og forår + selvarrangerede
Sociale arrangementer	Juleafslutning og sommerafslutning + hvad årgangen selv ønsker
Ferier	Følger skolernes ferieplan med mulighed for diverse træningstilbud

2024/2025	B1903-AKTIVITETER
05. august	Café K åbner
17./18. august	Første turneringsrunde i DBU
02. november	Future Camp, U6-U8
04. december	Juleafslutning, U7
13. januar	Café K åbner
11. juni	Sommerafslutning, U7

INSPIRATION TIL STÆVNER

Værløse Cup
Dragør / Lidl Cup
Air Pitch Cup
Sports Store Air Pitch Fastelavns Cup
Påske Cup
Silent Sundays (KB)



U8 DRENGE	ÅRSHJUL
Opstart	Medio august (uge 32/33) og primo 2025 (uge 1/2). Vises i kampklar inden ferierne
Ugentlige træninger	2
Møder	3 trænermøder og 1-2 forældremøder
Træningskoncept	FCK Better Coaching og FCK børnekoncept (progressionstræning)
Turneringer	DBU efterår og forår + selvarrangerede
Sociale arrangementer	Juleafslutning og sommerafslutning + hvad årgangen selv ønsker.
Ferier	Følger skolernes ferieplan med mulighed for diverse træningstilbud

2024/2025	B1903-AKTIVITETER
05. august	Café K åbner
24./25. august	Første turneringsrunde i DBU
02. november	Future Camp, U6-U8
10. december	Juleafslutning, U8
13. januar	Café K åbner
17. juni	Sommerafslutning, U8

Inspiration til stævner

Værløse Cup
Dragør / Lidl Cup
Air Pitch Cup
Sports Store Air Pitch Fastelavns Cup
Påske Cup
Silent Sundays (KB)



U9 DRENGE	ÅRSHJUL
Opstart	Medio august (uge 32/33) og primo 2025 (uge 1/2). Vises i kampklar inden ferierne
Ugentlige træninger	2
Møder	3 trænermøder og 1-2 forældremøder
Træningskoncept	FCK Better Coaching og FCK børnekoncept (progressionstræning)
Turneringer	DBU efterår og forår + selvarrangerede
Sociale arrangementer	Juleafslutning og sommerafslutning + hvad årgangen selv ønsker.
Ferier	Følger skolernes ferieplan med mulighed for diverse træningstilbud

2024/2025	B1903-AKTIVITETER
05. august	Café K åbner
24./25. august	Første turneringsrunde i DBU
09. november	Future Camp, U9-U12
10. december	Juleafslutning, U9
13. januar	Café K åbner
17. juni	Sommerafslutning, U9

INSPIRATION TIL STÆVNER

Vildbjerg Cup (uge 31)
Kronborg Cup
Dragør / Lidl Cup
Air Pitch Cup
Sports Store Air Pitch Fastelavns Cup
Påske Cup
Danmark Cup (B93)
Silent Sundays (KB)



U10 DRENGE	ÅRSHJUL
Opstart	Medio august (uge 32/33) og primo 2025 (uge 1/2). Viser i kampklar inden ferierne
Ugentlige træninger	2 (3 hvis ønskes)
Møder	3 trænermøder og 1-2 forældremøder – inkl. trænermøde om 8v8 fodbold
Træningskoncept	FCK Better Coaching og FCK børnekoncept (progressionstræning)
Turneringer	DBU efterår og forår + selvarrangerede
Sociale arrangementer	Juleafslutning og sommerafslutning + hvad årgangen selv ønsker.
Ferier	Følger skolernes ferieplan med mulighed for diverse træningstilbud

2024/2025	B1903-AKTIVITETER
05. august	Café K åbner
24./25. august	Første turneringsrunde i DBU
09. november	Future Camp, U9-U12
17. december	Juleafslutning, U10
13. januar	Café K åbner
24. juni	Sommerafslutning, U10

INSPIRATION TIL STÆVNER

Vildbjerg Cup (uge 31)
Kronborg Cup
Falster Pinse Cup
Dragør / Lidl Cup
Air Pitch Cup
Påske Cup
Danmark Cup (B93)
Silent Sundays (KB)
Farum Cup (indendørs)



U11 DRENGE	ÅRSHJUL
Opstart	Medio august (uge 32/33) og primo 2025 (uge 1/2). Vises i kampklar inden ferierne
Ugentlige træninger	2 (3 hvis ønskes)
Møder	3 trænermøder og 1-2 forældremøder – inkl. trænermøde om skiftet til U12 (ultimo april / primo maj)
Træningskoncept	FCK Better Coaching og FCK børnekoncept (progressionstræning)
Turneringer	DBU efterår, vinter, forår + selvarrangerede
Sociale arrangementer	Juleafslutning og sommerafslutning + hvad årgangen selv ønsker.
Ferier	Følger skolernes ferieplan med mulighed for diverse træningstilbud

2024/2025	B1903-AKTIVITETER
05. august	Café K åbner
24./25. august	Første turneringsrunde i DBU
09. november	Future Camp, U9-U12
17. december	Juleafslutning, U11
13. januar	Café K åbner
24. juni	Sommerafslutning, U11

INSPIRATION TIL STÆVNER

Vildbjerg Cup (uge 31)
Kronborg Cup
Falster Pinse Cup
Dragør / Lidl Cup
Danmark Cup (B93)
Farum Cup (indendørs)



U12 DRENGE	ÅRSHJUL
Opstart	Medio august (uge 32/33 eller 2 uger før skolestart) og primo 2025 (uge 1/2). Viser i kampklar inden ferierne
Ugentlige træninger	2 (3 hvis ønskes)
Møder	2-3 trænermøder og 1-2 forældremøder
Træningskoncept	FCK Better Coaching
Turneringer	DBU efterår, vinter, forår + selvarrangerede
Sociale arrangementer	Juleafslutning og sommerafslutning + hvad årgangen selv ønsker. Mindst 4 fællestræninger / arrangementer for årgangen om året
Ferier	Følger skolernes ferieplan med mulighed for diverse træningstilbud

2024/2025	B1903-AKTIVITETER
05. august	Café K åbner
17./18. august	Første turneringsrunde i DBU
09. november	Future Camp, U9-U12
03. december	Juleafslutning, U12
13. januar	Café K åbner
10. juni	Sommerafslutning, U12

INSPIRATION TIL STÆVNER

Vildbjerg Cup (uge 31)
Kronborg Cup
Falster Pinse Cup
Rudersdal Cup
Air Pitch Cup
Danmark Cup (B93)



U13 DRENGE	ÅRSHJUL
Opstart	Medio august (uge 32/33 eller 2 uger før skolestart) og primo 2025 (uge 1/2). Viser i kampklar inden ferierne
Ugentlige træninger	2 (3 hvis ønskes)
Møder	2-3 trænermøder og 1-2 forældremøder
Træningsprogram	DBU og egne programmer ud fra spillernes evner og behov
Turneringer	DBU efterår, vinter, forår + selvarrangerede
Sociale arrangementer	Juleafslutning og sommerafslutning + hvad årgangen selv ønsker. Mindst 4 fællestræninger / arrangementer for årgangen om året
Ferier	Følger skolernes ferieplan med mulighed for diverse træningstilbud

2024/2025	B1903-AKTIVITETER
05. august	Café K åbner
17./18. august	Første turneringsrunde i DBU
18. december	Juleafslutning, U13
13. januar	Café K åbner
25. juni	Sommerafslutning, U13

INSPIRATION TIL STÆVNER

Vildbjerg Cup (uge 31)
Kronborg Cup
Falster Pinse Cup



U14 DRENGE	ÅRSHJUL
Opstart	Medio august (uge 32/33 eller 2 uger før skolestart) og primo 2025 (uge 1/2). Viser i kampklar inden ferierne
Ugentlige træninger	2 (3 hvis ønskes)
Møder	2-3 trænermøder og 1 forældremøde
Træningsprogram	DBU og egne programmer ud fra spillernes evner og behov
Turneringer	DBU efterår, vinter, forår + selvarrangerede
Sociale arrangementer	Juleafslutning og sommerafslutning + hvad årgangen selv ønsker. Mindst 4 fællestræninger / arrangementer for årgangen om året
Ferier	Følger skolernes ferieplan med mulighed for diverse træningstilbud

2024/2025	B1903-AKTIVITETER
05. august	Café K åbner
17./18. august	Første turneringsrunde i DBU
18. december	Juleafslutning, U14
13. januar	Café K åbner
25. juni	Sommerafslutning, U14

INSPIRATION TIL STÆVNER
Vildbjerg Cup (uge 31) Kronborg Cup Verona Cup



U15 DRENGE	ÅRSHJUL
Opstart	Medio august (uge 32/33 eller 2 uger før skolestart) og primo 2025 (uge 1/2). Vises i kampklar inden ferierne
Ugentlige træninger	2 (3 hvis ønskes)
Møder	2-3 trænermøder og 1 forældremøde. Særligt fokus på efterskolefravær og fastholdelse
Træningsprogram	DBU og egne programmer ud fra spillernes evner og behov
Turneringer	DBU efterår, vinter, forår + selvarrangerede
Sociale arrangementer	Juleafslutning og sommerafslutning + hvad årgangen selv ønsker. Mindst 4 fællestræninger / arrangementer for årgangen om året
Ferier	Følger skolernes ferieplan med mulighed for diverse træningstilbud

2024/2025	B1903-AKTIVITETER
05. august	Café K åbner
17./18. august	Første turneringsrunde i DBU
16. december	Juleafslutning, U15
13. januar	Café K åbner
23. juni	Sommerafslutning, U15

INSPIRATION TIL STÆVNER
Vildbjerg Cup (uge 31) Kronborg Cup Verona Cup



U16 DRENGE	ÅRSHJUL
Opstart	Medio august (uge 32/33 eller 2 uger før skolestart) og primo 2025 (uge 1/2). Viser i kampklar inden ferierne
Ugentlige træninger	2 (3 hvis ønskes)
Møder	2-3 trænermøder og 1 forældremøde. Særligt fokus på efterskolefravær og fastholdelse
Træningsprogram	DBU og egne programmer ud fra spillernes evner og behov
Turneringer	DBU efterår, vinter, forår + selvarrangerede
Sociale arrangementer	Juleafslutning og sommerafslutning + hvad årgangen selv ønsker. Mindst 4 fællestræninger / arrangementer for årgangen om året
Ferier	Følger skolernes ferieplan med mulighed for diverse træningstilbud

2024/2025	B1903-AKTIVITETER
05. august	Café K åbner
17./18. august	Første turneringsrunde i DBU
05. december	Juleafslutning, U16
13. januar	Café K åbner
12. juni	Sommerafslutning, U16

INSPIRATION TIL STÆVNER
Vildbjerg Cup (uge 31) Kronborg Cup Evt. udlandstur



U17 DRENGE	ÅRSHJUL
Opstart	Medio august (uge 32/33 eller 2 uger før skolestart) og primo 2025 (uge 1/2). Viser i kampklar inden ferierne
Ugentlige træninger	2 (3 hvis ønskes)
Møder	2-3 trænermøder og 1 forældremøde. Særligt fokus på efterskolefravær og fastholdelse
Træningsprogram	DBU og egne programmer ud fra spillernes evner og behov
Turneringer	DBU efterår, vinter, forår + selvarrangerede
Sociale arrangementer	Juleafslutning og sommerafslutning + hvad årgangen selv ønsker. Mindst 4 fællestræninger / arrangementer for årgangen om året
Ferier	Følger skolernes ferieplan med mulighed for diverse træningstilbud

2024/2025	B1903-AKTIVITETER
05. august	Café K åbner
17./18. august	Første turneringsrunde i DBU
05. december	Juleafslutning, U17
13. januar	Café K åbner
12. juni	Sommerafslutning, U17

INSPIRATION TIL STÆVNER

Vildbjerg Cup (uge 31)
Evt. udlandstur



U19 DRENGE	ÅRSHJUL
Opstart	Medio august (uge 32/33 eller 2 uger før skolestart) og primo 2025 (uge 1/2). Viser i kampklar inden ferierne
Ugentlige træninger	2 (3 hvis ønskes)
Møder	2-3 trænermøder og 1 forældremøde
Træningsprogram	DBU og egne programmer ud fra spillernes evner og behov
Turneringer	DBU efterår, vinter, forår + selvarrangerede
Sociale arrangementer	Juleafslutning og sommerafslutning + hvad årgangen selv ønsker. Mindst 4 fællestræninger / arrangementer for årgangen om året
Ferier	Følger skolernes ferieplan med mulighed for diverse træningstilbud

2024/2025	B1903-AKTIVITETER
05. august	Café K åbner
17./18. august	Første turneringsrunde i DBU
19. december	Juleafslutning, U19
13. januar	Café K åbner
19. juni	Sommerafslutning, U19

INSPIRATION TIL STÆVNER

Vildbjerg Cup (uge 31)
Evt. udlandstur



U6/U7 PIGER	ÅRSHJUL
Opstart	Medio august (uge 32/33) og primo 2025 (uge 1/2). Vises i kampklar inden ferierne
Ugentlige træninger	1 + 2 (hveranden onsdag)
Møder	3 trænermøder og 1-2 forældremøder – inkl. trænermøde om FCK børnekoncept og 5v5 fodbold
Træningskoncept	FCK Better Coaching
Turneringer	DBU efterår, og forår + selvarrangerede
Sociale arrangementer	Juleafslutning og sommerafslutning + hvad årgangen selv ønsker
Ferier	Følger skolernes ferieplan med mulighed for diverse træningstilbud

2024/2025	B1903-AKTIVITETER
05. august	Café K åbner
06. oktober	Stævne for U6-U10
11. december	Juleafslutning, U6/7
13. januar	Café K åbner
18. juni	Sommerafslutning, U6/U7

INSPIRATION TIL STÆVNER

Dragør / Lidl Cup
Air Pitch Cup



U8/U9 PIGER	ÅRSHJUL
Opstart	Medio august (uge 32/33) og primo 2025 (uge 1/2). Vises i kampklar inden ferierne
Ugentlige træninger	2
Møder	3 trænermøder og 1-2 forældremøder – inkl. trænermøde om FCK børnekoncept og 5v5 fodbold
Træningskoncept	FCK Better Coaching og FCK børnekoncept (progressionstræning)
Turneringer	DBU efterår, og forår + selvarrangerede
Sociale arrangementer	Juleafslutning og sommerafslutning + hvad årgangen selv ønsker
Ferier	Følger skolernes ferieplan med mulighed for diverse træningstilbud

2024/2025	B1903-AKTIVITETER
05. august	Café K åbner
06. oktober	Stævne for U6-U10
11. december	Juleafslutning, U8/9
13. januar	Café K åbner
18. juni	Sommerafslutning, U8/U9

INSPIRATION TIL STÆVNER

Værløse Cup
Dragør / Lidl Cup
Air Pitch Cup
Sports Store Air Pitch Fastelavns Cup
Påske Cup



U10/U11 PIGER	ÅRSHJUL
Opstart	Medio august (uge 32/33) og primo 2025 (uge 1/2). Vises i kampklar inden ferierne
Ugentlige træninger	2
Møder	3 trænermøder og 1-2 forældremøder – inkl. trænermøde om FCK børnekoncept og 5v5 fodbold
Træningskoncept	FCK Better Coaching og FCK børnekoncept (progressionstræning)
Turneringer	DBU efterår, og forår + selvarrangerede
Sociale arrangementer	Juleafslutning og sommerafslutning + hvad årgangen selv ønsker
Ferier	Følger skolernes ferieplan med mulighed for diverse træningstilbud

2024/2025	B1903-AKTIVITETER
05. august	Café K åbner
06. oktober	Stævne for U6-U10
11. december	Juleafslutning, U10/11
13. januar	Café K åbner
18. juni	Sommerafslutning, U10/U11

INSPIRATION TIL STÆVNER

Vildbjerg Cup (uge 31)
Kronborg Cup



U16 PIGER	ÅRSHJUL
Opstart	Medio august (uge 32/33 eller 2 uger før skolestart) og primo 2025 (uge 1/2). Viser i kampklar inden ferierne
Ugentlige træninger	2-3
Møder	2-3 trænermøder og 1 forældremøde. Særligt fokus på efterskolefravær og fastholdelse
Træningsprogram	FCK, DBU og egne programmer ud fra spillernes evner og behov
Turneringer	DBU efterår, vinter, forår + selvarrangerede
Sociale arrangementer	Juleafslutning og sommerafslutning + hvad årgangen selv ønsker
Ferier	Følger skolernes ferieplan med mulighed for diverse træningstilbud

2024/2025	B1903-AKTIVITETER
05. august	Café K åbner
16. december	Juleafslutning, U16
13. januar	Café K åbner
23. juni	Sommerafslutning, U16

INSPIRATION TIL STÆVNER
Vildbjerg Cup (uge 31) Kronborg Cup Verona Cup



U19 PIGER	ÅRSHJUL
Opstart	Medio august (uge 32/33 eller 2 uger før skolestart) og primo 2025 (uge 1/2). Viser i kampklar inden ferierne
Ugentlige træninger	2
Møder	3-4 trænermøder
Træningsprogram	FCK, DBU og egne programmer ud fra spillernes evner og behov
Turneringer	DBU efterår, vinter, forår + selvarrangerede
Sociale arrangementer	Juleafslutning og sommerafslutning + hvad årgangen selv ønsker
Ferier	Følger skolernes ferieplan med mulighed for diverse træningstilbud

2024/2025	B1903-AKTIVITETER
05. august	Café K åbner
19. december	Juleafslutning, U19
13. januar	Café K åbner
19. juni	Sommerafslutning, U19

INSPIRATION TIL STÆVNER
Vildbjerg Cup (uge 31) Evt. udlandstur



TRÆNERE / LEDERE	B1903-AKTIVITETER	HVORNÅR?	HVOR
Træning	1-3 gange om ugen	Opstart, efterår: Medio august 2024 (uge 32/33 eller 2 uger før skolestart) Opstart, forår: primo 2025 (uge 1/2).	B1903 B1903
Ferier	Følger skolernes ferieplan med mulighed for at tilbyde særlige træningstilbud	Sommer, efterår, jul, vinter, påske	B1903
Åbent hus arrangementer	Bold & Bevægelse og U5 Bold & Bevægelse og U5	17. august 2024 24. august 2024	B1903 B1903
Turneringer - Dreng	DBU, Ungdom & Senior (opstart) DBU, Børn (opstart)	17./18. august 2024 24./25. august 2024	Afventer Afventer
Camps	Future, U6-U8 Future, U9-U12 Future, extra	02. november 2024 09. november 2024 05. april 2025	B1903 B1903 B1903
Kurser	DBU C1 kursus DBU C2 kursus, del 1 DBU C2 kursus, del 2	29. september 2024 26. januar 2025 02 februar 2025	B1903 B1903 B1903
Sociale arrangementer	Julefrokost Sommerfest	12. december 2024 13. el. 20. juni 2025	B1903 B1903