

TILBUD TIL SENIORER

+ 19 ÅR



DBU SJÆLLAND

INDHOLD

8-MANDS TURNERING.....	4	INDEFODBOLD.....	12
8-MANDS POKALTURNERING.....	5	FUTSAL.....	13
11-MANDS TURNERING.....	6	FODBOLD FITNESS/MOTIONSFODBOLD.....	14
U21-TURNERING.....	7	LYSERØD LØRDAG.....	15
SERIEPOKALEN.....	8	FODBOLD FOR HJERTET.....	17
SYDBANK POKALEN.....	9		
LANDSPOKAL M+32 & M+40.....	10		
VINTERBOLD.....	11		

KÆRE ALLE JER – PÅ OG UDEN FOR FODBOLDBANEN

Med dette katalog i hånden kan I og jeres klubber finde frem til alle de tilbud og aktiviteter, som DBU Sjælland tilbyder for seniorer (19 år og opefter). Tanken er, at I kan tage kataloget med til bestyrelsesmøde, trænermøde eller andre møder i klubben, hvor det skal planlægges, hvad klubbens hold skal deltage i, i det kommende år. På den måde kan I danne jer et overblik over de forskellige muligheder og sammensætte lige præcis det program, der passer jeres klub og medlemmer bedst.

I kataloget er beskrevet alt fra forskellige turneringer og stævner – både indendørs og udendørs, til enkeltarrangementer mm.

Under hver aktivitet kan I se den præcise målgruppe for aktiviteten, ligesom der står en henvisning til, hvor I kan søge nærmere information.

Bemærk, at der findes i alt fire kataloger; **TILBUD TIL BØRN 0-12 ÅR, TILBUD TIL UNGE 13-18 ÅR, TILBUD TIL SENIORER + 19 ÅR & TILBUD TIL KLUBBER.**

Alle katalogerne kan tilgås via hjemmesiden: www.dbusjaelland.dk

Der tages forbehold for løbende ændringer.

God fornøjelse med kataloget og god vind ude på fodboldbanerne!

*Fodboldhilsener fra
DBU Sjællands administration*

8-MANDS TURNERING

MÅLGRUPPE:

Kvindeseniør
til K+29,
Herreseniør
til M+50

DEN ORDINÆRE TURNERING FOR 8-MANDSHOLD



I 8-mands turneringen spilles der 2 x 30 minutter i alle rækker, og der spilles 9-10 kampe pr. halvsæson. Mænd kan tilmelde sig flere niveauer i Herreseniør, M+32, M+40, M+45 eller M+50. Kvinder kan ligeledes tilmelde sig flere niveauer i Kvindeseniør eller K+29. For alle rækker gælder det, at turneringen er halvårlig, så der er mulighed for at tilmelde sig både sommer og vinter.

Hvorfor? Det passer jeres hold bedre at spille 8-mands fodbold, fremfor 11-mands. Desuden findes der mange forskellige rækker, så der er god mulighed for, at man møder jævnbyrdige hold fra ens eget lokalområde.

Vil I vide mere? Se www.dbusjaelland.dk eller kontakt Lars Nielsen på 4634 0734 eller larn@dbusjaelland.dk. Tilmelding foregår i KlubOffice. For efterårssæsonen kan I tilmelde jer fra 28. maj til 16. juni 2020.

8-MANDS POKALTURNERING

POKALTURNERING FOR 8-MANDSHOLD - ET SUPPLEMENT TIL DEN ORDINÆRE TURNERING

MÅLGRUPPE:

Kvindeseniør
til K+29,
Herreseniør
til M+50

8-mands pokalturnering er for 8-mands hold, der er tilmeldt DBU Sjællands ordinære forårs - og efterårs-turnering. Pokalturneringen afvikles i følgende rækker: Herreseniør, Kvindeseniør, M+32, K+29, M+40, M+45 samt M+50. Pokalturneringen starter op i august måned, hvor alle kampe er knald eller fald kampe - dvs. at sejr giver adgang til næste runde, hvorimod man ved nederlag ryger ud af årets Pokalturnering.

Hvorfor? I ønsker at give jeres hold mulighed for at deltage i et sjovt supplement til den ordinære turnering og give dem mulighed for ekstra kampe.

Vil I vide mere? Se www.dbusjaelland.dk eller kontakt Lars Nielsen på 4634 0734 eller larn@dbusjaelland.dk. Tilmelding foregår i KlubOffice mellem den 28. maj og 23. juni 2020. Tilmelding kræver, at holdet er tilmeldt DBU Sjællands ordinære 8-mands turnering.



11-MANDS TURNERING

MÅLGRUPPE:

Kvindeseniør
til K+29,
Herreseniør
til M+50

DEN ORDINÆRE TURNERING FOR 11-MANDSHOLD



11-mands turneringen er den turnering, hvor flest sjællandske hold er tilmeldt. Der spilles 2 x 45 minutter i alle rækker og alt afhængig af, hvilken række man tilmelder sig i, kan turneringen både være helårlig og halvårlig. Puljeinddelingen foregår primært efter geografiske hensyn, og der spilles finalestævner i juni måned.

Hvorfor? I ønsker at tilbyde jeres hold jævnbyrdige kampe i nærområdet. Her er det muligt at tilmelde sig rækker på 'hygge-niveau', hvor man er med, fordi man synes det er sjovt. Men der er i den grad også mulighed for at tilmelde sig rækker, hvor der er større fokus på at vinde og udvikle sig.

Vil I vide mere? Se www.dbusjaelland.dk eller kontakt Lars Nielsen på 4634 0734 eller larn@dbusjaelland.dk. Tilmelding foregår i KlubOffice. For efterårssæsonen kan I tilmelde jer fra 28. maj til 16. juni 2020.

U21-TURNERING

ANDERLEDES TURNERINGSFORM, HVOR UNGDOM OG SENIOR FÅR MULIGHED FOR AT SPILLE SAMMEN

U21-turneringen er et supplement til den ordinære 11-mands turnering. U21-turneringen består af sjællandske og københavnske hold, hvor spillerne får mulighed for at blive blandet på tværs af ungdom og seniorer. I turneringen kan der deltage klubhold, men også fælleshold, hvor to eller flere klubber går sammen om at stille hold. Turneringen spilles fra november til marts og man møder kun modstanderen én gang. Kampene spilles på hverdage, således at de ikke karambolerer med holdets ordinære kampe.

Hvorfor? I ønsker at tilbyde jeres hold deltagelse i en supplerende turnering, hvor ungdomsspillere og seniorspillere mixes, og ungdomsspillerne således får en forsmag på og modnes til seniorfodbolden.

Vil I vide mere? Se www.dbusjaelland.dk eller kontakt Thomas Rasmussen på 4634 0736 eller tlr@dbusjaelland.dk. Tilmelding foregår i KlubOffice fra 28. maj til 23. juni 2020.

MÅLGRUPPE:

Herre 16-21 år
(mulighed for at
supplere med fire
ældre spillere)



SERIEPOKALEN

(SERIE 2 TIL 6)

POKALTURNERING FOR RÆKKE 2 OG LAVERE
- ET SUPPLEMENT TIL DEN ORDINÆRE TURNERING

MÅLGRUPPE:

Mænd og kvinder.
11-mandshold
fra Serie 2
til Serie 6



For alle hold i Serie 2 til og med Serie 6, der er tilmeldt DBU Sjællands ordinære forårs - og efterårsturnering, er det muligt at deltage i Seriepokalen. Pokalturneringen starter op i august måned, hvor alle kampe er knald eller fald kampe - dvs. at sejr giver adgang til næste runde, hvorimod man ved nederlag ryger ud af årets Pokalturnering. Alle senior 1. hold har desuden også mulighed for at deltage i Sydbank Pokalen (DBU's Pokalturnering) (se næste side).

Hvorfor? I ønsker at give jeres hold mulighed for at deltage i et sjovt og konkurrencepræget supplement til den ordinære turnering og give dem mulighed for ekstra kampe.

Vil I vide mere? Se www.dbusjaelland.dk eller kontakt Lars Nielsen på 4634 0734 eller larn@dbusjaelland.dk. Tilmelding foregår i KlubOffice mellem den 28. maj og 23. juni 2020. Tilmelding kræver, at holdet er tilmeldt DBU Sjællands ordinære 11-mands turnering.

SYDBANK POKALEN

(DBU'S POKALTURNERING)

UDFORDRENDE POKALTURNERING,
HVOR MAN KAN MØDE ALLE NIVEAUER

MÅLGRUPPE:

Mænd og kvinder.
11-mands senior
1. hold

Den direkte vej til Europa... Alle klubbers 11-mands senior 1. hold - både kvinder og mænd, har mulighed for at mærke suset i Sydbank Pokalen, hvor man med fight, dagsform og lidt held har en chance for at møde hold helt op til Superligaen. Turneringen løber fra april til juni i DBU Sjælland, hvorefter 13 hold kvalificerer sig til 1. runde under DBU, som starter i august.

Hvorfor? I ønsker at tilbyde jeres medlemmer et sjovt supplement til den ordinære turnering - et supplement med masser af fight og som, med en smule held, giver mulighed for at møde hold fra højere rækker, end I normalt spiller i.

Vil I vide mere? Se www.dbusjaelland.dk eller kontakt Lars Nielsen på 4634 0734 eller larn@dbusjaelland.dk. Tilmelding foregår i KlubOffice. Der er først tilmelding til foråret 2021 igen. Tilmelding kræver, at holdet er tilmeldt DBU Sjællands ordinære 11-mands turnering.



LANDSPOKAL M+32 & M+40

MÅLGRUPPE:

Mænd.
M+32 og M+40

DYST OM AT BLIVE DANMARKS BEDSTE HOLD I ALDERSGRUPPEN



Der dystes i 11-mandskampe Øst og Vest for Storbælt, og det hele munder ud i en landsdækkende pokalfinale, hvor vinderen kan modtage den traditionrige vandrepokal samt en pokal til ejendom. Der er medaljer til begge holds spillere i finalen.

Hvorfor? I vil give jeres seniorer mulighed for at dyste om at blive landets bedste hold i aldersgruppen, og samtidigt give en spændende mulighed for at møde tidligere superligaspillere og landsholdspillere, som efter karrieren stadig spiller med.

Vil I vide mere? Se www.dbusjaelland.dk eller kontakt Thomas Rasmussen på 4634 0736 eller tlr@dbusjaelland.dk. Tilmelding foregår i KlubOffice fra 28. maj til 3. august 2020.

VINTERBOLD

TRÆNINGSTURNERING, DER GIVER MULIGHED FOR AT HOLDE FORMEN VED LIGE, NÅR DEN ORDINÆRE TURNERING HOLDER VINTERPAUSE

MÅLGRUPPE:

Herresenior
til M+65,
Kvindesenior
til K+36

Vinterbold er en fælles træningsturnering mellem DBU Sjælland og DBU København, der løber fra november til april. Der spilles som oftest på kunststofbaner, men det er ikke et krav. Man kan tilmelde sig enten 8-mands eller 11-mandsturneringen. Til kvinde- og herresenior og M+32 kan der tilmeldes i to niveauer for både 8- og 11-mands, mens der ikke er niveaudeling for M+40 og K+29 og opefter.

Hvorfor? I vil gerne kunne tilbyde jeres medlemmer at holde deres medlemskab, formen og fodboldgejsten ved lige, mens den ordinære turnering ligger stille over vinteren.

Vil I vide mere? Se www.dbusjaelland.dk eller kontakt Brian Rasmussen på 4634 0741 eller bras@dbusjaelland.dk. Tilmelding foregår i KlubOffice fra 30. august til 1. oktober 2020.



INDEFODBOLD

INDENDØRSSTÆVNER FOR SENIORSPILLERE - EN MULIGHED FOR AT MØDE FLERE MODSTANDERE PÅ ÉN DAG

MÅLGRUPPE:

Kvindeseniør
til K+29,
Herreseniør
til M+40



DBU Sjælland tilbyder i indefodboldturneringen minimum tre stævner fordelt på to indledende og en mellemrunde. Der kan tilmeldes hold i tre niveauer. Efter de indledende kampe spilles der mellemrunder i de forskellige niveauer, inden der afsluttes med finalestævner. Der spilles 4 mod 4 på håndboldmål med bander, og én kamp har en varighed af 9 minutter. Der spilles, som udgangspunkt, fire kampe pr. stævne. Stævnerne ligger fra november til marts.

Hvorfor? I vil gerne tilbyde jeres seniorspillere et tilbud, der kan holde fodboldsgejsten og formen ved lige henover vinteren, men som samtidigt er indendørs.

Vil I vide mere? Se www.dbusjaelland.dk eller kontakt Lars Nielsen på 4634 0734 eller larn@dbusjaelland.dk. Tilmelding foregår i KlubOffice fra 30. august til 1. oktober 2020.

FUTSAL

FUTSALSTÆVNER - ET TEKNIKUDVIKLENDE TILBUD TIL SENIORSPILLERE

MÅLGRUPPE:

Herre - og
Kvindeseniør
(16 år og
ældre)

DBU Sjælland tilbyder futsalstævner i perioden november-marts. Man er som hold sikret tre stævner. De to første er indledende, og den tredje er en mellemrunde. Der er mulighed for at gå videre til et fjerde stævne og afgørende Finals-stævne i Roskilde-Hallerne. De bedste hold til Finals kvalificerer sig til Futsal Sjællandsserien, hvor man derfra kan kvalificere sig til fællesrækken med DBU København. Der kan tilmeldes hold i to niveauer. Der spilles 5 mod 5.

Hvorfor? I ønsker at tilbyde jeres seniorhold at spille indendørs om vinteren, men ønsker samtidigt at tilbyde dem et andet tilbud end den traditionelle indendørs fodbold. I ønsker at kunne tilbyde et spil med fokus på teknik, mange boldberøringer, og hvor flere kan være på banen ad gangen end i traditionel indendørs fodbold.

Vil I vide mere? Se www.dbusjaelland.dk eller kontakt Thomas Rasmussen på 4634 0736 eller tlr@dbusjaelland.dk. Tilmelding foregår i KlubOffice fra 30. august til 1. oktober 2020.



FODBOLD FITNESS/ MOTIONSFODBOLD

**REKRUTTERING OG FASTHOLDELSE AF VOKSNE,
DER ØNSKER ET FLEKSIBELT MOTIONSTILBUD**

MÅLGRUPPE:
Kvinder og mænd
fra +18
og opefter.



Fodbold Fitness / Motionsfodbold er et træningstilbud til voksne, der ønsker en effektiv og social træningsform. Konceptet, der indeholder gratis træningsmaterialer og konsulenthjælp, henvender sig til alle uanset niveau, også dem der aldrig har spillet fodbold før. Måske den ældre målgruppe i jeres klub langsomt falder fra? Eller måske står der forældre på sidelinjen i jeres klub og kigger passivt på, at deres børn træner. Få mænd og kvinder på banen ved at tilbyde et fleksibelt fodboldtilbud.

Hvorfor? I vil gerne fastholde de kvinder og mænd, der ikke længere gider spille kamp hver weekend, men som stadig gerne vil samles om fællesskabet og ugentlig motion. I vil muligvis også gerne rekruttere nye spillere, som aldrig har spillet fodbold før.

Vil I vide mere? Se www.dbusjaelland.dk eller kontakt Frederik T. Løwenstein på 21890388 eller udvikling@dbusjaelland.dk.

LYSERØD LØRDAG

**REKRUTTERING OG FASTHOLDELSE AF
PIGER/KVINDER Gennem STÆVNEDELTAGELSE**

MÅLGRUPPE:
Piger og kvinder i
alle aldre

Den første lørdag i oktober afvikles Lyserød Lørdag landet over for at markere landsindsamlingen for Støt Brysterne. Fodboldklubber landet over arrangerer lørdagsstævner, hvor piger/kvinder i alle aldre, og på alle niveauer, kan deltage i en almindelig fodboldturnering eller en Fodbold Fitness-turnering.

Hvorfor? I har (eller samler til lejligheden) nogle piger/kvinder, der gerne vil støtte en god sag samtidigt med, at de får en sjov dag fyldt med motion til alle niveauer.

Vil I vide mere? Se www.dbusjaelland.dk eller kontakt Frederik T. Løwenstein på 21890388 eller udvikling@dbusjaelland.dk.





FODBOLD FOR HJERTET

MÅLGRUPPE:

Kvinder og mænd der har, eller i risikoen for at få hjerte-kar-sygdomme

Fodbold for hjertet er motionsfodbold, der udbydes i et samarbejde mellem jeres klub, den lokale kommune samt Hjertereforeningen. Konceptet tager udgangspunkt i principperne fra 'Fodbold Fitness', og er udviklet til alle, fra den erfarne boldjonglør til den absolutte nybegynder på grønsværen. Målgruppen er voksne der kæmper med eksempelvis forhøjet blodtryk, blodpropper eller hjerteproblemer. Det kan også være den store gruppe af mennesker, som har øget risiko for at få hjerte-kar-sygdomme, eller har andre former for livsstilssygdomme.

Hvorfor? I gør en forskel i lokalsamfundet, og hjælper en ny gruppe af spillere ind i foreningslivet. I viser, at fodbold er for alle, uanset baggrund og forudsætninger.

Vil I vide mere? Se www.dbusjaelland.dk eller kontakt Simone Skejøj på 46340747 eller sims@dbusjaelland.dk.





Udgiver

DBU Sjælland
Himmelev Bygade 64A
4000 Roskilde
Telefon: 4632 3366
www.dbusjaelland.dk
info@dbusjaelland.dk

Redaktion slut

31. december 2018