



Workshop för ledare i 3 mot 3 fotboll

2019

Spelarlyftet

Agenda



9.00-9.15	Inledning
9.15-9.45	Spelarutbildning för barn
9.45-10.15	En bra utvecklingsmiljö
10.15-11.15	Träningsituationen – praktik
11.15-11.30	Paus/Fika
11.30-12.15	Smålagsspel och 3 mot 3 spel – praktik
12.15-12.45	Tävling – Sammandrag, spelformer och regler
12.45-13.00	Avslutning

Inledning



- **Introduktion**
 - Välkomna
 - Presentation instruktörer
 - Presentation deltagare
 - Deltagarlista, SISU lärgrupp
- **Material (kan även fås på USB!)**
 - **Träningsprogram:**
 - Träningsprogram Rörelseglädje (6 och 7 år)
 - Bredsida 6-7 år (endast elektroniskt)
 - Driva 6-7 år (endast elektroniskt)
 - Passning/Skott 6-7 år (endast elektroniskt)
 - Så spelar vi 3 mot 3
 - Träningsmall
 - Spelarutbildningsmatrisen
 - Tävlingsmatrisen - Spelformer
 - + en hel del annat fast endast elektroniskt

Inledning forts.

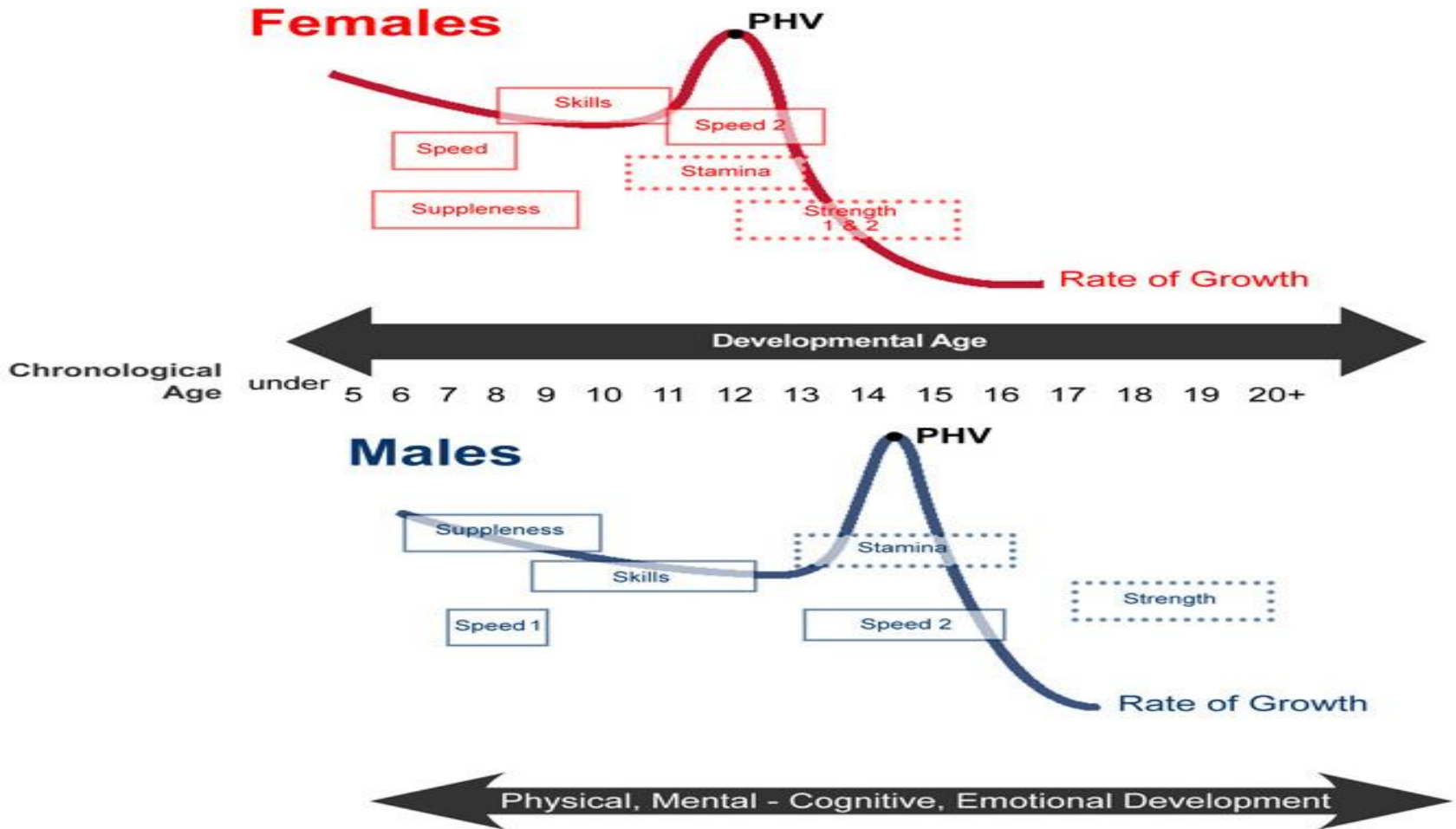


- Kursmål
 - Känna till kriterierna för en bra träningsmiljö
 - Veta om hur en träning med rätt förutsättningar och träningsinnehåll för 6-7 åringar ser ut
 - Känna till hur man spelar 3 mot 3
 - Medveten om de spelformerna
 - En flygande start som fotbollsledare
- Ledarkörkort utdelas efter genomförd utbildning som ger behörighet att anmäla lag till GFFs sammandrag!



Spelarutbildning för barn

Optimal Windows of Trainability



All Systems Are Always Trainable!



Spelarutbildningsmatris

Version
180701

[Hjälp att
Logga in](#)



Förklaring Användning	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Spelsystem Spelformer Översikt planer
Nivå 1 Fotbollsglädje - Lek/Enkelhet/ Individuella 6-8 år	Rörelseglädje			3 mot 3: Så spelar vi Workshop - Klipp
	Driva Passning – Insida/utsida			5 mot 5: 2-2 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp
Nivå 2 Lära att träna - Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	Mottagning – Insida/utsida Skott – Insida/vrist	Grundf – Spelbar		7 mot 7: 2-3-1 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp
	Finta/dribbla – Diverse finter Finta/dribbla – Täckta/utmana Nick – Grund	Grundf – Spelavstånd		
	Mottagning – Medtagning Vändning Passning – Inkast	2 mot 1 – Väggspelet 2 mot 1 – Överlämning Passningsspel – Fria ytor	Försvarssida	
Nivå 3 Träna för att lära - Anfallsspel/ Medspelare i lagdelen 12-15 år	Passning – Halvvrst/chip Skott – Hel- och halvvolley Mottagning – Luften	Grundf – Spelbredd Passningsspel – Spelvändning Speluppbyggnad – Spelvändning i backlinjen	Individuell Press – Rättvänd Individuell Press – Felvänd	9 mot 9: 4-1-3 Så spelar vi Allmänt Anfallsspel Försvarsspel Workshop - Klipp
	Bryta/Tackla/Motlägg Nick – Upphopp	Grundf – Speldjup Avslut – Skott Avslut – Friläge Passningsspel – Rättvänd/Felvänd	Grundf – Markering Grundf – Press & Understöd Markeringsförsvar man-man	
		2 mot 1 – Överlappning Anfallsvapen – Instick Passningsspel – Trianglar Speluppbyggnad – Korta uppspel	Grundf – Press & Täckning Markeringsförsvar – Kombinationsmarkering	11 mot 11: 4-3-3 Så spelar vi Allmänt Anfallsspel Försvarsspel Workshop - Klipp
		Skapa yta – U- och V-löpning Anfallsvapen – Inlägg Passningsspel – Värdera Fasta Situationer – Kort hörna, Inkast	Färliga ytor Fördroja	
Nivå 4 Träna för att prestera - Försvarsspel/ Helheten/ Laget 16-19 år		Passningsspel – 2 tillslag Speluppbyggnad – Långa uppspel Kollektivt anfall – Övertalighet	Markeringsförsvar – Zonmarkering Kollektivt försvar – Centretering/Överflyttning Kollektivt försvar – Övertalighet	11 mot 11: 4-2-3-1 Allmänt
		Passningsspel – 1 tillslag Omställningar – Försvar till anfall Kollektivt anfall – Variation Fasta Situationer – Lång hörna, Frispark	Positionsförsvar Omställningar – Anfall till försvar Samarbete målvakt och försvar Fasta situationer	11 mot 11: 4-4-2 Allmänt Anfallsspel Försvarsspel Workshop - Klipp

Spelarutbildningsmatris

	Träningslära	Målvakt – Teknik	Målvakt - Spelmoment	Ledarutbildning Workshop S2S och Spelarutbildningsmatrisen - Teori	Futsal Så spelar vi Översikt planer	
Nivå 1 Fotbollsglädje - Enkelhet/Individen 6-8 år	Fotbollsfys 1 Workshop Fotbollsfys 1	Rörelseglädje (bollen i händerna)		Föreningsintroduktion Workshop 3 mot 3 – Teori & Praktik SISU: Grundutbildning för tränare	3 mot 3: Allmänt	
		Fånga bollen (Grepptechnik) Rulla ut bollen (Underarmskast) Passning - Insida		Workshop 5 mot 5 – Teori & Praktik Workshop Fotbollsfys 1 – Teori & Praktik Föreningsdomarutbildning – Fotboll Föreningsdomarutbildning – Futsal	4 mot 4 med sarg: 1-2-1 Allmänt	
Nivå 2 Lära att träna - Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	Fotbollsfys 2a Fotbollsfys 2b Fotbollsworkout ADR Löpskolning Knäkontroll	Fallteknik Mottagning – Insida/utsida	Tillbakaspel (Djupledspel i anfall)	Workshop 7 mot 7 - Teori & Praktik SvFF: C Diplom SvFF: Målvakt C Föräldrautbildning	4 mot 4: 1-2-1 Allmänt	
		Sidledsförflyttning Utkast – Överarmskast	Igångsättning av spel			
		Bollar långt från målvakten Upphoppsteknik Mottagning - Medtagning	Agerande vid skott			
Nivå 3 Träna för att lära - Anfallsspel/ Medspelare i lagdelen 12-15 år	Fotbollsfys 3a Fotbollsfys 3b Workshop Fotbollsfys 2 Förstärkt ADR MAQ Kost & Återhämtning	Halvvrst och skruvad passning Boxteknik	Spelvändning Speluppbyggnad	Workshop 9 mot 9 - Teori & Praktik Workshop Ungdomsfutsal – Teori & Praktik Workshop Fotbollsfys 2 - Teori & Praktik SvFF: B Ungdom SvFF: Målvakt B	U-Futsal: 1-3-1 Anfallsspel Försvarspel Workshop - Klipp	
		Sidvolleyutspark	Agerande vid vinkelskott			
			Fasta situationer – Frispark Positionering – Anfall Djupledspassningar/Friläge			Workshop 11 mot 11 - Teori & Praktik
			Agerande vid Inlägg Inspark			
Nivå 4 Träna för att prestera - Försvarspel/ Helhet/Laget 16-19 år	Fotbollsfys 4 Tester Rehabilitering	Positionering – Försvaret Samarbete Mv och försvar - 1 mot 1 Fasta situationer – Straff	Workshop Junior - Teori & Praktik SvFF: A Ungdom UEFA Elite Youth A SvFF: UEFA B SvFF: Målvakt Nationell A	Futsal: 4-0 Anfallsspel Försvarspel		
		Samarbete Mv och försvar - 2 mot 2 Samarbete Mv och backlinje Omställning - Försvar till anfall				



Fotbollsglädje 6-8 år



Detta är barnets/spelarens första kontakt med föreningslivet och det vi kallar för den organiserade idrotten. Det är naturligtvis viktigt att de första upplevelserna blir positiva så att spelarna vill fortsätta att spela fotboll!

- Spelet fotboll skall upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt.
- Viktigaste uppgiften är att skapa motivation och passion.
- Träningsinnehåll och upplägg skall präglas av **enkelhet**.
- Använd leken som inlärningsmetod.
- **Individen** - "jag och bollen" - står i centrum.
- Motorisk träning ger en bra grund för långsiktig utveckling.
- Prova på flera idrotter. Det ger allsidig träning och chans att se vilket som är roligast.

Börja Rätt manualen





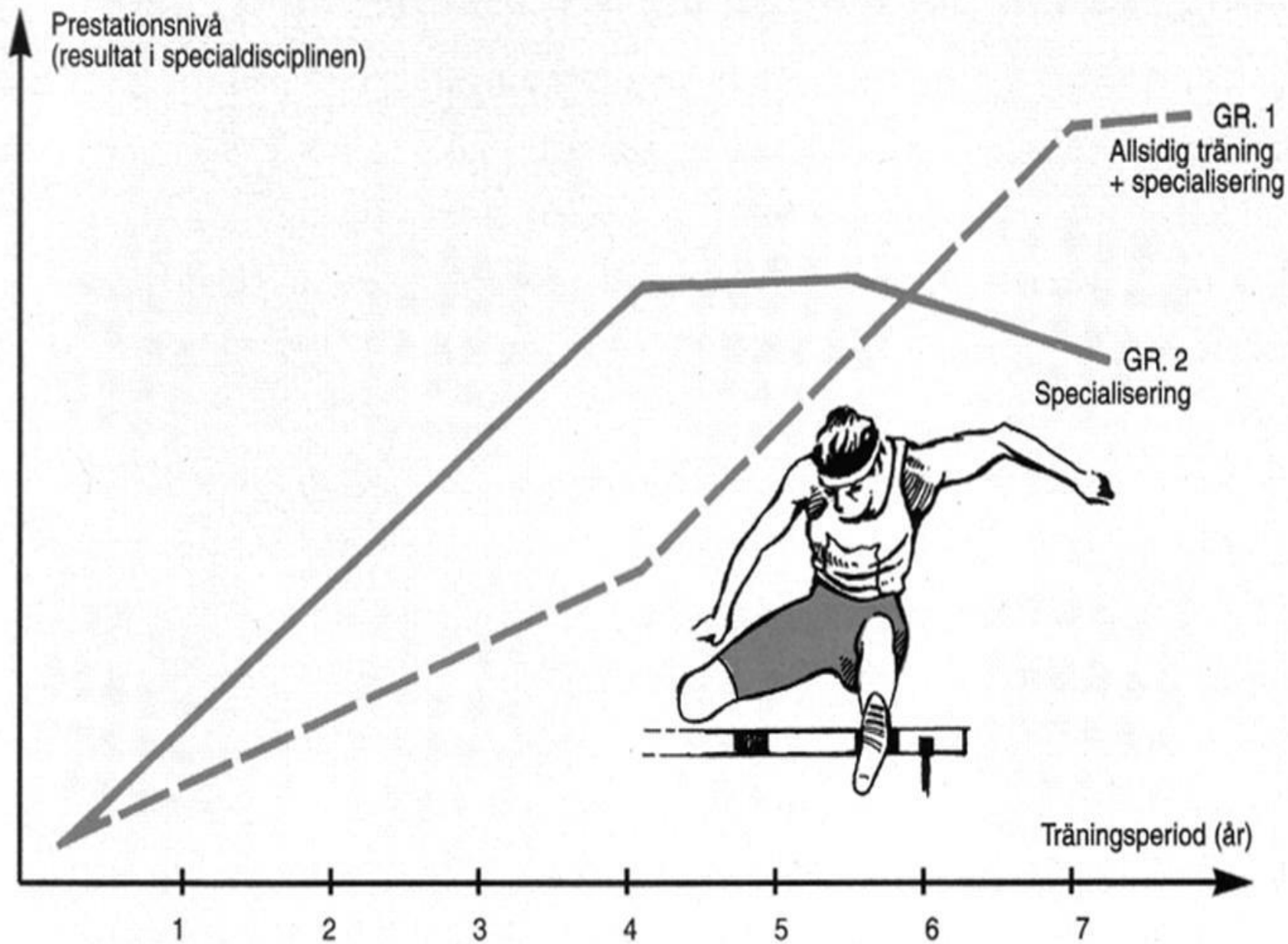
En bra utvecklingsmiljö...

...dvs en bra inlärningsmiljö

Den svenska modellen - ledstjärnor



- ✓ Alla skall vara med – lokalt idrottande med kompisarna
- ✓ Allsidig fysisk utveckling – flera idrotter och stor varierad aktivitet i tidig ålder (inkl skolan och miljöer för spontanfotboll)
- ✓ Föräldramedverkansmodell – bra ledare
- ✓ Utbildningsfokus - Tävla för att lära
 - Sen specialisering (Ej före 15 år)
 - Färdig lite senare (15+6=20-21 år istället för 17-18 år)
 - Bredd och elit samverkar (mångfald)
 - Slutprodukten – Slagkraftiga på seniornivå (mät 25-27 åringar)
 - Så många som möjligt – Så länge som möjligt – Så bra som möjligt



Multiidrottande



- Barn behöver röra på sig minst 1 tim/dag.
- Prova på många idrotter
 - Allsidig fysisk utveckling
 - Idrottsintresse – Vilken blir min idrott?
 - Varje idrott har sina specialiteter
 - Handidrott: Handboll, innebandy, pingis, tennis, badminton
 - Kroppsidrott: Friidrott, brottning , judo
 - Individuell idrott vs lagidrott
 - Fotboll: Hand- och fotidrott

Lokalt idrottande...



- Med kompisar
- Utan beroende till föräldrar
- Samverkan mellan idrotter (föreningar)
- Samverkan mellan skola och förening
- Anläggningar och miljöer som inbjuder till rörelse (i närområdet)
- Spontanidrott
- Idrottskultur!



Träningsinnehåll

Fördjupning

Träningsinnehåll 6-7 år



• Rörelseglädje!

- Lek Ja!
- Teknik=Bollkontroll Ja!
 - Driva
 - Passning
 - Mottagning
- Anfallsspel: Nej!
- Försvarsspel: Nej!
- Sinnen Ja!
- Motorik, kroppskontroll och koordination Ja!!!!
- Smålagsspel Ja!
- Målvaktsträning: Ja – för alla!

Riktlinjer



- 1 boll/spelare (spelar ingen roll hur duktig du är!)
- Många bollkontakter
- Hög aktivitet
- Hög delaktighet
- Önskan att spela - Rörelseglädje
- Det skall vara roligt!

Metoder/Hjälpmedel



- Äventyrsbana/Stationsträning (grupper)
- Redskap
 - Sarger, bänkar, föräldrar...
 - Häckar, koordinationsstege, plattor, ringar, hopprep, mjukmatta...
- Föräldramedverkan
- Inomhus på vinter (liten sal 20*10m) och utomhus på sommaren.

Lek



- Jage
- Vem är rädd för...
- Stafett
- Tävling?
 - Tävla mot sig själv
 - Inkluderande
- Avsluta gärna träningen med lek – lämna träningen med ett leende på läpparna!

Fantasi



- Klä träning i en historia.
 - T.ex. Du är i en djungel och dribblar mellan träden och hoppar mellan stubbar...
 - Du är på en båt: Alla springer till fören...
- Fantasi - stimulerar inlärning

Teknik = Bollkontroll



- 1 boll/spelare
- Driva, Passning, Mottagning!
- OBS! Ej moment eller tema utan blandad!
- Organisera er gärna i stationer (äventyrsbana)
- Målvaktsträning
- Symmetrisk träning (hö och vä fot)

Sinnen och signaler



- Stimulera och utveckla (alla) sinnen
 - Syn, hörsel, känsel, lukt, smak
- Använd olika signaler
 - Passa eller studsa en boll
 - Klappa med händerna
 - Visa och berätta
 - Rör vid någon
 - ...

Kroppskontroll och motorik



- Motorisk utveckling

- 5-7 år:

- Växt ur småbarnskroppen
 - Motorisk grundfärdighet utvecklas
 - Hög aktivitet, stort rörelsebehov

- 6-8 år:

- Kombinationsmotorik utvecklas (kombinera hoppa, springa, kasta, fånga...)

- 9-10 år:

- Motoriskt mogna för färdighetsträning och anpassat lagspel

DE FYSISKA GRUNDKVALITETERNA



ÅLDER	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Koordination	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	5	5	8	9
Styrka	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1	1
Rörlighet	5	5	5	4	3	2	1	1	1	2	2	3	3	3
Snabbhet	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	4	5	6	7
Uthållighet	10	10	10	10	10	7	6	5	4	3	1	1	1	1

Kroppskontroll



- Lära känna och kontrollera din kropp
- Koordination
- Styrka
- Balans
- Ökat behov med dagens livsformer
- Med eller utan boll
- Med eller utan redskap

Smålagsspel



- 1 mot 1 – bara driva/dribbla
- 2 mot 2 – driva/dribbla eller passa
- 3 mot 3 -
- Hög aktivitet och delaktighet!
- Många bollkontakter!
- Sarg!
- Mål?

Sammanfattning



- Lägga grunden för framtiden nu!
- Träna och spela på barnens villkor!
- Se varje barn!
- Träna och spela för att det är roligt

Fotbollsglädje!

Praktik - Sargplaner



- Plan 1: 5*5 m (1 mot 1)
- Plan 2: 10*5 m (2 mot 2)
- Plan 3: 15*10 m (3 mot 3)

Praktik



- Del 0: Check-in
 - Samla barnen
 - Se alla barnen
- Del 1: 1 spelare – 1 boll
 - Bollkontroll + sinnen
 - Fotbollsworkout light
- Del 2: Föräldramedverkan
 - Passning, Mottagning
 - Målvakt
- Del 3: Äventyrsbana med kroppskontroll och föräldramedverkan
 - Linjer, plattor, ringar + sinnen
 - Häckar, Koordinationsstege
 - ...

Praktik



- Del 4: Smålagsspel med sarg!
 - 1 mot 1
 - 2 mot 2
 - 3 mot 3
- Del 5: Avsluta med en lek
 - T.ex. Toalett-jage, Vem är rädd för...
- Del 6: Check-out
 - Barnen får berätta om sina erfarenheter



Tävling

Sammandrag, spelformer och
regler

TÄVLINGSMATRIS 2019



Ålder	Spelform	Boll	Mål-Storlek (m)	Plan-storlek (m)	Straff-Omr (m)	Speltid (min)	Rek Ant Spe lare	Anmälan/ Serieform/ Övrigt	Domare
6-7 år	3 mot 3	3	1,5x1	15x10 Sarg	-	4x3	6	Sammandrag: 1 nivå Utb.krav: Workshop 3 mot 3	Föreningsdomare
8 år	5 mot 5 med sarg	3	3x1,5	30x15 Sarg	-	3x10	7	Sammandrag: 1 nivå	Föreningsdomare
9 år	5 mot 5 utan sarg	3	3x1,5	30x20	-	3x15	7	Serie:1 nivå	Föreningsdomare
10-11 år	Liten 7 mot 7	4	5x2	50x30	7x19	3x20	10	Välj föreningsstyrka: 2 nivåer	Föreningsdomare
12 år	Stor 7 mot 7	4	5x2	55x35	7x19	3x20	10	Välj föreningsstyrka: 3 nivåer	Föreningsdomare 2-domarsystem
13 år	Liten 9 mot 9	4	5x2 (6x2,20)	65x50	9x24	3x25	12	Välj lagstyrka: 4 nivåer Tabeller och laguppställning införs	Distriktsdomare
14 år	Stor 9 mot 9	5	7,32x2,44 (6x2,20)	72x55	9x24	3x25	12	Välj lagstyrka: 3-4 nivåer	Distriktsdomare
15-19 år	11 mot 11	5	7,32x2,44	105x65	16x40	15:2x40 16 år-: 2x45	14	Välj lagstyrka (ej Div 1 pojck): 3-4 nivåer	Distriktsdomare Div 1: 3-domarsystem
16 år-	7 mot 7 11 mot 11	5	5x2 7,32x2,44	60x40 105x65	9x24 16x40	2x30		Motionsfotboll	Distriktsdomare

Förändringar till 2019 i **fet stil**

TÄVLINGSMATRIS 2019



Ålder	Spelform	Speltids- garanti (min)	Max Under- åriga	Överåriga*	U-Reg/ Registrering	FOGIS lagupp- ställning	Speltermin/ övergång
6-7 år	3 mot 3	2x3	-	-	-	-	Speltermin
8 år	5 mot 5 med sarg	2x10	-	2 (1 på plan)	-	-	Speltermin
9 år	5 mot 5 utan sarg	2x15	-	2 (1 på plan)	-	-	Speltermin
10-11 år	Liten 7 mot 7	2x20	5	2 (1 på plan)	-	-	Speltermin
12 år	Stor 7 mot 7	2x20	5	2 (1 på plan)	U-Reg	-	Speltermin
13 år	Liten 9 mot 9	2x25	7	2 (2 på plan)	U-Reg	Ja	Speltermin
14 år	Stor 9 mot 9	2x25	7	2 (2 på plan)	U-Reg	Ja	Speltermin
15 år +16 år Pojk	11 mot 11	15:1x40 16 år-:1x45	8	2 (2 på plan)	Registrering	Ja	Övergång i FOGIS
Junior Flick	11 mot 11	1x45	8	3 (två år äldre) (2 på plan)	Registrering	Ja	Övergång i FOGIS
Junior Pojk	11 mot 11	1x45	8	Ansökan (max 4) (2 på plan)	Registrering	Ja	Övergång i FOGIS
16 år- Motionsfotboll	7 mot 7 11 mot 11	1x30	-	-	-	Nej	

*) Gäller ett år äldre och är en generell dispens. Utöver det måste man ansöka om dispens. Lagledare är alltid skyldig att informera motståndarlaget innan match.
Överåriga används när antal spelare inte räcker till i match. Vi ser helst att lagen först och främst använder sig av underåriga vid behov.

TÄVLINGSMATRIS FUTSAL 2018/19



Ålder/ Född	Spelsätt	Boll	Mål- Storlek (m)	Plan- storlek (m)	Säsong	Speltid (min)	Rek Ant Spelare	Anmälan/ Tävlingsform/ Övrigt	Domare
6-8 år f 2012-11	3 mot 3	2	1,5x1	15x10 Sarg	Jan-mar	4x3	6	Sammandrag: 1 nivå Utb.krav: Workshop 3 mot 3	Föreningsdomare
8-10 år f 2010-09	4 mot 4	2	2x1,5	20x12 Sarg	Jan-mar	3x10	6	Sammandrag: 1 nivå	Föreningsdomare
10-12 år f 2008-07	4 mot 4	3	3x2	20x15	Jan-mar	3x10	6	Sammandrag Föreningsstyrka 2 nivåer; Lätt,svår	Föreningsdomare
12-15 år f 2006-04	5 mot 5 Ungdomsfutsal	3	3x2	30-40x 15-20	Nov-feb	3x15	9	Seriespel - 12-13 år: Föreningsstyrka, 2 nivåer; Lätt-svår - 13-15 år: Lagstyrka 3 nivåer: Lätt,medel,svår Tabeller och laguppställning införs	- 12-13 år: Föreningsdomare 2-domarsystem - 13-15 år Distriktsdomare 1-domare
15-20 år f 2003-99	5 mot 5 Futsal	4	3x2	38-40x 18-20	Nov-feb	2x20	9	Lagstyrka 3 nivåer: Lätt,medel,svår	Distriktsdomare 1-2 domare

Futsalsäsongen definieras som 1/7-30/6.

Förändringar till 2018/19 i fet stil

Sammandrag





Filmklipp

[#FramtidensFotboll – 3 mot 3](#)

[#FramtidensFotboll – Futsal 3 mot 3](#)

2019 - 3 mot 3



Vi erbjuder sammandrag i följande zoner utomhus:

- Ale + Kungälv
- Centrum
- Hisingen
- Härryda
- Lerum
- Mölndal
- Väster
- Öster + Partille

Anmälan i annan zon medges ej om inte synnerliga skäl anges till förbundet!

Se aktuella sammandrag och datum

- [Fotboll](#)
- [Futsal](#)

Futsal 2019/2020



- Sammandrag sker på enstaka platser (ej lokalt)
- Samma regelverk med följande undantag:
 - I 3 mot 3 används speciella 3 mot 3 mål (1*1,5m) eller innebandymål som även de ofta ingår i idrottshallens grundbestyckning
 - Dämpad boll med storlek 2



Anmälan



- Anmälan till aktuellt sammandrag kan göras fram tills veckan innan på onsdagen (som regel).
- Spelprogram görs veckan innan sammandraget innan helgen.
- Garanterat 4 matcher per sammandrag, utomhus.
- Garanterat 3 matcher per sammandrag, utomhus.
- Värdföreningar sätter upp planer

Sammandragsanmälan kräver ej FOGIS inloggning!

Så spelar vi 3 mot 3



Spelregler för
barn- och
ungdomsfotboll 2019



Så spelar vi 3 mot 3 2019



Uppdaterad: 190322

1



Nyheter 2019



- Följer de Nationella spelformerna för barn och ungdomar.
- När bollen gått ut över sidlinjen sätts bollen igång genom att en spelare driver eller passar bollen längs marken.

Förtydligande och rekommendationer



Spelformen 3 mot 3 beskrivs i *Nationella spelformer 3mot 3* på SvFFs hemsida med följande rekommendationer och förtydliganden:

- Speltidsgaranti tillämpas. Det innebär att alla spelare som är kallade till match ges möjlighet att spela minst 2 av 4 perioder d.v.s. 2*4 min. Vi rekommenderar att endast ha 3 avbytare för ökad speltid.

Lagens ansvar



- Ha en 3 mot 3 utbildad ledare
- Informera sig om regler och förutsättningar för sammandraget.
- Ta del av spelschema på sammandragets hemsida.
- Hemmalaget står för domare och boll i matcherna.
- Domaren skall helst vara föreningsdomarutbildad och vara idrottsklädd (inkl. visselpipa)
- Hålla tiderna så att spelschemat inte förskjuts.
- Var t.ex. där i god tid (senast 30 min 1:a avspark).
- Komma ombytta.
- Ha roligt och sprida glädje i enlighet med "Så spelar vi 3 mot 3"

Värdegrund

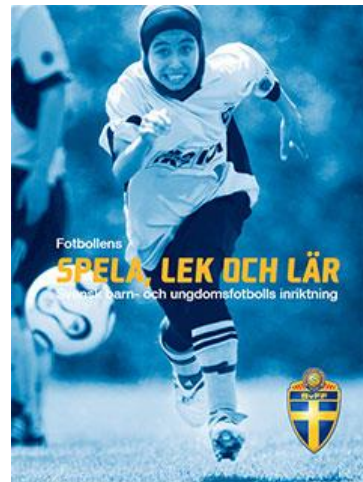


Sammandraget utgår från Fotbollens spela lek och lär som är fotbollens riktlinjer som utgår från Idrotten vill!

Fotboll för alla

Barn och ungdomars
Villkor

Fokus på glädje,
ansträngning och lärande



Hållbart idrottande

Fair Play

Inför 2019



2018 var GFF ute med SISU på några sammandrag och inför 2019 har GFF en grupp som är ute på 3 mot 3 sammandragen. Denna grupp träffas kontinuerligt under året för att utvärdera dessa träffar. På sammandragen kommer dessa ha den gula pikén



Värdegrund - Sammandrag



- Två målgrupper
 - Föräldrar: SISU utbildar med fokus på hur du stöttar ditt barn på bästa sätt
 - Barn: Röda Korsets Ungdomsförbund utbildar med fokus på barnkonventionen
- Inför
 - Mail med film. En riktlinje/sammandrag!
- Under
 - Uppföljande diskussioner på plats
- Efter
 - Mail med sammanfattande reflektioner och film

De 10 föräldrabuden



Från lek till landslag



– fotboll för alla

Varning

Känslig föräldraläsning
på insidan



Rolando Moncada



- Barnfotbollskonsulent
- Sedan januari 2017
- Ett samlat grepp för barnfotbollen i Göteborg
- Kontaktuppgifter
 - Tel. 031-7610705
 - rolando.moncada@gbgfotboll.se

Avslutning



- Repetera kursmålen
- Vad skall jag göra med denna kunskap?

Låt det göra
skillnad!



Kursenkät



EBgGRO9Ur-5lwrQKrcRY2JcAbRxFu66w/viewform

Kursenkät

Hjälp göteborgsfotbollens tränarutbildning att bli bättre!

*Obligatorisk



Tränarutbildning



Startdatum på utbildningen *

Datum

åååå-mm-dd

Vem arrangerade utbildningen *

- Central kurs (Göteborgs fotbollförbund)
- Föreningsarrangerad

Om föreningsarrangerad, vilken förening?

Ditt svar

Lokal *

Ditt svar



Kursenkät



Lycka till!