

# TRÆNINGSPLAN Efterår 2019

Gælder fra uge 30 til uge 35

<b>MANDAG</b>	<b>Bane 1</b> (11M kunst)	<b>Bane 5</b> (7M kunst)	<b>Bane 6</b> (5M kunst)	<b>Bane 2</b> (11M græs)	<b>Bane 3</b> (11M græs)	<b>Bane 7</b> (7M græs)	<b>Bane 4</b> (Bandebl.)
15:45-17.00	FUTURE U13-U14-U15					MM U10-U13	
17.00-18.30	U10 + U13	U9		U19-1	U11 + U12	MM U19-SEN	
18.30-20.00	U14 + U17-1	U17-2	U17-2	1/2. SEN	U15-1 + U15-2	1/2. SEN	
20.00-21.30	3. SEN + 5.SEN	OB 1	10.SEN				

<b>TIRSDAG</b>	<b>Bane 1</b> (11M kunst)	<b>Bane 5</b> (7M kunst)	<b>Bane 6</b> (5M kunst)	<b>Bane 2</b> (11M græs)	<b>Bane 3</b> (11M græs)	<b>Bane 7</b> (7M græs)	<b>Bane 4</b> (Bandebl.)
15:45-17.00	FUTURE U8-U9						
17.00-18.30	U12 + U13	U10			U14		
18.30-20.00	U15-1 + U19-1	SMAS	U19-2	1/2. SEN	U17-1+ U17-2	1/2. SEN	
20.00-21.30	4.SEN + OB 2	MAS/SV/7.SEN	9.SEN				8.SEN

<b>ONSDAG</b>	<b>Bane 1</b> (11M kunst)	<b>Bane 5</b> (7M kunst)	<b>Bane 6</b> (5M kunst)	<b>Bane 2</b> (11M græs)	<b>Bane 3</b> (11M græs)	<b>Bane 7</b> (7M græs)	<b>Bane 4</b> (Bandebl.)
15:45-17.00	FUTURE U10-U11-U12					MM BC	
17.00-18.30	U8+U9	U7	U7	Kampe	U11	MM U14-17	
18.30-20.00	Kampe	Kampe		Kampe	Kampe	U16	6. SEN
20.00-21.30	Kampe	Kampe	3. SEN	Kampe	Kampe		5. SEN

<b>TORS DAG</b>	<b>Bane 1</b> (11M kunst)	<b>Bane 5</b> (7M kunst)	<b>Bane 6</b> (5M kunst)	<b>Bane 2</b> (11M græs)	<b>Bane 3</b> (11M græs)	<b>Bane 7</b> (7M græs)	<b>Bane 4</b> (Bandebl.)
15:45-17.00							
17.00-18.30	U11+U12	U10			U13-1 + U14	U13-2	
18.30-20.00	U15-1 + U17-1 + U19-1	U17-2	U17-2	1/2. SEN	U15-2 + U19-2	1/2. SEN	
20.00-21.30	Kampe	8. SEN	10.SEN				OB 2

# TRÆNINGSPLAN Efterår 2019

Gælder fra uge 30 til uge 35

<b>FREDAG</b>	<b>Bane 1</b> (11M kunst)	<b>Bane 5</b> (7M kunst)	<b>Bane 6</b> (5M kunst)	<b>Bane 2</b> (11M græs)	<b>Bane 3</b> (11M græs)	<b>Bane 7</b> (7M græs)	<b>Bane 4</b> (Bandeb.)
15:45-17.00							
17.00-18.30	Kampe	U16					
18.30-20.00	Kampe			Kampe	Kampe		
20.00-21.30	Kampe			Kampe	Kampe		

<b>LØRDAG</b>	<b>Bane 1</b> (11M kunst)	<b>Bane 5</b> (7M kunst)	<b>Bane 6</b> (5M kunst)	<b>Bane 2</b> (11M græs)	<b>Bane 3</b> (11M græs)	<b>Bane 7</b> (7M græs)	<b>Bane 4</b> (Bandeb.)
09.00-10.30	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe		
10.30-12.00	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe		
12.00-13.30	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe		

<b>SØNDAG</b>	<b>Bane 1</b> (11M kunst)	<b>Bane 5</b> (7M kunst)	<b>Bane 6</b> (5M kunst)	<b>Bane 2</b> (11M græs)	<b>Bane 3</b> (11M græs)	<b>Bane 7</b> (7M græs)	<b>Bane 4</b> (Bandeb.)
09.00-10.30	U7	U6	U5 Kl. 09-10	Kampe	Kampe		
10.30-12.00	U9	U8	U8	Kampe	Kampe		
12.00-13.30	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe		

Søndag 16-17.30 bane 5: Søndagsbold for 7. SEN / Gl.mandshold

## RETNINGSLINJER FOR TRÆNING OG KAMP, husk nu ...

- ... at gå UDENOM banerne når I skal hen til den bane I skal træne på
- ... først at gå ind på banen når jeres tid starter
- ... at sætte mål og andre rekvisitter på plads INDEN jeres træningstid slutter, så banen er klar til næste hold
- ... at forlade banen til tiden når jeres træningspas er slut
- ... at få ALLE jeres rekvisitter med efter træning, herunder at det er jeres egne bolde I har i nettet. Skulle der have sneget sig en fremmed bold ned i jeres net, så læg den i boldrummet så den kan finde tilbage til rette hold igen
- ... at vise respekt for de andre hold der træner eller spiller kamp
- ... at slukke lyset hvis I er det sidste hold der træner / spiller kamp på banen