

TRÆNINGSPPLAN Vinter 2019/2020

Gælder fra uge 43 til uge 16

MANDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Multib. lille bande	Bane 4 Stor bande	Gym +styrke	Bag bane 6
15.45-17.00	Future U13-U15						MM U10-U13
17.00-18.30	U10 + U11 + U12	U14-3	U14-2	U14-2	U14-1	U14-1	MM U19-1.SEN 17-18
18.30-20.00	U17-1 + U17-2 + U19-1	U15-2	U16		1/2 SEN	1/2 SEN	
20.00-21.30	1/2 SEN	3.SEN	10. SEN		U19-2		

TIRSDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Multib. lille bande	Bane 4 Stor bande	Gym +styrke	Bag bane 6
15.45-17.00	Future U8-U9						
17.00-18.30	U11-2/3 + U14	U13	U13	U13	U17-1	U17-1	
18.30-20.00	1/2 SEN	U15-1	SMAS		U19-1	U19-1	
20.00-21.30	4. SEN + 5.SEN + OB 2	MAS/SV/7.SEN	9. SEN		8. SEN		

ONSDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Multib. lille bande	Bane 4 Stor bande	Gym +styrke	Bag bane 6
15.45-17.00	Future U10-U12						MM U14-U17
17.00-18.30	U8 + U9 + U12-2	U10	U10	U10	U11-1		MM U14-U17
18.30-20.00	Kampe	U15-2	U16		6. SEN		
20.00-21.30	Kampe	3. SEN	10. SEN		5. SEN		

TORSDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Multib. lille bande	Bane 4 Stor bande	Gym +styrke	Bag bane 6
15.45-17.00							
17.00-18.30	U13 + U14	U12		U12	U11-1		
18.30-20.00	U19-1 + 1/2 SEN	U17-1	U17-2	U17.-2	U15-1	U15-1	
20.00-21.30	Kampe	U19-2	8. SEN		OB 2		

TRÆNINGSPLAN Vinter 2019/2020

Gælder fra uge 43 til uge 16

FREDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Multib. lille bande	Bane 4 Stor bande	Gym +styrke	Bag bane 6
15.45-17.00	U12-1						
17.00-18.30	U11-2/3 + U13 + U15-1	U15-2	U15-2		U8/U9		
18.30-20.00	Kampe						
20.00-21.30	Kampe						

LØRDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Multib. lille bande	Bane 4 Stor bande	Gym +styrke	Dysseg.
09.00-10.30	Kampe	Kampe	Kampe				Babybold
10.30-12.00	Kampe	Kampe	Kampe				U5
12.00-13.30	Kampe	Kampe	Kampe				

SØNDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Multib. lille bande	Bane 4 Stor bande	Gym +styrke	Dysseg.
09.00-10.30	U7	U9	U9				U6
10.30-12.00	Kampe	U8	U8				U12-2
12.00-13.30	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 sneget sig en fremmed bold ned i jeres net, så læg den i boldrummet så den kan finde tilbage til rette holk
- ... 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