



**INFORMATION TIL  
SPILLERE, TRÆNERE  
OG FORÆLDRE**

**TRÆNING  
GENÅBNING MAJ 2020**



## KÆRE ALLE

På de følgende sider følger info om den lidt specielle måde, vi kommer til at træne på i hvert fald den næste måneds tid. Forhåbentlig ændres det til en mere normal træning d. 8. juni, men indtil I hører om andet, er det denne folder, I skal bruge som rettesnor ift. træning, tider og baneplads.

På de følgende sider vil der også være en del retningslinjer, som skal læses og forstås. Hvad enten det drejer sig om U5-spillere, Senior-spillere eller Grand Old Masters-spillere, er det vigtigt, at man har læst og sat sig ind i de retningslinjer, som er beskrevet i denne folder. For de yngre årgange er det nok en god idé, at forældrene er med, når der læses. Det er selvfølgelig ekstra vigtigt, at alle trænere også har sat sig grundigt ind i retningslinjerne. Læs gerne alt, så du eksempelvis som spiller forstår, hvorfor din træner gør, som han gør.

Det er vigtigt, at alle gør deres yderste for at overholde retningslinjerne. Det vil gøre det lettere for os alle, hvis alle agerer efter de samme regler, og det vil gøre det lettere for den Corona-ansvarlige (som er påkrævet for at vi kan få lov at åbne og som DBUs Corona-protokol foreskriver), hvis vedkommende ikke skal irrettesætte jer hele tiden.

Til sidst i denne folder er der et opslag for hvert hold i B1903. Her står der info om hvornår holdet træner, hvor mange grupper der trænes i, hvor man træner, hvilke(n) indgang(e) på B1903s anlæg det respektive hold skal benytte og eventuel anden info. I tilfælde af at holdet har flere ugentlige træningspas gælder det for alle på nær U11, at hver træning foregår på den samme bane.

Dette er en nødplan. Vi håber snart at være tilbage med mere rigtig træning, men indtil da, så respekter retningslinjer, forhold og de andre spillere og trænere, så vi sammen kommer godt igennem denne periode.

Dette er allerede anden udgave af folderen, så som I sikkert kan fornemme, sker der nyt hele tiden. Regn derfor med, at folderen og dermed også retningslinjerne opdateres/ændres løbende

God læsning og god træning.

Med venlig hilsen

B1903

## GENEREL INFO

Går man forbi nogen, mens man er på anlægget, så holder man til højre.

Har man i yderste nødstilfælde behov for toiletbesøg, vil der være to toiletter åbent i kælderen for enden af gangen, hvor kælderenes omklædningsrum er. Man går ind i kælderen ved at bruge trappen ved støvlevasken, der går under terrassen. Der vil være anvisninger med skilte og afmærkninger for kø med afstand. Toiletterne bliver engjort hyppigt og indrettet således at kødannelse undgås.

Som DBUs protokol foreskriver, vil der altid være en Corona-ansvarlig på anlægget, mens der er træning. Den Corona-ansvarlige har ansvar for, at vi alle overholder reglerne. Hjælp den Corona-ansvarlige med jobbet ved at overholde reglerne. Ingen af de udvalgte Corona-ansvarlige, synes denne situation er specielt sjov, men vi SKAL overholde retningslinjer. Så lyt til og gør som den Corona-ansvarlige beder jer om – *he's just the messenger*. Den Corona-ansvarlige bærer en gul vest. B1903 udpeger en Corona-ansvarlig. Kun folk fra klubben (ikke trænere!) bliver valgt til denne funktion.

Bolde og øvrige materialer, der er brugt til træning og som skal bruges igen inden for 72 timer, vil blive vasket eller afsprittet, inden de bliver sat klar til brug igen til næste træningspas. Dette sørger klubben for. Til orientering benytter hver gruppe de samme bolde og toppe i hele perioden.

Man må ikke benytte B1903s baner uden for de tildelte træningstider i den reviderede Corona-træningsplan.

B1903s bygning er lukket og kan ikke benyttes til omklædning eller bad. Det gælder også for brug af fitness-rummet. De to førnævnte toiletter vil være den eneste undtagelse.

B1903s Corona-træningsplan er lavet efter DBUs protokol med hensyn til de overordnede myndigheds anbefalinger, Gentofte kommunes retningslinjer og forsamlingsforbuddet.

## SPILLER-INFO

Man møder ikke til træning, hvis man selv har symptomer på Covid19-sygdommen eller bor sammen med eller har været i kontakt med en person, som er testet positiv. Ved man, at man er i en risikogruppe, skal man heller ikke møde til træning. Bliver du som spiller syg med Covid19, skal du meddele det til klubben, som så vil videreformidle det til din gruppe og din træner.

Man opfordres til at være gået på toiletet hjemmefra, så vi kan holde trafikken på anlægget nede, samt undgå for meget fælles brug af samme toilet.

Man medbringer selv fyldt drikkedunk hjemmefra, som man ikke må dele med andre.

Man opfordres til selv at medbringe sin egen håndspritbeholder til eget brug. Har man ikke selv og ønsker man at afspritte sine hænder, vil det være tilgængeligt på anlægget. Det kan dog lave ugunstig trafik, så hvis det er muligt at medbringe selv til eget brug, anbefales dette.

Man klæder om hjemmefra og møder præcist til tiden (ikke før) og går direkte til den bane og træningsgruppe, man skal være i.

Alle spillere og trænere vasker hænder/spritter hænder af, inden de går hjemmefra.

Man går ind på anlægget ad den indgang, som er forevist på oversigten til at tilhøre din træningsbane.

Man må kun være inden for sin afgrænsede bane og kun i sin faste gruppe.

Man må kun benytte de bolde og materialer, som er tildelt ens træningsgruppe.

Sparkes en bold ind på en anden bane, må man ikke gå ind og hente den. Det er træneren på den anden banes opgave, at sparke bolden tilbage.

- fortsættes ->

## SPILLER-INFO FORTSAT

Boldkontakt med hoved, bryst og hænder (eks. hovedstød, tæmning og indkast) skal begrænses mest muligt. Det er altså tilladt, men i det små. Til gengæld opfordres det til, at man helt undlader gruppekram og high-fives(!)

Spillerne må ikke pakke bolde og materialerne sammen. Dette gør træneren.

Når træningen er slut, går man alene (en af gangen) direkte fra sin træningsbane og ud af anlægget af udgangen, som er forevist til ens træningsbane på oversigten. Man går ud samme sted, som man kom ind. Det er vigtigt at gå direkte efter træningen, så man når ud, inden dem der skal træne bagefter begynder at komme ind. Hvert hold har 5-10 minutter til at forlade anlægget inden næste hold starter træningen.

Har man træningstid på bane 2 (opvisningsbanen) er det vigtigt, at man ikke vælger at hoppe over indhegningen for at komme hen til sin anviste træningsbane. Dette for at hegnet ikke berøres af op til 80 spillere om dagen. Gå den vej, som er vist med grønne pile på baneoversigten og ind ad den anviste indgang.

På jeres respektive holds træningsoversigt sidst i denne folder, vil flere hold kunne se, at der ud for træningstiderne står følgende: (To intervaller a 50 min. + 10 min.). Det betyder, at der i tilfælde af trænermangel, vil kunne trænes a to omgange. Et eksempel:

*U12 træner to gange ugentlig, og der er afsat tid til holdet onsdag og fredag fra 16:00-17.50 på bane 1 og 5. U12 består af seks grupper og der er således brug for seks trænere. I det tilfælde at det ikke er muligt at stille med seks trænere, kan træningspasset splittes op i to, hvor tre trænere træner gruppe 1, 2 og 3 fra 16:00-16:50, og fra kl. 17:00-17:50 træner de så gruppe 4, 5 og 6.*

I tilfælde af at det respektive hold er nok trænere, står det holdet frit for hvor lang tid de vil træne. De kan således udnytte hele træningstiden. Det er dog vigtigt at understrege, at det KUN er i tilfælde at der er trænere nok til at træne hele årgangen, da alle spillere skal have samme muligheder. Er der ikke trænere nok henvises til ovenstående eksempel, hvor træningstiden deles i to træningspas.

## TRÆNER-INFO

Man møder ikke til træning, hvis man selv har symptomer på Covid19-sygdommen eller bor sammen med eller har været i kontakt med en person, som er testet positiv. Ved man, at man er i en risikogruppe, skal man heller ikke møde til træning. Bliver du som træner syg med Covid19, skal du meddele det til klubben, som så vil videreformidle det til din gruppe.

Trænerne sørger for at dele grupper som anvist på det respektive holds opslag sidste i denne folder. Fra U11 og opefter kan det gøres ud fra en sportslig vinkel. U5-U10 anbefales det også, at tænke sociale behov ind i grupperne. Så snart grupperne er dannet skal de deles med den sportslige ledelse via mail (se nederst på denne side).

Trænerne sørger for, at orientere alle spillere om hvilken gruppe de tilhører, så der ikke er tvivl, når spilleren møder til træning.

De enkelte grupper skal holdes separate og må ikke blande sig med hinanden under træning. Det er altid den samme gruppe, som træner sammen i denne periode. Kun trænerne kan være forskellige i de enkelte grupper. Der må heller ikke laves om i grupperne i tilfælde af afbud. I det tilfælde bliver gruppen bare det mindre.

Kun træneren må flytte rundt på materialer og mål under træningen.

Efter endt træning pakker træneren sammen, og sætter boldnet (indeholdende både bolde og materialer) i de på træningsplanen markerede områder (se de respektive træningsplaner). Det er markeret med en blå cirkel. Herefter sørger den Corona-ansvarlige for at sætte nettene på plads.

Alle trænere bedes møde præcis 10 minutter før træningen starter, så træneren kan nå at hente sit boldnet og stille første øvelse op. Fra U12 og opefter skal trænere selv lave programmer. Ønskes sparring, kan dette ske med den sportslige ledelse.

Alle boldnet indeholder minimum 10 bolde og 20 toppe/pandekager. I mikro- og børneårgangenes net findes der desuden også en stige. Endvidere kan diverse udstyr findes i materialerummet. Dette udstyr bliver vasket/afsprittet efter brug.

VIGTIGT! Aflyses træningen, skal der gives besked til klubben på mail [b1903@b1903.dk](mailto:b1903@b1903.dk)

## FORÆLDRE-INFO

Generelt må vi desværre opfordre forældrene til at blive væk i denne periode. Vi er helt indforståede med, at særligt de små mikroer kan have behov for at en forælder er i nærheden, men det er desværre ikke tilladt. Der må ikke være ”tilskuere” på banerne. Spillere som bringes til B1903 af forældre, skal afleveres udenfor banerne, og selv finde hen til det område hvor de skal træne. Vi er fuldt ud forstående for at U5/U6-spillere på den baggrund melder fra træning i denne periode, men det er desværre de regler, der er gældende.

Hjælp jeres børn med at huske en fyldt drikkedunk, komme på toilettet inden træning, at komme afsted til tiden og sørg for at de forstår hvilken indgang og udgang de skal benytte sig af før og efter træning.

## INFO OM CAFÉEN

Karina åbner caféen på mandag den 18. maj.

Når man er i caféen, så skal man indordne sig efter de retningslinjer, der er for caféer/restauranter.

Ønsker forældre til spillere at benytte caféen, er indgangen via trappeindgangen til kunsten (markeret som *Indgang 1* på træningsplanerne).

Spillere må ikke benytte caféen som opholdsted før og efter træning, men skal rette sig efter de retningslinjer, der er gældende for træning og spillere.

Man kan følge caféen på facebook på ”Caféen i B1903” for eventuel mere info.

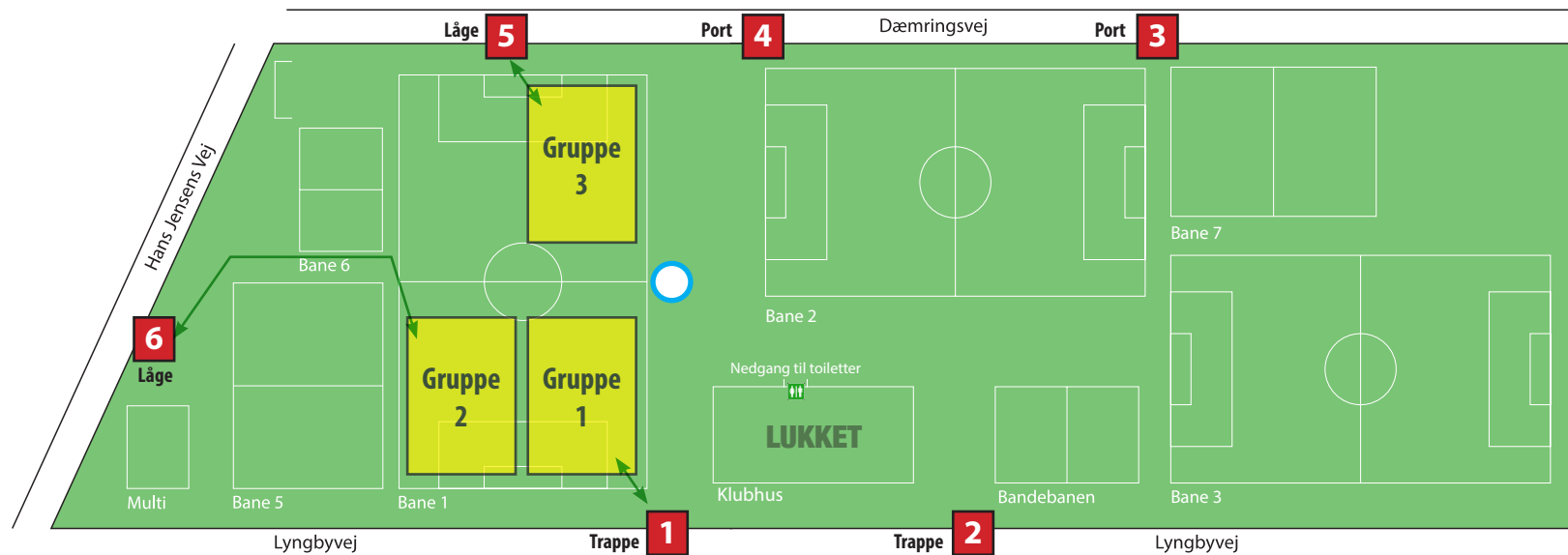
## INFO FRA BESTYRELSEN

B1903 forventer, at alle medlemmer og trænere passer på hinanden og efterkommer både myndighedernes generelle regler samt klubbens retningslinjer for den særlige træning og adfærd, der gælder under Corona-krisen. Medlemmer, frivillige og trænere, der ikke overholder disse retningslinjer kan blive nægtet træning og adgang til anlægget, og hvis myndighederne i forbindelse med adfærd på anlægget finder anledning til at uddele bøder, vil disse være personlige og ikke være et anliggende for klubben.



**TRÆNINGSPLANER**  
**GENÅBNING MAJ 2020**

# ÅRGANG U5



-  Træningsområde for den respektive gruppe     Indgang/udgang for den respektive gruppe     Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTID** .....: Lørdag kl. 9.30

**TRÆNINGSLÆNGDE**.....: 40 min.

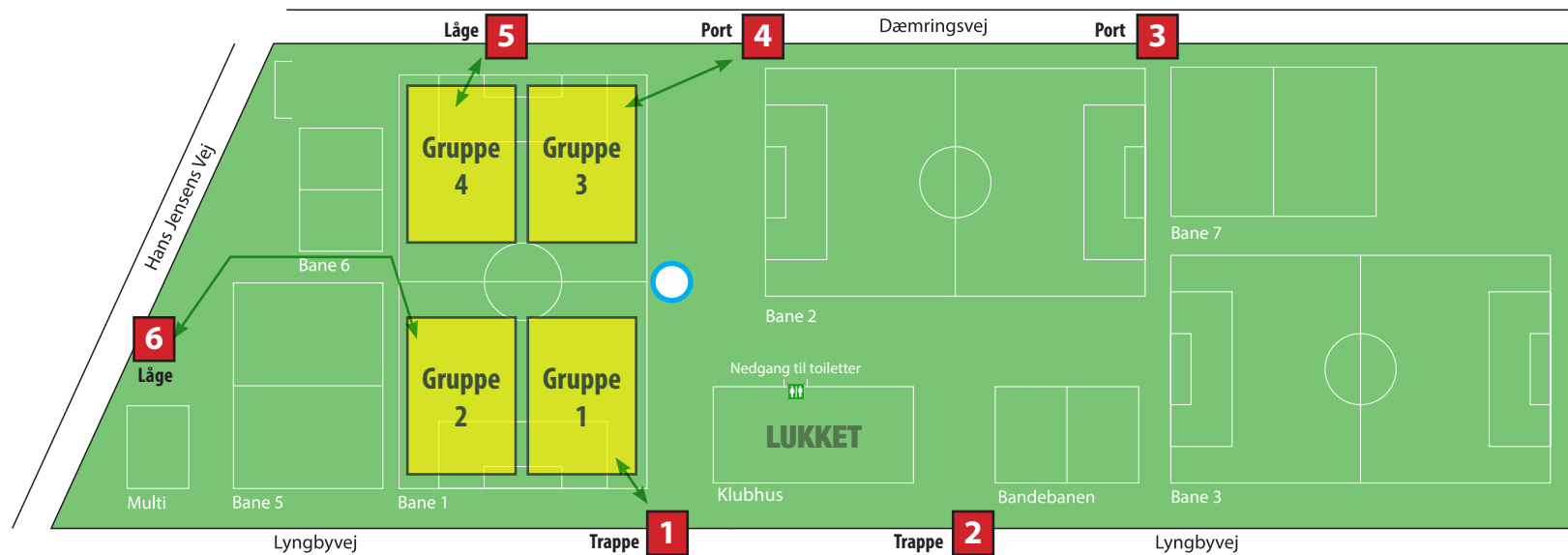
**INDGANG OG UDGANG**...: Gruppe 1 benytter indgang/udgang 1.  
Gruppe 2 benytter indgang/udgang 6.  
Gruppe 3 benytter indgang/udgang 5.

**TRÆNERBEHOV**.....: 3

**GRUPPER**.....: Tre grupper a 9 spillere + 1 træner. Dine trænere har lavet faste grupper.  
Sørg for, at du som spiller ved, hvilken gruppe du tilhører, inden du kommer til træning.

**YDERLIGERE INFO**.....: I kan selv lave jeres træningsprogram i denne periode iht. gældende retningslinjer.  
I opfordres til at træne basis og selvfølgelig masser af spil til to mål uden trænerindblanding.  
Lad ungerne nyde at være tilbage på fodboldbanen. Evt. sparring kan foregå med børneleder Thomas Brando.

# ÅRGANG U6



- Træningsområde for den respektive gruppe    Indgang/udgang for den respektive gruppe    Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTID** .....: Lørdag kl. 10.20

**TRÆNINGSLÆNGDE**.....: 40 min.

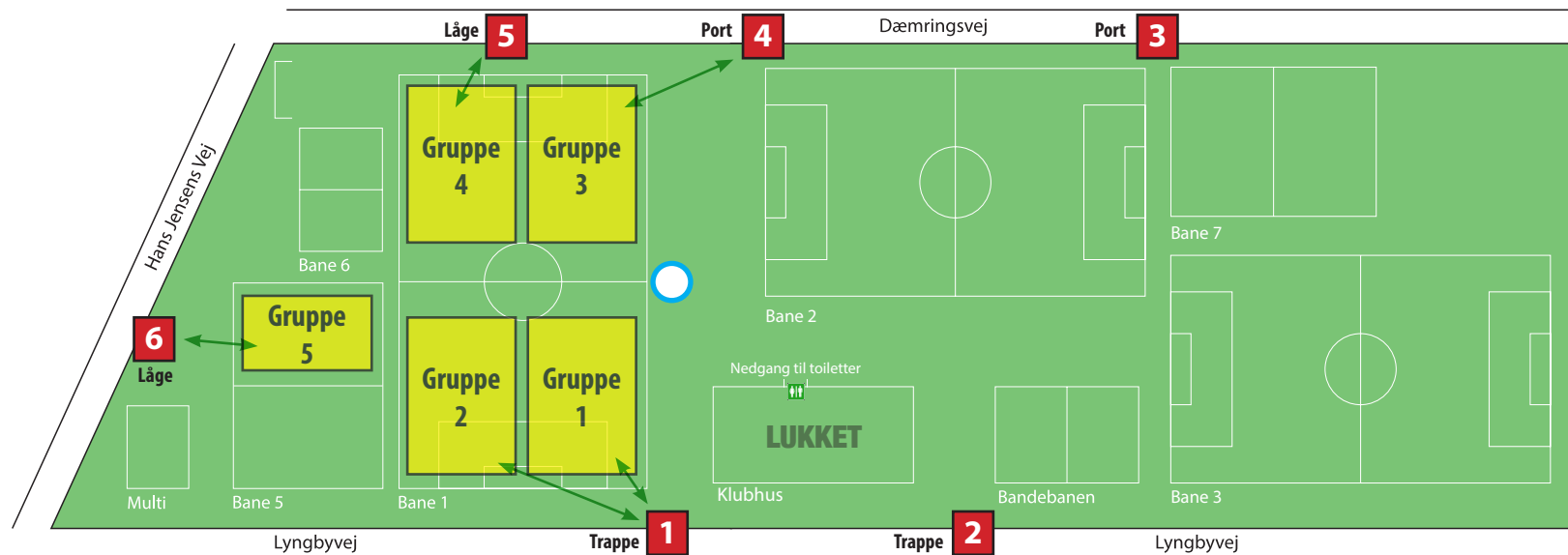
**INDGANG OG UDGANG**...: Gruppe 1 benytter indgang/udgang 1.  
Gruppe 2 benytter indgang/udgang 6.  
Gruppe 3 benytter indgang/udgang 4.  
Gruppe 4 benytter indgang/udgang 5.

**TRÆNERBEHOV**.....: 4

**GRUPPER**.....: Fire grupper a 9 spillere + 1 træner. Dine trænere har lavet faste grupper.  
Sørg for, at du som spiller ved, hvilken gruppe du tilhører, inden du kommer til træning.

**YDERLIGERE INFO**.....: I kan selv lave jeres træningsprogram i denne periode iht. gældende retningslinjer.  
I opfordres til at træne basis og selvfølgelig masser af spil til to mål uden trænerindblanding.  
Lad ungerne nyde at være tilbage på fodboldbanen. Evt. sparring kan foregå med børneleder Thomas Brando.

# ÅRGANG U7



- Træningsområde for den respektive gruppe    Indgang/udgang for den respektive gruppe    Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTID** .....: Lørdag kl. 11.10

**TRÆNINGSLÆNGDE**.....: 40 min.

**INDGANG OG UDGANG**...: Gruppe 1 og 2 benytter indgang/udgang 1.  
Gruppe 3 benytter indgang/udgang 4.  
Gruppe 4 benytter indgang/udgang 5.  
Gruppe 5 benytter indgang/udgang 6.

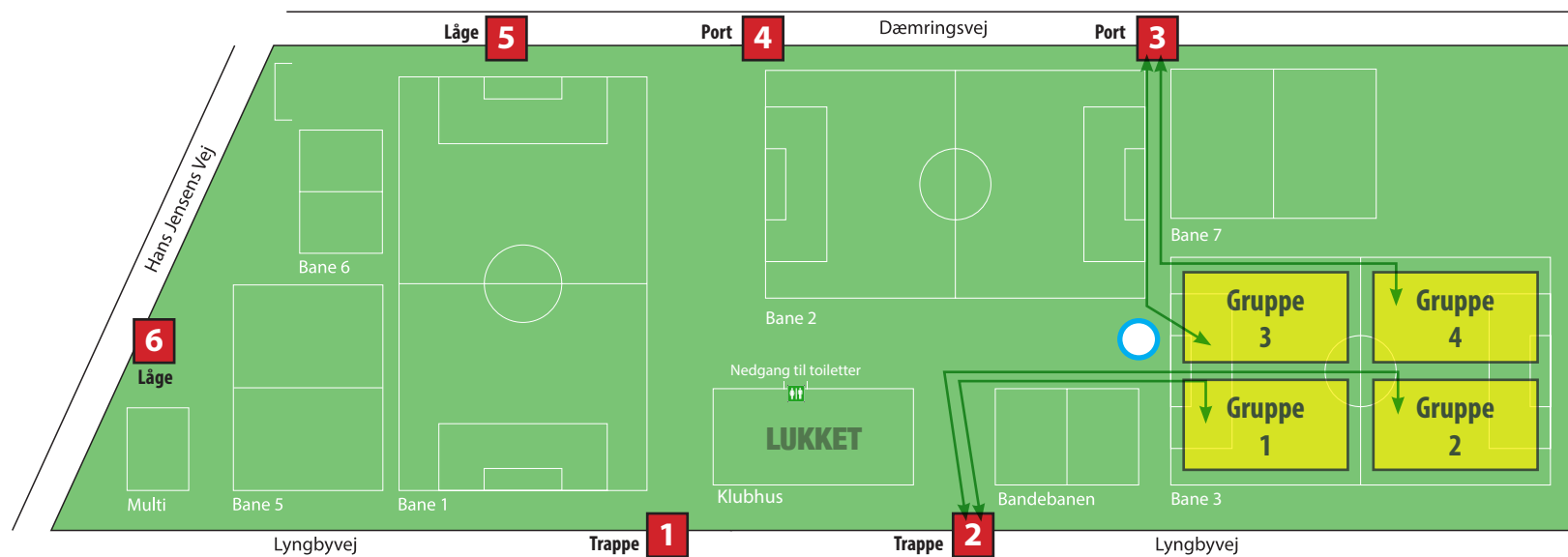
**TRÆNERBEHOV**.....: 5

**GRUPPER**.....: Tre grupper a 8 spillere + 1 træner og to grupper a 7 spillere + 1 træner. Dine trænere har lavet faste grupper. Sørg for, at du som spiller ved, hvilken gruppe du tilhører, inden du kommer til træning.

**YDERLIGERE INFO**.....: I kan selv lave jeres træningsprogram i denne periode iht. gældende retningslinjer.  
I opfordres til at træne basis og selvfølgelig masser af spil til to mål uden trænerindblanding.  
Lad ungerne nyde at være tilbage på fodboldbanen. Evt. sparring kan foregå med børneleder Thomas Brando.



# ÅRGANG U8



Træningsområde for den respektive gruppe



Indgang/udgang for den respektive gruppe



Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTID** .....: Lørdag kl. 12.00

**TRÆNINGSLÆNGDE**.....: 90 min.

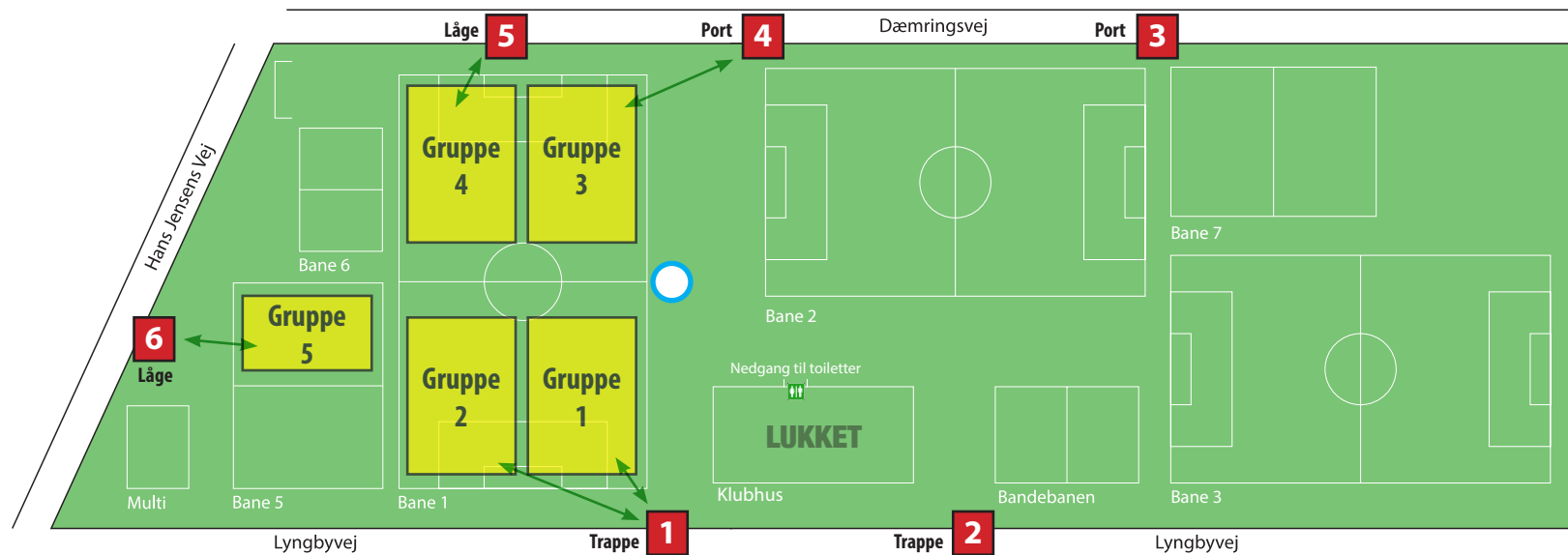
**INDGANG OG UDGANG**...: Gruppe 1 og 2 benytter indgang/udgang 2.  
Gruppe 3 og 4 benytter indgang/udgang 3.

**TRÆNERBEHOV**.....: 4

**GRUPPER**.....: Fire grupper a 9 spillere + 1 træner. Dine trænere har lavet faste grupper.  
Sørg for, at du som spiller ved, hvilken gruppe du tilhører, inden du kommer til træning.

**YDERLIGERE INFO**.....: I kan selv lave jeres træningsprogram i denne periode iht. gældende retningslinjer.  
I opfordres til at træne basis og selvfølgelig masser af spil til to mål uden trænerindblanding.  
Lad ungerne nyde at være tilbage på fodboldbanen. Evt. sparring kan foregå med børneleder Thomas Brando.

# ÅRGANG U9



- Træningsområde for den respektive gruppe    Indgang/udgang for den respektive gruppe    Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTID** .....: Lørdag kl. 12.00

**TRÆNINGSLÆNGDE**.....: 90 min.

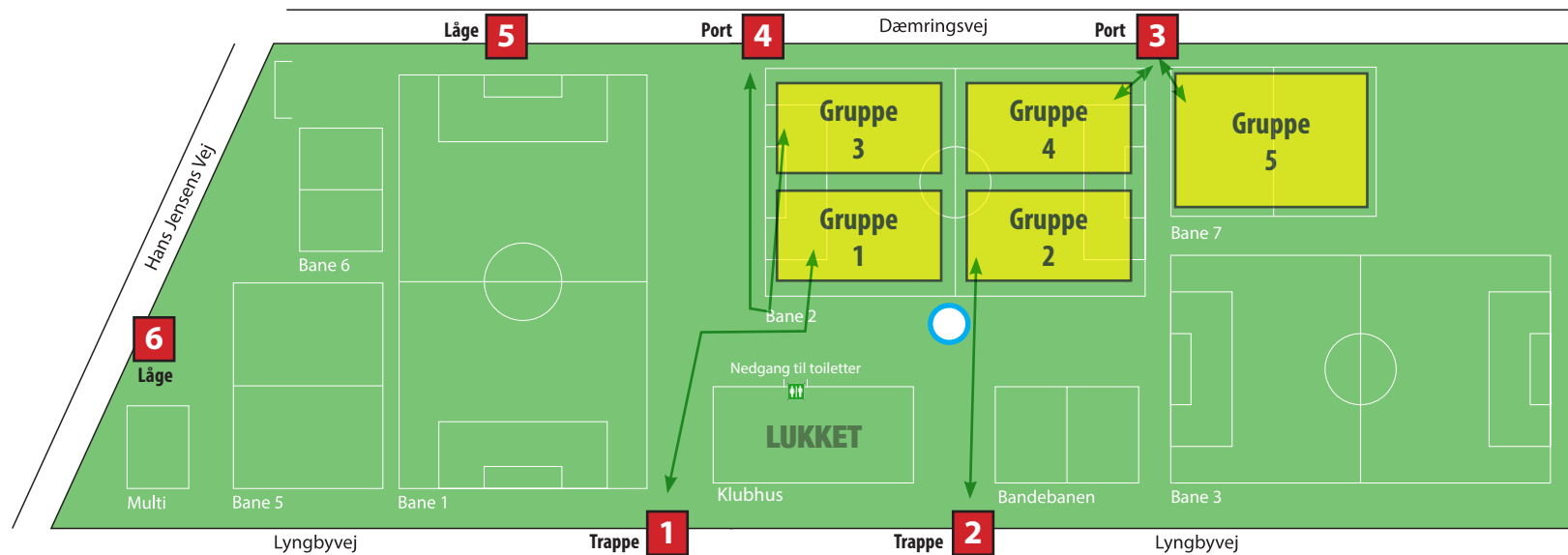
**INDGANG OG UDGANG**...: Gruppe 1 og 2 benytter indgang/udgang 1.  
Gruppe 3 benytter indgang/udgang 4.  
Gruppe 4 benytter indgang/udgang 5.  
Gruppe 5 benytter indgang/udgang 6.

**TRÆNERBEHOV**.....: 5

**GRUPPER**.....: Fire grupper a 8 spillere + 1 træner og én gruppe a 9 spillere + 1 træner. Dine trænere har lavet faste grupper. Sørg for, at du som spiller ved, hvilken gruppe du tilhører, inden du kommer til træning.

**YDERLIGERE INFO**.....: I kan selv lave jeres træningsprogram i denne periode iht. gældende retningslinjer.  
I opfordres til at træne basis og selvfølgelig masser af spil til to mål uden trænerindblanding.  
Lad ungerne nyde at være tilbage på fodboldbanen. Evt. sparring kan foregå med børneleder Thomas Brando.

# ÅRGANG U10



-  Træningsområde for den respektive gruppe  Indgang/udgang for den respektive gruppe  Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTID** .....: Lørdag kl. 12.00

**TRÆNINGSLÆNGDE**.....: 90 min.

**INDGANG OG UDGANG**...: Gruppe 1 benytter indgang/udgang 1.  
Gruppe 2 benytter indgang/udgang 2.  
Gruppe 3 benytter indgang/udgang 4.  
Gruppe 4 og 5 benytter indgang/udgang 3.

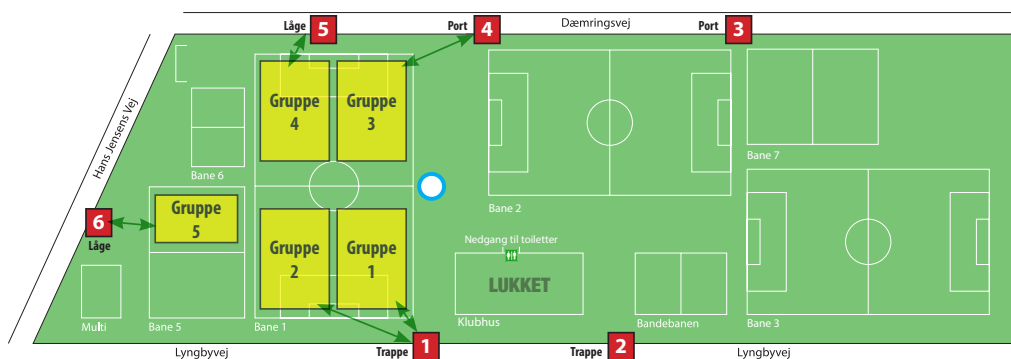
**TRÆNERBEHOV**.....: 5

**GRUPPER**.....: Fire grupper a 8 spillere + 1 træner og én gruppe a 9 spillere + 1 træner. Dine trænere har lavet faste grupper. Sørg for, at du som spiller ved, hvilken gruppe du tilhører, inden du kommer til træning.

**YDERLIGERE INFO**.....: I kan selv lave jeres træningsprogram i denne periode iht. gældende retningslinjer.  
I opfordres til at træne basis og selvfølgelig masser af spil til to mål uden trænerindblanding.  
Lad ungerne nyde at være tilbage på fodboldbanen. Evt. sparring kan foregå med børneleder Thomas Brandø.

# ÅRGANG U11

## MANDAG



? Træningsområde for den respektive gruppe ? Indgang/udgang for den respektive gruppe ○ Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTID** .....: Mandag kl. 16:00-17:50 (To intervaller a 50 min. + 10 min.)

**TRÆNINGSLÆNGDE**.....: 50 min. + 10 min.

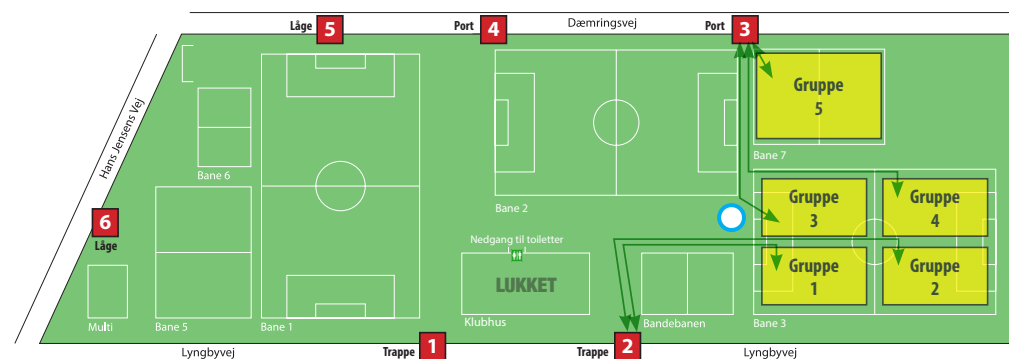
**INDGANG OG UDGANG**...: Gruppe 1 og 2 benytter indgang/udgang 1.  
Gruppe 3 benytter indgang/udgang 4.  
Gruppe 4 benytter indgang/udgang 5.  
Gruppe 5 benytter indgang/udgang 6.

**TRÆNERBEHOV**.....: 5

**GRUPPER**.....: Fem grupper a 9 spillere + 1 træner.  
Dine trænere har lavet faste grupper.  
Sørg for, at du som spiller ved hvilken gruppe du tilhører inden du kommer til træning

**YDERLIGERE INFO**.....: I kan selv lave jeres træningsprogram i denne periode iht. gældende retningslinjer.  
I opfordres til at træne basis og selvfølgelig masser af spil til to mål uden trænerindblanding.  
Lad ungerne nyde at være tilbage på fodboldbanen.  
Evt. sparring kan foregå med børneleder Thomas Brando.

## TORS DAG



? Træningsområde for den respektive gruppe ? Indgang/udgang for den respektive gruppe ○ Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTID** .....: Torsdag kl. 16:00-17:50 (To intervaller a 50 min. + 10 min.)

**TRÆNINGSLÆNGDE**.....: 50 min. + 10 min.

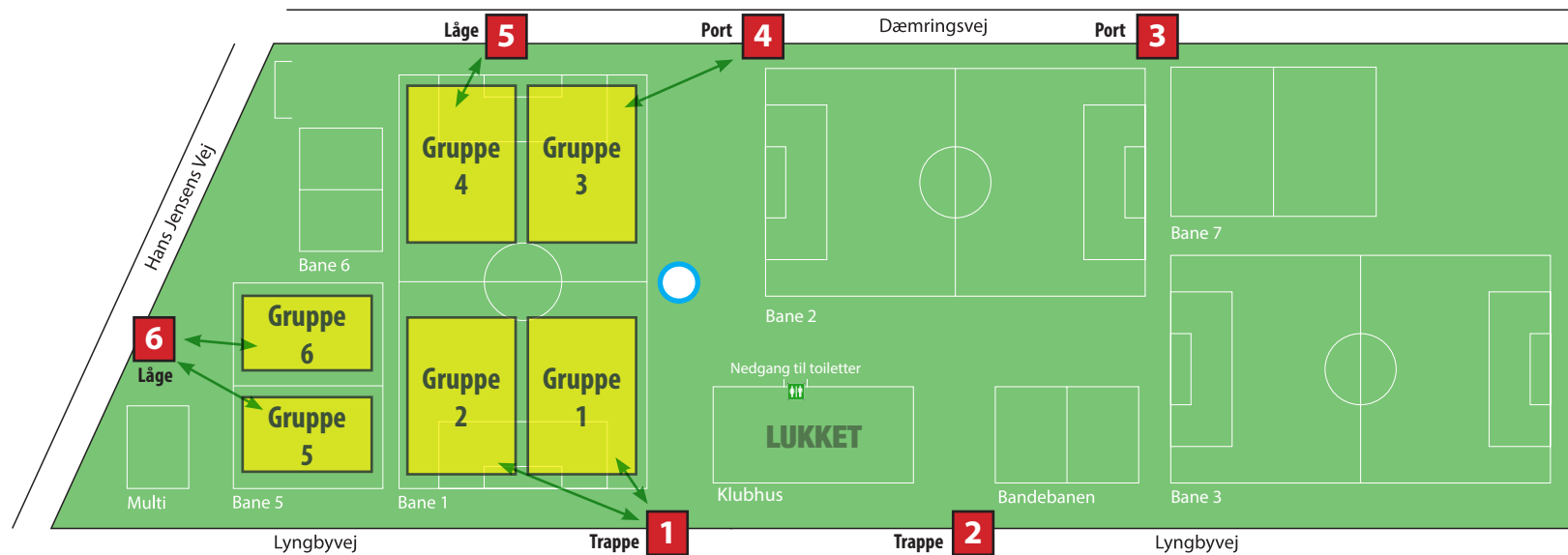
**INDGANG OG UDGANG**...: Gruppe 1 og 2 benytter indgang/udgang 2.  
Gruppe 3, 4 og 5 benytter indgang/udgang 3.

**TRÆNERBEHOV**.....: 5

**GRUPPER**.....: Fem grupper a 9 spillere + 1 træner.  
Dine trænere har lavet faste grupper.  
Sørg for, at du som spiller ved hvilken gruppe du tilhører inden du kommer til træning

**YDERLIGERE INFO**.....: I kan selv lave jeres træningsprogram i denne periode iht. gældende retningslinjer.  
I opfordres til at træne basis og selvfølgelig masser af spil til to mål uden trænerindblanding.  
Lad ungerne nyde at være tilbage på fodboldbanen.  
Evt. sparring kan foregå med børneleder Thomas Brando.

# ÅRGANG U12



- Træningsområde for den respektive gruppe    Indgang/udgang for den respektive gruppe    Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTIDER** .....: Onsdag og fredag kl. 16:00-17:50 (To intervaller a 50 min. + 10 min.)

**TRÆNINGSLÆNGDE** .....: 50 min. + 10 min.

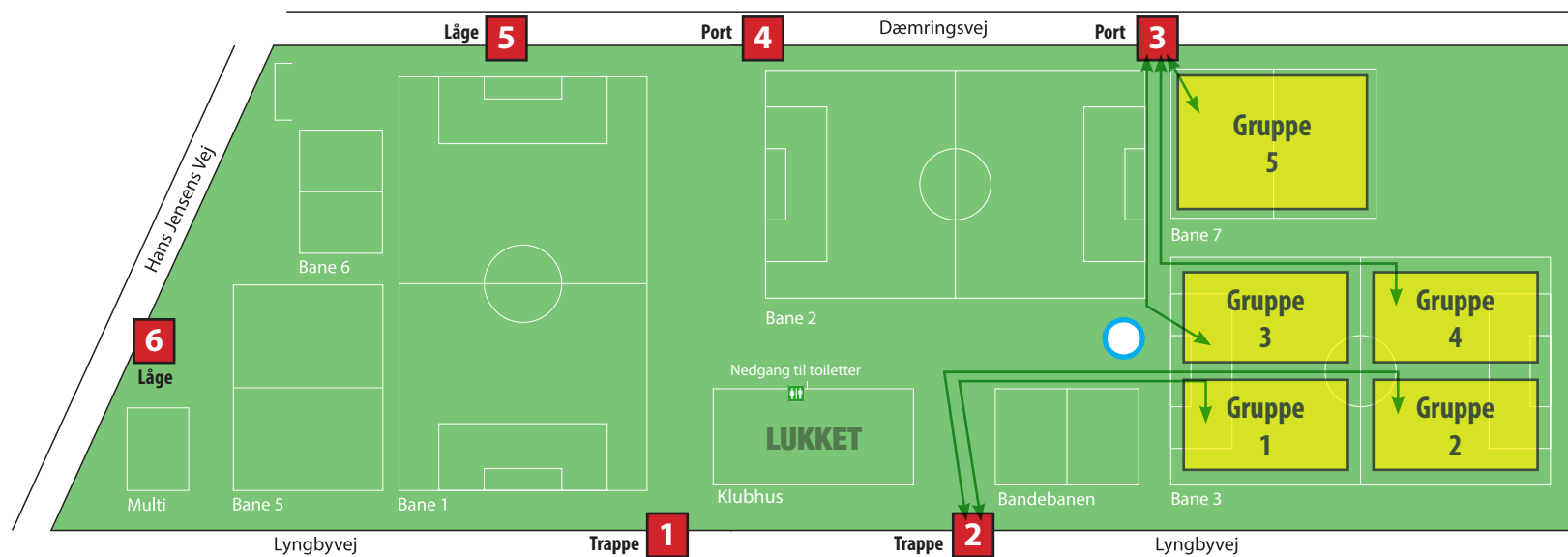
**INDGANG OG UDGANG**...: Gruppe 1 og 2 benytter indgang/udgang 1.  
Gruppe 3 benytter indgang/udgang 4.  
Gruppe 4 benytter indgang/udgang 5.  
Gruppe 5 og 6 benytter indgang/udgang 6.

**TRÆNERBEHOV** .....: 6

**GRUPPER** .....: Fem grupper a 9 spillere + 1 træner og én gruppe a 7 spillere + 1 træner. Dine trænere har lavet faste grupper. Sørg for, at du som spiller ved, hvilken gruppe du tilhører, inden du kommer til træning.

**YDERLIGERE INFO** .....: I skal, som I plejer, selv lave jeres træningsprogram iht. gældende retningslinjer.  
Evt. sparring kan foregå med den sportslige ledelse.

# ÅRGANG U13



-  Træningsområde for den respektive gruppe    Indgang/udgang for den respektive gruppe    Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTIDER** .....: Tirsdag og fredag kl. 16:00-17:50 (To intervaller a 50 min. + 10 min.)

**TRÆNINGSLÆNGDE** .....: 50 min. + 10 min.

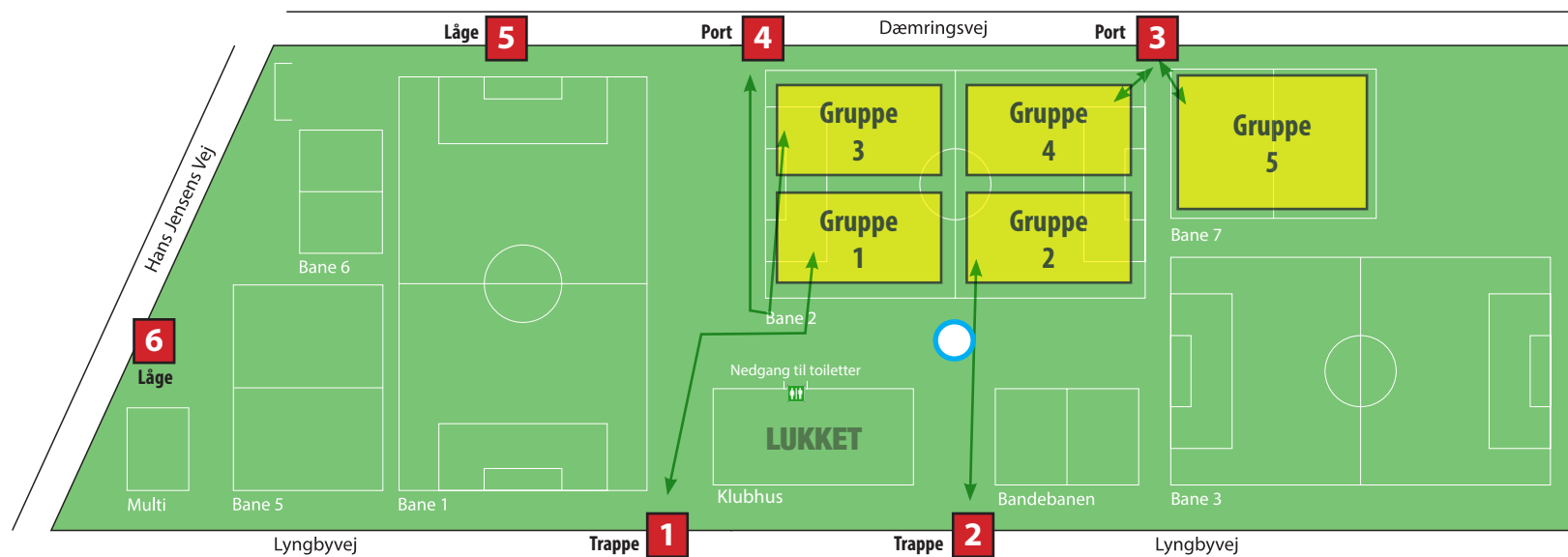
**INDGANG OG UDGANG**...: Gruppe 1 og 2 benytter indgang/udgang 2.  
Gruppe 3, 4 og 5 benytter indgang/udgang 3.

**TRÆNERBEHOV** .....: 5

**GRUPPER** .....: Tre grupper a 8 spillere + 1 træner og to grupper a 7 spillere + 1 træner. Dine trænere har lavet faste grupper. Sørg for, at du som spiller ved, hvilken gruppe du tilhører, inden du kommer til træning.

**YDERLIGERE INFO** .....: I skal, som I plejer, selv lave jeres træningsprogram iht. gældende retningslinjer.  
Evt. sparring kan foregå med den sportslige ledelse.

# ÅRGANG U14-1/2



-  Træningsområde for den respektive gruppe     Indgang/udgang for den respektive gruppe     Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTIDER** .....: Mandag og onsdag kl. 16:00-17:50 (To intervaller a 50 min. + 10 min.)

**TRÆNINGSLÆNGDE** .....: 50 min. + 10 min.

**INDGANG OG UDGANG**...: Gruppe 1 benytter indgang/udgang 1.  
Gruppe 2 benytter indgang/udgang 2.  
Gruppe 3 benytter indgang/udgang 4.  
Gruppe 4 og 5 benytter indgang/udgang 3.

**TRÆNERBEHOV** .....: 5

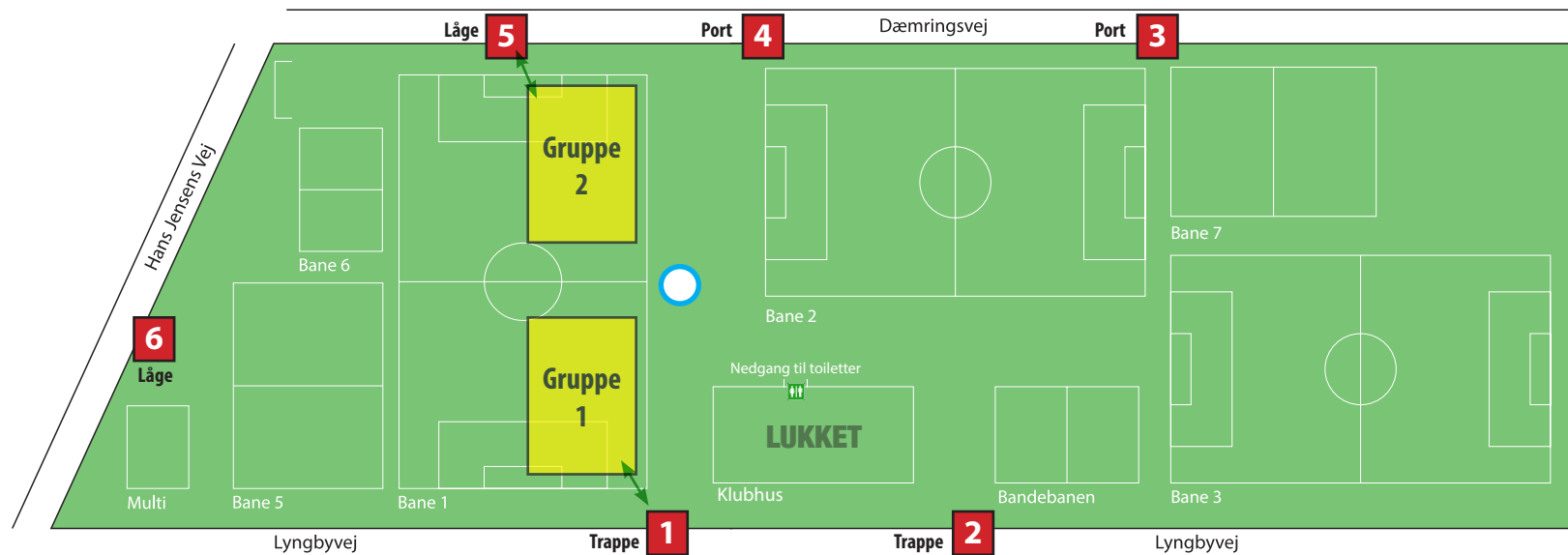
**GRUPPER** .....: Tre grupper a 8 spillere + 1 træner, en gruppe a 7 spillere + 1 træner og en gruppe a 6 spillere + 1 træner.  
Dine trænere har lavet faste grupper. Sørg for, at du som spiller ved, hvilken gruppe du tilhører, inden du kommer til træning.

**YDERLIGERE INFO** .....: I skal, som I plejer, selv lave jeres træningsprogram iht. gældende retningslinjer.  
Evt. sparring kan foregå med den sportslige ledelse.





# ÅRGANG U15-1



- Træningsområde for den respektive gruppe    Indgang/udgang for den respektive gruppe    Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTIDER** .....: Tirsdag og torsdag kl. 16:00-17:50 (To intervaller a 50 min. + 10 min.)

**TRÆNINGSLÆNGDE** .....: 50 min. + 10 min.

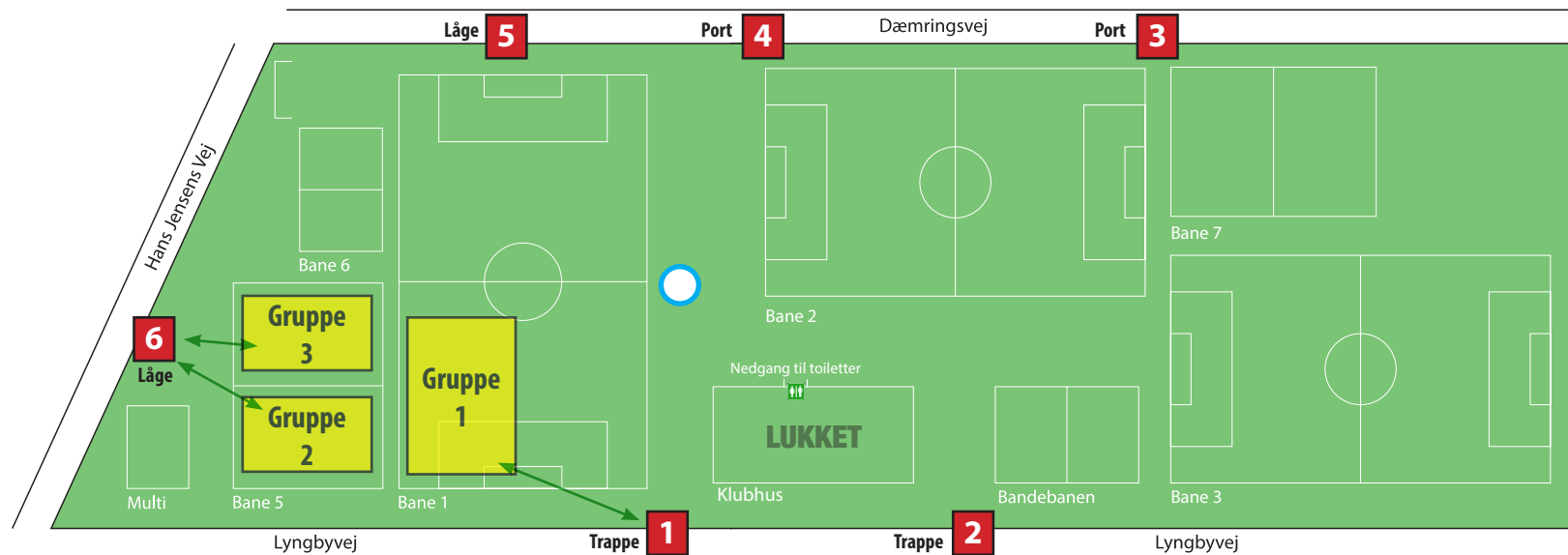
**INDGANG OG UDGANG**...: Gruppe 1 benytter indgang/udgang 1. Gruppe 2 benytter indgang/udgang 5.

**TRÆNERBEHOV** .....: 2

**GRUPPER** .....: To grupper a 8 spillere + 1 træner. Dine trænere har lavet faste grupper.  
Sørg for, at du som spiller ved, hvilken gruppe du tilhører, inden du kommer til træning.

**YDERLIGERE INFO** .....: I skal, som I plejer, selv lave jeres træningsprogram iht. gældende retningslinjer.  
Evt. sparring kan foregå med den sportslige ledelse.

# ÅRGANG U15-2



- Træningsområde for den respektive gruppe    Indgang/udgang for den respektive gruppe    Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTIDER** .....: Tirsdag og torsdag kl. 16:00-17:50 (To intervaller a 50 min. + 10 min.)

**TRÆNINGSLÆNGDE** .....: 50 min. + 10 min.

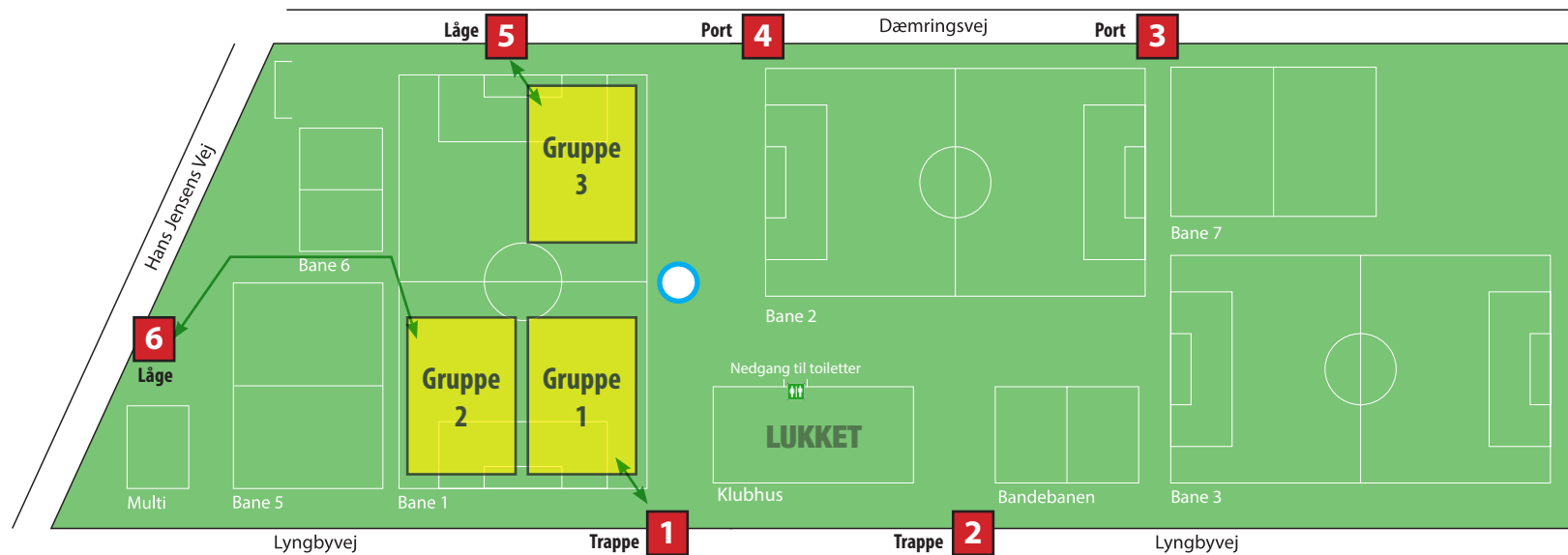
**INDGANG OG UDGANG**...: Gruppe 1 benytter indgang/udgang 1. Gruppe 2 og 3 benytter indgang/udgang 6.

**TRÆNERBEHOV** .....: 3

**GRUPPER** .....: To grupper a 7 spillere + 1 træner og én gruppe a 6 spillere + 1 træner. Dine trænere har lavet faste grupper. Sørg for, at du som spiller ved, hvilken gruppe du tilhører, inden du kommer til træning.

**YDERLIGERE INFO** .....: I skal, som I plejer, selv lave jeres træningsprogram iht. gældende retningslinjer. Evt. sparring kan foregå med den sportslige ledelse.

# ÅRGANG U17-1



- Træningsområde for den respektive gruppe    Indgang/udgang for den respektive gruppe    Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTIDER** .....: Mandag og onsdag kl. 18:00-19:50 (To intervaller a 50 min. + 10 min.)

**TRÆNINGSLÆNGDE** .....: 50 min. + 10 min.

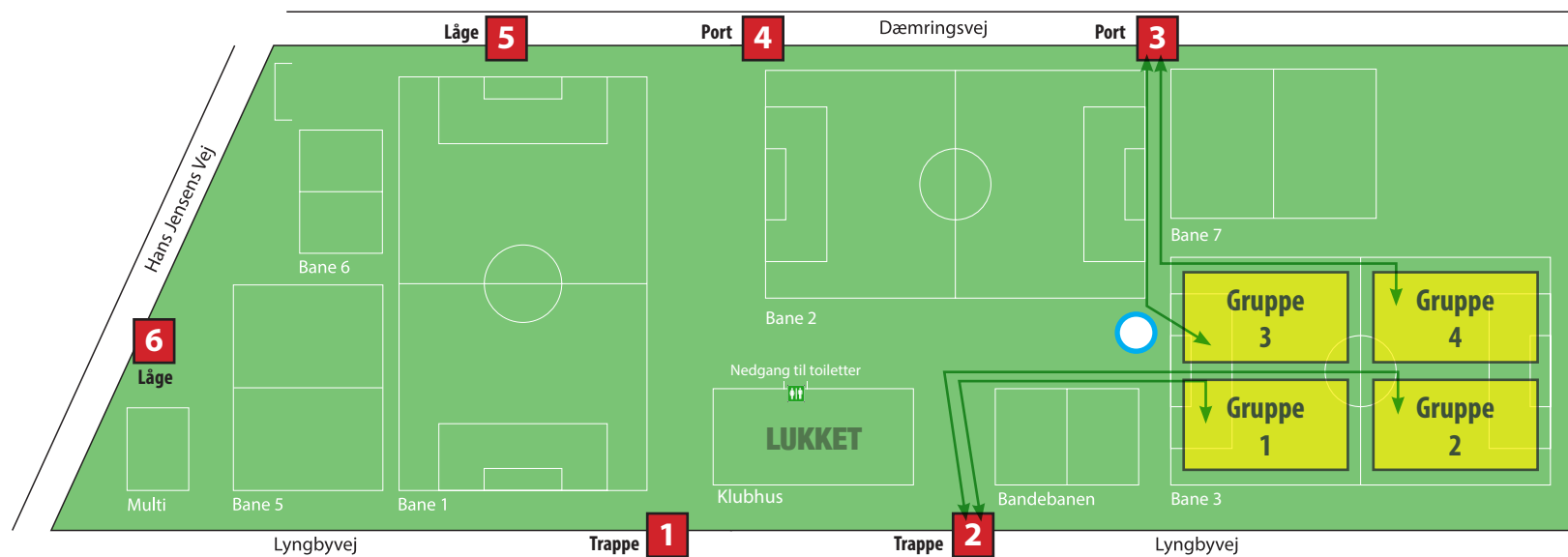
**INDGANG OG UDGANG**...: Gruppe 1 benytter indgang/udgang 1.  
Gruppe 2 benytter indgang/udgang 6.  
Gruppe 3 benytter indgang/udgang 5.

**TRÆNERBEHOV**.....: 3

**GRUPPER**.....: To grupper a 9 spillere + 1 træner og én gruppe a 8 spillere + 1 træner. Dine trænere har lavet faste grupper. Sørg for, at du som spiller ved, hvilken gruppe du tilhører, inden du kommer til træning.

**YDERLIGERE INFO**.....: I skal, som I plejer, selv lave jeres træningsprogram iht. gældende retningslinjer.  
Evt. sparring kan foregå med den sportslige ledelse.

# ÅRGANG U17-2



- Træningsområde for den respektive gruppe
- Indgang/udgang for den respektive gruppe
- Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTIDER** .....: Mandag og onsdag kl. 18:00-19:50 (To intervaller a 50 min. + 10 min.)

**TRÆNINGSLÆNGDE** .....: 50 min. + 10 min.

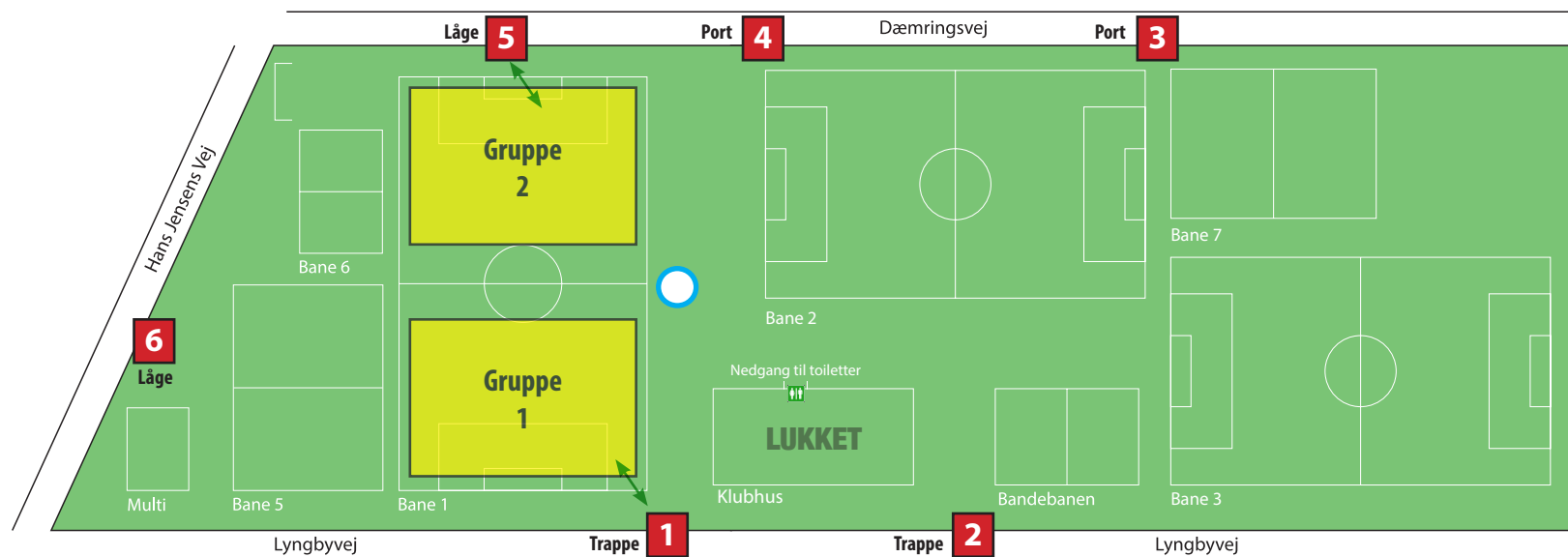
**INDGANG OG UDGANG**...: Gruppe 1 og 2 benytter indgang/udgang 2.  
Gruppe 3 og 4 benytter indgang/udgang 3.

**TRÆNERBEHOV** .....: 4

**GRUPPER** .....: To grupper a 9 spillere + 1 træner og to grupper a 8 spillere + 1 træner. Dine trænere har lavet faste grupper. Sørg for, at du som spiller ved, hvilken gruppe du tilhører, inden du kommer til træning.

**YDERLIGERE INFO** .....: I skal, som I plejer, selv lave jeres træningsprogram iht. gældende retningslinjer.  
Evt. sparring kan foregå med den sportslige ledelse.

# ÅRGANG U19-1



- Træningsområde for den respektive gruppe    Indgang/udgang for den respektive gruppe    Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTIDER** .....: Tirsdag og torsdag kl. 18:00-19:50 (To intervaller a 50 min. + 10 min.)

**TRÆNINGSLÆNGDE** .....: 50 min. + 10 min.

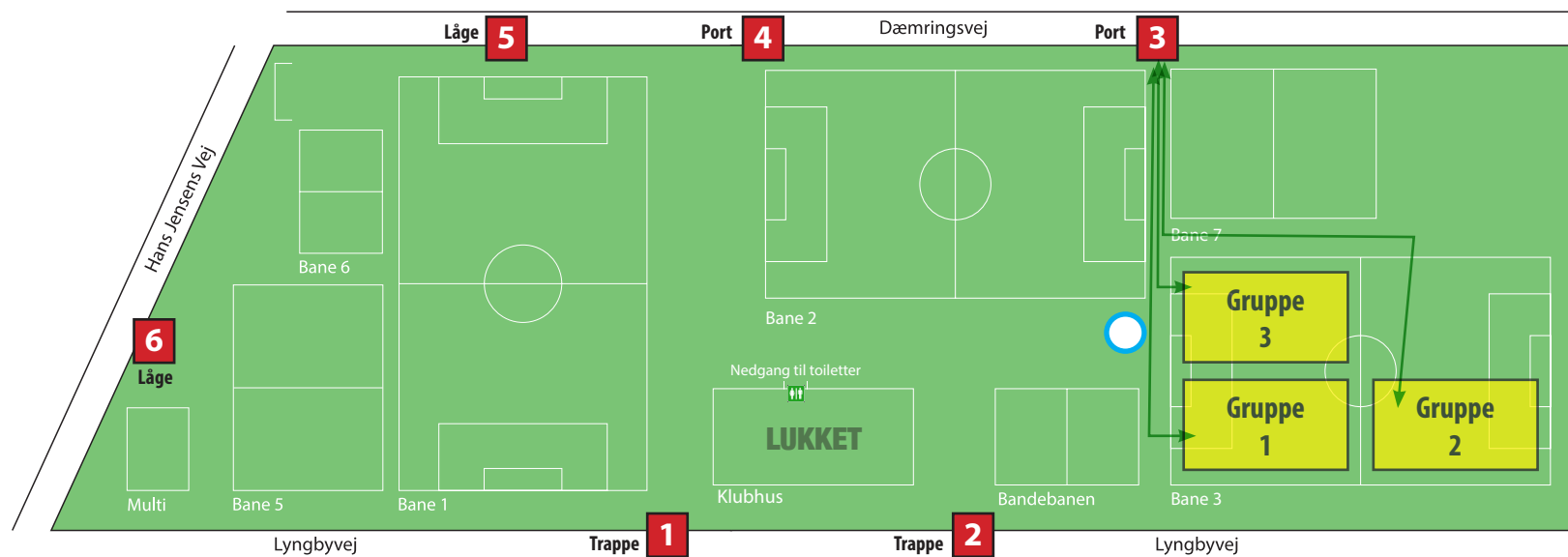
**INDGANG OG UDGANG**...: Gruppe 1 benytter indgang/udgang 1.  
Gruppe 2 benytter indgang/udgang 5.

**TRÆNERBEHOV** .....: 2

**GRUPPER** .....: To grupper a 9 spillere + 1 træner. Dine trænere har lavet faste grupper.  
Sørg for, at du som spiller ved, hvilken gruppe du tilhører, inden du kommer til træning.

**YDERLIGERE INFO** .....: I skal, som I plejer, selv lave jeres træningsprogram iht. gældende retningslinjer.  
Evt. sparring kan foregå med den sportslige ledelse.

# ÅRGANG U19-2



- Træningsområde for den respektive gruppe    Indgang/udgang for den respektive gruppe    Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTIDER** .....: Tirsdag og torsdag kl. 18:00-19:50 (To intervaller a 50 min. + 10 min.)

**TRÆNINGSLÆNGDE** .....: 50 min. + 10 min.

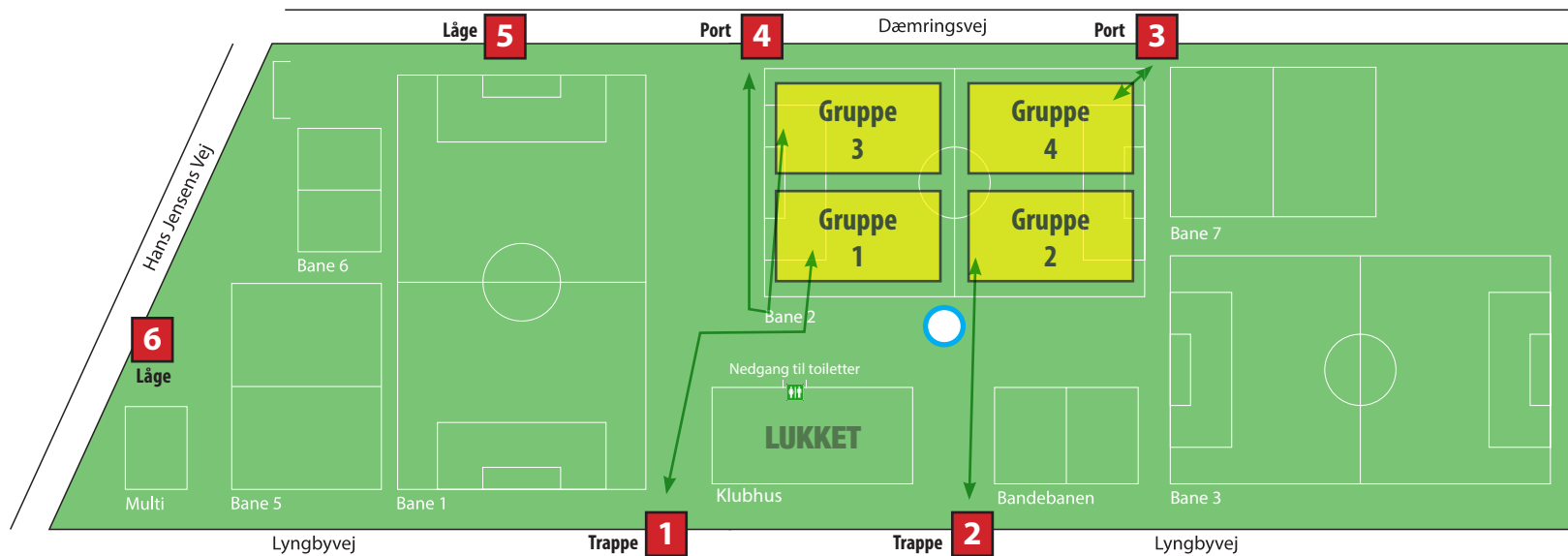
**INDGANG OG UDGANG**...: Alle grupper benytter indgang/udgang 3.

**TRÆNERBEHOV** .....: 3

**GRUPPER** .....: To grupper a 8 spillere + 1 træner og én gruppe a 9 spillere + 1 træner. Dine trænere har lavet faste grupper. Sørg for, at du som spiller ved, hvilken gruppe du tilhører, inden du kommer til træning.

**YDERLIGERE INFO** .....: I skal, som I plejer, selv lave jeres træningsprogram iht. gældende retningslinjer. Evt. sparring kan foregå med den sportslige ledelse.

# ÅRGANG 1. OG 2. SENIOR



- Træningsområde for den respektive gruppe    Indgang/udgang for den respektive gruppe    Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTIDER** .....: Tirsdag og torsdag kl. 18:00-19:50 (To intervaller a 50 min. + 10 min.)

**TRÆNINGSLÆNGDE** .....: 50 min. + 10 min.

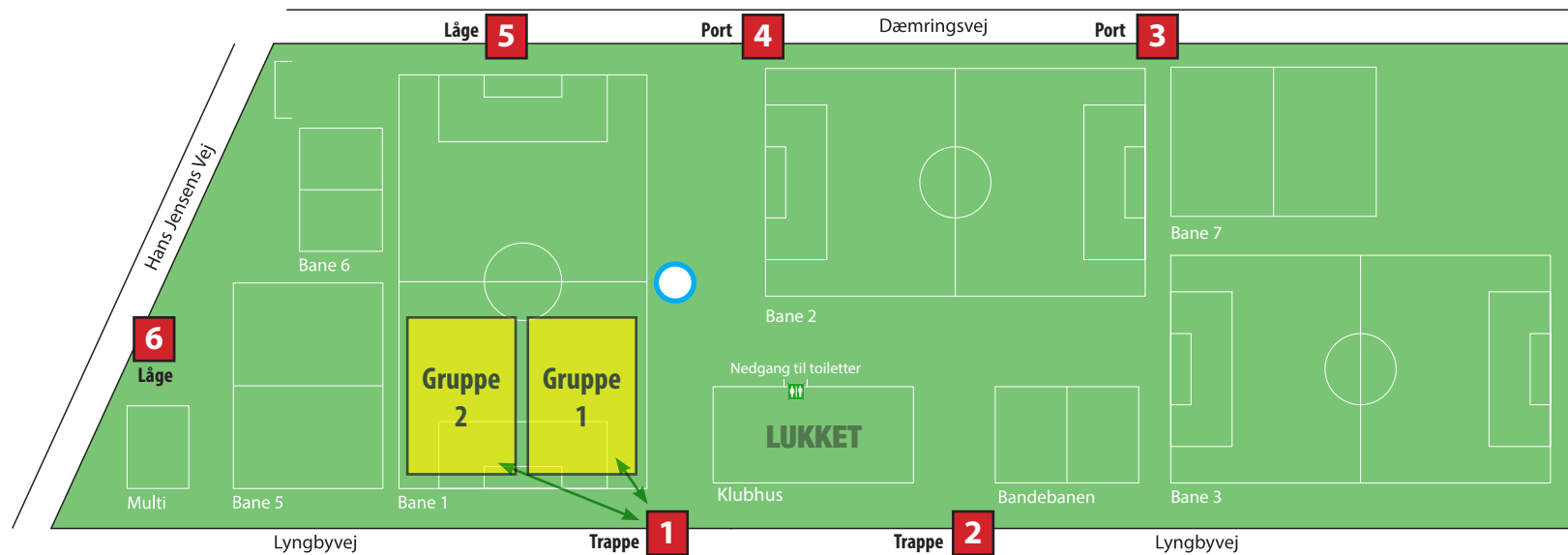
**INDGANG OG UDGANG**...: Gruppe 1 benytter indgang/udgang 2.  
Gruppe 2 benytter indgang/udgang 2.  
Gruppe 3 benytter indgang/udgang 4.  
Gruppe 4 benytter indgang/udgang 3.

**TRÆNERBEHOV** .....: 4

**GRUPPER** .....: Fire grupper a 9 spillere + 1 træner. Dine trænere har lavet faste grupper.  
Sørg for, at du som spiller ved, hvilken gruppe du tilhører, inden du kommer til træning.

**YDERLIGERE INFO** .....: I skal, som I plejer, selv lave jeres træningsprogram iht. gældende retningslinjer.  
Evt. sparring kan foregå med den sportslige ledelse.

# ÅRGANG 3. SENIOR



- Træningsområde for den respektive gruppe    Indgang/udgang for den respektive gruppe    Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTID** .....: Mandag kl. 20.00

**TRÆNINGSLÆNGDE**.....: 90 min.

**INDGANG OG UDGANG**...: Begge grupper benytter indgang/udgang 1.

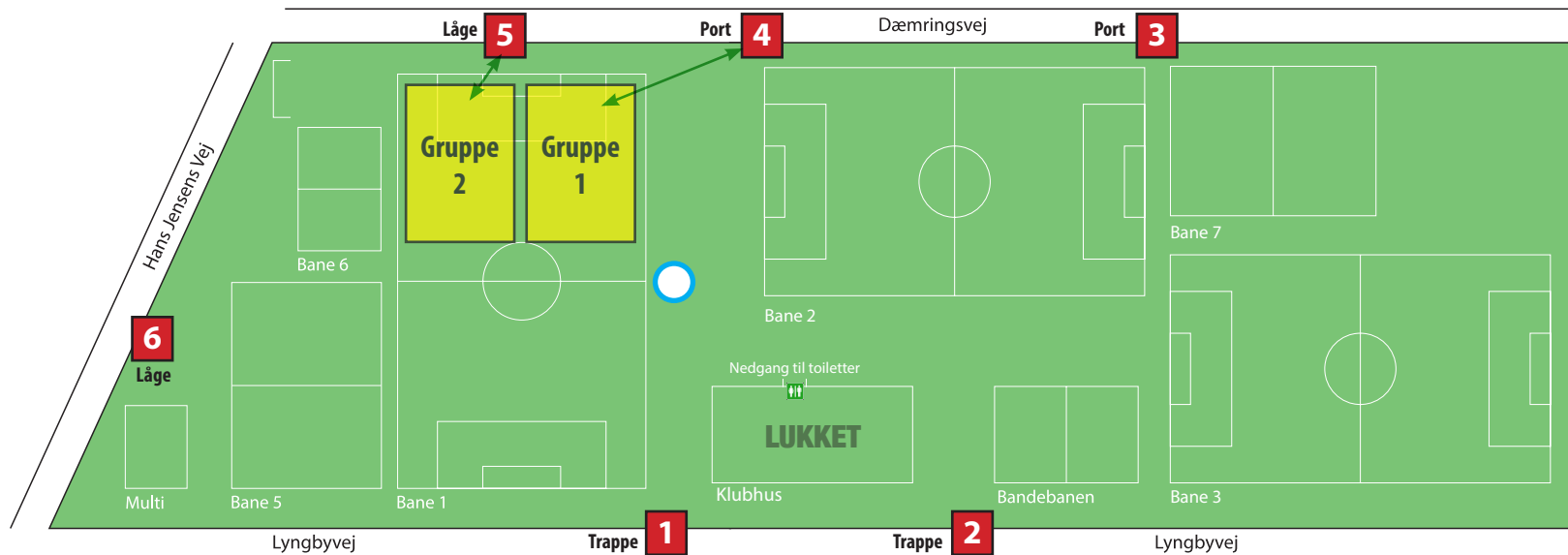
**GRUPPER**.....: To grupper med max. 10 spillere i hver gruppe

**CORONA-ANSVARLIG** ....: En spiller fra holdet skal udpeges til at være Corona ansvarlig.  
Senest dagen før træning skal holdet indgive et navn til klubben på denne person.

**YDERLIGERE INFO**.....: I skal, som I plejer, selv lave jeres træningsprogram iht. gældende retningslinjer.  
Evt. sparring kan foregå med den sportslige ledelse.



# ÅRGANG 4. SENIOR



-  Træningsområde for den respektive gruppe    Indgang/udgang for den respektive gruppe    Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTID** .....: Tirsdag kl. 20.00

**TRÆNINGSLÆNGDE**.....: 90 min.

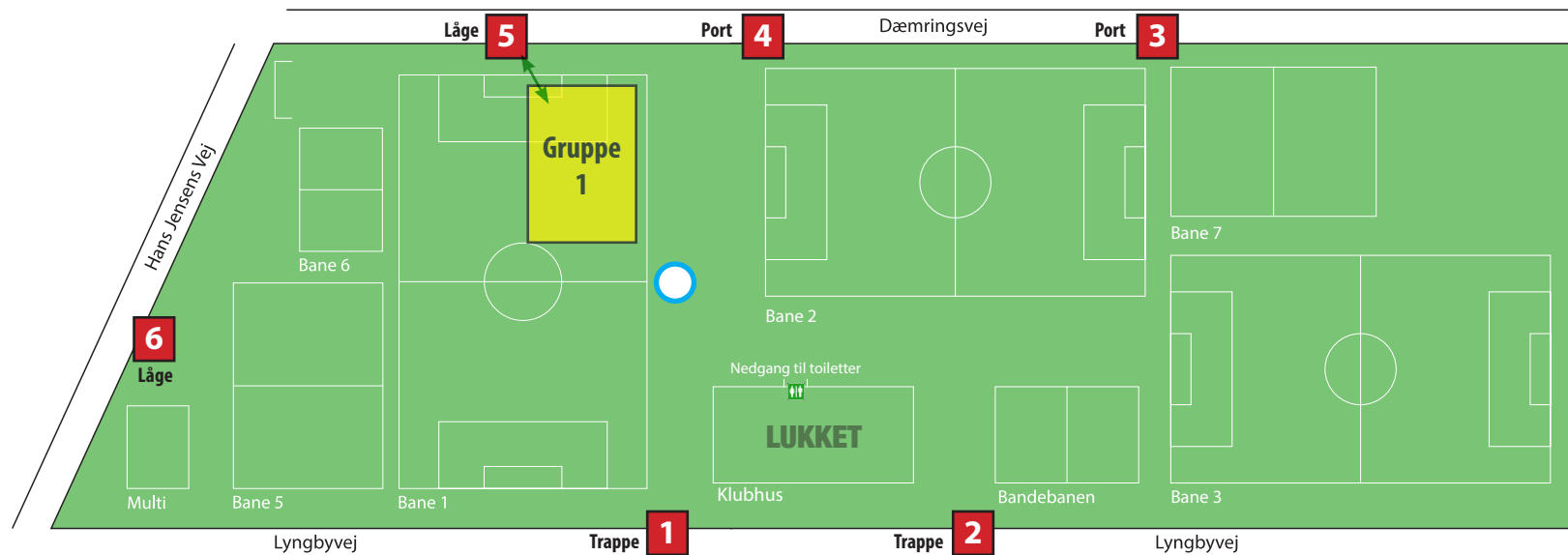
**INDGANG OG UDGANG**...: Gruppe 1 benytter indgang/udgang 4.  
Gruppe 2 benytter indgang/udgang 5.

**GRUPPER**.....: To grupper med max. 10 spillere i hver gruppe

**CORONA-ANSVARLIG** ....: En spiller fra holdet skal udpeges til at være Corona ansvarlig.  
Senest dagen før træning skal holdet indgive et navn til klubben på denne person.

**YDERLIGERE INFO**.....: I skal, som I plejer, selv lave jeres træningsprogram iht. gældende retningslinjer.  
Evt. sparring kan foregå med den sportslige ledelse.

# ÅRGANG 5. SENIOR



-  Træningsområde for den respektive gruppe     Indgang/udgang for den respektive gruppe     Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTID** .....: Mandag kl. 20.00

**TRÆNINGSLÆNGDE**.....: 90 min.

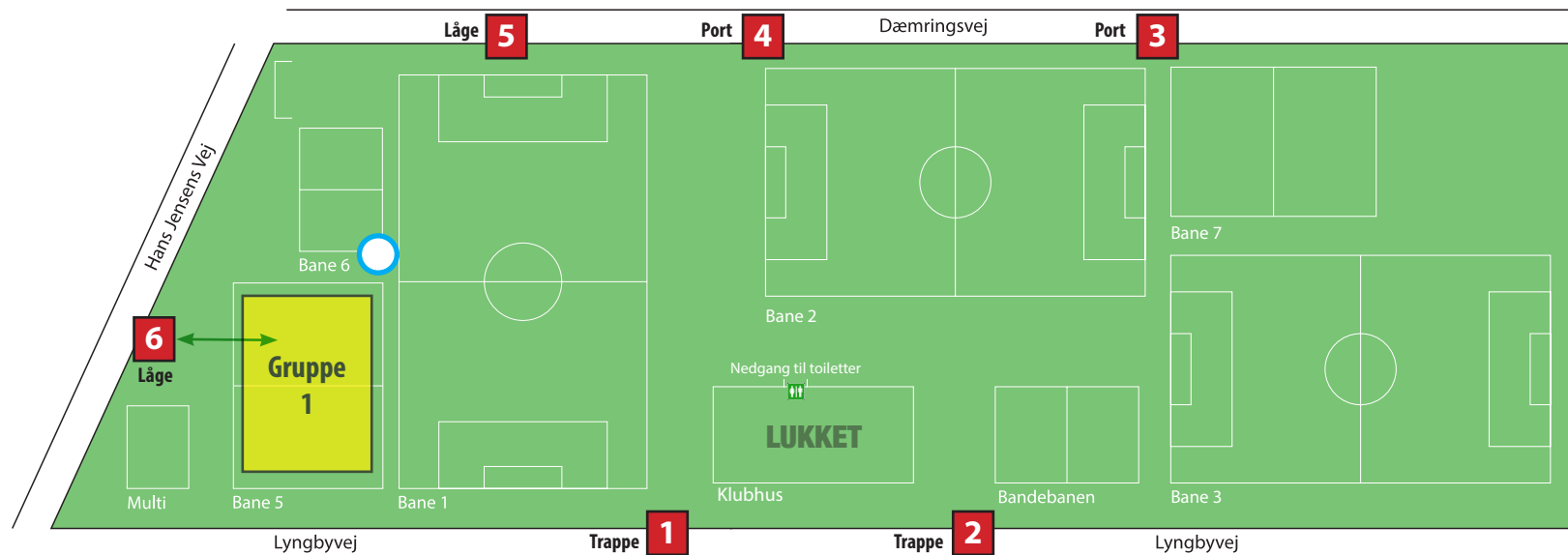
**INDGANG OG UDGANG**...: Gruppen benytter indgang/udgang 5.

**GRUPPER** .....: Én gruppe med max. 10 spillere.

**CORONA-ANSVARLIG** ....: En spiller fra holdet skal udpeges til at være Corona ansvarlig.  
Senest dagen før træning skal holdet indgive et navn til klubben på denne person.

**YDERLIGERE INFO**.....: I skal, som I plejer, selv lave jeres træningsprogram iht. gældende retningslinjer.  
Evt. sparring kan foregå med den sportslige ledelse.

# ÅRGANG 6. SENIOR



-  Træningsområde for den respektive gruppe     Indgang/udgang for den respektive gruppe     Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTID** .....: Onsdag kl. 20.00

**TRÆNINGSLÆNGDE**.....: 90 min.

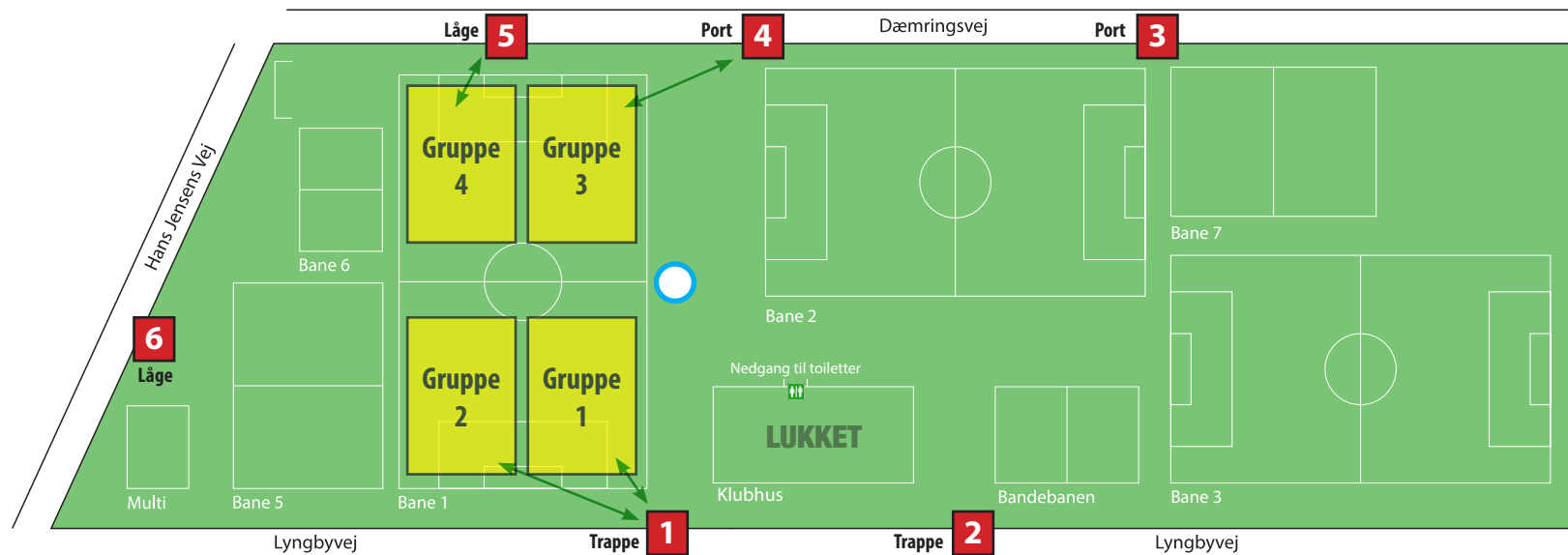
**INDGANG OG UDGANG**...: Gruppen benytter indgang/udgang 6.

**GRUPPER** .....: Én gruppe med max. 10 spillere.

**CORONA-ANSVARLIG** .....: En spiller fra holdet skal udpeges til at være Corona ansvarlig.  
Senest dagen før træning skal holdet indgive et navn til klubben på denne person.

**YDERLIGERE INFO** .....: I skal, som I plejer, selv lave jeres træningsprogram iht. gældende retningslinjer.  
Evt. sparring kan foregå med den sportslige ledelse.

# ÅRGANG 7. SENIOR + MASTERS



- Træningsområde for den respektive gruppe    Indgang/udgang for den respektive gruppe    Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTID** .....: Torsdag kl. 20.00

**TRÆNINGSLÆNGDE**.....: 90 min.

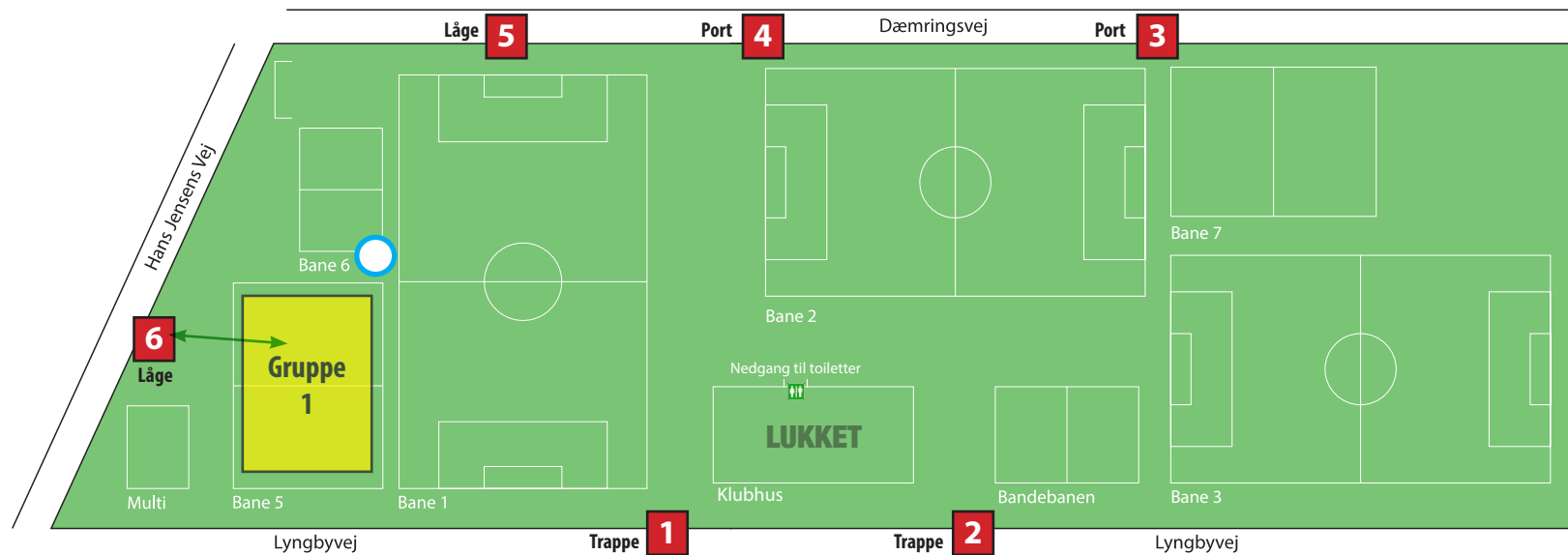
**INDGANG OG UDGANG**...: Gruppe 1 og 2 benytter indgang/udgang 1.  
Gruppe 3 benytter indgang/udgang 4.  
Gruppe 4 benytter indgang/udgang 5.

**GRUPPER**.....: Fire grupper med max. 10 spillere i hver gruppe

**CORONA-ANSVARLIG** ....: En spiller fra holdet skal udpeges til at være Corona ansvarlig.  
Senest dagen før træning skal holdet indgive et navn til klubben på denne person.

**YDERLIGERE INFO**.....: I skal, som I plejer, selv lave jeres træningsprogram iht. gældende retningslinjer.  
Evt. sparring kan foregå med den sportslige ledelse.

# ÅRGANG 8. SENIOR



- Træningsområde for den respektive gruppe    Indgang/udgang for den respektive gruppe    Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTID** .....: Torsdag kl. 20.00

**TRÆNINGSLÆNGDE**.....: 90 min.

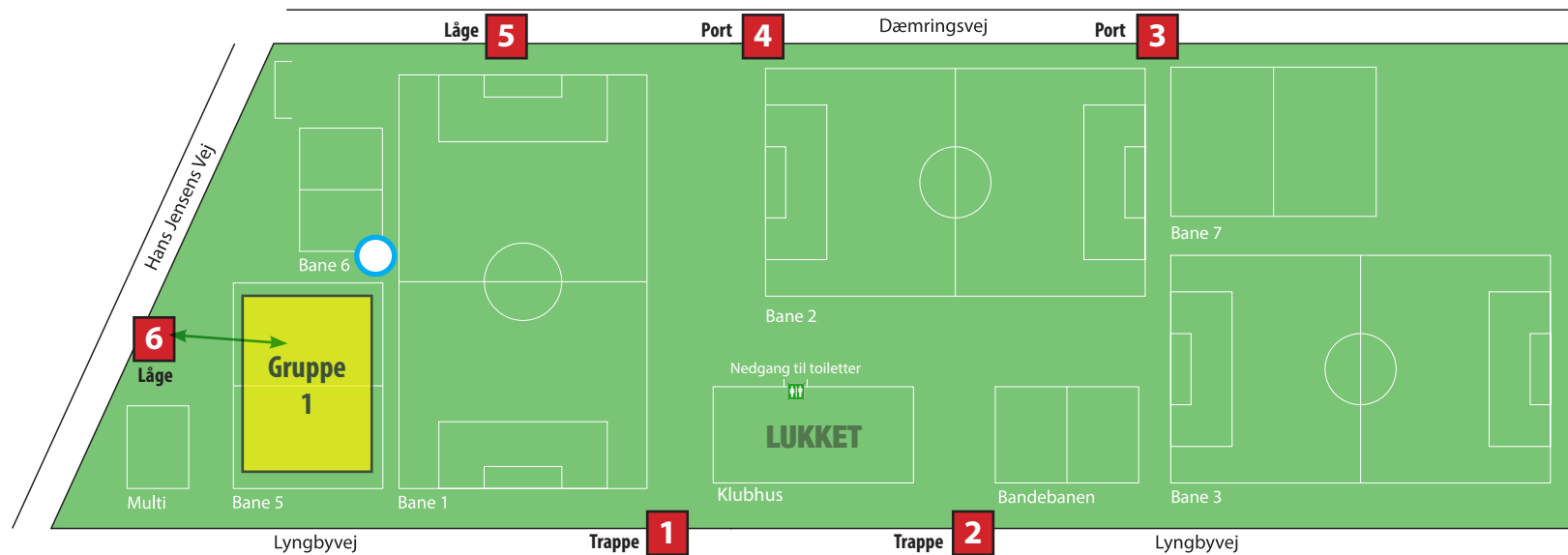
**INDGANG OG UDGANG**...: Gruppe benytter indgang/udgang 6.

**GRUPPER**.....: Én gruppe med max. 10 spillere.

**CORONA-ANSVARLIG** .....: En spiller fra holdet skal udpeges til at være Corona ansvarlig.  
Senest dagen før træning skal holdet indgive et navn til klubben på denne person.

**YDERLIGERE INFO**.....: I skal, som I plejer, selv lave jeres træningsprogram iht. gældende retningslinjer.  
Evt. sparring kan foregå med den sportslige ledelse.

# ÅRGANG 9. SENIOR



-  Træningsområde for den respektive gruppe  Indgang/udgang for den respektive gruppe  Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTID** .....: Tirsdag kl. 20.00

**TRÆNINGSLÆNGDE**.....: 90 min.

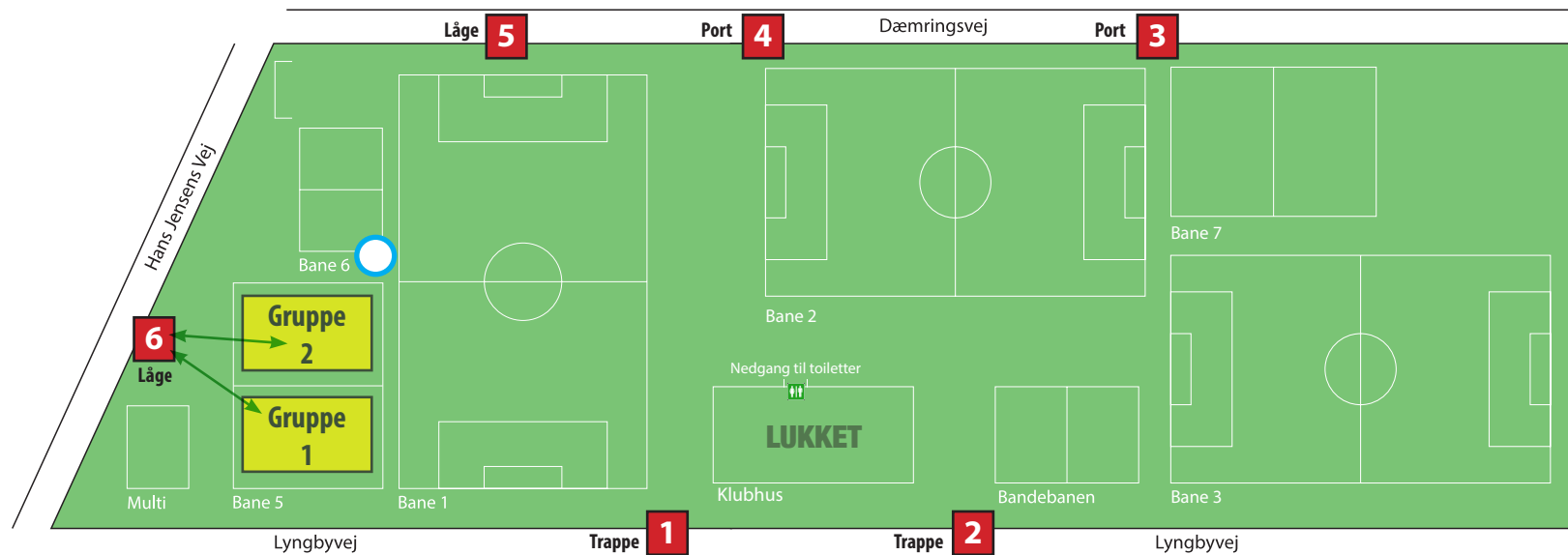
**INDGANG OG UDGANG**...: Gruppe benytter indgang/udgang 6.

**GRUPPER**.....: Én gruppe med max. 10 spillere.

**CORONA-ANSVARLIG** .....: En spiller fra holdet skal udpeges til at være Corona ansvarlig.  
Senest dagen før træning skal holdet indgive et navn til klubben på denne person.

**YDERLIGERE INFO**.....: I skal, som I plejer, selv lave jeres træningsprogram iht. gældende retningslinjer.  
Evt. sparring kan foregå med den sportslige ledelse.

# ÅRGANG 10. SENIOR



- Træningsområde for den respektive gruppe    Indgang/udgang for den respektive gruppe    Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTID** .....: Mandag kl. 20.00

**TRÆNINGSLÆNGDE**.....: 90 min.

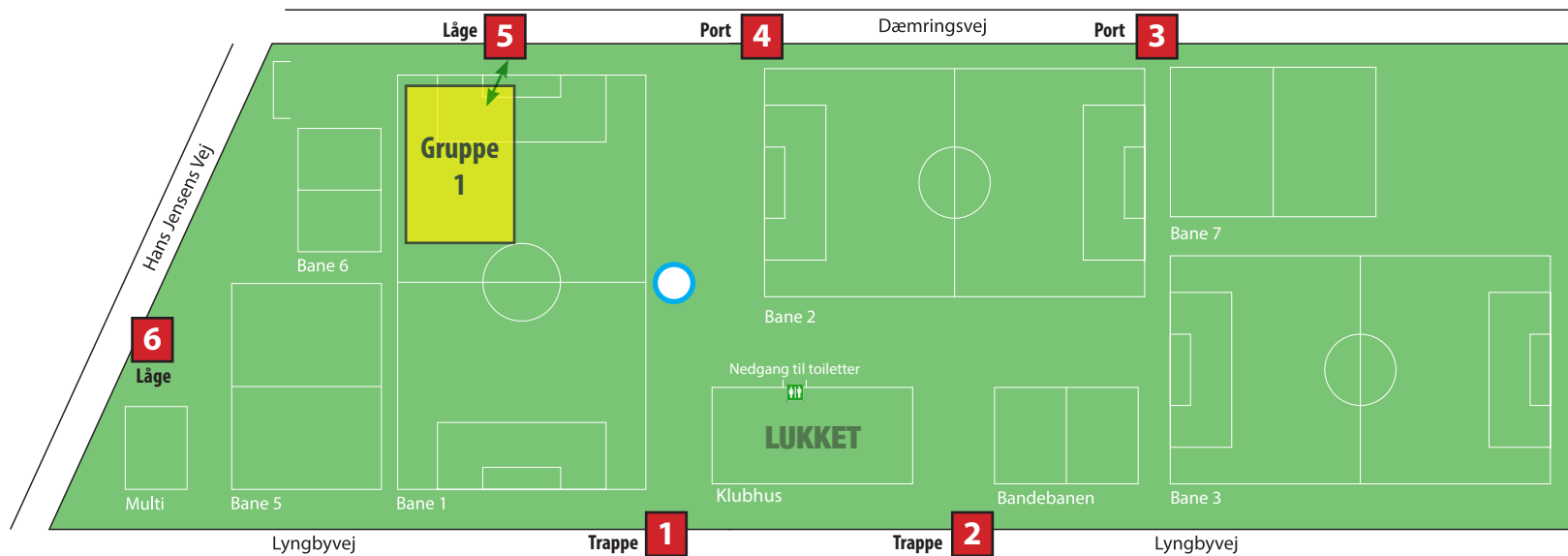
**INDGANG OG UDGANG**...: Begge grupper benytter indgang/udgang 6.

**GRUPPER** .....: To grupper med max. 10 spillere i hver gruppe

**CORONA-ANSVARLIG** ....: En spiller fra holdet skal udpeges til at være Corona ansvarlig.  
Senest dagen før træning skal holdet indgive et navn til klubben på denne person.

**YDERLIGERE INFO**.....: I skal, som I plejer, selv lave jeres træningsprogram iht. gældende retningslinjer.  
Evt. sparring kan foregå med den sportslige ledelse.

# ÅRGANG OLD BOYS 1



-  Træningsområde for den respektive gruppe  Indgang/udgang for den respektive gruppe  Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTID** .....: Onsdag kl. 20.00

**TRÆNINGSLÆNGDE**.....: 90 min.

**INDGANG OG UDGANG**...: Gruppe 1 benytter indgang/udgang 5.

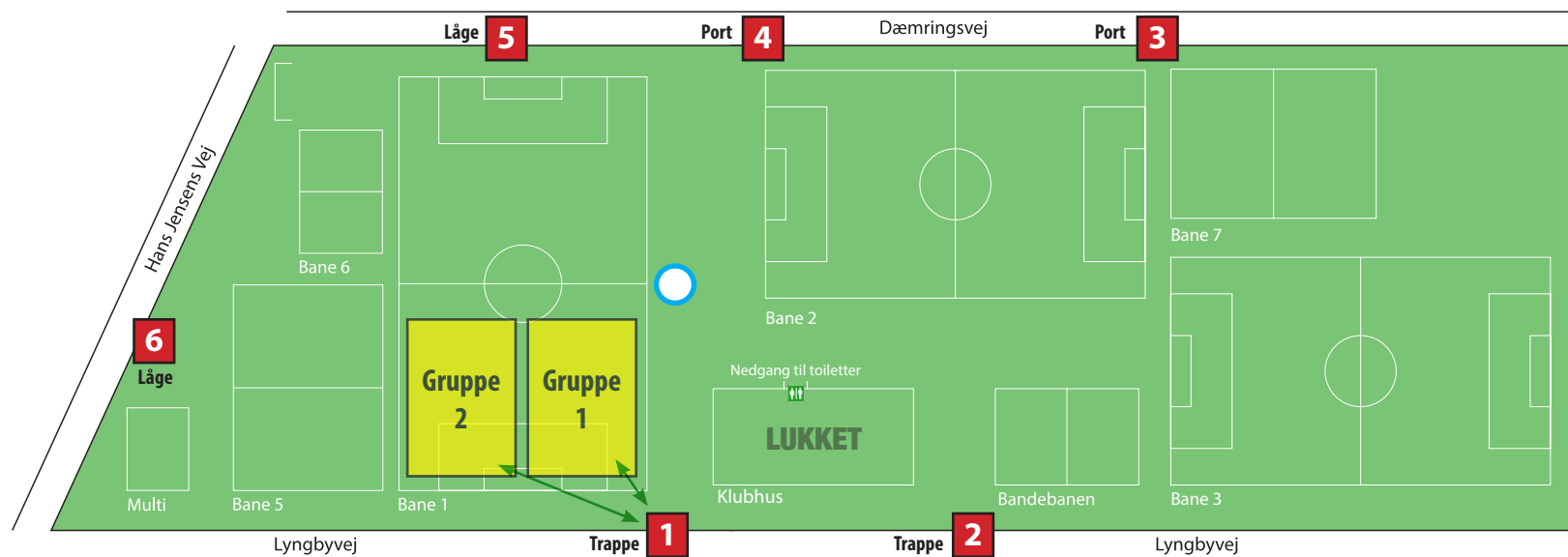
**GRUPPER**.....: Én gruppe med max. 10 spillere

**CORONA-ANSVARLIG** ....: En spiller fra holdet skal udpeges til at være Corona ansvarlig.  
Senest dagen før træning skal holdet indgive et navn til klubben på denne person.

**YDERLIGERE INFO**.....: I skal, som I plejer, selv lave jeres træningsprogram iht. gældende retningslinjer.  
Evt. sparring kan foregå med den sportslige ledelse.



# ÅRGANG OLD BOYS 2 (7-MANDS)



-  Træningsområde for den respektive gruppe    Indgang/udgang for den respektive gruppe    Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTID** .....: Tirsdag kl. 20.00

**TRÆNINGSLÆNGDE**.....: 90 min.

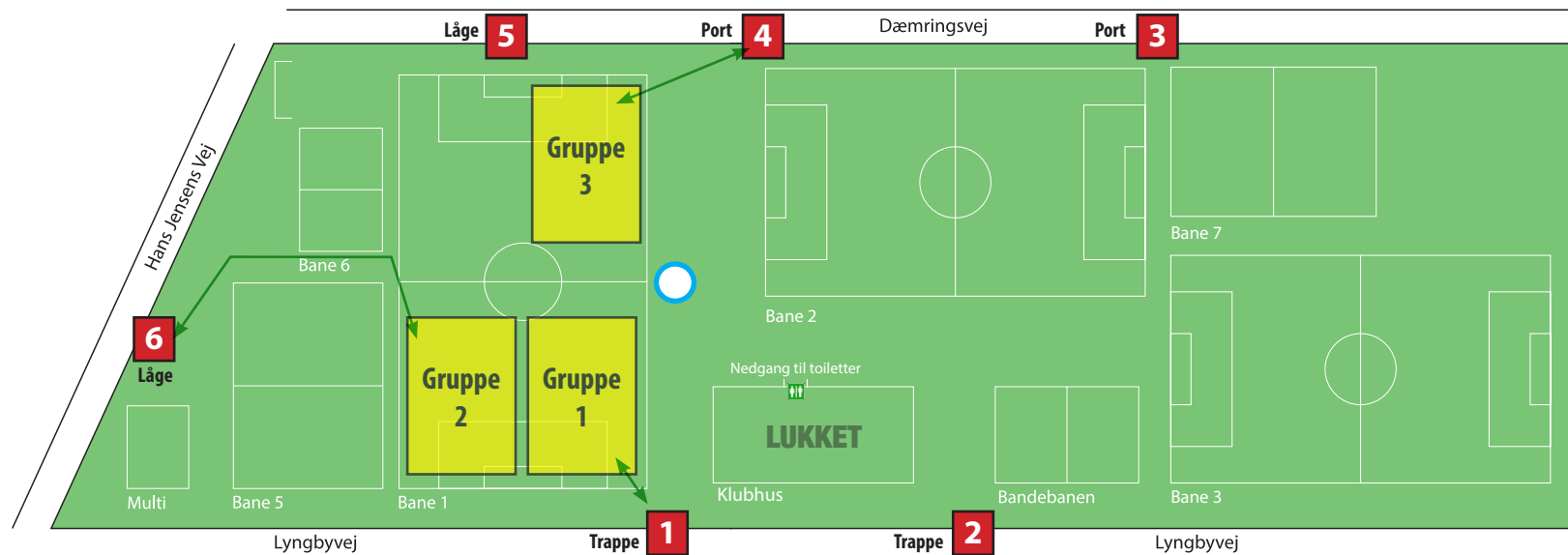
**INDGANG OG UDGANG**...: Begge grupper benytter indgang/udgang 1.

**GRUPPER** .....: To grupper med max. 10 spillere i hver gruppe

**CORONA-ANSVARLIG** ....: En spiller fra holdet skal udpeges til at være Corona ansvarlig.  
Senest dagen før træning skal holdet indgive et navn til klubben på denne person.

**YDERLIGERE INFO**.....: I skal, som I plejer, selv lave jeres træningsprogram iht. gældende retningslinjer.  
Evt. sparring kan foregå med den sportslige ledelse.

# ÅRGANG SUPER MASTERS + GRAND OLD MASTERS



- Træningsområde for den respektive gruppe    Indgang/udgang for den respektive gruppe    Her placeres boldnet med bolde og materialer efter endt træning

**TRÆNINGSTID** .....: Onsdag kl. 20.00

**TRÆNINGSLÆNGDE**.....: 90 min.

**INDGANG OG UDGANG**...: Gruppe 1 benytter indgang/udgang 1.  
Gruppe 2 benytter indgang/udgang 6.  
Gruppe 3 benytter indgang/udgang 4.

**GRUPPER**.....: Tre grupper med max. 10 spillere i hver gruppe

**CORONA-ANSVARLIG** ....: En spiller fra holdet skal udpeges til at være Corona ansvarlig.  
Senest dagen før træning skal holdet indgive et navn til klubben på denne person.

**YDERLIGERE INFO**.....: I skal, som I plejer, selv lave jeres træningsprogram iht. gældende retningslinjer.  
Evt. sparring kan foregå med den sportslige ledelse.

# VI GLÆDER OS TIL AT SE JER IGEN PÅ B1903s ANLÆG!



B1903 · Lyngbyvej 270 · 2900 Hellerup

**SPORTMASTER**  
*Vild med sport*



Københavns  
**Skole & Idrætsakademi**  
High performance is everything