

# TRÆNINGSPLAN Sommer 2020

Gælder fra uge 31 til uge 42

<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> (Bandeb.)
15.45-17.00	FUTURE U8-U9						
17.00-18.30	U13	U13			U14	MM U17-SEN	
18.30-20.00	U15	U15	U15	1/2 SEN	U17 + U19	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> (Bandeb.)
15.45-17.00	FUTURE U13-U15						
17.00-18.30	U11 + U12	U8	U8		U9 + U10	U9 + U10	
18.30-20.00	U17	U17	U17	1/2 SEN	U15 + U19	1/2 SEN	
20.00-21.30	4.SEN + OB 2	MAS/SV/7.SEN	9. 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> (Bandeb.)
15.45-17.00	FUTURE U10-U12						
17.00-18.30	U14	U14	U14	Kampe	U13	MM U12-U15	
18.30-20.00	Kampe	12.SEN	6. SEN	Kampe	Kampe	11. SEN	
20.00-21.30	Kampe	5. SEN	3. SEN	Kampe	Kampe		

<b>TORSdag</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.)
16.00-17.00	U13-1	U7					
17.00-18.30	U9 + U10	U8	U8		U11 + U12	U11 + U12	
18.30-20.00	U19	SMAS	U19	1/2 SEN	U15 + U17	1/2 SEN	
20.00-21.30	Kampe	8. SEN	10. SEN				OB 2

# TRÆNINGSPLAN Sommer 2020

Gælder fra uge 31 til uge 42

<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	U12 + U13-2/3	U13-2/3	U13-2/3	Kampe	U14	U14	
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	U6 + U7	U5	U5	Kampe	Kampe		BB
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	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe		
10.30-12.00	Kampe	Kampe	Kampe	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