

TRÆNINGSPLAN Vinter 2020/2021

Gælder fra uge 43 til uge 14

| MANDAG | Bane 1 (11M kunst) | Bane 5 (7M kunst) | Bane 6 (5M kunst) | Multib. ille bande | Bane 4 Stor bande | Gym +styrke | Bag bane 6 |
|---------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------|
| 15.45-17.00 | Future U8-U9 | | | | | | |
| 17.00-18.30 | U13 + U15 | U17-1 | U17-1 | | U14-1 | U14-1 | |
| 18.30-20.00 | U17-2 + U19-1 | U19-2 | U19-2 | | | | |
| 20.00-21.30 | 3. SEN + 1. SEN | OB-1 | 10. SEN | | 5. SEN | 1. SEN | |

| TIRSDAG | Bane 1 (11M kunst) | Bane 5 (7M kunst) | Bane 6 (5M kunst) | Multib. ille bande | Bane 4 Stor bande | Gym +styrke | Bag bane 6 |
|----------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------|
| 15.45-17.00 | Future U13-U15 | | | | | | |
| 17.00-18.30 | U10 + U11 | U12 | U12 | | U15-1 | U15-1 | |
| 18.30-20.00 | 1/2 SEN | U19-1 | U19-2 | | U17-1 | U17-1 | |
| 20.00-21.30 | 4 SEN + OB 2 | MAS/SV/7.SEN | 9. SEN | | | | |

| ONSDAG | Bane 1 (11M kunst) | Bane 5 (7M kunst) | Bane 6 (5M kunst) | Multib. ille bande | Bane 4 Stor bande | Gym +styrke | Bag bane 6 |
|---------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------|
| 15.45-17.00 | Future U10-U12 | | | | | | |
| 17.00-18.30 | U8 + U9 | U13 | U13 | | U15-3 | U15-3 | MM U14-U15 |
| 18.30-20.00 | Kampe | U14 | U14 | | 6. SEN | | |
| 20.00-21.30 | Kampe | 11.SEN | 3. SEN | | 5. SEN | | |

| TORSDAG | Bane 1 (11M kunst) | Bane 5 (7M kunst) | Bane 6 (5M kunst) | Multib. ille bande | Bane 4 Stor bande | Gym +styrke | |
|----------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------|--|
| 15.45-17.00 | U13-1+U13-2 | U7 | | | | | |
| 17.00-18.30 | U10 + U11 + U12 | U17-1 | U17-1 | | U17-2 | U15-2 | |
| 18.30-20.00 | 1/2 SEN | SMAS | U19-2 | | U19-1 | U19-1/2 | |
| 20.00-21.30 | Kampe | 8. SEN | 10. SEN | | 12.SEN | | |

TRÆNINGSPLAN Vinter 2020/2021

Gælder fra uge 43 til uge 14

| FREDAG | Bane 1 (11M kunst) | Bane 5 (7M kunst) | Bane 6 (5M kunst) | Multib. ille baner | Bane 4 Stor baner | Gym +styrke | dysseg. |
|---------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------|----------------|
| 15.45-17.00 | | | | | | | |
| 17.00-18.30 | U15 + U17-2 | U14 | U14 | | | | |
| 18.30-20.00 | Kampe | | | | | | |
| 20.00-21.30 | Kampe | | | | | | |

| LØRDAG | Bane 1 (11M kunst) | Bane 5 (7M kunst) | Bane 6 (5M kunst) | Multib. ille baner | Bane 4 Stor baner | Gym +styrke | Dysseg. |
|---------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------|----------------|
| 09.00-10.30 | U8 + U9 | U7 | U7 | | | | BB (09-09:45) |
| 10.30-12.00 | Kampe | U6 | U6 | | | | U5 (10-11) |
| 12.00-13.30 | Kampe | Kampe | Kampe | | | | U6 (11-12) |

| SØNDAG | Bane 1 (11M kunst) | Bane 5 (7M kunst) | Bane 6 (5M kunst) | Multib. ille baner | Bane 4 Stor baner | Gym +styrke | Dysseg. |
|---------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------|----------------|
| 09.00-10.30 | | | | | | | |
| 10.30-12.00 | | | | | | | |
| 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.
 - sneget sig en fremmed bold ned i jeres net, så læg den i boldrummet så den kan finde tilbage til nettet
- ... 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