

TRÆNINGSPPLAN Efterår 2021

Gælder fra uge 38 til og med uge 42

MANDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Bane 2 (11M græs)	Bane 3 (11M græs)	Bane 7 (7M græs)	Bane 4 (Bandeb.)	Styrke
15.45-17.00								
17.00-18.30	U13	U13		U10-U11	U14	MM U15-U17		
18.30-20.00	U19+U16/U17	U15	U15				1/2. SEN	1/2. SEN
20.00-21.30	14. SEN + 5.SEN	11. SEN	10. SEN				OB 1	

TIRSDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Bane 2 (11M græs)	Bane 3 (11M græs)	Bane 7 (7M græs)	Bane 4 (Bandeb.)	Styrke
15.45-17.00								
17.00-18.30	U11 + U12	U8	U8	U15	U9 + U10	U9 + U10		
18.30-20.00	1/2. SEN	SMAS	U16/U17				U16/U17	U16/U17
20.00-21.30	4.SEN + OB 2	MAS/SV/7.SEN	9. SEN				13. SEN	

ONSDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Bane 2 (11M græs)	Bane 3 (11M græs)	Bane 7 (7M græs)	Bane 4 (Bandeb.)	Styrke
15.45-17.00	MM U12-U14	U7						
17.00-18.30	U19	U14	U14	Kampe	U13			
18.30-20.00	Kampe	11.SEN	11. SEN	Kampe				
20.00-21.30	Kampe	5. SEN	14. SEN	Kampe	Kampe			

TORSDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Bane 2 (11M græs)	Bane 3 (11M græs)	Bane 7 (7M græs)	Bane 4 (Bandeb.)	Styrke
15.30-17.00	U14	U14	U14					
17.00-18.30	U9 + U10	U8	U8	U15	U11 + U12	U11 + U12		
18.30-20.00	1. SEN	U16/U17	U16/U17				U19	U19
20.00-21.30	Kampe	8. SEN	10. SEN				OB 2	

TRÆNINGSPLAN Efterår 2021

Gælder fra uge 38 til og med uge 42

FREDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Bane 2 (11M græs)	Bane 3 (11M græs)	Bane 7 (7M græs)	Bane 4 (Bandeb.)	Styrke
16.00-17.00	U12							
17.00-18.30	U12+U13							
	U13							
18.30-20.00	Kampe			Kampe	Kampe			
20.00-21.30	Kampe			Kampe	Kampe			

LØRDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Bane 2 (11M græs)	Bane 3 (11M græs)	Bane 7 (7M græs)	Bane 4 (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		

SØNDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Bane 2 (11M græs)	Bane 3 (11M græs)	Bane 7 (7M græs)	Bane 4 (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 / GI.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