

TRÆNINGSPPLAN Sommer 2021

Gælder fra uge 15 til uge 25

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.)
15.45-17.00	FUTURE U8-U9						
17.00-18.30	U13	U13		U10+U11	U14	MM U17-SEN	
18.30-20.00	U15	U15	U15	1+2+3. SEN	U17 + U19	1+2+3. SEN	
20.00-21.30	14. SEN + 5.SEN	OB 1	10. SEN		11. SEN		

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.)
15.45-17.00	FUTURE U13-U15						
17.00-18.30	U11 + U12	U8	U8	U15	U9 + U10	U9 + U10	
18.30-20.00	1+2+3. SEN	SMAS	1+2+3. SEN	U19	U17	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.)
15.45-17.00	FUTURE U10-U12				U13	MM U12-U15 MM U12-U15	
17.00-18.30	U14	U14	U14	Kampe	U13	MM U12-U15	
18.30-20.00	Kampe	12.SEN	6. SEN	Kampe	11. SEN		
20.00-21.30	Kampe	14. SEN	5. 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.)
15.30-17.00	U13	U7		U13	U13		
17.00-18.30	U9 + U10	U8	U8	U15	U11 + U12	U11 + U12	
18.30-20.00	1. SEN	2.+ 3. SEN	2.+ 3. SEN	U19	U17	U17	
20.00-21.30	Kampe	10. SEN	8. SEN				OB 2

TRÆNINGSPLAN Sommer 2020

Gælder fra uge 31 til 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.)
15.30-17.00	U12						
17.00-18.30	U12			Kampe	U14	U14	
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