

TRÆNINGSPLAN Vinter 2021/2022

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
15.30-17.00		U12					
17.00-18.30	U15	U13	U14		U14	U14	MM U15-17
18.30-20.00	U16+U19	U16+U19	1/2 SEN		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)	Multib. ille bande	Bane 4 Stor bande	Gym +styrke	Bag bane 6
15.45-17.00							
17.00-18.30	U10 + U11	U12	U12		U15	U15	
18.30-20.00	1/2 SEN	SMAS	U16		U16	U16	
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		U7					MM U12-U14
17.00-18.30	U8 + U9	U13	U13		U11	U19	
18.30-20.00	Kampe	U14	U14		U15	U19	
20.00-21.30	Kampe	11.SEN	14.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	Bag bane 6
15.30-17.00	U14						
17.00-18.30	U10 + U11 + U12	U16	U16		U16		
18.30-20.00	1/2 SEN	U19	U19		U19	U19	
20.00-21.30	Kampe	8. SEN	10. SEN				

TRÆNINGSPLAN Vinter 2021/2022

Gælder fra uge 43 til uge 14

FREDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Multib. ille bande	Bane 4 Stor bande	Gym +styrke	Bag bane 6
15.30-17.00							
17.00-18.30	U13 + U15						
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 bande	Bane 4 Stor bande	Gym +styrke	Dysseg.
09.00-10.30	U8 + U9	U7	U7				BB (09-09:45)
10.30-12.00	Kampe	Kampe	Kampe				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 bande	Bane 4 Stor bande	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