

# TRÆNINGSPLAN Efterår 2022

Gælder fra uge 38 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							
17.00-18.30	U13	U13	MM U15-U1	U10+U11	U14	U12-1	
18.30-20.00	U15+U16	U17	U16P				U17
20.00-21.30	3. SEN + 10 .SEN	OB 1	11.SEN				5. 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	FCK Keeper træning						
17.00-18.30	U11 + U12	U8	U8	1/2. SEN+U19	U9 + U10	U9 + U10	U14
18.30-20.00	U15+U17	SMAS	6. SEN				
20.00-21.30	Kampe + OB 2	MAS/SV/7.SEN	9. SEN				13. 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	MM U12-U14	U7					
17.00-18.30	U14	U14	U14	U16	U13	U13	
18.30-20.00	Kampe	11.SEN		Kampe			
20.00-21.30	Kampe	5. SEN	13. SEN	Kampe			

<b>TORS DAG</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.)
15.30-17.00							
17.00-18.30	U9 + U10	U8	U8	1/2. SEN+U19	U11 + U12	U11 + U12	
18.30-20.00	U17+U15	U16	U16				
20.00-21.30	Kampe	10. SEN					

## TRÆNINGSPLAN Efterår 2022

Gælder fra uge 38 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.)
16.00-17.00							
17.00-18.30	U13+U14	U13+U14	U13+U14				
18.30-20.00	Kampe			Kampe	Kampe		
20.00-21.30	Kampe			Kampe	Kampe		

\*U12 og U13 deler banen fra 17-17.30

<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 ig
- ... 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