

TRÆNINGSPLAN Forår 2016

Gælder fra uge 15 til uge 26

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 (Banded.)
16.00-17.00	SKILLS U12-U13						
			MM	U15-1	U9	U9	U9
17.00-18.30	U10/U13B	U16-3					
18.30-20.00	U16-1/U17-1	U16-2	U15-3	KS	U19-1/U14-1		
20.00-21.30	U19-2/3.SEN	OB			Kampe		

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 (Banded.)
16.00-17.00	SKILLS U8-U9						
17.00-18.30	U12			U15-1	U14-2	U6	U11A
18.30-20.00	U19-1/U17-2	SMAS		KS	U17-1/U16-1	U15-2	
20.00-21.30	2+4. SEN	MAS/SV/7.SEN			U15-2		

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 (Banded.)
16.00-17.00							
17.00-18.30	U10	U7	U10	U14-1	U11	U13A	U8A
18.30-20.00	Kampe	U13B	MM	Kampe	Kampe	U15-2	U8
20.00-21.30	Kampe		Kampe	Kampe	Kampe		3. SEN

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 (Banded.)
16.00-17.00	SKILLS U10-U11						U6
17.00-18.30	U8+U9			U15-1/U16-1	U13A	MM	
18.30-20.00	U17-1+U17-2	2. SEN		KS	U16-2/U19-1	U15-3	
20.00-21.30	Kampe	5. SEN		Kampe			U19-2

TRÆNINGSPLAN

Gælder fra uge 15 til uge 26

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 (Bandedeb.)
16.00-17.00		U9	U9			U10B	
17.00-18.30	U13A/U12A	U10A	U9	U14-1	U16-3+U12B		
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 (Bandedeb.)
09.00-10.30	U9	U10	U10	Kampe	U12	U12	
10.30-12.00	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe	U14-2		
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 (Bandedeb.)
09.00-10.30	U8	U5		Kampe	U7	U6	U6
10.30-12.00	U11	U11	U11	Kampe	Kampe		
12.00-13.30	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe		

Søndag 16-17.30 bane 5: Søndagsbold for 7. SEN / Gl.mandshold / 17.30: træning 5. senior

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

