

TRÆNINGSPLAN Vinter 2016/2017

Gælder fra uge 41 til uge 14

MANDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Multib. lille bande	Bane 4 Stor bande	Gym +styrke	Bag bane 6
16.00-17.00	SKILLS U12+U13						
17.00-18.30	U10	U9	U9		U16-3		MM U14-U16 17-18
18.30-20.00	U14-1+U16-1+U17-1	U15-2	U14-2		U19-1	U19-1	
20.00-21.30	1.SEN	OB	3.SENIOR			1. SEN	

TIRSDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Multib. lille bande	Bane 4 Stor bande	Gym +styrke	Bag bane 6
16.00-17.00	SKILLS U8+U9 / SKILLS Målmandstræning						
17.00-18.30	U11+U12			U6	U16-1	U16-1	MM U10-U13 17-18
18.30-20.00	1.SEN + U19-1+U15-1	SMAS	U19-2		U17-1	U17-1	
20.00-21.30	4-5 SENIOR	MAS/SV/7.SEN	4-5 SENIOR				

ONSDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Multib. lille bande	Bane 4 Stor bande	Gym +styrke	
16.00-17.00	SKILLS U10+U11						
17.00-18.30	U8+U9	U7	U7		U11-1		
18.30-20.00	Kampe	U13-1	U16-2	Kampe	U17-2	U17-2	
20.00-21.30	Kampe	3. SEN	Kampe	Kampe			

TORSDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Multib. lille bande	Bane 4 Stor bande	Gym +styrke	
16.00-17.00	U12-1						
17.00-18.30	U13-1/2/3	U10			U15-1	U15-1	MM U17 + 17-18
18.30-20.00	1. SEN+U19-1+ U17-1	U14-1	U16-3		U16-2		
20.00-21.30	Kampe	U19-2	U17-2		5. SEN	U16-3	

TRÆNINGSPLAN

Gælder fra uge 41 til uge 14

FREDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Multib. lille bande	Bane 4 Stor bande	Gym +styrke	dysseg.
16.00-17.00	U14-1				U11-3		
17.00-18.30	U14-1+U15-1+U16-1	U14-2	U13-3		U11-1		U12-2
18.30-20.00	Kampe						
20.00-21.30	Kampe						

LØRDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Multib. lille bande	Bane 4 Stor bande	Gym +styrke	
09.00-10.30	U11+2 + U11+3 + U12-1	U13-4	Kampe				
10.30-12.00	Kampe	U15-2	Kampe				
12.00-13.30	Kampe	Kampe	Kampe				

SØNDAG	Bane 1 (11M kunst)	Bane 5 (7M kunst)	Bane 6 (5M kunst)	Multib. lille bande	Bane 4 Stor bande	Rygga.	Dysseg.
09.00-10.30	U7+U8	U9	U9		U12-2	U5	U6
10.30-12.00	U13-1/2	Kampe	Kampe		U12-3	U5	U6
12.00-13.30	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 ige
- ... 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

