

TRÆNINGSPLAN Sommer 2017

Gælder fra uge 14 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 (Bandebl.)
16.00-17.00	SKILLS U12-U13						
17.00-18.30	U10	U9		U17-1	U14-1/U15-2	MM U14-16	U12-1
18.30-20.00	U16-1	U14-2		1. SEN+U19-1	U16-2/U17-2	U16-3	
20.00-21.30	3. SEN	OB					

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 (Bandebl.)
16.00-17.00	SKILLS U8-U9		SKILLS MM U10-13				
17.00-18.30	U11+U12			U14-1+U15-1	U13 1/2/3/4	MM U10-13	U6*
18.30-20.00	U16-1/U17-1	SMAS		1. SEN	U19-1	U19-2	
20.00-21.30	4. SEN	MAS/SV/7.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 (Bandebl.)
16.00-17.00	SKILLS U10-U11						
17.00-18.30	U8+U9	U7	U7	Kampe	U14-2	U17-2	
18.30-20.00	Kampe	Kampe	U16-2	Kampe	Kampe	U16-3	
20.00-21.30	Kampe	Kampe	3. 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 (Bandebl.)
16.00-17.00							
17.00-18.30	U11+U12-1/2	U10		U14-1+U16-1	U13-1/2/3	MMU17+	
18.30-20.00	U17-1/U19-1	U19-2	U14-2	1. SEN	U15-1 + U15-2		
20.00-21.30	Kampe						

TRÆNINGSPAN Sommer 2017

Gælder fra uge 14 til uge 25

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 (Bandebl.)
16.00-17.00	U10-1						
17.00-18.30	U12-2+U13-2/3	U11	U11	U15-1	U8 + U13-1		
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 (Bandebl.)
09.00-10.30	Kampe	U13-4	Kampe	Kampe	Kampe		
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 (Bandebl.)
09.00-10.30	U7	U6	U5	Kampe	Kampe		
10.30-12.00	U8			Kampe	Kampe	U12-3	
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 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