

# TRÆNINGSPLAN Vinter 2017/2018

Gælder fra uge 43 til uge 14

<b>MANDAG</b>	<b>Bane 1</b> (11M kunst)	<b>Bane 5</b> (7M kunst)	<b>Bane 6</b> (5M kunst)	<b>Multib.</b> lille bande	<b>Bane 4</b> Stor bande	<b>Gym</b> +styrke	<b>Bag bane 6</b>
16.00-17.00	SKILLS U12+U13						
17.00-18.30	U11 + U12	U9	U9		U17-1	U17-1	MM U19-1.SEN <b>17-18</b>
18.30-20.00	U14-1 + 1.SEN	U15-2	U14-2		U19-1/2	U19-1/2	
20.00-21.30	U19-3 + U19-4	OB-1	3.SENIOR		U17-3		

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

<b>ONSDAG</b>	<b>Bane 1</b> (11M kunst)	<b>Bane 5</b> (7M kunst)	<b>Bane 6</b> (5M kunst)	<b>Multib.</b> lille bande	<b>Bane 4</b> Stor bande	<b>Gym</b> +styrke	
16.00-17.00	SKILLS U10+U11						
17.00-18.30	U8+U9	U15-2	U7*		U14-1	U14-1	
18.30-20.00	Kampe	U16	U14-2				
20.00-21.30	Kampe	3. SEN			U17-3		

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

# TRÆNINGSPLAN Vinter 2017/2018

Gælder fra uge 43 til uge 14

<b>FREDAG</b>	<b>Bane 1</b> (11M kunst)	<b>Bane 5</b> (7M kunst)	<b>Bane 6</b> (5M kunst)	<b>Multib.</b> lille bande	<b>Bane 4</b> Stor bande	<b>Gym</b> +styrke	<b>dysseg.</b>
16.00-17.00	U11-1 + U13-1	U12-2	Specifik U10-U12				
17.00-18.30	U12-1 + U12-3 + U15-1	U13-2			U10-1		
18.30-20.00	Kampe	U17-2					
20.00-21.30	Kampe						

<b>LØRDAG</b>	<b>Bane 1</b> (11M kunst)	<b>Bane 5</b> (7M kunst)	<b>Bane 6</b> (5M kunst)	<b>Multib.</b> lille bande	<b>Bane 4</b> Stor bande	<b>Gym</b> +styrke	<b>Dysseg.</b>
09.00-10.30	U11+2 + U11+3	U14-3					U5
10.30-12.00	Kampe	Kampe	Kampe		U13-3		U5
12.00-13.30	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>Multib.</b> lille bande	<b>Bane 4</b> Stor bande	<b>Gym</b> +styrke	<b>Dysseg.</b>
09.00-10.30	U7+U8	U9	U9				U6
10.30-12.00	U10-2 + U10-3 + U16						U6
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. 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

