

TRÆNINGSPLAN Sommer 2018

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 (Banded.)
16.00-17.00	SKILLS U12-U13						
17.00-18.30	U11	U9		U14-1	U14-2 + U14-3	MM U19-Senior	
18.30-20.00	U17-1	U16	U17-2	U19-1 + 1. SEN	U19-2/3	U17-3	
20.00-21.30	3. SEN + 5.SEN	OB 1					

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		SKILLS MM U10-13				
17.00-18.30	U12	U10		U14-1+U15-1	U13	MM U10-13	U7*
18.30-20.00	U15-2 + U17-1	SMAS		1. SEN	U19-1		
20.00-21.30	4. SEN + OB 2	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 (Banded.)
16.00-17.00	SKILLS U10-U11						
17.00-18.30	U8+U9	U7	U7	Kampe	U14-2 + U14-3	U17-2	
18.30-20.00	Kampe	Kampe		Kampe	Kampe	U16	6. SEN
20.00-21.30	Kampe	Kampe	3. SEN	Kampe	Kampe		

TORS DAG	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	U11+U12	U10		U14-1+U17-1	U13-1 + U13-2	MM U14-17	
18.30-20.00	U15-1 + U19-1	U14-2	U14-3	1. SEN	U17-3 + U19 2/3	U15-2	5. SEN
20.00-21.30	Kampe						OB 2

TRÆNINGSPLAN Sommer 2018

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 (Bandedeb.)
16.00-17.00	Specifiktræning U10-U12				U13-1		
17.00-18.30	U10 + U13-2 + U15-2	U11	U11	U15-1	U12	U9*	
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	Kampe	Kampe	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 (Bandedeb.)
09.00-10.30	U7	U6	U5	Kampe	Kampe		
10.30-12.00	U8	U13-3	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 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