

TRÆNINGSPLAN Sommer 2018

Gælder fra uge 33 til uge 42

| 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 (Bandeb.) |
|---------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 16.00-17.00 | SKILLS U12-U13 | | | | | | |
| 17.00-18.30 | U11 | U9 | | U14-1 | U13 | MM U19-SEN | |
| 18.30-20.00 | U17-1 + U17-2 | U15-2 | U15-3 | U19-1 + 1. SEN | U19-4 | U17-3 | SMAS |
| 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 (Bandeb.) |
|----------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 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 | |
| 18.30-20.00 | U19-1 | U19-2 | U19-3 | 1. SEN | U17-1 | U14-2 | |
| 20.00-21.30 | 4.SEN + OB 2 | MAS/SV/7.SEN | | | | | 8. 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 (Bandeb.) |
|---------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 16.00-17.00 | SKILLS U10-U11 | | | | | | |
| 17.00-18.30 | U8+U9 | U7 | U7 | Kampe | U17-2 + U17-3 | U15-3 | |
| 18.30-20.00 | Kampe | Kampe | U15-2 | Kampe | Kampe | | 6. SEN |
| 20.00-21.30 | Kampe | Kampe | 3. SEN | Kampe | Kampe | | 5. SEN |

| 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 (Bandeb.) |
|-----------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 16.00-17.00 | | | | | | | |
| 17.00-18.30 | U11+U12 | U10 | | U14-1+U19-1 | U13 | MM U14-17 | U11-1 |
| 18.30-20.00 | U15-1 + U17-1 | U15-3 | U14-2 | 1. SEN | U19-2 + U19-3 + U19-4 | U15-2 | |
| 20.00-21.30 | Kampe | 8. SEN | | | | | OB 2 |

TRÆNINGSPLAN Sommer 2018

Gælder fra uge 33 til uge 42

| 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 (Bandeb.) |
|---------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 16.00-17.00 | | | | | | | |
| 17.00-18.30 | U10 + U13-2 | U11 | U11 | U15-1 | U12 | | |
| 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 (Bandeb.) |
|---------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 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 (Bandeb.) |
|---------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 09.00-10.30 | U7 | U6 | U5 Kl. 09-10 | Kampe | Kampe | U14-2 | |
| 10.30-12.00 | U8 | | Kampe | Kampe | Kampe | U14-2 | |
| 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