

# TRÆNINGSPLAN Vinter 2018/2019

Gælder fra uge 43 til uge 16

<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	U10 + U11 + U12	U9	U9		U14-1	U14-1	MM U19-1.SEN <b>17-18</b>
18.30-20.00	U17-1 + U19-1 + U19-2	U15-2	U17-2		1. SEN	1. SEN	
20.00-21.30	3.SEN + 5.SEN	OB-1			U19-4		

<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		U7		MM U10-U13 <b>17-18</b>
18.30-20.00	U15-1 + U17-1 + 1.SEN	SMAS	U14-2		U19-1	U19-1	
20.00-21.30	4 SEN + OB 2	MAS/SV/7.SEN	9. SEN		8. SEN		

<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 + U12-1/3	U14-1	U17-2		U12-2		
18.30-20.00	Kampe	U15-2	U15-3		6. SEN		
20.00-21.30	Kampe	3. SEN			5. SEN		

<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 + U14-1	U10			U15-1	U15-1	MM U14-U17 <b>17-18</b>
18.30-20.00	U19-1 + 1.SEN	U14-2	U19-2		U17-1	U17-1	
20.00-21.30	Kampe	U19-4			OB 2		

# TRÆNINGSPAN Vinter 2018/2019

Gælder fra uge 43 til uge 16

<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							
17.00-18.30	U11 + U13 + U15-1	U15-3			U11-1/2		
18.30-20.00	Kampe						
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	Kampe	Kampe	Kampe				U5
10.30-12.00	Kampe	Kampe	Kampe				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							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 sneget sig en fremmed bold ned i jeres net, så læg den i boldrummet så den kan finde tilbage til rette hok
- ... 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

