

## SOMMER TRÆNINGSPLAN foråret 2018 (indtil 1. Juli)

DAG	KL.	HOLD	BANE	OMKL.	Bemærkninger
MANDAG	1630 - 1800	Herre U19	10	3	
	1630 - 1830	Drenge U15	9	4	
	1700 - 1830	Drenge U14	4	2	
	1700 - 1830	Drenge U13	5	1	
	1700 - 1900	Drenge U17	8	1	
	1715 - 1830	Piger U11 & U12	11	8	
	1730 - 1900	Piger U13 & U14	12	5+6	
	1800 - 2000	Herre senior trup 1	10	17+18	
	1800 - 2000	Piger U16	9	5+6	
	1800 - 2000	Piger U18	4	15	
	1800 - 2000	Kvinde senior	5	16	
	1830 - 2000	Drenge U16	11	1	
TIRSDAG	1630 - 1830	Drenge U15	9	4	
	1700 - 1830	Drenge U14	10	2	
	1700 - 1830	Drenge U13	5	1	
	1700 - 1830	Drenge U12	11	1	
	1700 - 1830	Drenge U10	13	2	
	1700 - 1815	Piger U10	13	6	
	1700 - 1815	Drenge U8	3	1	
	1700 - 1815	Drenge U9	Friareal F	2	
	1700 - 1830	Drenge U11	12	1	
	1700 - 1800	"De gamle"	4	4	
	1800 - 2000	Herre Senior trup 1	10	17+18	
	1800 - 2000	Herre U19	9	3	
	1800 - 2000	Herre Senior Trup 2	4	4	

## SOMMER TRÆNINGSPLAN foråret 2018 (indtil 1. Juli)

DAG	KL.	HOLD	BANE	OMKL.	Bemærkninger
ONSDAG	1630 - 1830	Målmandstræning	E	5+16	
	1700 - 1800	Piger U6+U7+U8+U9	3	8	
	1700 - 1800	Drenge U6	7	4	
	1700 - 1815	Drenge U7	13	4	
	1715 - 1830	Piger U11 + U12	11	6	
	1730 - 1900	Piger U13 & U14	10	5+6	
	1800 - 2000	Piger U16	9	5+6	
	1800 - 2000	Piger U18	4	15	
	1800 - 2000	Kvinde senior	5	16	
	1830 - 2000	U16 drenge	11	1	
TORSDAG	1630 - 1800	Kvinde Talent	4 + friareal E	16	
	1630 - 1800	Drenge U15	12	4	
	1630 - 1800	Drenge U14	10	2	
	1700 - 1830	Drenge U17	8	1	
	1700 - 1830	Drenge U13	9	1	
	1700 - 1830	Drenge U12	11	1	
	1700 - 1815	Piger U10	13	6	
	1700 - 1815	Piger U8 + drenge U8	3	8+4	
	1700 - 1815	Piger U9 + Drenge U9	Friareal F	8+4	
	1700 - 1830	Drenge U10	13	2	
	1700 - 1830	Drenge U11	5	1	
	1730 - 1900	Piger U13 & U14	12	5+6	
	1800 - 2000	Herre U19	9	3	
	1800 - 2000	Herre senior trup 1	10	17+18	
	1800 - 2000	Piger U16	11	5+6	
	1800 - 2000	Herre Senior trup 2	8	4	
	1800 - 2000	Piger U18	4	15	
	1800 - 2000	Kvinde senior	5	16	
	FREDAG				

## SOMMER TRÆNINGSPLAN foråret 2018 (indtil 1. Juli)

<b>LØRDAG</b>	<b>1230 - 1330</b>	<b>"De gamle"</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	
<b>SØNDAG</b>	<b>1000 - 1100</b>	<b>Små fødder U3 + U4 + U5</b>	<b>3</b>	<b>8+4</b>	

# SOMMER TRÆNINGSPLAN foråret 2018 (indtil 1. Juli)

Bane 3	2 x 5 mandsbaner	
Bane 4	1 x 8 mandsbane	1 x 11-mandsbane
Bane 5	1 x 8 mandsbane	1 X 11-mandsbane
Bane 6	Kunstgræsbanen	
Bane 7	2 x 8 mands baner	
Bane 8		1 X 11 mands bane
Bane 9		1 X 11-mands bane
Bane 10		1 X 11-mands bane
Bane 11	2 X 8 mands baner	1 X 11-mands bane
Bane 12	1 X 8 mands baner	1 X 11-mands bane
Bane 13	4 x 5 mandsbaner	
C - Friareal ved bane 7	⇒ 6 X 3-mandsbaner	
D - Friareal ved bane 8		
E - Friareal ved bane 5	(målmænd) - stort mål	
F - Friareal ved bane 11 + 12	3 X 5-mands baner	

Omklædningsrum:           Piger/kvinder: 5+6+8+15+16  
                                  Drenge/herrer: 1+2+3+4+17+18

## HUSK at:

- Snak sammen angående specielle behov – lån til og af hinanden.
- Pas på ved kampe – planlæg IKKE kampe i ANDRES træningstid.
- Husk banerne er IFV's - ikke dine.
- 8-mands kampe mandag og torsdag.
- Låse døren til omklædningsrummet med J-nøglen – så undgår vi TYVERI.
- J-nøglen kan låse bommen op, ved uheld og ambulance skal ind.
- Benyt P-pladsen - Kør kun ind på Fritidscentret for af- og pålæsning af materiel.
- **SÆTTE MÅLENE PÅ PLADS EFTER BRUG**