

## SOMMER TRÆNINGSPLAN efteråret 2018 (1. Juli – 14. Oktober)

DAG	KL.	HOLD	BANE	OMKL.	Bemærkninger
MANDAG	1630 - 1800	Herre U19	10	3	
	1700 - 1830	Drenge U15	9	2	
	1700 - 1830	Drenge U14	4	1	
	1830 - 2000	Drenge U17	8	2	
	1730 - 1900	Piger 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	
TIRSDAG	1700 - 1830	Drenge U15	9	2	
	1700 - 1830	Drenge U14	10	1	
	1700 - 1830	Drenge U13	5	1	
	1700 - 1830	Drenge U12	11	3	
	1700 - 1830	Drenge U10	13	3	
	1700 - 1815	Piger U10 & U11	13	6	
	1700 - 1815	Drenge U8	3	3	
	1700 - 1815	Drenge U9	Friareal F	3	
	1700 - 1830	Drenge U11	12	3	
	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	
	1830 - 2000	Drenge U17	8	2	

# SOMMER TRÆNINGSPLAN efteråret 2018 (1. Juli – 14. Oktober)

DAG	KL.	HOLD	BANE	OMKL.	Bemærkninger
ONSDAG	1630 - 1830	Målmandstræning	E	5+16	
	1700 - 1800	Piger U8 + U9	13	8	
	1700 - 1800	Drenge U6 & Piger U6	7	4+8	
	1700 - 1815	Drenge U7 & Piger U7	3	4+8	
	1715 - 1830	Piger U10 + U11	13	8	
	1730 - 1900	Piger 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	
TORSDAG	1630 - 1800	Kvinde Talent	4 + friareal E	16	
	1700 - 1830	Drenge U15	9	2	
	1700 - 1830	Drenge U14	10	1	
	1700 - 1830	Drenge U13	5	1	
	1700 - 1830	Drenge U12	11	3	
	1700 - 1815	Drenge U8	3	4	
	1700 - 1815	Drenge U9	Friareal F	4	
	1700 - 1830	Drenge U10	13	4	
	1700 - 1830	Drenge U11	8	3	
	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	
	1830 - 2000	U17 Drenge	12	2	
FREDAG					
LØRDAG	1230 - 1330	"De gamle"	4	3	
SØNDAG	1000 - 1100	Små fødder U3 + U4 + U5	3	8+4	

# SOMMER TRÆNINGSPLAN efteråret 2018 (1. Juli – 14. Oktober)

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

# SOMMER TRÆNINGSPLAN efteråret 2018 (1. Juli – 14. Oktober)

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**