

SOMMER TRÆNINGSPLAN foråret 2019 (indtil 1. Juli)

DAG	KL.	HOLD	BANE	OMKL.	Bemærkninger
MANDAG	1630 - 1800	Herre U19	10	2	
	1700 - 1815	Drenge U8	Friareal F	4	
	1700 - 1830	Drenge U14	9	1	
	1715 - 1830	Piger U12	11	8	
	1700 - 1830	Drenge U15	4	4	
	1830 - 2000	Drenge U17	11	3	
	1800 - 1930	Herre senior trup 1	10	17+18	
	1830 - 2000	Kvinder senior	4	16	
	1830 - 2000	Piger U18	5	15	
	1830 - 2000	Piger U15 + U16	12	5	
TIRSDAG	1830 - 2000	Piger U13 + U14	9	6	
	1700 - 1815	Drenge U9	Friareal F	4	
	1700 - 1830	Drenge U10	13	4	
	1700 - 1830	Drenge U11	7	4	
	1700 - 1830	Drenge U12	11	4	
	1700 - 1830	Drenge U13	5	1	
	1700 - 1830	Drenge U14	9	1	
	1700 - 1830	Drenge U15	12	4	
	1700 - 1800	"De gamle"	4	3	
	1800 - 1930	Herre senior trup 1	10	17+18	
	1830 - 2000	Herre senior trup 2	9	4	
	1830 - 2000	Drenge U17	11	3	

SOMMER TRÆNINGSPLAN foråret 2019 (indtil 1. Juli)

DAG	KL.	HOLD	BANE	OMKL.	Bemærkninger
Onsdag	1700 - 1800	Piger U6 + drenge U6	Friareal 7	8+4	
	1700 - 1815	Piger U7 + drenge U7	3	8+4	
	1700 - 1815	Drenge U8	Friareal F	4	
	1715 - 1830	Piger U10 & U11	13	8	
	1730 - 1900	Piger U12	11	8	
	1800 - 2000	Kvinder senior	4	16	
	1800 - 2000	Piger U18	5	15	
	1800 - 2000	Piger U15 + U16	10	5	
	1800 - 2000	Piger U13 + U14	9	6	
TORSDAG	1700 - 1800	Piger U8 + U9	Bane 3	8	
	1700 - 1815	Drenge U9	Friareal F	4	
	1700 - 1830	Drenge U10	13	4	
	1700 - 1830	Drenge U11	7	4	
	1700 - 1830	Drenge U12	11	4	
	1700 - 1830	Drenge U13	5	1	
	1700 - 1830	Drenge U14	9	1	
	1700 - 1830	Drenge U15	4	4	
	1800 - 1930	Drenge U19	8	2	
	1800 - 1930	Herre senior trup 1	10	17+18	
	1830 - 2000	Drenge U17	11	3	
	1830 - 2000	Herre senior trup 2	9	4	
	1830 - 2000	Kvinder senior	4	16	
	1830 - 2000	Piger U18	5	15	
	1830 - 2000	Piger U15 + U16	12	5	
	1830 - 2000	Piger U13 + U14	7	6	

SOMMER TRÆNINGSPLAN foråret 2019 (indtil 1. Juli)

FREDAG					
LØRDAG	1230 - 1330	"De gamle"	4	3	
SØNDAG	1000 - 1100	Små fødder	3	8+4	

SOMMER TRÆNINGSPLAN foråret 2019 (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**