

# SOMMER TRÆNINGSPLAN efteråret 2019 (indtil 13. oktober)

DAG	KL.	HOLD	BANE	OMKL.	Bemærkninger
MANDAG	1630 - 1800	Herre U19	10	2	
	1700 - 1815	Drenge U9	Friareal F		
	1700 - 1815	Drenge U8	13		
	1700 - 1830	Drenge U15	4	4	
	1700 - 1830	Piger U12	11	8	
	1700 - 1830	Drenge U13	5	1	
	1715 - 1830	Piger U11	13		
	1800 - 2000	Herre senior trup1	10	18	
	1830 - 2000	Herre senior trup 2	8	17	
	1830 - 2000	Drenge U17	5 + friareal F	3 + 2	
	1830 - 2000	Kvinder senior	9	16	
	1830 - 2000	Piger U18	11	15	
	1830 - 2000	Piger U15 + U16	12	5	
	1830 - 2000	Piger U13 + U14	4	6	
TIRSDAG	1700 - 1830				
	1700 - 1830	Drenge U10	13		
	1700 - 1830	Drenge U11	7		
	1700 - 1830	Drenge U12	11	4	
	1700 - 1830	Drenge U13	5	1	
	1700 - 1830	Drenge U14	9	1	
	1730 - 1900	Drenge U15	4	4	
	1700 - 1800	"De gamle"	10	3	
	1800 - 2000	Herre senior trup 1	10	18	
	1830 - 2000	Herre senior trup 2	9	17	
	1830 - 2000	Drenge U17	11 + 12	3 + 2	

## SOMMER TRÆNINGSPLAN efteråret 2019 (indtil 13. oktober)

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

# SOMMER TRÆNINGSPLAN efteråret 2019 (indtil 13. oktober)

<b>FREDAG</b>					
<b>LØRDAG</b>	<b>1000 - 1100</b>	<b>Små fødder</b>	<b>Friareal C</b>		
	<b>1230 - 1330</b>	<b>"De gamle"</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	
<b>SØNDAG</b>					

# SOMMER TRÆNINGSPLAN efteråret 2019 (indtil 13. oktober)

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  
                                  Dreng/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**