

SOMMER TRÆNINGSPLAN foråret 2020 (11. Maj – 28. Juni)

DAG	KL.	HOLD	BANE	OMKL.	Bemærkninger
MANDAG	1630 - 1800	Herre U19	10		
	1645 - 1830	Drenge U14	4		
	1700 - 1815	Drenge U8	13		
	1700 - 1830	Drenge U13	5		
	1700 - 1815	Drenge U9	Friareal F		
	1700 - 1830	Drenge U15	9		
	1700 - 1800	Piger U9 & U10	3 + friareal C		
	1715 - 1845	Piger U 12	12		
	1715 - 1830	Piger U11	13		
	1840 - 2025	Drenge U17	9 + friareal E		Uge 22-24-26
	1840 - 2010	Kvinder senior	4		
	1830 - 2000	Piger U18	11		
	1830 - 2000	Piger U15 + U16	10		
	1840 - 2010	Piger U13 + U14	5 + ½ bane 7		
	TIRSDAG	1645 - 1830	Drenge U14	9	
1700 - 1830		Drenge U10	13		
1700 - 1830		Drenge U11	7		
1700 - 1830		Drenge U12	11		
1700 - 1830		Drenge U13	5		
1700 - 1830		Kvinder 8 mandshold	12		
1700 - 1800		"De gamle"	4		
1800 - 2000		Herre senior trup 1	10		
1800 - 2000		Herre senior trup 1	8		
1840 - 2025		Drenge U17	11 + 12		
1840 - 2010		Drenge U15	5		

SOMMER TRÆNINGSPLAN foråret 2020 (11. Maj – 28. Juni)

DAG	KL.	HOLD	BANE	OMKL.	Bemærkninger
Onsdag	1645 - 1815	Herre Ungdom	½ bane 8		
	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		
	1715 - 1845	Piger U12	12		
	1700 - 1815	Drenge U 9	Friareal F		
	1800 - 2000	Piger U18	9		
	1800 - 2000	Piger U15 + U16	10		
	1800 - 2000	Piger U13 + U14	5 + ½ bane 7		
	1800 - 2000	Kvinder senior	4		
	1830 - 2015	Drenge U17	11 + 12		Bane 12 fra 18:50
TORSDAG	1645 - 1830	Drenge U14	9		
	1700 - 1800	Piger U8	13		
	1700 - 1830	Drenge U10	13		
	1700 - 1830	Drenge U11	7		
	1700 - 1830	Drenge U12	11		
	1700 - 1830	Drenge U13	5		
	1700 - 1800	Piger U9 + U10	3 + friareal C		
	1700 - 1830	Drenge U15	4		
	1800 - 1930	Drenge U19	8		
	1800 - 2000	Herre senior trup 1	10		
	1840 - 2010	Herre senior trup 1	9		
	1840 - 2010	Drenge U15	5		
	1840 - 2010	Kvinder senior	4		
	1840 - 2010	Piger U18	11		
	1830 - 2000	Piger U15 + U16	12		
	1840 - 2025	Drenge U17	7 + friareal D		Uge 21-23-25

SOMMER TRÆNINGSPLAN foråret 2020 (11. Maj – 28. Juni)

FREDAG					
LØRDAG	1000 - 1130	Herre senior trup 1	10		
	1000 - 1130	Herre senior trup 1	10		
	1230 - 1330	"De gamle"	4		
SØNDAG	1000 - 1100	Små fødder	Friareal C		

SOMMER TRÆNINGSPLAN foråret 2020 (11. Maj – 28. Juni)

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**