

SOMMER TRÆNINGSPLAN efteråret 2020 (indtil 11. oktober)

DAG	KL.	HOLD	BANE	OMKL.	Bemærkninger
MANDAG	1630 - 1800	Drenge U19	10	13	
	1630 - 1815	Drenge U16 + U17	9	14	Lige uger
	1700 - 1815	Drenge U9	Friareal F		
	1700 - 1815	Drenge U8	13		
	1700 - 1830	Piger U10 + U11	11		
	1700 - 1830	Drenge U15	4		
	1700 - 1830	Piger U12	12		
	1700 - 1830	Drenge U14	5		
	1700 - 1830	Piger U13	7		
	1800 - 2000	Herre senior trup1	10	18	
	1815 - 2000	Herre senior trup 2	9	17	
	1830 - 2000	Kvinder senior	4	16	
	1830 - 2000	Piger U18	11	15	
	1830 - 2000	Piger U16	12		
	1830 - 2000	Piger U14	5		
TIRSDAG					
	1700 - 1830	Drenge U10	13		
	1700 - 1830	Drenge U11	8		
	1700 - 1830	Drenge U12	11		
	1700 - 1830	Drenge U13	5		
	1700 - 1830	Drenge U14	9		
	1800 - 1930	Drenge U19	4	13	
	1700 - 1800	"De gamle"	4	15	
	1800 - 2000	Herre senior trup 1	10	18	
	1830 - 2000	Herre senior trup 2	9	17	
	1830 - 2015	Drenge U16 + U17	11 + 12	14	

SOMMER TRÆNINGSPLAN efteråret 2020 (indtil 11. oktober)

DAG	KL.	HOLD	BANE	OMKL.	Bemærkninger
Onsdag	1630 - 1800	Piger U13	7		
	1700 - 1800	Piger U6 + drenge U6	Friareal C		
	1700 - 1815	Piger U7 + drenge U7	Kunst		
	1700 - 1815	Drenge U8	13		
	1700 - 1830	Piger U12	12		
	1700 - 1815	Drenge U9	Friareal F		
	1700 - 1830	Drenge U15	11		
	1800 - 2000	Piger U18	9	15	
	1800 - 2000	Piger U16	10		
	1800 - 2000	Piger U14	5		
	1800 - 2000	Kvinder senior	4	16	
	1830 - 2015	Drenge U16 + U17	11+12	14	
	TORSDAG	1700 - 1800	Piger U8 + U9	Kunst	
1700 - 1830		Piger U10 + U11	12		
1700 - 1830		Drenge U10	13		
1700 - 1830		Drenge U11	8		
1700 - 1830		Drenge U12	11		
1700 - 1830		Drenge U13	5		
1700 - 1830		Drenge U14	9		
1700 - 1830		Drenge U15	4		
1830 - 2000		Drenge U19	8	13	
1800 - 2000		Herre senior trup 1	10	18	
1830 - 2015		Drenge U16 + U17	7	14	Ulige uger
1830 - 2000		Herre senior trup 2	9	17	
1830 - 2000		Kvinder senior	4	16	
1830 - 2000		Piger U18	11	15	
1830 - 2000		Piger U16	12		
1830 - 2000		Piger U14	5		

SOMMER TRÆNINGSPLAN efteråret 2020 (indtil 11. oktober)

FREDAG					
LØRDAG	1230 -1330	"De gamle"	4	13	
SØNDAG	1000 - 1100	Små fødder	Friareal C		

SOMMER TRÆNINGSPLAN efteråret 2020 (indtil 11. 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: 15+16
 Drenge/herrer: 17+18+13+14

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**