

# SOMMER TRÆNINGSPLAN efteråret 2021 (1. Juli – 17. Oktober)

DAG	KL.	HOLD	BANE	OMKL.	Bemærkninger
MANDAG	1630 - 1800	Drenge U19	10	1	
	1645 - 1830	Drenge U15	4	2	
	1645 - 1830	Drenge U14	5	3	
	1700 - 1815	Drenge U9	Friareal F	5	
	1700 - 1815	Drenge U8	13	5	
	1700 - 1830	Piger U12	12	6	
	1700 - 1830	Piger U13	7	6	
	1730 - 1900	Drenge U13	8	4	
	1745 - 1915	Piger U18	11	15	Ulige uger
	1745 - 1915	Piger U14	11	7	Lige uger
	1800 - 2000	Herre senior trup 1	10	18	
	1800 - 1930	Herre senior trup 2	9	17	
	1830 - 2000	Piger U18	5	15	Lige uger
	1830 - 2000	Piger U16	12 + Friareal F	9+10	
	1830 - 2000	Piger U14	5	7	Ulige uger
	1845 - 2015	Kvinder senior	4	16	
	1900 - 2045	Drenge U17	8	5	
	TIRSDAG	1630 - 1800	Drenge U19	10	1
1645 - 1830		Drenge U14	9	3	
1645 - 1830		Drenge U15	7	2	
1700 - 1830		Drenge U10	13	4	
1700 - 1800		"De gamle"	4	15	
1700 - 1830		Drenge U11	8	4	
1700 - 1830		Drenge U12	11	4	
1800 - 1930		Herre senior trup 2	4	17	
1800 - 2000		Herre senior trup 1	10	18	
1830 - 2015		Drenge U17	5	5	

# SOMMER TRÆNINGSPLAN efteråret 2021 (1. Juli – 17. Oktober)

DAG	KL.	HOLD	BANE	OMKL.	Bemærkninger
Onsdag	1630 - 1800	Piger U13	7	6	
	1700 - 1800	Piger U6 + drenge U6	Friareal C		
	1700 - 1815	Piger U7 + drenge U7	Kunst		
	1700 - 1815	Drenge U8	13	5	
	1700 - 1830	Piger U12	12	6	
	1700 - 1815	Drenge U9	Friareal F	5	
	1700 - 1815	Piger U9/U10	Kunst	7	
	1730 - 1900	Drenge U13	11	4	
	1800 - 2000	Piger U18	5	15	
	1800 - 2000	Piger U16	10 + 8	9+10	
	1800 - 2000	Piger U14	9	7	
	1830 - 2000	Kvinder senior	4	16	
TORSDAG	1645 - 1815	Piger U13	10	6	
	1645 - 1815	Drenge U14	9	3	
	1645 - 1830	Drenge U15	4	2	
	1700 - 1830	Drenge U10	13	4	
	1700 - 1830	Drenge U11	8	4	
	1700 - 1830	Drenge U12	11	4	
	1700 - 1830	Piger U10 + U11	12	7	
	1800 - 1930	Drenge U19	8	1	
	1815 - 2000	Herre senior trup 1	10	18	
	1815 - 1945	Herre senior trup 2	9	17	
	1830 - 2015	Drenge U17	7	5	
	1830 - 2000	Kvinder senior	4	16	
	1830 - 2000	Piger U18	5	15	
	1830 - 2000	Piger U16	12 + friareal F	9+10	
	1830 - 2000	Piger U14	11	7	
FREDAG					

## SOMMER TRÆNINGSPLAN efteråret 2021 (1. Juli – 17. Oktober)

<b>LØRDAG</b>	<b>1230 -1330</b>	<b>"De gamle"</b>	<b>4</b>	<b>13</b>	
<b>SØNDAG</b>	<b>1000 - 1100</b>	<b>Små fødder</b>	<b>Friareal C</b>		

# SOMMER TRÆNINGSPLAN efteråret 2021 (1. Juli – 17. Oktober)

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: 6+7+9+10+15+16  
                                  Drenge/herrer: 1+2+3+4+5+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**