

## LYS – TRÆNINGSPLAN FOR PERIODEN 18. oktober 2021 – 31. marts 2022

DAG	BANE	KL.	HOLD	OMKL.	Bemærkninger
MANDAG	OPV	18.30-20.00	Piger - kvinder	9+10+15+16	18/10 - 13/12 2021 + 10/01 - 28/03 2022
	1	16.30-18.00	Drenge U19	1	18/10 - 29/11 2021 + 17/01 - 28/03 2022
		18.30-20.00			
		20.00-21.30	Herrer trup 2	17	31/01 - 21/03 2022
	2	17.00-18.30	Drenge U15	2	18/10 - 22/11 2021 + 17/01 - 28/03 2022
		18.30-20.00			
		20.00-21.00	Herrer trup 1	18	31/01 - 21/03 2022
	7	17.00-18.30	Drenge U13	4	18/10 - 29/11 2021 + 10/01 - 28/03 2022
		18.30-20.00	Piger - kvinder	6+7	18/10 - 13/12 2021 + 10/01 - 28/03 2022
		20.00-21.30	Herrer trup 2	17	18/10 - 08/11 2021 + 28/03 2022
	8	16.45-18.30	Drenge U14	3	Lige uger til og med uge 48 2021
		16.45-18.30	Drenge U14	3	Lige uger til og med uge 12 2022
		18.30-20.00	Herrer trup 1	18	18/10 - 08/11 2021 + 28/03 2022
		18.30-20.00	Drenge U17	3+5	18/10 - 29/11 2021 + 10/01 - 28/03 2022
		20.00-21.30			

Oplæg til aftale mellem Børneafdelingen, Kvindeafdelingen, Herre ungdom samt Herre senior

## LYS – TRÆNINGSPILAN FOR PERIODEN 18. oktober 2021 – 31. marts 2022

12

DAG	BANE	KL.	HOLD	OMKL.	Bemærkninger	
Tirsdag	OPV	16.30-18.00				
		18.00-19.30				
		19.30-21.00				
		21.00-22.30				
	1					
		17.00-18.30	Drenge U14	3	19/10 - 30/11 2021 + 11/01 - 29/03 2022	
		18.30-20.00	Herrer trup 2	17	01/02 - 22/03 2022	
	2	20.00-21.30				
		16.30-18.00	Drenge U11	4	19/10 - 21/12 2021 + 04/01 - 29/03 2022	
		18.00-20.00	Herrer trup 1	18	01/02 - 22/03 2022	
		18.00-19.30	Drenge U19	1	02/11 - 09/11 2021	
	7	17.00-18.30				
		17.00-18.30	Drenge U15	2	18/01 - 29/03 2022	
		18.30-20.00	Herrer trup 2	17	19/10 - 09/11 2021 + 29/3 2022	
		19.30-21.00				
	8	16.30-18.00				
		16.30-18.00	Drenge U19	1	19/10 - 26/10 2021 + 18/01 - 29/03 2022	
		18.00-19.30	Herrer trup 1	18	19/10 - 09/11 2021 + 29/03 2022	
		19.30-21.00				

## LYS – TRÆNINGSPLAN FOR PERIODEN 18. oktober 2021 – 31. marts 2022

DAG	BANE	KL.	HOLD	OMKL.	Bemærkninger
Onsdag	OPV	16.30-18.00	Drenge U10&U12+Piger U12	5+6	20/10 - 22/12 2021 + 05/01 - 30/03 2022
		18.00-19.30	Piger - kvinder	9+10+15+16	20/10 - 15/12 2021 + 12/01 - 30/03 2022
		19.30-21.00			
	1	16.30-18.00			
		19.30-21.00			
		19.30-21.00			
	2	16.30-18.00			
		18.00-19.30			
		19.30-21.00			
	7	16.30-18.00	Piger - kvinder	6+7	20/10 - 15/12 2021 + 12/01 - 30/03 2022
		18.00-19.30	Piger - kvinder	6+7	20/10 - 15/12 2021 + 12/01 - 30/03 2022
		19.30-21.00			
	8	17.00-18.00	"De gamle"	3	20/10 - 29/12 2021 + 05/01 - 30/03 2022
		18.00-19.30	Drenge U13	4	20/10 - 01/12 2021 + 12/01 - 30/03 2022
		19.30-21.00			

## LYS – TRÆNINGSPLAN FOR PERIODEN 18. oktober 2021 – 31. marts 2022

DAG	BANE	KL.	HOLD	OMKL.	Bemærkninger
Torsdag	OPV	17.00-18.30			
		18.30-20.00			
		20.00-21.30			
	1	17.00-18.30	Drenge U14	3	21/10 - 02/12 2021 + 13/01 - 31/03 2022
		18.30-20.00	Drenge U17	4+5	21/10 - 02/12 2021 + 13/01 - 31/03 2022
		20.00-21.30	Piger - Kvinder	15+16	03/03 - 31/03 2022
		21.30-22.30			
	2	17.00-18.30	Drenge U15	2	21/10 - 25/11 2021 + 20/01 - 31/03 2022
		18.30-20.00	Piger - kvinder	9+10	21/10 - 16/12 2021
		18.30-20.00	Herrer trup 1	18	03/02 - 31/03 2022
		20.00-21.30			
	7	18.00-19.30	Piger - kvinder	6+7	18/11 - 16/12 2021 + 13/01 - 31/03 2022
		19.30-21.00	Piger - kvinder	6+7	21/10 - 16/12 2021 + 13/01 - 31/03 2022
		18.00-19.30	Herrer trup 2	17	21/10 - 11/11 2021
	8	16.30-18:00	Drenge U19	1	21/10 - 28/10 2021 + 20/01 - 31/03 2022
		18.00-19.30	Herrer trup 1	18	21/10 - 11/11 2021
		18.00-19.30	Herrer trup 2	17	03/02 - 31/03 2022
19.30-21.00		Piger - kvinder	15+16	21/10 - 11/11 2021	

Oplæg til aftale mellem Børneafdelingen, Kvindeafdelingen, Herre ungdom samt Herre senior

## LYS – TRÆNINGSPILAN FOR PERIODEN 18. oktober 2021 – 31. marts 2022

DAG	BANE	KL.	HOLD	OMKL.	Bemærkninger	
FREDAG	OPV	16.30-18.00				
		18.00-19.30				
		19.30-21.00				
		21.00-22.30				
	1	16.30-18.00				
		18.00-19.30				
		19.30-21.00				
		21.00-22.30				
	2	16.30-18.00				
		18.00-19.30				
		19.30-21.00				
		21.00-22.30				
		1700 - 1830				
	7	16.00-17.30	Drenge U11		4	22/10 - 17/12 2021 + 07/01 - 25/03 2022
		18.00-19.30				
		19.30-21.00				
		18.00-19.30				
		19.30-21.00				
	8	16.00-20.00				
		19.00 - 2030				

## LYS – TRÆNINGSPILAN FOR PERIODEN 18. oktober 2021 – 31. marts 2022

DAG	BANE	KL.	HOLD	OMKL.	Bemærkninger	
LØRDAG	opv	10.00 – 11.30	Herreaafd	17+18	29/01 2022	
		12.00 – 14.00				
		14.00 - 16.00				
	1	10.00 – 11.30				
		13.30 – 15.30				
		12.30 – 13.30	"De gamle"	3	23/10 - 18/12 2021 + 08/01 - 26/03 2022	
	2	08.00 – 09.00				
		10.00 – 11.00				
		13.00 – 14.30				
	7	10.00 – 11.30				
		11.00 – 12.30				
		12.30 – 13.30				
		11.00 – 12.30				
	8	12.30 – 14.00				
		10.00 – 11.30				
11.30 – 13.00						
		13.00 – 14.30				
Søndag	Opv.	09.00 – 14.00				

Oplæg til aftale mellem Børneafdelingen, Kvindefdelingen, Herre ungdom samt Herre senior

## LYS – TRÆNINGSPILAN FOR PERIODEN 18. oktober 2021 – 31. marts 2022

Opv. = Hele kunstgræsanlæg	Bane 1 = Halvdel af kunstgræsanlæg
Bane 2 = Halvdel af kunstgræsanlæg	Bane 7 = Lysbane
Bane 8 = Lysbane	

Bemærk at når Opv. bookes på grund af bl.a. samspil, så er hele kunstgræsbanen booket

Omklædningsrum:      Piger/kvinder: 6+7+9+10+15+16  
Drenge/herrer: 1+2+3+4+5+17+18

Vi er mange der skal bruge banerne, derfor VIS HENSYN:

- 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.
- **HUSK AT STILLE MÅL PÅ PLADS - HVER GANG**