

SOMMER TRÆNINGSPLAN foråret 2022 (1. April – 30. Juni)

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+4	
	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 - 2000	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
	1830 - 2015	Kvinder senior	4	16	
	1830 - 2015	Drenge U17	7	1+5	
TIRSDAG	1630 - 1730	Piger U7 og U8	Friareal F		
	1630 - 1800	Drenge U19	10	1	
	1645 - 1830	Drenge U14	4	3+4	
	1645 - 1830	Drenge U15	5	2	
	1700 - 1830	Drenge U10	13	4	
	1700 - 1830	Drenge U11	8	4	
	1700 - 1830	Drenge U12	11	4	
	1800 - 2000	Herre senior trup 2	9	17	
	1800 - 2000	Herre senior trup 1	10	18	

SOMMER TRÆNINGSPLAN foråret 2022 (1. April – 30. Juni)

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	Kunstbane 1		
	1700 - 1815	Drenge U8	13	5	
	1700 - 1830	Piger U12	12	6	
	1700 - 1815	Drenge U9	Friareal F	5	
	1700 - 1815	Piger U9/U10	Kunstbane 2	7	
	1700 - 1800	"De gamle"	4	3	
	1730 - 1900	Drenge U13	11	4	
	1800 - 2000	Drenge U17	7	1+2	
	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 - 1830		Drenge U14	5	3+4	
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 - 2000		Herre senior trup 2	9	17	
1830 - 2015		Drenge U17	7	3+5	
1830 - 2000		Kvinder senior	4	16	
1830 - 2000		Piger U18	5	15	
1830 - 2000		Piger U16	12 + friareal F	9+10	

SOMMER TRÆNINGSPLAN foråret 2022 (1. April – 30. Juni)

	1830 - 2000	Piger U14	11	7	
FREDAG					
LØRDAG	1230 - 1330	"De gamle"	4	3	
SØNDAG	1000 - 1100	Små fødder	Friareal C		

SOMMER TRÆNINGSPLAN foråret 2022 (1. April – 30. Juni)

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**