

LYS – TRÆNINGSPILAN FOR PERIODEN 17. oktober 2022 – 31. marts 2023

DAG	BANE	KL.	HOLD	OMKL.	Bemærkninger
Mandag	01.1	17.00 - 18.30	Drenge U19	1	17/10 - 14/11 2022 + 30/01 – 27/03 2023
		18.30 - 20.00	Piger - kvinder	9+10+15+16	17/10 - 05/12 2022 + 16/01 - 27/03 2023
		20.00 - 21.30			
	01.2	17.00 - 18.30	Drenge U14	2	17/10 - 19/12 2022 + 09/01 - 27/03 2023
		18.30 - 20.00	Piger - kvinder	9+10+15+16	17/10 - 05/12 2022 + 16/01 - 27/03 2023
		20.00 - 21.00	Herrer trup 1	18	17/10 - 28/11 2022 + 30/01 – 27/03 2023
	07	17.00 - 18.30	Drenge U15	3	17/10 - 28/11 2022 + 09/01 – 27/03 2023
		18.30 - 20.00	Piger - kvinder	6+7	17/10 - 05/12 2022 + 16/01 - 27/03 2023
		20.00 - 21.30			
	08	17.00 - 18.30	Drenge U17	4+5	17/10 - 28/11 2022 + 09/01 - 27/03 2023
		18.30 - 20.00	Herrer trup 1	18	17/10 - 28/11 2022 + 30/01 – 27/03 2023
		20.00 - 21.30			

DAG	BANE	KL.	HOLD	OMKL.	Bemærkninger
Tirsdag	01.1	16.30 - 18.00	Næsbjerg		18/10 – 29/11 2022
		17.00 - 18.30	Drenge U13	2	06/12 - 20/12 2022 + 10/01 - 28/03 2023
		18.00 - 19.30	Drenge U13	2	18/10 – 29/11 2022
		18.30 - 20.00	Herrer trup 2	17	31/01 – 28/03 2023
		19.30 - 21.00	Herrer trup 2	17	18/10 – 01/11 2022
	01.2	16.30 - 18.00	Drenge U12	3	18/10 - 20/12 2022 + 03/01 - 28/03 2023
		18.00 - 19.30	Drenge U19	1	18/10 – 15/11 2022 + 31/01 – 28/03 2023
		19.30 - 21.00			
	07	17.00 - 18.30	Drenge U15	2	18/10 - 29/11 2022 + 10/01 – 28/03 2023
		18.30 - 20.00			
		20.00 - 21.30			
	08	16.30 - 18.00			
		18.00 - 19.30			
		19.30 - 21.00			

LYS – TRÆNINGSPILAN FOR PERIODEN 17. oktober 2022 – 31. marts 2023

DAG	BANE	KL.	HOLD	OMKL.	Bemærkninger
Onsdag	01.1	16.30 - 18.00	Dreng U10	5	19/10 - 21/12 2022 + 04/01 - 29/03 2023
		18.00 - 19.30	Dreng U14	2	11/01 – 29/03-2023
		18.00 - 19.30	Piger - Kvinder	9+10+15+16	19/10 - 07/12 2022 + 18/01 - 29/03 2023
		19.30 - 21.00	U17 Dreng	4+5	19/10 – 30/11-2022 + 11/01 – 29/03-2023
	01.2	16.30 - 18.00	Dreng U11	1	19/10 - 21/12 2022 + 04/01 - 29/03 2023
		18.00 - 19.30	Piger - Kvinder	9+10+15+16	19/10 - 07/12 2022 + 18/01 - 29/03 2023
		19.30 - 21.00	Herre trup 1	18	19/10 – 30/11 2022 + 01/02 – 29/03 2023
	07	16.30 - 18.00	Piger - kvinder	6+7	19/10 - 07/12 2022 + 18/01 - 29/03 2023
		18.00 - 19.30	Piger - kvinder	6+7	19/10 - 07/12 2022 + 18/01 - 29/03 2023
		19.30 - 21.00			
	08	17.00 - 18.00	"De gamle"	3	19/10 - 28/12 2022 + 04/01 - 29/03 2023
		18.00 - 19.30	Dreng U14	2	19/10 – 21/12 2022
19.30 - 21.00					

DAG	BANE	KL.	HOLD	OMKL.	Bemærkninger
Torsdag	01.1	17.00 - 18.30	Dreng U13	2	20/10 - 22/12 2022 + 12/01 - 30/03 2023
		18.30 - 20.00	Dreng U17	4+5	20/10 - 22/12 2022 + 12/01 - 30/03 2022
		20.00 - 21.30	Piger - Kvinder	15+16	10/11 – 17/11 2022 + 02/03 - 30/03 2022
	01.2	17.00 - 18.30	Dreng U15	3	20/10 - 01/12 2022 + 19/01 - 30/03 2023
		18.30 - 20.00	Piger - kvinder	9+10	20/10 - 01/12 2022
		18.30 - 20.00	Herrer trup 1	18	02/02 - 30/03 2023
		20.00 - 21.30			
	07	18.00 - 19.30	Piger - kvinder	6+7	17/11 - 01/12 2022 + 19/01 - 30/03 2023
		19.30 - 21.00	Piger - kvinder	6+7	20/10 - 01/12 2022 + 19/01 - 30/03 2022
		18.00 - 19.30	Herrer trup 2	17	20/10 – 03/11 2022
	08	16.30 - 18:00	Dreng U19	1	20/10 - 17/11 2022 + 02/02 - 30/03 2023
		18.00 - 19.30	Herrer trup 1	18	20/10 - 01/12 2022
		18.00 - 19.30	Herrer trup 2	17	02/02 - 30/03 2023
		19.30 - 21.00	Piger - kvinder	15+16	20/10 – 10/11 2022

LYS – TRÆNINGSPILAN FOR PERIODEN 17. oktober 2022 – 31. marts 2023

DAG	BANE	KL.	HOLD	OMKL.	Bemærkninger	
Fredag	01.1	16.30 - 18.00				
		18.00 - 19.30				
		19.30 - 21.00				
	01.2	16.30 - 18.00				
		18.00 - 19.30				
		19.30 - 21.00				
	07	16.00 - 17.30	Drenge U11		1	21/10 - 16/12 2022 + 06/01 - 31/03 2023
		18.00 - 19.30				
		19.30 - 21.00				
	08	16.00 - 18.00				
		18.00 - 19.30				
		19.30 - 21.00				

DAG	BANE	KL.	HOLD	OMKL.	Bemærkninger	
Lørdag	01.1	10.00 – 12.00				
		12.00 – 14.00	Herreafd.	1 + 17+18	28.01.2023	
		12.30 – 13.30	"De gamle"	3	22/10 - 17/12 2022 + 07/01 - 25/03 2023	
	01.2	10.00 – 12.00				
		12.00 – 14.00	Herreafd.		1 + 17 + 18	28.01.2023
		14.00 – 16.00				
	07	10.00 – 11.30				
		11.30 – 13.00				
		13.00 – 14.30				
	08	10.00 – 11.30				
		11.30 – 13.00				
		13.00 – 14.30				

LYS – TRÆNINGSPILAN FOR PERIODEN 17. oktober 2022 – 31. marts 2023

Bane 01 = Hele kunstgræsanlæg	Bane 01.1 = Halvdel af kunstgræsanlæg
Bane 01.2 = Halvdel af kunstgræsanlæg	Bane 07 = Lysbane
Bane 08 = Lysbane	

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**