

# SOMMER TRÆNINGSPLAN foråret 2023 (1. April – 30. Juni)

DAG	KL.	HOLD	BANE	OMKL.	Bemærkninger
MANDAG	1645 - 1830	Drenge U15	4	2	
	1645 - 1830	Drenge U14	5	3+4	
	1645 - 1830	Piger U14	11	7	
	1700 - 1815	Drenge U9	13A+B+C	5	
	1700 - 1830	Piger U11 + U13	12	6	
	1700 - 1830	Drenge U13	8	4	
	1730 - 1845	Drenge U8	13D+E+F	5	
	1800 - 2000	Herre senior trup 1	10	17+18	
	1800 - 2000	U19 Drenge	9	1	
	1830 - 2000	Piger U18	5	15	
	1830 - 2000	Piger U16	12+13A+B+C	9+10	
	1830 - 2015	Kvinder senior	4	16	
	1830 - 2015	Drenge U17	11	1+5	
	TIRSDAG	1645 - 1830	Drenge U13	4	3+4
1645 - 1830		Drenge U15	5	2	
1700 - 1800		Piger U7 + U8	13D+E+F		
1700 - 1830		Drenge U10	13A+B+C	4	
1700 - 1830		Drenge U11	12	4	
1700 - 1830		Drenge U12	11	4	
1700 - 1800		"De gamle"	8	5	
1800 - 2000		Herre senior trup 2	9	17	
1800 - 2000		Herre senior trup 1	10	18	
1830 - 2000		Drenge U19	5	1	

# SOMMER TRÆNINGSPLAN foråret 2023 (1. April – 30. Juni)

DAG	KL.	HOLD	BANE	OMKL.	Bemærkninger
Onsdag	1645 - 1815	Piger U13	9	6	
	1700 - 1800	Piger U6 + drenge U6	6		
	1700 - 1815	Drenge U7	Kunst 1		
	1700 - 1830	Piger U11	12	6	
	1700 - 1815	Drenge U9	13A+B+C	5	
	1700 - 1815	Piger U9/U10	12 +13G	7	
	1730 - 1845	Drenge U8	13D+E+F	5	
	1730 - 1900	Drenge U14	11	4	
	1800 - 2000	Piger U18	5	15	
	1800 - 2000	Piger U16	10 + 8	9+10	
	1800 - 2000	Kvinder senior	4	16	
	1815 - 2000	Piger U14	9	7	
	1830 - 2000	Drenge U17	12	1+2	
	Torsdag	1645 - 1815	Piger U13	10	6
1645 - 1830		Drenge U13	5	3+4	
1645 - 1815		Drenge U15	4	2	
1700 - 1830		Drenge U17	9	3+5	
1700 - 1830		Drenge U10	13A+B+C	4	
1700 - 1830		Drenge U11	12	4	
1700 - 1830		Drenge U12	11	4	
1800 - 1930		Drenge U19	8	1	
1800 - 2000		Kvinde senior	4	16	Evt. opvarmning på kunst
1815 - 2000		Herre senior trup 1	10	18	
1830 - 2000		Herre senior trup 2	9	17	
1830 - 2000		Piger U18	5	15	
1830 - 2000		Piger U16	12+13A+B+C	9+10	
1830 - 2000		Piger U14	11	7	



# SOMMER TRÆNINGSPLAN foråret 2023 (1. April – 30. Juni)



# SOMMER TRÆNINGSPLAN foråret 2023 (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 1	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	7 x 5 mandsbaner	
Bane 6	⇒ 6 X 3-mandsbaner	
Friareal ved bane 5	(målmænd) - stort mål	

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, tirsdag og onsdag.
- 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**