

TRÆNINGSPLAN efteråret 2023 (1. Juli – 1./15. Oktober 2023)

| DAG | KL. | HOLD | BANE | OMKL. | Bemærkninger | |
|-------------|-------------|---------------------|-------------------|-------------|--------------|--|
| MANDAG | 1645 - 1830 | Drenge U15 | 4 | 2 | | |
| | 1700 - 1830 | Drenge U14 | 5 | 3+4 | | |
| | 1700 - 1815 | Drenge U9 | 13A+B+C | 5 | | |
| | 1700 - 1830 | Piger U11 + U12 | 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 | | |
| | 1830 - 2000 | Piger U13 + U14 | 7 | 7 | | |
| | TIRSDAG | 1645 – 1745 | Drenge & Piger U6 | 6 + Kunst 1 | | |
| 1645 - 1830 | | Drenge U13 | 4 | 3+4 | | |
| 1645 - 1830 | | Drenge U15 | 5 | 2 | | |
| 1700 - 1830 | | Drenge U14 | 7 | 2 | | |
| 1700 - 1800 | | Piger U8 + U9 | 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 | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

TRÆNINGSPLAN efteråret 2023 (1. Juli – 1./15. Oktober 2023)

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

TRÆNINGSPLAN efteråret 2023 (1. Juli – 1./15. Oktober 2023)



TRÆNINGSPLAN efteråret 2023 (1. Juli – 1./15. Oktober 2023)

| | | |
|---------------------|-----------------------|-------------------|
| 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**