

## LYS – TRÆNINGSPLAN FOR PERIODEN 02./17. oktober 2023 – 31. marts 2024

DAG	BANE	KL.	HOLD	OMKL.	Bemærkninger
Mandag	01.1	17.00 - 18.30	Drenge U19	4	02/10 - 20/11 2023 + 22/01 - 25/03 2024
		18.30 - 20.00	Piger - kvinder	9+10+15+16	02/10 - 11/12 2023 + 08/01 - 25/03 2024
		20.00 - 21.30	Piger - kvinder	9+10+15+16	02/10 - 11/12 2023 + 08/01 - 25/03 2024
	01.2	17.00 - 18.30	Drenge U14	5	02/10 - 04/12 2023 + 08/01 - 25/03 2024
		18.30 - 20.00	Piger - kvinder	9+10+15+16	02/10 - 11/12 2023 + 08/01 - 25/03 2024
		20.00 - 21.00	Herrer trup 1	18	06/11 - 20/11 2023 + 22/01 - 25/03 2024
	07	17.00 - 18.30	Drenge U15	3	02/10 - 04/12 2023 + 08/01 - 25/03 2024
		18.30 - 20.00	Piger - kvinder	6+7	02/10 - 11/12 2023 + 08/01 - 25/03 2024
	08	17.00 - 18.30	Drenge U17	1+2	02/10 - 04/12 2023 + 08/01 - 25/03 2024
		18.30 - 20.00	Herrer trup 1	17+18	02/10 - 30/11 2023 + 22/01 - 25/03 2023
20.00 - 21.30					

DAG	BANE	KL.	HOLD	OMKL.	Bemærkninger
Tirsdag	01.1	16.30 - 18.00	Drenge U10	4	24/10 - 19/12 2023 + 09/01 - 26/03 2024
		18.00 - 19.30	Drenge U13	2	10/10 - 05/12 2023 + 09/01 - 26/03 2024
		18.00 - 19.30	Herrer trup 1	18	3/10 2023
		19.30 - 21.00	Herre senior trup 1/2	17+18	03/10 - 31/10 2023
		19.30 - 21.00	Herrer trup 2	17	07/11 - 21/11 2023 + 23/01 - 26/03 2024
	01.2	16.30 - 18.00	Drenge U11	5	24/10 - 19/12 2023 + 09/01 - 26/03 2024
		18.00 - 19.30	Herrer trup 1	18	03/10 2023
		18.00 - 19.30	Næsbjerg Ungdom		10/10 - 31/10 2023
		18.00 - 19.30	Herrer Trup 1	18	07/11 - 21/11 2023 + 23/01 - 26/03 2024
		19.30 - 21.00	Alslev Senior		06/02 – 27/02 2024
	07	17.00 - 18.30	Drenge U15	3	03/10 - 05/12 2023 + 09/01 - 26/03 2024
		18.30 - 20.00	Drenge U19	4	03/10 - 21/11 2023 + 23/01 - 26/03 2024
		20.00 - 21.30			
	08	16.30 - 18.00			
		18.00 - 19.30	Herrer trup 1	18	03/10 - 31/10 2023 + 23/01 - 26/03 2024
19.30 - 21.00		Herrer trup 2	17	03/10 - 31/10 2023 + 23/01 - 26/03 2024	

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

## LYS – TRÆNINGSPILAN FOR PERIODEN 02./17. oktober 2023 – 31. marts 2024

DAG	BANE	KL.	HOLD	OMKL.	Bemærkninger
Onsdag	01.1	16.30 - 18.00	Piger U11 + U12	9	25/10 - 20/12 2023 + 10/01 - 27/03 2024
		18.00 - 19.30	Piger - Kvinder	9+10+15+16	04/10 - 13/12 2023 + 10/01 - 27/03 2024
		19.30 - 21.00	Drenge U17	1+2	04/10 - 06/12-2023 + 10/01 - 27/03-2024
	01.2	16.30 - 18.00	Drenge U12	4	25/10 - 20/12 2023 + 10/01 - 27/03 2024
		18.00 - 19.30	Piger - Kvinder	9+10+15+16	04/10 - 13/12 2023 + 10/01 - 27/03 2024
		19.30 - 21.00	Piger - kvinder	9+10+15+16	04/10 - 13/12 2023 + 10/01 - 27/03 2024
	07	16.30 - 18.00			
		18.00 - 19.30	Piger - kvinder	6+7	18/10 - 13/12 2022 + 10/01 - 27/03 2024
		19.30 - 21.00			
	08	17.00 - 18.00	"De gamle"	3	04/10 - 27/12 2023 + 03/01 - 27/03 2024
18.00 - 19.30		Drenge U14	5	04/10 - 06/12 2023 + 10/01 - 27/03 2024	
19.30 - 21.00					

DAG	BANE	KL.	HOLD	OMKL.	Bemærkninger
Torsdag	01.1	17.00 - 18.30	Drenge U13	2	05/10 - 07/12 2023 + 11/01 - 21/03 2024
		18.30 - 20.00	Drenge U17	1	05/10 - 07/12 2023 + 11/01 - 21/03 2024
		20.00 - 21.30	Piger - Kvinder	15+16	05/10 - 14/12 2023 + 11/01 - 21/03 2024
	01.2	17.00 - 18.30	Drenge U15	3	05/10 - 07/12 2023 + 11/01 - 21/03 2024
		18.30 - 20.00	Herrer trup 1	18	05/10 - 23/11 2023 + 25/01 - 21/03 2024
		20.00 - 21.30	Piger - kvinder	15-16	05/10 - 14/12 2023 + 11/01 - 21/03 2024
	07	16.30 - 18.00	Drenge U11	5	26/10 - 21/12 2023 + 11/01 - 21/03 2024
		18.00 - 19.30	Herrer trup 2	17	05/10 - 23/11 2023
		18.00 - 19.30	Piger - kvinder	6+7	23/11 - 14/12 2023 + 11/01 - 21/03 2024
	08	16.30 - 18:00	Drenge U19	4	05/10 - 23/11 2023 + 25/01 - 21/03 2023
		18.00 - 19.30	Herrer trup 1	18	05/10 - 02/11 2023
		18.00 - 19.30	Herrer trup 2	17	25/01 - 21/03 2024
		19.30 - 21.00			

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

## LYS – TRÆNINGSPILAN FOR PERIODEN 02./17. oktober 2023 – 31. marts 2024

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			
		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	Herreafd.	4+17+18	20.01.2024 (opstart)	
		12.00 – 14.00				
		12.30 – 13.30	"De gamle"	3	07/10 - 30/12 2023 + 06/01 - 23/03 2024	
	01.2	10.00 – 12.00				
		12.00 – 14.00				
		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				

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

## LYS – TRÆNINGSPPLAN FOR PERIODEN 02./17. oktober 2023 – 31. marts 2024

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**