

SOMMER TRÆNINGSPLAN efteråret 2026 (1.juli – 3.oktober 2026)

DAG	KL.	HOLD	BANE	OMK L.	Bemærkninger
MANDAG	1630 - 1730	Målmandstræning - Akademi	5	16	
	1630 - 1730	Drenge U7	13 D+E+F		
	1700 - 1830	Piger U13 – U16	11	6	
	1730 - 1900	Piger U13 + U14 - Akademi	12	7+10	
	1730 - 1900	Piger U16 - Akademi	7	16	
	1730 - 1900	Piger U19 - Akademi	8	15	
	1830 - 2000	Kvinder senior	11	9	
	1830 - 2000	Herre Senior trup 1	10	17+18	
	1830 - 2000	Drenge U19	9	2	
	1830 - 2000	Drenge U15 + U16 + U17	4 + 5	3+4	
TIRSDAG	1615 - 1715	Piger U6 + U7	13G		
	1615 - 1730	Piger U8	13D+E+F		
	1630 - 1730	Drenge U6	6		
	1630 - 1800	Drenge U9	Kunst 2		
	1645 - 1800	Drenge U8	Kunst 1		
	1645 - 1815	Drenge U10	12 syd+13A+B+C		
	1700 - 1815	Piger U9	3		
	1700 - 1800	"De gamle"	8	5	
	1700 - 1830	Drenge U15 + U16 + U17	9 + 10	3+4	
	1700 - 1830	Drenge U13	5	7	
	1700 - 1830	Drenge U14	4	6	
	1730 - 1845	Piger U10	13D+E+F		
	1730 - 1845	Piger U11 + U12	12 nord + 13G	9	
	1730 - 1900	Drenge U11	11		
	1730 - 1900	Drenge U12	7		
	1830 – 2030	Herre senior trup 1	10	18	
	1830 - 2000	Herre senior trup 2	5	17	

SOMMER TRÆNINGSPLAN efteråret 2026 (1.juli – 3.oktober 2026)

	1830 - 2000	Drenge U19	9	2	
Onsdag	1630 - 1730	Målmandstræning Akademi	5	5	
	1645 - 1745	Små fødder	6		
	1700 - 1830	Piger U13 – U16	11	6	
	1730 - 1930	Piger U19 - Akademi	5	15	
	1730 - 1930	Piger U16 - Akademi	4	16	
	1730 - 1930	Piger U13 + U14 - Akademi	9	7+10	
	1730 - 1900	Drenge U14	10	3	
	1830 - 2000	Kvinder senior	11	9	
Torsdag	1630 - 1800	Drenge U9	Kunst 2		
	1630 - 1730	Drenge U7	6		
	1630 - 1745	Drenge U8	13D+E+F		
	1645 - 1815	Drenge U10	12 syd+13A+B+C		
	1700 - 1815	Piger U9	3		
	1700 - 1830	Piger U13+U14 - Akademi	4	7+10	
	1700 - 1830	Piger U16 Akademi	9	16	
	1700 - 1830	Piger U19 Akademi	10	15	
	1700 - 1830	Drenge U13	5	5	
	1730 - 1900	Drenge U11	11		
	1730 - 1900	Drenge U12	7		
	1745 - 1900	Piger U10	13D+E+F		
	1745 - 1900	Piger U11 + U12	12 nord + 13G	9	
	1830 - 2000	Drenge U15 + U16 +U17	4+5	3+4	
	1830 - 2000	Herre senior trup 2	8	17	
	1830 - 2000	Herre senior trup 1	10	18	
	1830 - 2000	Drenge U19	9	2	
FREDAG	1600 - 1730	Drenge U14	4	3	
	1630 - 1800	Drenge U10 - U13 Talenttræ.	12+13A+B+C	5	
LØRDAG	1230 - 1330	"De gamle"	4	5	

SOMMER TRÆNINGSPLAN efteråret 2026 (1.juli – 3.oktober 2026)

SØNDAG					
--------	--	--	--	--	--



SOMMER TRÆNINGSPLAN efteråret 2026 (1.juli – 3.oktober 2026)

Bane 1	Kunstgræsbanen	1 X 11-mandsbane
Bane 2	Opvisningsbanen	1 x 11-mandsbane
Bane 3	2 x 5 mandsbaner	
Bane 4	1 x 8 mandsbane	
Bane 5	1 x 8 mandsbane	1 X 11-mandsbane
Bane 6	4 X 3-mandsbaner	
Bane 7	2 x 8 mands baner	1 x 11-mandsbane
Bane 8	1 x 8 mandsbane	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	2 X 8 mands baner	1 X 11-mands bane
Bane 13	7 x 5 mandsbaner	
Friareal ved bane 5	(målmænd) - stort mål	

Omkklædningsrum: **Piger/kvinder: 6+7+9+10+15+16**
 Drenge/herrer: 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.**

SOMMER TRÆNINGSPLAN efteråret 2026 (1.juli – 3.oktober 2026)

➤ SÆTTE MÅLENE PÅ PLADS EFTER BRUG