

# SOMMER TRÆNINGSPLAN efteråret 2024 (1. Juli – 29. September 2024)

DAG	KL.	HOLD	BANE	OMKL.	Bemærkninger
MANDAG	1630 - 1730	Målmandstr. piger/kvinder	4	16	
	1645 - 1745	Drenge og Piger U6	6/kunst 1		
	1645 - 1830	Drenge U15	11	2	
	1645 - 1800	Drenge U8	13D+E+F+G		
	1700 - 1830	Drenge U14	5	3	
	1700 - 1830	Piger U12	12	6	
	1700 - 1830	Drenge U13	10	4	
	1730 - 1845	Drenge U9	13A+B+C		
	1730 - 1930	Piger U13 + U14	7	7	
	1730 - 1830	U16 piger + kvinder senior	4	9+16	
	1830 - 2030	Herre Senior trup 1	10	17+18	
	1830 - 2000	U19 Drenge	9	1	
	1830 - 1930	Piger U19	5	15	
	1830 - 1930	Piger U16	12	9	
	1830 - 1930	Kvinder senior	4	16	
	1830 - 2000	Piger U17	8	10	
	1830 - 2015	Drenge U17	11	1+5	
TIRSDAG	1600 - 1700	Piger U8	13A+B+C		
	1645 - 1830	Drenge U13	4	4	
	1645 - 1830	Drenge U15	5	2	
	1700 - 1830	Piger U11	Kunst 2	6	
	1700 - 1830	Drenge U19	8	1	
	1700 - 1800	Drenge & piger U7	6/Kunst 1		
	1700 - 1830	Drenge U14	9+10	3	
	1700 - 1815	Piger U9 + U10	13A+B+C	6	
	1700 - 1830	Drenge U11	11	4	
	1700 - 1830	Drenge U12	12	4	
	1700 - 1800	"De gamle"	7	5	
	1730 - 1900	Drenge U10	13D+E+F+G	4	
	1830 - 2030	Herrer senior trup 1	10	18	
	1830 - 2000	Herre senior trup 2	9	17	
	1830 - 2000	Drenge U17	4	3+4	

# SOMMER TRÆNINGSPLAN efteråret 2024 (1. Juli – 29. September 2024)

Onsdag	1630 - 1730	Målmandstr. Piger/kvinder	4	16	
	1645 - 1800	Drenge U8	13D+E+F+G		
	1700 - 1830	Piger U11	12	6	
	1730 - 1845	Drenge U9	13A+B+C		
	1730 - 1930	Piger U19	5	15	
	1730 - 1930	Piger U16	10	9+10	
	1730 - 1930	Kvinder senior	4	16	
	1730 - 1930	Piger U13 + U14	9	6+7	
	1730 - 1900	Piger U17	11	10	
Torsdag	1645 -1815	Drenge U14	4	2	
	1645 - 1830	Drenge U13	5	3+4	
	1645 - 1815	Drenge U15	7	2	
	1700 - 1800	Drenge & Piger U7	6/kunst 1		
	1700 - 1830	Piger U12	8	6+7	
	1700 - 1830	Drenge U17	9	3+5	
	1700 - 1830	Drenge U11	11	4	
	1700 - 1830	Drenge U12	12	4	
	1700 - 1830	Piger U13+U14	10	6+7	
	1700 - 1830	Drenge U19	Kunst 2	1	
	1730 - 1900	Drenge U10	13D+E+F+G		
	1730 - 1845	Piger U9+U10	13A+B+C		
	1815 - 2000	Kvinde senior	4	16	Evt. opvarmning friareal bane 5
	1830 - 2000	Piger U19	5	15	Evt. opvarmning friareal bane 5
	1830 - 2000	Piger U16	12	9	Evt. opvarmning friareal bane 5
	1830 - 2000	Herre senior trup 1	10	18	
	1830 - 2000	Herre senior trup 2	9	17	
1830 - 2000	Piger U17	8	10		
FREDAG					
LØRDAG	1230 - 1330	"De gamle"	4	5	
SØNDAG	1000 -1100	Små fødder	6/kunst 1		

# SOMMER TRÆNINGSPLAN efteråret 2024 (1. Juli – 29. September 2024)



# SOMMER TRÆNINGSPLAN efteråret 2024 (1. Juli – 29. September 2024)

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**