



Træningsbanefordeling for efteråret 2019 fra 1. juli - 11. oktober

– version 1 ((Årgange) (Forventet antal) Omlædningsrum)

Dag/bane	Tid	2	3 (kunst)	4	5	6
Mål						
Mandage	15.30-17.00					
	17.00-18.30	U7/U8P (12-13) (25) U8D (2012) (25)	U9P (2011) (12) U10P (2010) (22)	U12P (08)(25)	U13D (2007) (31) U16P (04-05) (28)	U17D (03-04) (25)
	18.30-20.00	Kampe	U14P (06-07) (20)	Kampe	Kampe	Kampe
Tirsdays	15.30-17.00					
	17.00-18.30	U9D (2011) (20) U10D (2010) (25)	U12D (2008) (27)	U11D (2009) (30) U11P (2009) (21)	U14D (06) (25)	U15D (05) (25)
	18.30-20.00	Kampe	Kampe	DS(01-xx) (25) U18P(02-03) 19.00-20.30	HS (00-xx) (60) U19D (01-02) (20)	HS (00-xx) (60) U19D (01-02) (20)
Onsdage	15.30-17.00					
	17.00-18.30	U8D (2012) (25) U9P (2011) (12)	U12P (08) (25)	U10P (2010) (22)	U13D (2007) (31) U16P (04-05) (28)	U17D (03-04) (25)
	18.30-20.00	Kampe	U14P (06-07) (20)	Kampe	Kampe	Kampe
Torsdays	15.30-17.00					
	17.00-18.30	U5/U6D (14-15) (30) U7D (2013) (25)	U9D (2011) (20) U11D (2009) (30)	U11P (2009) (21) U10D (2010) (25)	U15D (05) (25) U14D (06) (25)	U12D (2008) (27)
	18.30-20.00	Kampe	Kampe	DS(01-xx) (25) U18P(02-03) 19.00-20.30	HS (00-xx) (60) U19D (01-02) (20)	HS (00-xx) (60) U19D (01-02) (20)
Fredage	15.30-17.00		AaB-Talentskole			
	17.00-18.30		AaB-Talentskole			
Lørdag	10.00-12.00					
Søndage	10.00-12.00					

- ✓ *Fleksibilitet, tolerance og forståelse er nøgleord.*
- ✓ *AL træning starter og slutter ved flagstangen ved klubhuset.*
- ✓ *Det er en TRÆNEROPGAVE at holde disciplinen med anvendelse af de rigtige omlædningsrum – og føre tilsyn med samme.*
Det er således TRÆNEREN der sørger for at omlædningsrum er forladt i samme stand som det modtages.
- ✓ *Alle fra U10 og op bør gøre brug af omlædningsrum og opdrages til bad efter træning både i hyggelige øjemed og ikke mindst for det sociale liv i omlædningsrummet og klubhuset.*
Yngre spillere tager heller ikke skade af det ☺
- ✓ *Træning lørdag/søndag bestilles særskilt.*
Kampe har første prioritet.
- ✓ *Alle skal respektere ovenstående tider.*
Banen SKAL være ryddet for spillere og rekvisitter, når ny træningstid starter.
- ✓ *Bane 1, 2 og 3 er primære kampbaner.*
- ✓ *Mål på banerne i alt:*
Følger
- ✓ *Mål skal stilles på plads uden for banerne, efter endt træning. Dette er en fælles opgave – tag hensyn til de næste!*
- ✓ *Små mål er som udgangspunkt til små spillere.*
- ✓ *Det skal for så vidt muligt undgås at træne i felterne på græsbanerne. Man kan sagtens lave den samme slags træning, udenfor felterne.*
- ✓ *Skift jævnlige område i løbet af træningen, specielt når banerne er våde. Nogle gange er 3-5 meter nok!*
- ✓ *AL løbeopvarmning foregår udenfor de opkridtede græsbaner.*
- ✓ *DET ER ET FÆLLES ANSVAR at vores baner er bedst mulige og at træningen glider bedst muligt. Derfor: pas på banerne og ryd op efter jer selv, så fungerer tingene.*
- ✓