



Træningsbanefordeling for efteråret 2018 fra 1. juli - 14. oktober

– version 3 ((Årgange) (Forventet antal) Omlædningsrum)

Dag/bane	Tid	2	3 (kunst)	4	5	6
Mål						
Mandage	15.30-17.00					
	17.00-18.30	U7/8P (11-12) U9P (2010) (22)	U15D (2004) (30)	U11/12P (07-08)(25)	U12D (2007) (31) U16D (2003) (25)	U14D (2005) (32)
	18.30-20.00	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe
Tirsdays	15.30-17.00					
	17.00-18.30	U8D (2011) (20) U11D (2008) (27)	U9D (2010) (25) U13/14P (05-06) (25)	U10D (2009) (30) U10P (2009) (21)	U13D (2006) (29) U15/16P (03-04) (28)	U15D (2004) (30)
	18.30-20.00	Kampe	Kampe	DS(00-xx) (25) U18P(01-02) 19.00-20.30	HS (99-xx) (60) U19D (00-02) (20)	HS (99-xx) (60) U19D (00-02) (20)
Onsdage	15.30-17.00					
	17.00-18.30	U9P (2010) (22) U5/U6D (13-14) (25)	U12D (2007) (31)	U7D (2012) (25) U11/12P (07-08) (25)	Kampe	U16D (2003) (25)
	18.30-20.00	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe	Kampe
Torsdays	15.30-17.00					
	17.00-18.30	U8D (2011) (20) U10D (2009) (30)	U15/16P (03-04) (28) U14D (2005) (31)	U10P (2009) (21) U9D (2010) (25)	U13/14P (05-06) (25) U15D (2004) (30)	U13D (2006) (29) U11D (2008) (27)
	18.30-20.00	Kampe	Kampe	DS(00-xx) (25) U18P(01-02) 19.00-20.30	HS (99-xx) (60) U19D (00-02) (20)	HS (99-xx) (60) U19D (00-02) (20)
Fredage	15.30-17.00		Entusiasttræning AaB-Talentskole		Teknikskole	
	17.00-18.30		Entusiasttræning AaB-Talentskole		Teknikskole	
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.*
- ✓