



# Træningsbanefordeling vintertræning på kunst 2022-2023 24/10 – 1/4

– pr. 26.09-22 (Årgange) (Forventet antal) (Omlædningsrum)

Dag/bane	Tid	½ bane mod klubhus	½ bane mod svinget	3 og 5 mands område	Multibanen
<b>Mål</b>					
<b>Mandage</b>	17.00-18.30	U11D (2012) (25)	U13P (2010) (20)	U12P (2011) (15)	
	18.15-19.45	U16P (07-08-09) (25)	U14D (2009) (30)		
	19.30-21.00	Oldgirls			
<b>Tirsdays</b>	17.00-18.30	U15D (2008) (30)	U13D (2010) (25)	U10D (2013) (25)	
	18.15-19.45	Kvindeseniør (30)	U16D (07) (25)		
	19.30-21.00	Herreseniør + U19D (45)	Herreseniør + U19D (45)		
<b>Onsdage</b>	17.00-18.30	U12P (2011) (15)	U13P (2010) (20)	U8D (2015) (50)	
	18.15-19.45	U16P (07-08-09) (25)		U7D (2016) (30) 18.00 - 18.50	
	19.30-21.00	Oldboys			
<b>Torsdays</b>	17.00-18.30	U13D (2010) (25)	U12D (2011) (25)	U9D (2014) (30)	
	18.15-19.45	Kvindeseniør (20)	U15D (08) (40)	U14D (2009) (30)	
	19.30-21.00	Herreseniør + U19D (45)	Herreseniør + U19D (45)	U16D (07) (25)	Fra 20.30 Motionsfodbold
<b>Fredage</b>	16.30-18.00				
	17.45-19.15				
	19.00-20.30				
<b>Lørdage</b>	09.00-10.30				
	10.30-12.00				
<b>Søndage</b>	09.00-10.30				
	10.30-12.00			U9D (2014) (30)	

- ♣ *Fleksibilitet, tolerance og forståelse er nøgleord.*
- ♣ *Det er en TRÆNEROPGAVE at holde disciplinen med anvendelse af de rigtige omlædningsrum – og føre tilsyn med samme.*
- ♣ *Al træning starter og slutter ved flagstangen ved klubhuset eller i klubhuset.*
- ♣ *Lørdags/søndagstræningstiderne bestilles særskilt. Kampe har første prioritet.*
- ♣ *Alle skal respektere ovenstående tider. Banen SKAL være ryddet for spillere og rekvisitter, når ny træningstid starter.*
- ♣ *Mål skal stilles på plads udenfor 11-mandsbanen.*
- ♣ *Små mål er som udgangspunkt til små spillere.*
- ♣ *Der overlappes således at dem der f.eks har tiden 17.00 - 18.30, skal påregne at de næste der har den overlappende tid kl. 18.15-19.45, kommer og varmer op. Dem der kommer og varmer op skal sørge for at bruge så lidt plads som muligt.*
- ♣ *Med andre ord, hvis alle udviser maksimal fleksibilitet så får vi endnu en skøn træningsvinter 😊*