



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

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

| Dag/bane | Tid | ½ bane mod klubhus | ½ bane mod svinget | 3 og 5 mands område | Multibanen |
|-----------------|-------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| Mål | | | | | |
| Mandage | 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 | | | |
| Tirsdays | 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) | | |
| Onsdage | 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 | | | |
| Torsdays | 17.00-18.30 | U13D (2010) (25) | U12D (2011) (25) | U9D (2014) (30) | |
| | 18.15-19.45 | Kvindeseniør (20) | U14D (2009) (30) | U15D (08) (40) | |
| | 19.30-21.00 | Herreseniør + U19D (45) | Herreseniør + U19D (45) | U16D (07) (25) | Fra 20.30 Motionsfodbold |
| Fredage | 16.30-18.00 | | | | |
| | 17.45-19.15 | | | | |
| | 19.00-20.30 | | | | |
| Lørdage | 09.00-10.30 | | | | |
| | 10.30-12.00 | | | | |
| Søndage | 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 omklædningsrum – 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 😊*