

SOMMER TRÆNINGSPLAN foråret 2026 (1.april – 30.juni 2026)

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

SOMMER TRÆNINGSPLAN foråret 2026 (1.april – 30.juni 2026)

	1830 – 2030	Herre senior trup 1	10	18	
	1830 - 2000	Herre senior trup 2	9	17	
	1830 - 2000	Drenge U19	5	1	
Onsdag	1630 - 1730	Målmandstr. Piger/kvinder	4	16	
	1700 - 1830	Piger U12	12	5	
	1700 - 1830	Piger U14	10	7	
	1700 - 1830	Drenge U13	11	4	
	1730 - 1930	Piger U19 - Akademi	5	15	
	1730 - 1930	Piger U16 - Akademi	4	16	
	1730 - 1930	Piger U13 + U14 - Akademi	9	7+10	
	1830 - 2000	Kvinder senior	10	9	
Torsdag	1600 - 1700	Piger U9	3		
	1630 - 1730	Små fødder	Kunst 1		
	1630 - 1745	Drenge U9	13D+E+F+G		
	1630 - 1800	Drenge U8	Kunst 2		
	1645 - 1815	Drenge U14	9	3	
	1645 - 1815	Drenge U15	4+5	2+4	
	1645 - 1800	Drenge U7	6		
	1700 - 1830	Piger U11	12		
	1700 - 1830	Drenge U12	8		
	1700 - 1830	Piger U13+U14 - Akademi	10	7+10	
	1730 - 1900	Drenge U11	11		
	1730 - 1845	Piger U10	3		
	1730 - 1845	Drenge U10	13A+B+C		
	1815 - 1945	Piger U19 - Akademi	5	15	
	1815 - 1945	Piger U16 - Akademi	4	16	
	1830 - 2000	Drenge U17	7	5	
	1830 - 2000	Drenge U19	8	1	
	1830 - 2000	Herre senior trup 2	9	17	

SOMMER TRÆNINGSPLAN foråret 2026 (1.april – 30.juni 2026)

[illegible]

SOMMER TRÆNINGSPLAN foråret 2026 (1.april – 30.juni 2026)



SOMMER TRÆNINGSPLAN foråret 2026 (1.april – 30.juni 2026)

Bane 1	Kunstgræsbanen	1 X 11-mandsbane
Bane 2	Opvisningsbanen	1 x 11-mandsbane
Bane 3	2 x 5 mandsbaner	
Bane 4	1 x 8 mandsbane	1 x 11-mandsbane
Bane 5	1 x 8 mandsbane	1 X 11-mandsbane
Bane 6	4 X 3-mandsbaner	
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	
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**