

TRÆNINGSTIDER EFTERÅR 2016, GÆLDENDE FRA 1/8-2016

MANDAG	KUNSTGRÆS	BANE 2	BANE 3	BANE 4	BANE 5
15.30 - 16.00					
16.00 - 16.30					
16.30 - 17.00				U12/U13-P 15.55 - 17.25 8-mands	
17.00 - 17.15			U11-D 17.00 - 18.15 5+8-mands		U7/U8-D 17.00-18.15 3+5-mands
17.15 - 17.30			U9-D 17.15 - 18.15 5-mands	U10-D 17.15 - 18.30 5-mands	
17.30 - 18.00					
18.00 - 18.15					
18.15 - 18.30					
18.30 - 19.00					
TIRSDAG	KUNSTGRÆS	BANE 2	BANE 3	BANE 4	BANE 5
17.30 - 18.00					
18.00 - 18.30					
18.30 - 19.00			U15-D 18.00 - 20.00 11-mands		
19.00 - 19.30					
19.30 - 20.00					
20.00 - 20.30					
ONSDAG	KUNSTGRÆS	BANE 2	BANE 3	BANE 4	BANE 5
15.30 - 16.00					
16.00 - 16.30					
16.30 - 17.00			U12/U13-P 15.55 - 17.25 8-mands		
17.00 - 17.15		Fodbold for små fødder 17.00-18.00			U10-P 17.00 - 18.00 5-mands
17.15 - 17.30			U9-D 17.15 - 18.15 5-mands	U10-D 17.15 - 18.30 5-mands	U8/U9-P 17.15-18.15 3+5-mands
17.30 - 18.00					
18.00 - 18.15					
18.15 - 18.30					
18.30 - 19.00					
TORS DAG	KUNSTGRÆS	BANE 2	BANE 3	BANE 4	BANE 5
16.30 - 17.00					
17.00 - 17.30					
17.30 - 18.00			Målmands-træning 16.45-18.15	U11-D 17.00 - 18.30 5+8-mands	
18.00 - 18.15					
18.15 - 18.30					
18.30 - 19.00					
19.00 - 19.30			U19-D 18.30-20.30		
19.30 - 20.00			HERRE SENIOR 18.30-20.30		
20.00 - 20.30					

U6/7/8 benytter boldstørrelse 3. * U9 til U14 benytter boldstørrelse 4, samt U15 piger. * U15 drenge og ældre benytter boldstørrelse 5. * U17 piger og ældre benytter boldstørrelse 5.

OBS!!

Såfremt det er muligt, benyt områder udenfor banerne når i spiller kant, benytter stiger osv.

Sæt mål og kegler på plads igen efter træning, det er en stor hjælp til vores bane/stadion mandskab når de klipper græsset for dig !!

11-mands mål skubbes ned bagved baglinien, 8-mands mål ud på den anden side af sidelinier, 3-mands mål samles mellem banerne !!

TRÆNINGSTIDER EFTERÅR 2016, GÆLDENDE FRA 1/10-2016 TIL KUNSTGRÆS STÅR KLAR.

MANDAG	BANE 7 - LYS-SANDBANE	BANE 8 - LYSBANE		BANE 9 - LYSBANE		BANE 10	BANE 11	
16.30 - 17.00			U17-D	U14-D			U17-D	
17.00 - 17.15		U12-D	16.30 - 18.00	16.30 - 18.00	U13-D	U12-D	16.30 - 18.00	
17.15 - 17.30		17.00 - 18.30	11-mands	8-mands	17.00 - 18.30	17.00 - 18.30	11-mands	
17.30 - 18.00		8-mands			8-mands	8-mands		
18.00 - 18.15								
18.15 - 18.30								
18.30 - 19.00								
19.00 - 19.30		U19-D	HERRE	U16-D				
19.30 - 20.00		18.30-20.30	SENIOR	18.30 - 20.00				
20.00 - 20.15			18.30-20.30	11-mands				
TIRSDAG	BANE 7 - LYS-SANDBANE	BANE 8 - LYSBANE		BANE 9 - LYSBANE		BANE 10	BANE 11	
17.00 - 17.30								
17.30 - 18.00								
18.00 - 18.30		U15-D						
18.30 - 19.00		18.00 - 20.00		U19-D	HERRE			
19.00 - 19.30		11-mands		18.30-20.30	SENIOR			
19.30 - 20.00					18.30-20.30			
20.00 - 20.30								
ONSDAG	BANE 7 - LYS-SANDBANE	BANE 8 - LYSBANE		BANE 9 - LYSBANE		BANE 10	BANE 11	
16.30 - 17.00				U17-D			U17-D	
17.00 - 17.15				16.30 - 18.00			16.30 - 18.00	
17.15 - 17.30				11-mands			11-mands	
17.30 - 18.00								
18.00 - 18.15								
18.15 - 18.30								
18.30 - 19.00								
19.00 - 19.30								
19.30 - 19.45								
TORSDAG	BANE 7 - LYS-SANDBANE	BANE 8 - LYSBANE		BANE 9 - LYSBANE		BANE 10	BANE 11	
16.30 - 18.00								
17.00 - 17.30		U12-D		U13-D		U12-D		
17.30 - 18.00		17.00 - 18.30		17.00 - 18.30		17.00 - 18.30		
18.00 - 18.30		8-mands		8-mands		8-mands		
18.30 - 19.00			U14+15-D					
19.00 - 19.30		U16-D	18.00 - 20.00	DAME	U19-D			
19.30 - 20.00		18.30 - 20.00	11-mands	SENIOR	18.30-20.30			
20.00 - 20.30		11-mands						
20.30 - 21.00								

U6/7/8 benytter boldstørrelse 3. * U9 til U14 benytter boldstørrelse 4, samt U15 piger. * U15 drenge og ældre benytter boldstørrelse 5. * U17 piger og ældre benytter boldstørrelse 5.

OBS!!

Såfremt det er muligt, benyt områder udenfor banerne når i spiller kant, benytter stiger osv.

Sæt mål og kegler på plads igen efter træning, det er en stor hjælp til vores bane/stadion mandskab når de klipper græsset for dig !!

11-mands mål skubbes ned bagved baglinien, 8-mands mål ud på den anden side af sidelinier, 3-mands mål samles mellem banerne !!