SOLRØD FC
TRÆNINGSPLAN
Udkast forår 2024
Dateret 24.04.2024
Version 1

Denne plan er kun et udkast og ændringer vil forekomme

			Kunstbane K1 (Nærmest SIC)					Kunst 3-mands (i forlængelse af K1)				Kunstbane K2 (Nærmest Tennis)				Målfelt		Græsbane 2 (Nærmest Uglegård.)					Græsbane 3 (Nærmest Tennis)					Stadion
			Indgang / Udgang foreste låge mod SIC									Indgang / Udgang bagerste låge mod Tennis						Til og fra baner via sti ved Uglegårdsskolen					Til og fra baner via sti ved Kunstbane					
			K1 - 11 Mands 50 personer					3 mands baner				K2 - 11 mands				Målfelt		G2 - 11 mands					G3 - 11 mands					Bane 1 - 11-mands
			K3 - 8 Mands - 50 pers.		K4 - 8 Mands - 50 pers.							K5 - 8 mands - 50 pers.		K6 - 8 mands - 50 pers.				G4 - 8 mands		G5 - 8 mands			G6 - 8 mands		G7 - 8 mands			
			K7 - 5 M.	K8- 5 M.	K9 - 5 M.	K10 - 5 M.		K11 - 3 M	K12 - 3 M	K13 - 3 M		K14 - 5 M.	K15 - 5 M.	K16- 5 M.	K17 - 5 M.	K18		G8 - 5 M.	G9 - 5 M.	G10 - 5 M.	G11 - 5 M.		G12 - 5 M.	G13 - 5 M.	G14 - 5 M	G15 - 5 M.		
			50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.		25 pers.	25 pers.	25 pers.		50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.	25 pers.		50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.		50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.		
Mandage																												
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**																										
16.00	30 min.	16.30																										
16.30	30 min.	17.00						U7D (17)	U7D	U7D	48	U7D																
17.00	30 min.	17.30	U8D (16)	U8D	U8D	U8D	58	U7D	U7D	U7D		U7D	U9D (15)	U9D	U9D	Steen	52	U11D (13)	U11D	U11D	U11D	59	U11P	U11P	U10D (14)	U10D	27/44	
17.30	30 min.	18.00	U8D	U8D	U8D	U8D		U7D	U7D	U7D		U7D	U9D	U9D	U9D	Steen		U11D	U11D	U11D	U11D		U11P	U11P	U10D	U10D		
18.00	30 min.	18.30	U8D	U8D	U8D	U8D							U9D	U9D	U9D	Steen		U11D	U11D	U11D	U11D		U11P	U11P	U10D	U10D		
18.30	30 min.	19.00	KS2		KS1 (2. div.)		39	KS	KS	KS		U15D (09)		U15D		Steen	36											
19.00	30 min.	19.30	KS2		KS1			KS	KS	KS		U15D		U15D		Steen												
19.30	30 min.	20.00	HS2		KS1			KS	KS	KS		U15D		U15D		Steen												
20.00	30 min.	20.30	BK96		KS1							Reserveret kampe		U19D														
20.30	30 min.	21.00	BK96		(BK96)							Reserveret kampe		U19D														
21.00	30 min.	21.30	BK96		(BK96)							Reserveret kampe		U19D														
21.30	30 min.	22.00										Reserveret kampe		U19D														
Tirsdage																												
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**																										
15.30	30 min.	16.00	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi	*	Akademi	Akademi	Akademi	*	U14P	U14P	U14P	U14P		29											
16.00	30 min.	16.30	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi	*	Akademi	Akademi	Akademi	*	U14P	U14P	U14P	U14P													
16.30	30 min.	17.00	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi	*	Akademi	Akademi	Akademi	*	U14P	U14P	U14P	U14P													
17.00	30 min.	17.30	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi		U6D (18)	U6D	U6D	53	U14D (10/11	U14D	U14D	U14D		80	U12D (12)	U12D	U12D	U12D	48						
17.30	30 min.	18.00	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi		U6D	U6D	U6D		U14D	U14D	U14D	U14D			U12D	U12D	U12D	U12D							
18.00	30 min.	18.30						U6D	U6D	U6D		U14D	U14D	U14D	U14D			U12D	U12D	U12D	U12D							
18.30	30 min.	19.00	HS2 (S3)		U17 (07/08)							HS1 (S5)											(HS1)					
19.00	30 min.	19.30	HS2		U17							HS1											(HS1)					
19.30	30 min.	20.00	HS2		U17							HS1											(HS1)					
20.00	30 min.	20.30	HS2		U17			IKKE DIREKTE RESERVERET TIL SFC				HS1											(HS1)					
20.30	30 min.	21.00			HS3 (S5)							Reserveret kampe																
21.00	30 min.	21.30			HS3							Reserveret kampe																
21.30	30 min.	22.00			HS3							Reserveret kampe																
Onsdage																												
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**																										
15.30	30 min.	16.00																										
16.00	30 min.	16.30																										
16.30	30 min.	17.00						U7D (17)	U7D	U7D	48	U7D																
17.00	30 min.	17.30	U11P	U11P	U11D (13)	U11D	27/59	U7D	U7D	U7D		U7D	U10D (14)	U10D	U10D		44	U9D (15)	U9D	U9D	U9D	61	U8D (16)	U8D	U8D	U8D	58	
17.30	30 min.	18.00	U11P	U11P	U11D	U11D		U7D	U7D	U7D		U7D	U10D	U10D	U10D			U9D	U9D	U9D	U9D		U8D	U8D	U8D	U8D		
18.00	30 min.	18.30	U11P	U11P	U11D	U11D		Old Mas	Old Mas	Old Mas	14		U10D	U10D	U10D	Steen		U9D	U9D	U9D	U9D		U8D	U8D	U8D	U8D		
18.30	30 min.	19.00	KS1 (1.div.)					Old Mas	Old Mas	Old Mas			Reserveret			Steen		*HS4*		(KS1)			U15D (09)		U15D		36	
19.00	30 min.	19.30	KS1					Old Mas	Old Mas	Old Mas			Reserveret			Steen		*HS4*		(KS1)			U15D		U15D			
19.30	30 min.	20.00	KS1										Reserveret			Steen		*HS4*		(KS1)			U15D		U15D			
20.00	30 min.	20.30	KS1									Veteran		U19D									Reserveret kampe					
20.30	30 min.	21.00	Reserveret kampe									Veteran		U19D									Reserveret kampe					
21.00	30 min.	21.30	Reserveret kampe									Veteran		U19D									Reserveret kampe					
21.30	30 min.	22.00	Reserveret kampe									Veteran		U19D									Reserveret kampe					
Torsdage																												
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**																										
15.00	30 min.	15.30										U14P	U14P	U14P	U14P		29											
15.30	30 min.	16.00										U14P	U14P	U14P	U14P													
16.30	30 min.	17.00						U6D (18)	U6D	U6D	53	U14P	U14P	U14P	U14P													
17.00	30 min.	17.30	U12D (12)	U12D	U12D	U12D	48	U6D	U6D	U6D		U14D (10/11	U14D	U14D	U14D		80					59						
17.30	30 min.	18.00	U12D	U12D	U12D	U12D		U6D	U6D	U6D		U14D	U14D	U14D	U14D													
18.00	30 min.	18.30	U12D	U12D	U12D	U12D						U14D	U14D	U14D	U14D													
18.30	30 min.	19.00	HS2 (S3)		KS1 (1.div.)			KS2	KS2	KS2		HS1						KS2		(KS1)			U17D (07/08		U17D		46	
19.00	30 min.	19.30	HS2		KS1			KS2	KS2	KS2		HS1						KS2		(KS1)			U17D		U17D			
19.30	30 min.	20.00	HS2		KS1			KS2	KS2	KS2		HS1						KS2		(KS1)			U17D		U17D			
20.00	30 min.	20.30	HS2		KS1							HS1																
20.30	30 min.	21.00			HS3 (S5)							Reserveret kampe																
21.00	30 min.	21.30			HS3							Reserveret kampe																
21.30	30 min.	22.00			HS3							Reserveret kampe																
Fredage																												
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**																										
14.30	30 min.	15.00												2014/2015														
15.00	30 min.	15.30																										
15.30	30 min.	16.00																										
16.00	30 min.	16.30																										
16.30	30 min.	17.00									41																	
17.00	30 min.	17.30	U15D (09)	U15D				kl. 16:30-18:00 Træning U5 2019						U14D (10)	U14D													
17.30	30 min.	18.00	U15D	U15D										U14D	U14D			Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning					Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning					
18.00	30 min.	18.30	U15D	U15D										U14D	U14D			(Skal bookes)					(Skal bookes)					
18.30	30 min.	19.00																										
19.00	30 min.	19.30																										
19.30	30 min.	20.00																										
Lørdage																												
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**																										
09.00	30 min.	09.30									53																	
09.30	30 min.	10.00						kl. 09:00-10:30 Træning U6 (2018)																				
10.00	30 min.	10.30	Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning									Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning						Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning					Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning					
10.30	30 min.	11.00	(Skal bookes)									(Skal bookes)						(Skal bookes)					(Skal bookes)					
11.00	60 min	12.00																										
12.00	60 min.	13.00																										
Søndage																												
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**																										
09.00	30 min.	09.30																										
09.30	30 min.	10.00						kl. 09:00-10:30 (Micro 2020 og yngre)			15																	
10.00	30 min.	10.30			10:00-11:30 Træning																							
10.30	30 min.	11.00	Alle baner reserveret		Mix-Hold							Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning						Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning					Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning					
11.00	30 min.	12.00	kampe eller ekstra		(Fleksible baner)							(Skal bookes)						(Skal bookes)					(Skal bookes)					
12.00	60 min	13.00	træning (Skal bookes)					Kl.13:30-15:00																				
13.00	60 min.	14.00						Brasser																				
14.00	60 min	15.00						IKKE SFC																				