SOLRØD FC TRÆNINGSPLAN Vinter 2022 /2023 22.11.2022 Version 4	Kunstbane K1 (Nærmest SIC)					Kunst 3-mands (i forlængelse af K1)				Kunstbane K2 (Nærmest Tennis)				Målfelt		Græsbane 4 med lys (Bag Tennis)				Stadion
	Indgang / Udgang foreste låge mod SIC									Indgang / Udgang bagerste låge mod Tennis						Til og fra baner via sti ved Kunstbane				
	K1 - 11 Mands					3 mands baner				K2 - 11 mands				Målfelt		B4 - 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.				B5 - 8 mands		B6 - 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						Kun Kampe
	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.	
Mandage																				
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**																		
16.00	30 min.	16.30																		
16.30	30 min.	17.00					U7 (16)	U7	U7											
17.00	30 min.	17.30	Reserveret		U10D (13)	U10D	U7	U7	U7	U9D (14)	U9D	U13D (10)	U13D	Steen						
17.30	30 min.	18.00	Reserveret		U10D	U10D	U7	U7	U7	U9D	U9D	U13D	U13D	Steen						
18.00	30 min.	18.30	Reserveret		U10D	U10D				U9D	U9D	U13D	U13D	Steen						
18.30	30 min.	19.00	U19D		U17D					U15D		U15D (KS1)		Steen		KS1				
19.00	30 min.	19.30	U19D		U17D					U15D		U15D (KS1)		Steen		KS1				
19.30	30 min.	20.00	U19D		U17D					U15D		U15D (KS1)		Steen		KS1				
20.00	30 min.	20.30	BK96		(BK96)					Reserveret kampe										
20.30	30 min.	21.00	BK96		(BK96)					Reserveret kampe										
21.00	30 min.	21.30	BK96		(BK96)					Reserveret kampe										
21.30	30 min.	22.00								Reserveret kampe										
Tirsdage																				
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**																		
15.30	30 min.	16.00	Akademi slutter 44-2022		U12P	U12P	* Akademi	Akademi	Akademi	* Akademi	Akademi	Akademi	Akademi							
16.00	30 min.	16.30	Akademi	Akademi	U12P	U12P	* Akademi	Akademi	Akademi	* Akademi	Akademi	Akademi	Akademi							
16.30	30 min.	17.00	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi	* Akademi	Akademi	Akademi	* Akademi	Akademi	Akademi	Akademi							
17.00	30 min.	17.30	U11D (12)	U11D	U12D (11)	U12D	U13D spec.	U13 spec.	U13 spec.	* Reserveret		U14D (09)	U14D							
17.30	30 min.	18.00	U11D	U11D	U12D	U12D	U13 spec.	U13 spec.	U13 spec.	* Reserveret		U14D	U14D							
18.00	30 min.	18.30	U11D	U11D	U12D	U12D				Reserveret		U14D	U14D							
18.30	30 min.	19.00	Reserveret		HS3					HS1+HS2										
19.00	30 min.	19.30	Reserveret		HS3					HS1+HS2										
19.30	30 min.	20.00	Reserveret		HS3					HS1+HS2										
20.00	30 min.	20.30			HS3					HS1+HS2										
20.30	30 min.	21.00								Reserveret kampe										
21.00	30 min.	21.30								Reserveret kampe										
21.30	30 min.	22.00								Reserveret kampe										
Onsdage																				
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**																		
16.00	30 min.	16.30																		
16.30	30 min.	17.00					U7D (16)	U7D	U7D											
17.00	30 min.	17.30	Reserveret		U10D (13)	U10D	U7D	U7D	U7D	U9D (14)	U9D	U8D (15)	U8D							
17.30	30 min.	18.00	Reserveret		U10D	U10D	U7D	U7D	U7D	U9D	U9D	U8D	U8D							
18.00	30 min.	18.30	Reserveret		U10D	U10D	Old Mas	Old Mas	Old Mas	U9D	U9D	U8D	U8D	Steen		KS1				
18.30	30 min.	19.00	U19D		U17D		Old Mas	Old Mas	Old Mas	U15D (08)		U15D (KS1)		Steen		KS1				
19.00	30 min.	19.30	U19D		U17D		Old Mas	Old Mas	Old Mas	U15D		U15D (KS1)		Steen		KS1				
19.30	30 min.	20.00	U19D		U17D		Jersie United fra 19:30			U15D		U15D (KS1)		Steen		KS1				
20.00	30 min.	20.30	HS4				Jersie United			Jersie United										
20.30	30 min.	21.00	HS4				Jersie United			Jersie United										
21.00	30 min.	21.30	HS4				Jersie United			Jersie United										
21.30	30 min.	22.00																		
Torsdage																				
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																		
17.00	30 min.	17.30	U11D (12)	U11D	U12D (11)	U12D	U6 (17)	U6	U6	U13D (10)	U13D	U14D (09)	U14D							
17.30	30 min.	18.00	U11D	U11D	U12D	U12D	U6	U6	U6	U13D	U13D	U14D	U14D							
18.00	30 min.	18.30	U11D	U11D	U12D	U12D	U6	U6	U6	U13D	U13D	U14D	U14D			KS1		(HS3)		
18.30	30 min.	19.00	U16/U18 piger		HS3 (KS1)					HS1+HS2						KS1		(HS3)		
19.00	30 min.	19.30	U16/U18 piger		HS3 (KS1)					HS1+HS2						KS1		(HS3)		
19.30	30 min.	20.00	U16/U18 piger		HS3 (KS1)					HS1+HS2						KS1		(HS3)		
20.00	30 min.	20.30	SIFF		HS3 (KS1)					HS1+HS2										
20.30	30 min.	21.00								Reserveret kampe										
21.00	30 min.	21.30								Reserveret kampe										
21.30	30 min.	22.00								Reserveret kampe										
Fredage																				
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**																		
16.00	30 min.	16.30																		
16.30	30 min.	17.00																		
17.00	30 min.	17.30	Specifik træning							(U14D (09))	(U14D)									
17.30	30 min.	18.00	Specifik træning							(U14D)	(U14D)					Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)				
18.00	30 min.	18.30	Specifik træning							(U14D)	(U14D)									
18.30	30 min.	19.00	Specifik træning																	
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																		
09.30	30 min.	10.00					Træning U5 (2018 og yngre)													
10.00	30 min.	10.30	Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)							Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)						Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)				
10.30	30 min.	11.00					Alternativ Træning U6													
11.00	30 min.	11.30																		
11.30	30 min.	12.00																		
12.00	60 min	13.00																		
13.00	60 min	14.00																		
14.00	60 min	15.00	Kl. 14-16:30 Reserveret evt. Jersie United Kampe. Næste turneringskamp i Serie 3 er den 01.04.2023																	
15.00	60 min	16.00																		
16.00	60 min	17.00																		
Søndage																				
Ind på anlæg	**Træning**	**Ud fra anlæg**																		
09.00	30 min.	09.30																		
09.30	30 min.	10.00																		
10.00	30 min.	10.30			Træning Mixet Veteran															
10.30	30 min.	11.00								Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)						Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)				
11.00	30 min.	11.30																		
11.30	30 min.	12.00	Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)																	
12.00	60 min.	13.00					kl. 13-15 Brasser IKKE SFC 30/10-18/12													
13.00	60 min	14.00																		
14.00	60min	15.00																		
15.00	60min	16.00																		