

SOLRØD FC TRÆNINGSPÅN Vinter 2022 /2023 25.02.2023 Version 5			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				B4 - 11 mands								
			K3 - 8 Mands - 50 pers.		K4 - 8 Mands - 50 pers.		K11 - 3 M	K12 - 3 M	K13 - 3 M	K5 - 8 mands - 50 pers.		K6 - 8 mands - 50 pers.		K14 - 5 M.		K15 - 5 M.	K16 - 5 M.	K17 - 5 M.	B5 - 8 mands		B6 - 8 mands	
			K7 - 5 M.	K8 - 5 M.	K9 - 5 M.	K10 - 5 M.	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						U7 (16)	U7	U7												
16.30	30 min.	17.00						U7	U7	U7												
17.00	30 min.	17.30	U8D (15)	U8D	U9D (14)	U9D		U7	U7	U7	U10D (13)	U10D	U13D (10)	U13D					Steen			
17.30	30 min.	18.00	U8D	U8D	U9D	U9D		U7	U7	U7	U10D	U10D	U13D	U13D					Steen			
18.00	30 min.	18.30	U8D	U8D	U9D	U9D					U10D	U10D	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	Akademi							
16.00	30 min.	16.30	Akademi	U12P	U12P			Akademi	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi							
16.30	30 min.	17.00	Akademi	U12P	U12P			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		U16/U18 piger		HS3								HS1+HS2								
19.00	30 min.	19.30		U16/U18 piger		HS3								HS1+HS2								
19.30	30 min.	20.00		U16/U18 piger		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						U7D (16)	U7D	U7D												
16.30	30 min.	17.00						U7D	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	U11D (12)	U11D																		
17.00	30 min.	17.30	U11D	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					KS1	(HS3)		
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		HS3		KS1		U16/U18 piger					HS1+HS2						KS1	(HS3)		
19.00	30 min.	19.30		HS3		KS1		U16/U18 piger					HS1+HS2						KS1	(HS3)		
19.30	30 min.	20.00		HS3		KS1		U16/U18 piger					HS1+HS2						KS1	(HS3)		
20.00	30 min.	20.30											HS1+HS2									
20.30	30 min.	21.00		SIFF									Reserveret kampe									
21.00	30 min.	21.30											Reserveret kampe									
21.30	30 min.	22.00											Reserveret kampe									
Fredeage																						
Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																				
16.00	30 min.	16.30																				
16.30	30 min.	17.00											U14D (09)	U14D	U12 (11)	U12						
17.00	30 min.	17.30	Specifik træning										U14D	U14D	U12	U12						
17.30	30 min.	18.00	Specifik træning										U14D	U14D	U12	U12						
18.00	30 min.	18.30	Specifik træning																			
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																				
10.00	30 min.	10.30	Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)					Træning U5 (2018 og yngre)					Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)						Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)			
10.30	30 min.	11.00																				
11.00	30 min.	11.30						Alternativ Træning U6														
11.30	30 min.	12.00																				
12.00	60 min.	13.00																				
13.00	60 min.	14.00																				
14.00	60 min.	15.00																				
15.00	60 min.	16.00																				
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																				
10.30	30 min.	11.00						Træning Mixet Veteran					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																				
12.00	60 min.	13.00																				
13.00	60 min.	14.00																				
14.00	60 min.	15.00																				
15.00	60 min.	16.00																				

kl. 13-15
Brasser
IKKE SFC
30/10-18/12