**SOLRØD FC**
**TRÆNINGSPLAN MED GRÆS**
**Efterår 2024**
**Fra uge 33-2024**
Dateret 20.07.2024
Version 1

| | | | 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 | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17.00 | 30 min. | 17.30 | U12P (13/14) | | | | 31 | U6D (19) | | | 41 | U9D (16) | | U9D | U9D | Steen | 44 | U11D (14) | | U11D | U11D | 46 | U8D (17) | | U8D | U8D | 48 | |
| 17.30 | 30 min. | 18.00 | U12P | U12P | | | | U6D | U6D | U6D | | U9D | U9D | U9D | U9D | Steen | | U11D | U11D | U11D | U11D | | U8D | U8D | U8D | U8D | | |
| 18.00 | 30 min. | 18.30 | U12P | U12P | | | | U6D | U6D | U6D | | U9D | U9D | U9D | U9D | Steen | | U11D | U11D | U11D | U11D | | U8D | U8D | U8D | U8D | | |
| 18.30 | 30 min. | 19.00 | KS2 | | KS1 (1. div.) | | | KS | KS | KS | | U15/U14D (10/11) | | U15/14D | | Steen | 82 | U17/U16D (08/09) | | U17/16D | | 56 | U15/U14D (10/11) | | | | 82 | |
| 19.00 | 30 min. | 19.30 | KS2 | | KS1 | | | KS | KS | KS | | U15/14D | | U15/14D | | Steen | | U17/16D | | U17/16D | | | U15/14D | | | | | |
| 19.30 | 30 min. | 20.00 | KS2 | | KS1 | | | KS | KS | KS | | U15/14D | | U15/14D | | Steen | | U17/16D | | U17/16D | | | U15/14D | | | | | |
| 20.00 | 30 min. | 20.30 | BK96 | | KS1 | | | | | | | Reserveret kampe | | | | | | U17/16D | | U17/16D | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16.00 | 30 min. | 16.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16.30 | 30 min. | 17.00 | | | | U7D | | U7D (18) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17.00 | 30 min. | 17.30 | U14/U15P | | U14P | U7D | 23 | U7D | U7D | U7D | 60 | U13D (12) | | U13D | U13D | | 44 | U12D (13) | | U12D | U12D | 46 | U10D (15) | | U10D | U10D | 51 | |
| 17.30 | 30 min. | 18.00 | U14P | U14P | U14P | U7D | | U7D | U7D | U7D | | U13D | U13D | U13D | U13D | | | U12D | U12D | U12D | U12D | | U10D | U10D | U10D | U10D | | |
| 18.00 | 30 min. | 18.30 | U14P | U14P | U14P | | | | | | | U13D | U13D | U13D | U13D | | | U12D | U12D | U12D | U12D | | U10D | U10D | U10D | U10D | | |
| 18.30 | 30 min. | 19.00 | HS2 (S3) | | HS2 | | | | | | | HS1 (SS) | | | | | | | | | | | (HS1) | | | | | |
| 19.00 | 30 min. | 19.30 | HS2 | | HS2 | | | | | | | HS1 | | | | | | | | | | | (HS1) | | | | | |
| 19.30 | 30 min. | 20.00 | HS2 | | HS2 | | | | | | | HS1 | | | | | | | | | | | (HS1) | | | | | |
| 20.00 | 30 min. | 20.30 | HS2 | | HS2 | | | IKKE DIREKTE RESERVERET TIL SFC | | | | HS1 | | | | | | | | | | | (HS1) | | | | | |
| 20.30 | 30 min. | 21.00 | | | HS3 (SS) | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17.00 | 30 min. | 17.30 | U8D (17) | | U8D | U8D | 48 | U6D (19) | | | 41 | U11D (14) | | U11D | U11D | | 46 | U9D (16) | | U9D | U9D | 44 | | | | | | |
| 17.30 | 30 min. | 18.00 | U8D | U8D | U8D | U8D | | U6D | U6D | U6D | | U11D | U11D | U11D | U11D | | | U9D | U9D | U9D | U9D | | | | | | | |
| 18.00 | 30 min. | 18.30 | U8D | U8D | U8D | U8D | | U6D | U6D | U6D | | U11D | U11D | U11D | U11D | Steen | | U9D | U9D | U9D | U9D | | | | | | | |
| 18.30 | 30 min. | 19.00 | KS2 | | KS1 (1. div.) | | | Old Mas | Old Mas | Old Mas | | U17/U16D (08/09) | | U17/16D | | Steen | 56 | *HS4* | | U15/U14D (10/11) | | 82 | U15/U14D (10/11) | | U15/14D | | 82 | |
| 19.00 | 30 min. | 19.30 | KS2 | | KS1 | | | Old Mas | Old Mas | Old Mas | | U17/16D | | U17/16D | | Steen | | *HS4* | | U15/14D | | | U15/14D | | U15/14D | | | |
| 19.30 | 30 min. | 20.00 | KS2 | | KS1 | | | | | | | U17/16D | | U17/16D | | Steen | | *HS4* | | U15/14D | | | U15/14D | | U15/14D | | | |
| 20.00 | 30 min. | 20.30 | | | KS1 | | | | | | | U17/16D | | U17/16D | | | | | | | | | Reserveret kampe | | | | | |
| 20.30 | 30 min. | 21.00 | | | | | | | | | | Veteran | | | | | | | | | | | Reserveret kampe | | | | | |
| 21.00 | 30 min. | 21.30 | | | | | | | | | | Veteran | | | | | | | | | | | Reserveret kampe | | | | | |
| 21.30 | 30 min. | 22.00 | | | | | | | | | | Veteran | | | | | | | | | | | Reserveret kampe | | | | | |
| **Torsdage** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Ind på anlæg** | **Træning** | **Ud fra anlæg** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15.00 | 30 min. | 15.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15.30 | 30 min. | 16.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16.30 | 30 min. | 17.00 | | | | U7D | | U7D (18) | | | 60 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17.00 | 30 min. | 17.30 | U12D (13) | | U12D | U7D | 46 | U7D | U7D | U7D | | U10D (15) | | U10D | U10D | | 51 | U14/U15P | | U12P | | 23/31 | U13D (12) | | U13D | U13D | 44 | |
| 17.30 | 30 min. | 18.00 | U12D | U12D | U12D | U7D | | U7D | U7D | U7D | | U10D | U10D | U10D | U10D | | | U14P | U14P | U12P | U12P | | U13D | U13D | U13D | U13D | | |
| 18.00 | 30 min. | 18.30 | U12D | U12D | U12D | | | | | | | U10D | U10D | U10D | U10D | | | U14P | U14P | U12P | U12P | | U13D | U13D | U13D | U13D | | |
| 18.30 | 30 min. | 19.00 | HS2 (S3) | | KS1 (1.div.) | | | | | | | HS1 (SS) | | | | | | KS2 | | (KS1) | | | | | | | | |
| 19.00 | 30 min. | 19.30 | HS2 | | KS1 | | | | | | | HS1 | | | | | | KS2 | | (KS1) | | | | | | | | |
| 19.30 | 30 min. | 20.00 | HS2 | | KS1 | | | | | | | HS1 | | | | | | KS2 | | (KS1) | | | | | | | | |
| 20.00 | 30 min. | 20.30 | HS2 | | KS1 | | | | | | | HS1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20.30 | 30 min. | 21.00 | | | HS3 (SS) | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15.00 | 30 min. | 15.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15.30 | 30 min. | 16.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16.00 | 30 min. | 16.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16.30 | 30 min. | 17.00 | BIF/SFC træning kl. 16:30-18:30 for U9-U12 i ulige uger. Start 16/8 (33-2024) til 20/12 (51-2024) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17.00 | 30 min. | 17.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17.30 | 30 min. | 18.00 | | | | | | | | | | | | | | | | Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes) | | | | | Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes) | | | | | |
| 18.00 | 30 min. | 18.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 09.30 | 30 min. | 10.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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) | | | | | Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes) | | | | | |
| 10.30 | 30 min. | 11.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | 25 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 09.30 | 30 min. | 10.00 | | | | | | kl. 09:00-10:30 (Micro 2020 og yngre) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.00 | 30 min. | 10.30 | | | 10:00-11:30 Træning Mix-Hold (Fleksible baner) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.30 | 30 min. | 11.00 | 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) | | | | | Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes) | | | | | |
| 11.00 | 30 min. | 12.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12.00 | 60 min | 13.00 | | | | | | kl.13:00-15:00 Brasser IKKE SFC | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13.00 | 60 min. | 14.00 | | | | | | | | | | Street | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14.00 | 60 min | 15.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |