

SOLRØD FC
TRÆNINGSPLAN MED GRÆS
Træningsplan v2 (23/6-2025)
Kunst og Græs
Efterår 2025

Kunstbane K1 (Nærmest SIC)

K1 - 11 Mands 50 personer

K3 - 8 Mands - 50 pers.

K7 - 5 M.

50 pers.

K4 - 8 Mands - 50 pers.

K8 - 5 M.

50 pers.

K9 - 5 M.

K10 - 5 M.

50 pers.

Kunst 3-mands (i forlængelse af K1)

K11 - 3 M

K12 - 3 M

K13 - 3 M

25 pers.

25 pers.

25 pers.

Kunstbane K2 (Nærmest Tennis)

Indgang / Udgang bagerste låge mod Tennis

K2 - 11 mands

K5 - 8 mands - 50 pers.

K14 - 5 M.

50 pers.

K6 - 8 mands - 50 pers.

K15 - 5 M.

50 pers.

K16 - 5 M.

K17 - 5 M.

50 pers.

Målfelt

K18

25 pers.

Græsbane 2 (Nærmest Ugledård.)

Til og fra baner via sti ved Ugledårdsskolen

G2 - 11 mands

G4 - 8 mands

G8 - 5 M.

50 pers.

G5 - 8 mands

G9 - 5 M.

50 pers.

G10 - 5 M.

G11 - 5 M.

50 pers.

Græsbane 3 (Nærmest Tennis)

Til og fra baner via sti ved Kunstbane

G3 - 11 mands

G6 - 8 mands

G12 - 5 M.

50 pers.

G7 - 8 mands

G13 - 5 M.

50 pers.

G14 - 5 M.

G15 - 5 M.

50 pers.

Stadion

Bane 1 - 11-mands

Mandage

Ind på anlæg

Træning

Ud fra anlæg

16.00

30 min.

16.30

</