

SOLRØD FC TRÆNINGSPÅN MED GRÆS til kl. 18:30 Træningsplan v1 (13/9-2025) Kunst og Græs til kl. 18:30. Efterår 2025	Kunstabane K1 (Nærmest SIC)				Kunst 3-mands (i forlængelse af K1)				Kunstabane 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 Kunstabane															
	K1 - 11 Mands 50 personer				K2 - 11 mands				G2 - 11 mands					G3 - 11 mands															
	3 mands baner				Målfelt									G6 - 8 mands				G7 - 8 mands											
	K3 - 8 Mands - 50 pers.	K4 - 8 Mands - 50 pers.			K5 - 8 mands - 50 pers.	K6 - 8 mands - 50 pers.			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.								
K7 - 5 M.				K8 - 5 M.	K9 - 5 M.	K10 - 5 M.			K11 - 3 M	K12 - 3 M	K13 - 3 M			50 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.	25 pers.	50 pers.	50 pers.	50 pers.	Bane 1 - 11-mands							
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.								
Mandage																													
Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg													Steen														
16.00	30 min.	16.30													Steen														
16.30	30 min.	17.00													Steen														
17.00	30 min.	17.30	U10/11P				U16P				39/31				U6 (20)				44				U9 (17)				54		
17.30	30 min.	18.00	U10P	U10P	U16P	U16P			U6	U6	U6			U9	U9	U9	U9	U9	U9	U9	U9	U9	U9	U9	U9	U9	U9		
18.00	30 min.	18.30	U10P	U10P	U16P	U16P			U6	U6	U6			U9	U9	U9	U9	U9	U9	U9	U9	U9	U9	U9	U9	U9	U9		
18.30	30 min.	19.00	U14/15D (12/11)				46								U17D (10/09)				58				U12D (14)				43		
19.00	30 min.	19.30	U14D	U14D	U14D	U14D								U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D		
19.30	30 min.	20.00	U14D	U14D	U14D	U14D								U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D		
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														
Tirsdays																													
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	U13P				U16P				29/31				U7	U7	U7	U7	60				U13D (13)				40		
17.30	30 min.	18.00	U13P	U13P	U16P	U16P			U7	U7	U7			U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D		
18.00	30 min.	18.30	U13P	U13P	U16P	U16P			U7	U7	U7			U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D		
18.30	30 min.	19.00	HS2 (Serie 3)												HS1 (SS)								U8 (18)				78		
19.00	30 min.	19.30	HS2	HS2	HS2	HS2								HS1	HS1	HS1	HS1	HS1	HS1	HS1	HS1	HS1	HS1	HS1	HS1	HS1	HS1		
19.30	30 min.	20.00	HS2	HS2	HS2	HS2			IKKE DIREKTE RESERVERET TIL SFC						HS1	HS1	HS1	HS1	HS1	HS1	HS1	HS1	HS1	HS1	HS1	HS1	HS1		
20.00	30 min.	20.30	Reserveret kampe												Reserveret kampe								U11D (15)				58		
20.30	30 min.	21.00	Reserveret kampe												Reserveret kampe								U11D				U11D		
21.00	30 min.	21.30	Reserveret kampe												Reserveret kampe								U11D				U11D		
21.30	30 min.	22.00	Reserveret kampe												Reserveret kampe								U11D				U11D		
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	U12D (14)				43								U10D (16)				52				U10/11P				39		
17.30	30 min.	18.00	U12D	U12D	U12D	U12D								U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10P	U10P	U10P	U10P	U10P		
18.00	30 min.	18.30	U12D	U12D	U12D	U12D								U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10P	U10P	U10P	U10P	U10P	U10P		
18.30	30 min.	19.00	U14/15D (12/11)				46								U17D (10/09)				58				U9D (17)				54		
19.00	30 min.	19.30	U14D	U14D	U14D	U14D								U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D		
19.30	30 min.	20.00	U14D	U14D	U14D	U14D								U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D	U17D		
20.00	30 min.	20.30	Oldboys +32												Reserveret kampe														
20.30	30 min.	21.00	Oldboys +32												Reserveret kampe														
21.00	30 min.	21.30	Oldboys +32																										