SOLRØD FC
TRÆNINGSPLAN KUNST+GRÆS
2. halvår 2026 (Sommer)
Fra 1. august 2026
Kunst + Græs

Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg	Kunstbane K1 (Nærmest SIC)					Kunst 3-mands (i forlængelse af K1)				Kunstbane K2 (Nærmest Tennis)					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																										
16.00	30 min.	16.30					Antal				Antal					Antal					Antal					Antal	
16.30	30 min.	17.00					jun/26				jun/26					Keeper	jun/26				jun/26					jun/26	
17.00	30 min.	17.30	U9/U11/12P (2015-2019)				55					U9D (2018)				Keeper	78	U11D (2016)				51	U13D (2014)				34	
17.30	30 min.	18.00	U9/11/12P	U9/11/12P	U9/11/12P	U9/11/12P						2018	2018	2018	2018	Keeper		2016	2016	2016	2016		2014	2014	2014	2014		
18.00	30 min.	18.30	U9/11/12P	U9/11/12P	U9/11/12P	U9/11/12P						2018	2018	2018	2018	Keeper		2016	2016	2016	2016		2014	2014	2014	2014		
18.30	30 min.	19.00	U16P (2011-2012)				25					U15D (2012)					23	U17D (2010-2011)				37	U19D (2008-2009)				17	
19.00	30 min.	19.30	U16P	U16P	U16P	U16P						2012	2012	2012	2012			U17D		U17D			U19D		U19D			
19.30	30 min.	20.00	U16P	U16P	U16P	U16P						2012	2012	2012	2012			U17D		U17D			U19D		U19D			
20.00	30 min.	20.30	BK96		BK96									Veteran			17											
20.30	30 min.	21.00	BK96		BK96									Veteran														
21.00	30 min.	21.30	BK96		BK96									Veteran														
21.30	30 min.	22.00																										
Tirsdage																												
15.30	30 min.	16.00																										
16.00	30 min.	16.30																										
16.30	30 min.	17.00																										
17.00	30 min.	17.30	U14P (2013-2014)				28	U6 Mix (2021)			49	U8 (2019)					58	U10D (2017)				46	U12D (2015)				57	
17.30	30 min.	18.00	U14P	U14P	U14P	U14P		2021	2021	2021		2019	2019	2019	2019			2017	2017	2017	2017		2015	2015	2015	2015		
18.00	30 min.	18.30	U14P	U14P	U14P	U14P		2021	2021	2021		2019	2019	2019	2019			2017	2017	2017	2017		2015	2015	2015	2015		
18.30	30 min.	19.00	HS2									HS1 eller på Stadion/G3						U14D (2013)				37	*HS1 og HS2 Option*					HS1 (SS) /K2/G3
19.00	30 min.	19.30	HS2	HS2	HS2	HS2						HS1	HS1	HS1	HS1			2013	2013	2013	2013		*HS1 / HS2*		*HS1 / HS2*			HS1
19.30	30 min.	20.00	HS2	HS2	HS2	HS2						HS1	HS1	HS1	HS1			2013	2013	2013	2013		*HS1 / HS2*		*HS1 / HS2*			HS1
20.00	30 min.	20.30	HS2	HS2	Oldboys +32		15	IKKE DIREKTE RESERVERET TIL SFC				HS1	HS1	HS1	HS1								*HS1 / HS2*		*HS1 / HS2*			HS1
20.30	30 min.	21.00			Oldboys +32							Reserveret kampe																
21.00	30 min.	21.30			Oldboys +32							Reserveret kampe																
21.30	30 min.	22.00										Reserveret kampe																
Onsdage																												
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 (2016)				51	U7 Mix (2020)			59	U13D (2014)					34	U9/U11/12P (2015-2019)				55	U9D (2018)				78	
17.30	30 min.	18.00	2016	2016	2016	2016		2020	2020	2020		2014	2014	2014	2014			U9/11/12P	U9/11/12P	U9/11/12P	U9/11/12P		2018	2018	2018	2018		
18.00	30 min.	18.30	2016	2016	2016	2016		2020	2020	2020		2014	2014	2014	2014			U9/11/12P	U9/11/12P	U9/11/12P	U9/11/12P		2018	2018	2018	2018		
18.30	30 min.	19.00	U17D (2010-2011)				37					U19D (2008-2009)					17	U16P (2011-2012)					U15D (2012)				23	
19.00	30 min.	19.30	U17D		U17D							U19D		U19D				U16P	U16P	U16P	U16P		2012	2012	2012	2012		
19.30	30 min.	20.00	U17D		U17D							U19D		U19D				U16P	U16P	U16P	U16P		2012	2012	2012	2012		
20.00	30 min.	20.30										Reserveret kampe																
20.30	30 min.	21.00										Reserveret kampe																
21.00	30 min.	21.30										Reserveret kampe																
21.30	30 min.	22.00										Reserveret kampe																
Torsdage																												
15.00	30 min.	15.30																										
15.30	30 min.	16.00														Evt.												
16.30	30 min.	17.00														Keeper												
17.00	30 min.	17.30	U10D (2017)				46					U12D (2015)				Keeper	57	U14P (2013-2014)				28	U8 (2019)				58	
17.30	30 min.	18.00	2017	2017	2017	2017						2015	2015	2015	2015	Keeper		U14P	U14P	U14P	U14P		2019	2019	2019	2019		
18.00	30 min.	18.30	2017	2017	2017	2017						2015	2015	2015	2015	Keeper		U14P	U14P	U14P	U14P		2019	2019	2019	2019		
18.30	30 min.	19.00	U14D (2013)				37					HS1 og HS2 delt el. samlet på Stadion/G3					57	*U16P (2011-2012) Option*					*HS1 og HS2 Option*					HS1 (SS) /K2/G3
19.00	30 min.	19.30	2013	2013	2013	2013						HS1 / HS2		HS1 / HS2				*U16P*	*U16P*	*U16P*	*U16P*		*HS1 / HS2*		*HS1 / HS2*			HS1
19.30	30 min.	20.00	2013	2013	2013	2013						HS1 / HS2		HS1 / HS2				*U16P*	*U16P*	*U16P*	*U16P*		*HS1 / HS2*		*HS1 / HS2*			HS1
20.00	30 min.	20.30	HS3+4 div. mulige serie hold									HS1 / HS2		HS1 / HS2									*HS1 / HS2*		*HS1 / HS2*			HS1
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																												
14.30	30 min.	15.00																										
15.00	30 min.	15.30																										
15.30	30 min.	16.00															Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)					Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)						
16.00	30 min.	16.30																										
16.30	30 min.	17.00	kl. 16:30-18:30 BIF/SFC træning for U9-U12		Kommende alternativ træning U13-U15																							
17.00	30 min.	17.30																										
17.30	30 min.	18.00																										
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																												
09.00	30 min.	09.30						U7 Mix (2020)			59																	
09.30	30 min.	10.00						U7	U7	U7																		
10.00	30 min.	10.30	Alle baner reserveret til kampe (Skal bookes)					U7	U7	U7		Alle baner reserveret til kampe (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	30 min.	11.30																										
11.30	30 min.	12.00																										
Søndage																												
09.00	30 min.	09.30						U5 Mix (2022) & yngre - B & B			31																	
09.30	30 min.	10.00						U4	U4	U4																		
10.00	30 min.	10.30	Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)		Søndage 10:00-11:30 Træning Veteran Mix-Hold			U6 Mix (2021)			49	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						U6	U6	U6																		
11.00	30 min.	11.30						U6	U6	U6																		
11.30	30 min.	12.00																										
12.00		18.00																										