

Træningsplan 2022/23 Vinter

Gældende for		24-10-2022		31-03-2023		Versio		1	
		Bane 4A	Bane 4B	Bane 5A (Kunst)	Bane 5C (Kunst)	Spektrum Odder Hal 2	Spektrum Odder Multihallen		
		1 x 8M	1 x 8M	1 x 8M/ 2 x 5M	1 x 8M/ 2 x 5M	Indendørs- fodbold	Indendørs- fodbold		
Mandag	16.30								
	16.45								
	17.00	U11D Dreng 2012	U13D Dreng 2010	U14D Dreng 2009	U14D Dreng 2009				
	17.15								
	17.30								
	17.45								
	18.00								
	18.15	U15D Dreng 2008	U16-17D Dreng 2006/07	DS	JS				
	18.30								
	18.45								
	19.00								
	19.15								
19.30									
19.45									
20.00					Ung Senior Kvinder				
20.15									
20.30									
20.45		S5-3 Herrer Senior	S5-3 Herrer Senior						
21.00									
21.15									
21.30									
21.45									
Mandag									
Tirsdag	16.30								
	16.45								
	17.00	U9-10P Piger 2013/14	U10D Dreng 2013	U11-12P Piger 2011/12	U12D Dreng 2011				
	17.15								
	17.30								
	17.45								
	18.00								
	18.15	U13-14P Piger 2009/10	U13-14P Piger 2009/10	DS	JS				
	18.30								
	18.45								
	19.00								
	19.15								
19.30									
19.45									
20.00	U19D Dreng 2004/05	S3-1 S5 Herrer	U19D Dreng 2004/05	S3-1 S5 Herrer					
20.15									
20.30									
20.45									
21.00									
21.15									
Tirsdag									
Onsdag	15.30			U13-14 Piger EKSTRA	U13-14 Piger EKSTRA				
	15.45								
	16.00								
	16.15								
	16.30								
	16.45								
	17.00	U11D Dreng 2012	U13D Dreng 2010	U11D Dreng 2012	U13D Dreng 2010				
	17.15								
	17.30								
	17.45								
	18.00								
	18.15								
18.30	U14D Dreng 2009	U14D Dreng 2009	U15D Dreng 2008	U16/17D Dreng 2006/07					
18.45									
19.00									
19.15									
19.30									
19.45									
20.00				Old girls	Ung Senior Kvinder				
20.15									
20.30									
20.45									
21.00									
21.15									
Onsdag									
Torsdag	16.30			U13-16 Dreng EKSTRA	U13-16 Dreng EKSTRA				
	16.45			Målvogter					
	17.00	U12D Dreng 2011	U11-12P Piger 2011/12	U13-16 Dreng EKSTRA	U13-16 Dreng EKSTRA				
	17.15								
	17.30								
	17.45								
	18.00								
	18.15	U13-14P Piger 2009/10	U13-14P Piger 2009/10	DS	JS				
	18.30								
	18.45								
	19.00								
	19.15								
19.30									
19.45									
20.00									
20.15									
Torsdag									
Fredag	16.30			U10-12 Ekstra træning	U10-12 Ekstra træning		U5-6 Mix 2017/18		
	16.45								
	17.00								
	17.15								
	17.30								
	17.45								
18.00									
Fredag									
Lørdag	9.00			Old Boys	Old Boys		U7D Dreng	De små Oddere 2019/20	
	9.15								
	9.30								
	9.45								
	10.00						U7D Dreng		
	10.15								
	10.30								
	10.45								
	11.00				U10D Dreng 2013		U7-8P Piger		
	11.15								
	11.30								
	11.45								
	12.00						U8D Dreng		
	12.15								
	12.30								
	12.45								
13.00						U8D Dreng			
13.15									
13.30									
13.45									
14.00						U9D Dreng			
14.15									
14.30									
14.45									
15.00						U9D Dreng			
15.15									
15.30									
15.45									
16.00									
16.15									
Lørdag									

Praksis ved tilrettelæggelse af træningsplan:

- Det forsøges i videst mulige udstrækning at fastholde træningsdage og tider (hvis muligt) mellem sommer og vintertræningsplan
- Træningstider tilrettelægges i videst mulige udstrækning i samme takt (dvs. med samme start/sluttidspunkter).
- Træningstider fordeles fra yngste årgange og opefter
- Børn har forrang på træningstider før 18.30 på 3M, 5M, og 8M baner
- Ungdom/Sommer har forrang på træningstider før 18.30 på 11M baner
- Ungdom/Vinter har forrang på træningstider før 20.00 på 11M baner
- 1. Herrer har forrang på kunstgræsbanen om vinteren
- Det tilstræbes i videst mulige omfang, at alle trin har mindst ét ugentlig træningspas på kunstgræsbanen
- Børneårgange U3 til U9/10 træner fortrinsvis indendøre i Spektrum
- Der tages særligt hensyn til børne- og ungdomsårgange, som skifter baneformat:
 - U8 -> til 5M ved sæsonskifte sommer
 - U11 -> til 8M ved sæsonskifte sommer
 - U13 -> til 11M fra vinter/nyttår



ACERING AF MÅL: Respekter fordelingen af mål på banerne og returner ALTID lånte mål til rette ba

	Bane 1	Bane 4A	Bane 4B	Bane 5AB (Kunst)	Bane 5CD (Kunst)	Bane 6	Bane 7	Bane 8	Bane 8B-E
11M	2			2	1				
8M		2	2		2	2	2		
5M			1	4	4			2	
3M									8

	Nye	Gl.	Total	
13	8	2	10	
12	11	4	15	Check stand af gl. mål
11	8	3	11	Check stand af gl. mål
12	12		12	

Retningslinjer:

- Banerne 1, 2 og 5 (kunstræsbanen) er fortrinsvis reserveret til kampbaner. Træningsaktiviteter kan flyttes såfremt det ikke er muligt at planlægge kampe udenom.
- Hvor flere hold er angivet på tværs af baner (f.eks. bane 4 og kunstræsbanen) aftales fordeling indbydes holdene imellem
- Respekter øvrige holds træningstider
- Respekter fordelingen af mål på banerne og returner lånte mål til rette bane
- Gå ikke ind på banerne før træningstidens start. Mød og varm op udenfor banerne
- Afslut træningspasset til tiden.
- Banelys tændes med nøgle ved skuret forenden af bane 4 (Nøgler kan rekvireres) Lyset slukker automatisk.
- Hvis en træningstid ikke benyttes i en periode skal dette meddeles til Bane- og materialeudvalget
- Bemærk: Cykler og andre køretøjer må ikke forefindes på banerne

Driftforstyrrelser og tvivsspørgsmål kontakt:

Bane- og materiel
 Ove Daugaard
 @: od@nonbye.dk