

**GÆLDENDE: 1.4.2026 - 1.7.2026**

| Bane<br>2 | Bane<br>3 | Bane<br>16 | Bane<br>5AB     | Bane<br>5CD     | Bane<br>6 | Bane<br>7 | Bane<br>8A | Bane<br>8B-E |
|-----------|-----------|------------|-----------------|-----------------|-----------|-----------|------------|--------------|
| 11M       | 11M       | 11M        | 1 x 8M / 2 x 5M | 1 x 8M / 2 x 5M | 1 x 8M    | 1 x 8M    | 1 x 5M     | 4 x 3M       |

[illegible][illegible]

|       |              | TIRSDAG<br>ONSDAG    |                      |                      |                            |                     |                     |                     |  |
|-------|--------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--|
| 17.00 | KAMP<br>BANE |                      |                      |                      |                            |                     |                     |                     |  |
| 17.15 |              | U15<br>Dreng<br>2011 | U14<br>Dreng<br>2012 | U10<br>Dreng<br>2016 | U10<br>Dreng<br>2016       | U9<br>Dreng<br>2017 | U8<br>Dreng<br>2018 | U7<br>Dreng<br>2019 |  |
| 17.30 |              |                      |                      |                      |                            |                     |                     |                     |  |
| 17.45 |              |                      |                      |                      |                            |                     |                     |                     |  |
| 18.00 |              |                      |                      |                      |                            |                     |                     |                     |  |
| 18.15 |              | U16<br>Dreng<br>2010 |                      |                      | 1. Holdet<br>Kvinder<br>S2 |                     |                     |                     |  |
| 18.30 |              |                      |                      |                      |                            |                     |                     |                     |  |
| 18.45 |              |                      |                      |                      |                            |                     |                     |                     |  |
| 19.00 |              |                      |                      |                      |                            |                     |                     |                     |  |
| 19.15 |              |                      |                      | Old<br>Boys<br>+32   |                            |                     |                     |                     |  |
| 19.30 |              |                      |                      |                      |                            |                     |                     |                     |  |
| 19.45 |              |                      |                      |                      |                            |                     |                     |                     |  |
| 20.00 |              |                      |                      |                      |                            |                     |                     |                     |  |
| 20.15 |              |                      |                      |                      |                            |                     |                     |                     |  |
| 20.30 |              |                      |                      |                      |                            |                     |                     |                     |  |
| 20.45 |              |                      |                      |                      |                            |                     |                     |                     |  |
| 21.00 |              |                      |                      |                      |                            |                     |                     |                     |  |

[illegible]

|        |       | TORS DAG     |              |              |              | FREDAG       |  |  |  |
|--------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|--|--|
| FREDAG | 16.00 |              |              |              |              |              |  |  |  |
|        | 16.15 |              |              |              |              |              |  |  |  |
|        | 16.30 |              | Talentcenter | Talentcenter | Talentcenter | Talentcenter |  |  |  |
|        | 16.45 |              |              |              |              |              |  |  |  |
|        | 17.00 |              |              |              |              |              |  |  |  |
|        | 17.15 | KAMP<br>BANE |              |              |              |              |  |  |  |
|        | 17.30 |              |              |              |              |              |  |  |  |
|        | 17.45 |              |              |              |              |              |  |  |  |
|        | 18.00 |              |              |              |              |              |  |  |  |
|        | 18.15 |              |              |              |              |              |  |  |  |
| 18.30  |       |              |              |              |              |              |  |  |  |
| 18.45  |       |              |              |              |              |              |  |  |  |
| 19.00  |       |              |              |              |              |              |  |  |  |
| 19.15  |       |              |              |              |              |              |  |  |  |
| 19.30  |       |              |              |              |              |              |  |  |  |
| 19.45  |       |              |              |              |              |              |  |  |  |
| 20.00  |       |              |              |              |              |              |  |  |  |

|        |       |              |             |              |                              |                              |                        |                        |                      |
|--------|-------|--------------|-------------|--------------|------------------------------|------------------------------|------------------------|------------------------|----------------------|
|        |       |              |             | FREDAG       |                              |                              |                        |                        |                      |
|        |       |              |             | LØRDAG       |                              |                              |                        |                        |                      |
| LØRDAG | 9.00  | KAMP<br>BANE | Old<br>Boys |              | Sma Oddere<br>Mix<br>2022/23 | Sma Oddere<br>Mix<br>2022/23 | U5/6<br>Mix<br>2020/21 | U5/6<br>Mix<br>2020/21 | U7<br>Drenge<br>2019 |
|        | 9.15  |              |             |              |                              |                              |                        |                        |                      |
|        | 9.30  |              |             |              |                              |                              |                        |                        |                      |
|        | 9.45  |              |             |              |                              |                              |                        |                        |                      |
|        | 10.00 |              |             | KAMP<br>BANE |                              |                              |                        |                        |                      |
|        | 10.15 |              |             |              |                              |                              |                        |                        |                      |
|        | 10.30 |              |             |              |                              |                              |                        |                        |                      |
|        | 10.45 |              |             |              |                              |                              |                        |                        |                      |
|        | 11.00 |              |             |              |                              |                              |                        |                        |                      |
|        | 11.15 |              |             |              |                              |                              |                        |                        |                      |
| 11.30  |       |              |             |              |                              |                              |                        |                        |                      |
| 11.45  |       |              |             |              |                              |                              |                        |                        |                      |
| 12.00  |       |              |             |              |                              |                              |                        |                        |                      |
| 12.15  |       |              |             |              |                              |                              |                        |                        |                      |
| 12.30  |       |              |             |              |                              |                              |                        |                        |                      |
| 12.45  |       |              |             |              |                              |                              |                        |                        |                      |
| 13.00  |       |              |             |              |                              |                              |                        |                        |                      |
|        |       |              |             | LØRDAG       |                              |                              |                        |                        |                      |

# Træningsplan 2026 3. kv.

[illegible]

**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 påtørs af hold og baner
- Træningstider foredeles fra yngste årgange og opfejer
- Børn har forrang på træningstider før 18.30 på 3M, 5M, og 8M baner
- Vi prioriterer faste pigetræningsdage for at styrke udviklingen af klubbens pigetilbud
- Børneårgange indplaceres for U9 til U12 så der er mulighed for at træne op/ ned på en ekstra træningsdag udover de to basistræninger med årgangen (ulige årgange man- og onsdag, lige årgange tir- og torsdag)
- Vi tilstræber at tilrettelægge ungdomstræning, således ungdomstrænere kan indgå som ung-træner omkring tilbud for børn
- 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 kunstrægs om vinteren

- Det tilstræbes i videst mulige omfang, at alle trin har mindst ét ugentlig træningspas på kunstgræsbanen
- Der tages særligt hensyn til børne- og ungdomsårgange, som skifter baneformat:  
 U8-> til 5M ved sæsonsifte sommer  
 U11-> til 8M ved sæsonsifte sommer  
 U13-> til 11M fra vinter/mytår

260570670  
7/08

U19D  
Dreng  
2004/0

U15-18P  
Piger  
2005/06/  
07/08

|                             |                                         |
|-----------------------------|-----------------------------------------|
| U16-19<br>Ekstra<br>træning | Målmand<br>Senior<br>Målmand<br>U16-U19 |
| U13-15<br>Ekstra<br>træning | Målmand<br>U14-15                       |

[illegible]

|    | 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 (kunstgræsbaner) er fortrinsvis reserveret til kampaner. 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 kunstgræsbanen) 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 (Nøgle kan rekvireres) Lyset slukker automatisk.

- Hvis en træningsstid 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](mailto:od@nonbye.dk)  
mobil: 61 62 13 18