SOLRØD FC
TRÆNINGSPLAN MED GRÆS
Forår 2024
Dateret 05.05.2024
Version 1

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.		Målfelt	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																									
16.30	30 min.	17.00						U7D (17)	U7D	U7D	51	U7D															
17.00	30 min.	17.30	U8D (16)	U8D	U8D	U8D	57	U7D	U7D	U7D		U7D	U9D (15)	U9D	U9D	Steen 50	U11D (13)	U11D	U11D	U11D	58	U11P	U11P	U10D (14)	U10D	27/44	
17.30	30 min.	18.00	U8D	U8D	U8D	U8D		U7D	U7D	U7D		U7D	U9D	U9D	U9D	Steen	U11D	U11D	U11D	U11D		U11P	U11P	U10D	U10D		
18.00	30 min.	18.30	U8D	U8D	U8D	U8D							U9D	U9D	U9D	Steen	U11D	U11D	U11D	U11D		U11P	U11P	U10D	U10D		
18.30	30 min.	19.00	KS2		KS1 (1. div.slutspil)		39	KS	KS	KS		U15D (09)		U15D		Steen 36											
19.00	30 min.	19.30	KS2		KS1			KS	KS	KS		U15D		U15D		Steen											
19.30	30 min.	20.00	KS2		KS1			KS	KS	KS		U15D		U15D		Steen											
20.00	30 min.	20.30	BK96		KS1							Reserveret kampe		U19D													
20.30	30 min.	21.00	BK96		(BK96)							Reserveret kampe		U19D													
21.00	30 min.	21.30	BK96		(BK96)							Reserveret kampe		U19D													
21.30	30 min.	22.00										Reserveret kampe		U19D													
Tirsdage																											
15.30	30 min.	16.00	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi	*	Akademi	Akademi	Akademi	*	U14P	U14P	U14P	U14P	29											
16.00	30 min.	16.30	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi	*	Akademi	Akademi	Akademi	*	U14P	U14P	U14P	U14P												
16.30	30 min.	17.00	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi	*	Akademi	Akademi	Akademi	*	U14P	U14P	U14P	U14P	U14D											
17.00	30 min.	17.30	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi		U6D (18)	U6D	U6D	56	U14D (10/11	U14D	U14D	U14D	U14D 79	U12D (12)	U12D	U12D	U12D	48	(U14D)					
17.30	30 min.	18.00	Akademi	Akademi	Akademi	Akademi		U6D	U6D	U6D		U14D	U14D	U14D	U14D	U14D	U12D	U12D	U12D	U12D							
18.00	30 min.	18.30						U6D	U6D	U6D		U14D	U14D	U14D	U14D	U14D	U12D	U12D	U12D	U12D							
18.30	30 min.	19.00	HS2 (S3)		U17 (07/08)							HS1 (SS)										(HS1)					
19.00	30 min.	19.30	HS2		U17							HS1										(HS1)					
19.30	30 min.	20.00	HS2		U17							HS1										(HS1)					
20.00	30 min.	20.30	HS2		U17			IKKE DIREKTE RESERVERET TIL SFC				HS1										(HS1)					
20.30	30 min.	21.00			HS3 (S5)							Reserveret kampe															
21.00	30 min.	21.30			HS3							Reserveret kampe															
21.30	30 min.	22.00			HS3							Reserveret kampe															
Onsdage																											
15.30	30 min.	16.00																									
16.00	30 min.	16.30																									
16.30	30 min.	17.00						U7D (17)	U7D	U7D	51	U7D															
17.00	30 min.	17.30	U11P	U11P	U11D (13)	U11D	27/58	U7D	U7D	U7D		U7D	U10D (14)	U10D	U10D	44	U9D (15)	U9D	U9D	U9D	50	U8D (16)	U8D	U8D	U8D	57	
17.30	30 min.	18.00	U11P	U11P	U11D	U11D		U7D	U7D	U7D		U7D	U10D	U10D	U10D		U9D	U9D	U9D	U9D		U8D	U8D	U8D	U8D		
18.00	30 min.	18.30	U11P	U11P	U11D	U11D		Old Mas	Old Mas	Old Mas	14		U10D	U10D	U10D	Steen	U9D	U9D	U9D	U9D		U8D	U8D	U8D	U8D		
18.30	30 min.	19.00	KS2		KS1 (1. div.slutspil)			Old Mas	Old Mas	Old Mas		Reserveret				Steen		*HS4*		(KS1)		U15D (09)		U15D		36	
19.00	30 min.	19.30	KS2		KS1			Old Mas	Old Mas	Old Mas		Reserveret				Steen		*HS4*		(KS1)		U15D		U15D			
19.30	30 min.	20.00	KS2		KS1							Reserveret				Steen		*HS4*		(KS1)		U15D		U15D			
20.00	30 min.	20.30			KS1							Veteran		U19D								Reserveret kampe					
20.30	30 min.	21.00	Reserveret kampe									Veteran		U19D								Reserveret kampe					
21.00	30 min.	21.30	Reserveret kampe									Veteran		U19D								Reserveret kampe					
21.30	30 min.	22.00	Reserveret kampe									Veteran		U19D								Reserveret kampe					
Torsdage																											
15.00	30 min.	15.30	U14P	U14P	U14P	U14P	30																				
15.30	30 min.	16.00	U14P	U14P	U14P	U14P																					
16.30	30 min.	17.00	U14P	U14P	U14P	U14P		U6D (18)	U6D	U6D	56																
17.00	30 min.	17.30	U12D (12)	U12D	U12D	U12D	48	U6D	U6D	U6D		U14D (10/11	U14D	U14D	U14D	79					59						
17.30	30 min.	18.00	U12D	U12D	U12D	U12D		U6D	U6D	U6D		U14D	U14D	U14D	U14D												
18.00	30 min.	18.30	U12D	U12D	U12D	U12D						U14D	U14D	U14D	U14D												
18.30	30 min.	19.00	HS2 (S3)		KS1 (1.div.slutspil)							HS1					KS2		(KS1)			U17D (07/08		U17D		46	
19.00	30 min.	19.30	HS2		KS1							HS1					KS2		(KS1)			U17D		U17D			
19.30	30 min.	20.00	HS2		KS1							HS1					KS2		(KS1)			U17D		U17D			
20.00	30 min.	20.30	HS2		KS1							HS1															
20.30	30 min.	21.00			HS3 (S5)							Reserveret kampe															
21.00	30 min.	21.30			HS3							Reserveret kampe															
21.30	30 min.	22.00			HS3							Reserveret kampe															
Fredage																											
14.30	30 min.	15.00												2014/2015													
15.00	30 min.	15.30																									
15.30	30 min.	16.00																									
16.00	30 min.	16.30																									
16.30	30 min.	17.00									40																
17.00	30 min.	17.30	U15D (09)	U15D				kl. 16:30-18:00 Træning U5 2019						U14D (10)	U14D												
17.30	30 min.	18.00	U15D	U15D										U14D	U14D		Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)					Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)					
18.00	30 min.	18.30	U15D	U15D										U14D	U14D												
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									53																
09.30	30 min.	10.00						kl. 09:00-10:30 Træning U6 (2018)																			
10.00	30 min.	10.30	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)					Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)					
10.30	30 min.	11.00																									
11.00	60 min	12.00																									
12.00	60 min.	13.00																									
Søndage																											
09.00	30 min.	09.30																									
09.30	30 min.	10.00						kl. 09:00-10:30 (Micro 2020 og yngre)			15																
10.00	30 min.	10.30			10:00-11:30 Træning Mix-Hold (Fleksible baner)																						
10.30	30 min.	11.00	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)					Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)					
11.00	30 min.	12.00																									
12.00	60 min	13.00						kl.13:30-15:00 Brasser IKKE SFC																			
13.00	60 min.	14.00																									
14.00	60 min	15.00																									