



## 2019-20 03 Traeningsbaner, graes, 18. maj - 28. juni.docx

### Træningsbanefordeling - ((Årgange) (Forventet antal)

Dag/bane	Tid	4	5 (kunst)	6 (kunst)	7	8	9 RFC
<b>Mål</b>		4*11 – 4*8	4*11 – 4*8 - 4*3	4*11 – 4*8 – 4*5 – 8*3	4*11 - 4*8 – 4*5	4*11 - 4*8 - 4*5	4*11
<b>Mandage</b>	15.30-17.00	U15-1 (2003) (18)		U14-1 (2006) (18)	U17-1 (2003-04) (20)	U19-1 (2001-02)	
	17.15-18.30		U13-1 (2007) - (18)	U10 (2010) (15) U07 (2013) (10) U06 (2014-) (10)	U09 (2011) (15) U08 (2012) (10)		
	18.45-20.00					U16-18K (2002-) (20)	
<b>Tirsdays</b>	15.30-17.00	U14-1 (2006) (18)		U15-1 (2005) (18)	U17-1 (2003-04) (20)	U19-1 (2001-02)	
	17.15-18.30	U14-2-3 (2006) (25)	U13-2-3 (2007) (20)	U12 (2008) (25)	U11 (2009) (30)	U13-1 (2007) (18)	
	18.45-20.00	U15-2-3 (2005) (25)	U19-2-3 (2001-02) (25)	4. senior (25)	2. senior (15) 3. senior (10)	U17-2-3 (2003-04) (35)	
<b>Onsdage</b>	15.30-17.00	U15-1 (2005) (18)		U14-1 (2006) (18)	U17-1 (2002-03) (20)	U19-1 (2001-02)	
	17.15-18.30			U10 (2010) (15) U07 (2013) (10) U06 (2014-) (10)	U09 (2011) (15) U08 (2012) (12)		
	18.45-20.00			U16-18K (2002-) (20)			
<b>Torsdays</b>	15.30-17.00	U14-1 (2006) (18)		U15-1 (2005) (18)	U17-1 (2003-04) (20)	U19-1 (2001-02)	
	17.15-18.30	U14-2-3 (2006) (25)	U13-2-3 (2007) - (20)	U11 (2009) (30)	U12 (2008) (25)	U13-1 (2007) (18)	
	18.45-20.00	U15-2-3 (2005) (25)	U19-2-3 (2001-02) (25)	4. senior (25)	2. senior (15) 3. senior (10)	U17-2-3 (2003-04) (35)	
<b>Fredage</b>	15.30-17.00				U17-1 (2003-04) (20)	U19-1 (2001-02)	
	17.15-18.30		Randers Freja FC Topcenter U10-U12	Randers Freja FC Topcenter U10-U12 Randers Freja FC U13-aspirant			
<b>Lørdage</b>	09.30-10.30						

- ♣ *Fleksibilitet, tolerance og forståelse er nøgleord.*
- ♣ *Omklædning 1-4 i admin.bygning; 5-6 i klubhuset; 8-23 i vesttribunebygning; 24-25 i nordtribunebygning.*
- ♣ *Det er en TRÆNEROPGAVE at holde disciplinen med anvendelse af de rigtige omklædningsrum – og føre tilsyn med samme.*
- ♣ *Lørdagstræningstiderne bestilles særskilt. Kampe har første prioritet.*
- ♣ *Alle helligdage regnes som søndage – altså træningsfridage.*
- ♣ *Alle skal respektere ovenstående tider. Banen SKAL være ryddet for spillere og rekvisitter, når ny træningstid starter.*
- ♣ *Bane 2 og 3 er kampbaner.*
- ♣ *Divisionsholdet har således bane 9.*
- ♣ *Mål på banerne i alt:  
20\*11-mands - 16\*8-mands - 12\*5-mands - 12\*3-mands*
- ♣ *Mål skal stilles på plads udenfor 11-mandsbanen. Små mål er til små spillere.*