



## 2020-21 03 Traeningsbaner, graes, 28. september - 25. oktober.docx

### Træningsbanefordeling - ((Årgange) (Forventet antal) – omklædningsrum, hvis disse frigives)

Dag/bane	Tid	4	5 (kunst)	6 (kunst)	7	8	9 RFC
<b>Mål</b>							
<b>Mandage</b>	15.30-17.00		U14-1 (2007) (18) - 24	U15-1 (2006) (18) - 25	U17-1 (2004-05) (20) - 23	U19-1 (2002-03) (20) - 8	
	17.00-18.30		U13-1 (2008) - (18) - 21		U10 (2011) (15) - 9 U09 (2012) (15) - 9	U12-1 (2009) (15) - 11 U11-1 (2010) (15) - 16	
O-rum til kampe: 8-11-12-16-24-25	18.30-20.00	U14-2 (2007) (20) - 22	2. senior (18) - 5 U19-2 (2002-03) (15) - 23	U17-2 (2004-05) (18) - 8 U15-2 (2006) (20) - 14			
<b>Tirsdays</b>	15.30-17.00		U14-1 (2007) (18) - 24	U15-1 (2006) (18) - 25	U17-1 (2004-05) (20) - 23	U19-1 (2002-03) (20) - 8	
	17.00-18.30	U15-2-3 (2006) (30) - 14	U13-1 (2008) (18) - 21 U13-2-3 (2008) (20) - 17	U12 (2009) (30) - 11 U14-2-3 (2007) (25) - 22	U11 (2010) (20) - 16		
O-rum til kampe: 21-24-25	18.30-20.00		2. senior (35) - 5 U19-2-3 (2002-03) (25) - 23	2.+4. senior (25) - 5/12 U17-2-3 & U16 (2004-05) (35) - 8+9			
<b>Onsdage</b>	15.30-17.00						
	17.00-18.30			U10 (2011) (15) - 9 U07 (2014) (10) U05-U6 (2015-) (15)	U09 (2012) (15) - 9 U08 (2013) (10)		
O-rum til kampe: 8-11-12-14-16-21-22-23-24-25	18.30-20.00						
<b>Torsdays</b>	15.30-17.00		U14-1 (2007) (18) - 24	U15-1 (2006) (18) - 25	U17-1 (2004-05) (20) - 23	U19-1 (2002-03) (20) - 8	
	17.00-18.30	U15-2-3 (2006) (30) - 14	U14-2-3 (2007) (25) - 22	U11 (2010) (20) - 16 U13-1 (2008) (18) - 21	U12 (2009) (30) - 11	U13-2-3 (2008) (20) - 17	
O-rum til kampe: 21-24-25	18.30-20.00		2. senior (35) - 5 U19-2-3 (2002-03) (25) - 23	2.+4. senior (25) - 5/12 U17-2-3 & U16 (2004-05) (35) - 8+9			
<b>Fredage</b>	15.30-17.00			U15-1 (2006) (18) - 25	U17-1 (2004-05) (20) - 23	U19-1 (2002-03) (20) - 8	
O-rum til kampe: 9-14-21-22-24	17.00-18.30		Randers Freja FC Topcenter U10-U12 - 16+17	Randers Freja FC Topcenter U10-U12 - 16+17	Randers Freja FC U13-aspirant		
<b>Lørdage</b>	09.30-10.30			U08 (2013) (10) U07 (2014) (10) U05-U6 (2015-) (15)			

- ♣ *Fleksibilitet, tolerance og forståelse er nøgleord.*
- ♣ *Omkledning 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 herudover 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.*