



2023-24 04 Traeningsbaner, graes, 17. juli - 17. september.docx

Træningsbanefordeling - ((Årgange (farve = banestørrelse)) (Forventet antal) – omklædningsrum

Dag/bane	Tid	2 (kunst)	4	5 (kunst)	6 (kunst)	7	8
Mål		3*11 – 8*3	2*11 – 2*8 - 2*5	4*11 – 4*8 – 4*5 – 8*3	4*11 – 4*8 – 4*5 – 8*3	2*11 – 2*8 – 2*5 – 4*3	2*11 – 4*8 – 2*5 – 4*3
Mandage	15.30-17.00	U19-1 (2005-06) (20) - 8		U15-1 (2009) (18) - 22	U14-1 (2010) (18) – 21	U17-1 (2007-08) (20) - 23	
	17.00-18.30	U13-1 (2011) - (18) - 17		U09 (2015) (20) – 9 U10 (2014) (15) - 16	U11 (2013) (15) - 16 U12 (2012) (25) - 11		
O-rum til kampe: 12-17-21-22-25	18.30-20.00		U15-2 (2009) (20) – 14 U14-2 (2010) (20) – 24	2. senior (18) – 5 U19-2 (2005-06) (20) – 23	U17-2+U16-2 (2007-08) (35) - 8		
Tirsdays	15.30-17.00	U17-1 (2007-08) (20) - 23		U14-1 (2010) (18) - 21	U15-1 (2009) (18) – 22		U19-1 (2005-06) (20) - 8
	17.00-18.30		U14-2-3 (2010) (35) – 24	U13-1 (2011) (18) - 17	U10 (2014) (15) - 16 U11 (2013) (15) - 16	U12 (2012) (25) - 11	U13-2-3 (2011) (30) - 12
O-rum til kampe: 22-25	18.30-20.00	2. senior (18) - 5 3. senior (20) - 5	4. senior (20) – 21	U15-2-3 (2009) (35) - 14	U19-2-3 (2005-06) (40) - 23	U17-2-3 & U16 (2007-08) (75) - 8+9	U17-2-3 & U16 (2007-08) (75) - 8+9
Onsdage	15.30-17.00						
	17.00-18.30	U05-U6 (2018-) (20)		U08 (2016) (30) – 17 U09 (2015) (20) - 9	U07 (2017) (40)	RFC Teknikskole – (2012-14) (50) - 24+25	
O-rum til kampe: 8-11-12-14-16-21-22-23-24-25	18.30-20.00						
Torsdays	15.30-17.00	U19-1 (2005-06) (20) - 8		U14-1 (2010) (18) - 21	U17-1 (2007-08) (20) - 23	U15-1 (2009) (18) - 22	
	17.00-18.30	U14-2-3 (2010) (35) - 24		U13-2-3 (2011) (30) - 12	U10 (2014) (15) - 16 U11 (2013) (15) - 16	U12 (2012) (25) - 11	U13-1 (2011) (18) - 17
O-rum til kampe: 22-25	18.30-20.00	2. senior (18) - 5 3. senior (20) - 5	4. senior (20) – 21	U15-2-3 (2009) (35) - 14	U19-2-3 (2005-06) (30) - 23	U17-2-3 & U16 (2007-08) (75) - 8+9	U17-2-3 & U16 (2007-08) (75) - 8+9
Fredage	15.30-17.00	U19-1 (2005-06) (20) - 8		U17-1 (2007-08) (20) - 23	U15-1 (2009) (18) - 22		
O-rum til kampe: 9-11-12-14-21-24-25	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		
Lørdage	09.30-11.00	U05-U6 (2018-) (20)		U08 (2016) (30) – 17	U07 (2017) (40)		

- ♣ *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 er kampbane og træningsbane for 3- og 11-mands.*
- ♣ *Bane 3 er primært kampbane.*
- ♣ *Divisionsholdet har således bane 9 alene.*
- ♣ *Mål skal stilles på plads udenfor 11-mandsbanen. Små mål er til små spillere.*
- ♣ *Der må ikke flyttes mål mellem banerne.*