

SOLRØD FC TRÆNINGSPAN MED GRÆS Træningsplan v1 (26/3-25) Kunst og Græs Forår 2025			Kunsthane K1 (Nærmest SIC)				Kunst 3-mands (i forlængelse af K1)				Kunsthane K2 (Nærmest Tennis)				Målfelt	Græsbane 2 (Nærmest Uglegård.)				Græsbane 3 (Nærmest Tennis)				Stadion Bane 1 - 11-mands														
			Indgang / Udgang foreste låge mod SIC				Indgang / Udgang bagerste låge mod Tennis				Indgang / Udgang bagerste låge mod Tennis					Til og fra baner via sti ved Uglegårdsskolen				Til og fra baner via sti ved Kunsthane																		
			K1 - 11 Mands 50 personer				3 mands baner				K2 - 11 mands					G2 - 11 mands				G3 - 11 mands																		
			K3 - 8 Mands - 50 pers.		K4 - 8 Mands - 50 pers.						K5 - 8 mands - 50 pers.		K6 - 8 mands - 50 pers.					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																																						
Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																																				
16.00	30 min.	16.30																																				
16.30	30 min.	17.00																																				
17.00	30 min.	17.30	U10P				U8 (17)				20/56				U6 (19)				48				U9D (16)				U9D	U9D	Steen	58								
17.30	30 min.	18.00	U10P	U10P	U8	U8		U6	U6	U6		U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D								
18.00	30 min.	18.30	U10P	U10P	U8	U8		U6	U6	U6		U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D	U9D								
18.30	30 min.	19.00	U15D (10)				U15D (10)				45								U16D (09)				U16D				U16D	U16D	Steen	35								
19.00	30 min.	19.30	U15D				U15D												U16D				U16D				U16D	U16D	Steen									
19.30	30 min.	20.00	U15D				U15D												U16D				U16D				U16D	U16D	Steen									
20.00	30 min.	20.30					BK96												Reserveret kampe																			
20.30	30 min.	21.00					BK96												Reserveret kampe																			
21.00	30 min.	21.30					BK96												Reserveret kampe																			
21.30	30 min.	22.00					BK96												Reserveret kampe																			
Tirsdage																																						
Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																																				
15.30	30 min.	16.00																																				
16.00	30 min.	16.30																																				
16.30	30 min.	17.00																																				
17.00	30 min.	17.30	U12P / U14P				U7				29/21				U7	U7	U7	U7	U13D (12)				U13D	U13D														
17.30	30 min.	18.00	U12P / U14P				U7								U7	U7	U7	U7	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D							
18.00	30 min.	18.30	U12P / U14P																U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D	U13D							
18.30	30 min.	19.00	HS2 (S 5)				HS2												HS1 (SS)				HS1															
19.00	30 min.	19.30	HS2				HS2												HS1				HS1															
19.30	30 min.	20.00	HS2				HS2												HS1				HS1															
20.00	30 min.	20.30	Reserveret kampe								IKKE DIREKTE RESERVERET TIL SFC								Reserveret kampe																			
20.30	30 min.	21.00	Reserveret kampe																Reserveret kampe																			
21.00	30 min.	21.30	Reserveret kampe																Reserveret kampe																			
21.30	30 min.	22.00	Reserveret kampe																Reserveret kampe																			
Onsdage																																						
Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																																				
15.30	30 min.	16.00																																				
16.00	30 min.	16.30																																				
16.30	30 min.	17.00																																				
17.00	30 min.	17.30	U12D (13)				U12D				45				U6 (19)				48				U11D (14)				U11D	U11D										
17.30	30 min.	18.00	U12D	U12D	U12D	U12D		U6	U6	U6		U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D								
18.00	30 min.	18.30	U12D	U12D	U12D	U12D		U6	U6	U6		U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D	U11D								
18.30	30 min.	19.00	U14D (11)				21																															
19.00	30 min.	19.30	U14																																			
19.30	30 min.	20.00	U14																																			
20.00	30 min.	20.30	HS3 (Serie 5)				Oldboys +32												Reserveret kampe																			
20.30	30 min.	21.00	HS3				Oldboys +32												Reserveret kampe																			
21.00	30 min.	21.30	HS3				Oldboys +32												Reserveret kampe																			
21.30	30 min.	22.00	HS3				Oldboys +32												Reserveret kampe																			
Torsdage																																						
Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																																				
15.00	30 min.	15.30																																				
15.30	30 min.	16.00																																				
16.30	30 min.	17.00																																				
17.00	30 min.	17.30	U10P				20								U10D (15)				U10D				U10D				U10D				59							
17.30	30 min.	18.00	U10P	U10P	U10P	U10P		U10P	U10P	U10P		U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D								
18.00	30 min.	18.30	U10P	U10P	U10P	U10P		U10P	U10P	U10P		U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D	U10D								
18.30	30 min.	19.00	HS2				HS2								HS1 (SS)				HS1																			
19.00	30 min.	19.30	HS2				HS2								HS1				HS1																			
19.30	30 min.	20.00	HS2				HS2								HS1				HS1																			
20.00	30 min.	20.30	HS4 (Ingen serie)												HS1				HS1																			
20.30	30 min.	21.00	HS4												Reserveret kampe																							
21.00	30 min.	21.30	HS4												Reserveret kampe																							
21.30	30 min.	22.00	HS4												Reserveret kampe																							
Fredage																																						
Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																																				
14.30	30 min.	15.00																																				
15.00	30 min.	15.30																																				
15.30	30 min.	16.00																																				
16.00	30 min.	16.30																																				
16.30	30 min.	17.00	Lige uger kl. 16:30-18:30 Bif/SFC træning for U9- U12				Kl 17:00-18:30. U16D træning evt. græs.								U5 (20)				37				Kl. 15:00-16:30 2014 (U11D) & 2015 (U10D) Ulige uger															
17.00	30 min.	17.30																																				
17.30	30 min.	18.00																																				
18.00	30 min.	18.30																																				
18.30	30 min.	19.00																																				
19.00	30 min.	19.30																																				
19.30	30 min.	20.00																																				
Lørdage																																						
Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																																				
09.00	30 min.	09.30																																				
09.30	30 min.	10.00																																				
10.00	30 min.	10.30	Alle baner reserveret til kampe (Skal bookes)												U7 (18)				69				U7				U7				Alle baner reserveret til kampe (Skal bookes)							
10.30	30 min.	11.00													U7																							
11.00	30 min.	11.30																																				
11.30	30 min.	18.00																																				
Søndage																																						
Ind på anlæg	Træning	Ud fra anlæg																																				
09.00	30 min.	09.30																																				
09.30	30 min.	10.00																																				
10.00	30 min.	10.30	Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)												kl. 09:00-10:30 (Micro 2021 og yngre)				17								Alle baner reserveret kampe eller ekstra træning (Skal bookes)											
10.30	30 min.	11.00																																				
11.00	30 min.	11.30																																				
11.30	30 min.	12.00																																				
12.00	30 min.	18.00																																				