

## Kolding IF - Træningsplan - Uge 16-26 2018

	Mandag			Tirsdag			Onsdag			Torsdag			Fredag		
Bane	16.30-18.00	18.00-19.30	19.30-21.00	16.30-18.00	18.00-19.30	19.30-21.00	16.30-18.00	18.00-19.30	19.30-21.00	16.30-18.00	18.00-19.30	19.30-21.00	16.30-18.00	18.00-19.30	19.30-21.00
	2 Div. (17.30-19.00).			2 Div. (17.30-19.00).			Kampe			2 Div. (17.30-19.00).					
Bane 3	U13 + U14 (1+ Talent)			U13 + U14 (1)	JS & Serie 4					U13 + U14 (1)	JS & Serie 4		U13 + U14 Elite	U15+U16 Elite	
Bane 4		U16		U14 (2)	U16		Kampe				U16				
3 mands baner															
Bane 5 (A)	U11 + U10	U15		U11 Talent	U15		Kampe			U11 + U10	U15				
Bane 5(B)	U9							U9							
Bane 6 (A)	U14 (2)	U12		U10 Talent	U12 Talent		Kampe			U14 (2)	U12	Veteran kamp (kl. 19.00-20.30)			
Bane 6 (B)													U16 Piger		
Bane 7 ( 8-mands bane)	U15 Piger	SDU			Kvinder										
Bane 8 ( 8-mands bane)		SDU					U15 Piger	SDU							
Bane 9,10,11 (5-mands baner)	U6-U8 (16.30-18.30)									U6-U8 (16.30-18.30)					
Målmandstræning		U10-U12 (RK) U13 + U14 (kl. 18.00-19.00) KP	U15 + U16 (kl. 19.00-20.00) KP		U13 + U14 (kl. 18.00-19.00)	U15 + U16 (kl. 19.00-20.00)					U13 + U14 (kl. 18.00-19.00)	U15 + U16 (kl. 19.00-20.00)			
Fysisk træning															
Træner møder	Skemalagt på facebook gruppen - "Kolding IF Fodbold - Træner gruppe - Ungdom"														

	Mandag			Tirsdag			Onsdag			Torsdag			Fredag		
Omklædningsrum	16.30-18.00	18.00-19.30		16.30-18.00	18.00-19.30	19.30-21.00	16.30-18.00	18.00-19.30	19.30-21.00	16.30-18.00	18.00-19.30	19.30-21.00	16.30-18.00	18.00-19.30	19.30-21.00
A (th)	U13	U15 (1)		U13	U15 (1)					U13	U15 (1)		U13	U15 (1)	
A (tv)	U14 (1)	U15 (2)		U14 (1)	U15 (2)					U14 (1)	U15 (2)		U14 (1)	U16 (1)	
B (th)	U9+U10	U12		U10	U12					U9+U10	U12				
B (tv)	U11			U11						U11					
C (th)	2 division & Jyllandsserien														
C (tv)															
D (th)	U14(2)	U16 (1)		U14(2)	U16 (1)					U14(2)	U16 (1)				
D (tv)		U16 (2)			U16 (2)						U16 (2)				
E (th)	U6-U8	SDU			Serie 4			SDU		U6-U8	Veteraner				
E (tv)		SDU						SDU			Serie 4				
F (th)	U15 Piger				Kvinder		U15 Piger				U16 Piger				
F (tv)															

### Kampe

Hjemmekampe kan kun spilles onsdag eller fredag-søndag. Der må dermed IKKE skemalægges kampe andre dage end disse. Skulle der til trods for dette være kampe en mandag, tirsdag eller torsdag, er det holdet der skal spille kamps ansvar, at orientere de der får ødelagt deres træning, om at der spilles kamp.

### Træning

*Før:* Brug ALTID det omklædningsrum som i er blevet tildelt (se ovenfor). Tag altid alt udstyr med ned på banen.

*Under:* Pas på banen, undgå at spille i feltet, footwork og andet opvarmning foregå udenfor banen.

*Efter:* Forlad banen 3min før tid - Ryd op efter jer selv, stil altid målene på plads og klar til kamp. Tag støvler af udenfor omklædningsrummene og ryd altid disse op efter jer.

### Generelt

Det kræves af alle klubbens medlemmer samt øvrige brugere af Autocentralen Park, at der udvises respekt for faciliteterne og stedets øvrige brugere.

Tyveri og øvrigt brud på ovenstående kan medføre politianmeldelse og permanent bortvisning fra anlægget.

