

**Træningstider for drenge / herrer**

| Anlæg Nord - 2018, efteråret. | | | | | | |
|-------------------------------|---------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------|
| ANLÆG NORD | Opstart | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
| U4/U5 drenge | | | | 17.00 - 17.45 | | |
| U6 drenge | | | | 17.00 - 18.00 | | |
| U7 drenge | | 17.00 - 18.00 | | 17.00 - 18.00 | | |
| U8 drenge | | 17.00 - 18.30 | | 17.00 - 18.30 | | |
| U9 drenge | | 17.00 - 18.30 | | 17.00 - 18.30 | | |
| U10 drenge | | 17.00 - 18.30 | | 17.00 - 18.30 | | |
| U11 drenge | | 17.00 - 18.30 | | 17.00 - 18.30 | | |
| U12 drenge | | 17.00 - 18.30 | | 17.00 - 18.30 | | |
| U13 drenge | | | | | | |
| U14 drenge | | | | | | |
| U15 drenge | | | | | | |
| U16 + 17 drenge | | | | | | |
| U17 Talent drenge | | | | | | |
| U18 + 19 drenge | | | | | | |
| U19 Talent drenge | | | | | | |
| Rockets | | | 19.00 - 20.30 | | | |
| Serie 2+3+øvrige | | | 19.00 - 20.30 | | 19.00 - 20.30 | |
| B.1989 | | | | 18.00 - 19.30 | | |

Fredag er tilrådighed til ekstra fællestræning

| Anlæg Syd, efterår 2018 | | | | | | |
|-------------------------|---------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------|
| ANLÆG SYD | Opstart | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
| U4/U5 drenge | | | | | | |
| U6 drenge | | | | | | |
| U7 drenge | | | | | | |
| U8 drenge | | | | | | |
| U9 drenge | | | | | | |
| U10 drenge | | | | | | |
| U11 drenge | | | | | | |
| U12 drenge | | | | | | |
| U13 drenge | | 16.45 - 18.15 | | 16.45 - 18.15 | | 16.15 - 17.45 |
| U14 Talent drenge | | 16.45 - 18.15 | | 16.45 - 18.15 | | 16.45 - 18.15 |
| U15 Talent drenge | | 17.00 - 18.30 | 17.00 - 18.30 | | 17.00 - 18.30 | |
| U17 drenge | | 17.00 - 18.30 | 17.00 - 18.30 | | 17.00 - 18.30 | |
| U17 Talent drenge | | 17.00 - 18.30 | 17.00 - 18.30 | | 17.00 - 18.30 | 17.00 - 18.30 |
| U19 Talent drenge | | 17.00 - 18.30 | 17.00 - 18.30 | | 17.00 - 18.30 | 17.00 - 18.30 |
| LF-Serien | | | | | 18.00 - 19.30 | |
| Sjællandsserien | | 17.30 - 19.00 | 17.30 - 19.00 | | 17.30 - 19.00 | |
| 1. division | | 10.00 - 11.30 | 10.00 - 11.30 | | 10.00 - 11.30 | lørdag: 10.00-11.30 |
| | | | | | 17.00 - 18.30 | |

Fredag er tilrådighed til ekstra fællestræning

Spørgsmål omkring træningstider bedes rettet til den årgangsansvarlige, som kan viderebringe det til de ansvarlige.

Top- og Udviklingscenteret: Top- og udviklingscenteret starter, fredag den 17. august 2018. kl. 17.30-18.45

I NFC ønsker vi at behandle vores fodboldbaner ordentlig. Dette betyder blandt andet, at når man forlader banerne, så bliver mål mm. flyttet ud til siderne, så dem der ordner banerne kan komme til. Det betyder også, at visse dele af træningen foregår på bestemte områder af banerne. Eksempler kunne være, at man ikke foretog målmandstræning i målfeltet, at hurtige fødder foregik uden for banen mm. Man kan rekvirere en oversigt ved at kontakte en af de baneansvarlige.

Hvis I ikke bruger tiderne så kontakt os, så andre kan få gavn af dem.

**Træningstider for piger / kvinder**

| Anlæg Nord, 2018 efterår | | | | | | |
|--------------------------|---------|---------------|---------------|---------------|-----------------|--------|
| ANLÆG NORD | Opstart | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
| U4/U5 piger | | | | 17.00 - 17.45 | | |
| U6 piger | | | | 17.00 - 18.00 | | |
| U7/U8, piger | | | | 17.00 - 18.00 | | |
| U9/U10, piger | | 17.00 - 18.30 | | 17.00 - 18.30 | | |
| U11/U12, piger | | 17.30 - 19.00 | | | 17.30 - 19.00 | |
| U14, piger | | | 17.30 - 19.00 | | 17.30 - 19.00 | |
| U16 Piger | | | 17.30 - 19.00 | | 17.30 - 19.00 | |
| Kvinde senior | | | 18.15 - 20.00 | | 18.15-20.00 VIF | |
| Kvinde Fitness | | 18.00 - 19.00 | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Fredag er tilrådighed til ekstra fællestræning
Målmandstræning (U13-U17) er torsdag kl. 16.45 - 18.00

Spørgsmål omkring træningstider bedes rettet til den årgangsansvarlige, som kan viderebringe det til de ansvarlige.

I NFC ønsker vi at behandle vores fodboldbaner ordentlig. Dette betyder blandt andet, at når man forlader banerne, så bliver mål mm. flyttet ud til siderne, så dem der ordner banerne kan komme til. Det betyder også, at visse dele af træningen foregår på bestemte områder af banerne. Eksempler kunne være, at man ikke foretog målmandstræning i målfeltet, at hurtige fødder foregik uden for banen mm. Man kan rekvirere en oversigt ved at kontakte en af de baneansvarlige.

Hvis I ikke bruger tiderne så kontakt os, så andre kan få gavn af dem.



NFC træningstider indendørs 2018 (start uge 43) - 2019 (slut uge 15)

| | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Onsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Fredag | Fredag | Fredag | Søndag |
|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | 16.30-21.00 | 16.30-19.30 | 16.00-18.00 | 15.30-20.00 | 16.30-20.00 | 10.00-12.00 | 15.00-20.00 | 18.30-20.00 | 15.30-18.00 | 16.00-17.30 | 10.00-12.00 |
| | Hal 2 | Lindeskov | Horreby | Lindeskov | Hal 2 | Hal 2 | Hal 2 | Hal 3 | Lindeskov | Ejegod | Ejegod |
| U4-U5 piger | | | | | 16.30-17.15 | | | | | | |
| U6 piger | | | | | 17.15-18.00 | | | | | | |
| U7-U8 piger | | | | | 18.00-19.00 | | | | | | |
| U9-U10 piger | 16.30-17.30 | | | | | | | | | | |
| U11-U12 piger | 17.30-18.45 | | | | | | | | | | |
| U13-U14 piger | 18.45-20.00 | | | | | | | | | | |
| U16 piger | | | | 18:30-20.00 | | | | | | | |
| U18 + Dame senior | | | | | | | | | | | |
| Fodbold Fitness Kvinder | 20.00-21.00 | | | | | | | | | | |
| U4-U5 drenge | | | | | 16.30-17.15 | | | | | | |
| U6 drenge | | | | | 17.15-18.00 | | | | | | |
| U7 drenge | | | | | | | | 16.45-18.00 | | | |
| U8 drenge | | | | 16.30-18.30 | | | | | | | |
| U9 drenge | | 17.00-18.00 | | | | | | | | | |
| U10 drenge | | | 16.00-18.00 | | | | | | | | |
| U11 drenge | | | | | | | | | 16.00-17.30 | | |
| U12 drenge | | | | | | 15.00-18.00 | | | | | |
| U13 drenge | | | | | | | | | | | |
| U14 drenge | | | | | | | | | | | |
| U15 drenge | | | | | | | | | | | |
| U17 drenge | | | | | | | | | | | |
| U19 drenge | | | | | | | | | | | |
| Senior herrer (SJS, LF) | | | | | | | | | | | |
| Senior herrer (øvrige) | | | | | | | 18.00-20.00 | | | | |
| Senior herrer (Veteran) | | | | | | | | | | | 10.00-12.00 |
| Fodbold Fitness Herre | | | | | | 10.00-12.00 | | | | | |
| Rockets B.1989 | | | | | 19.00-20.30 | | | 18.30-20.00 | | | |

Aflyste tider (foreløbigt):

26-10-2018 07-12-2018
28-12-2018
15-02-2019

Spørgsmål omkring træningstider bedes rettet til den årgangsansvarlige, som kan viderebringe det til de ansvarlige. HUSK at tjekke Guldborgsund Kommunes hjemmeside om der evt. er aflysninger af hallerne:

<http://guldborgsundhallerne.dk/huse-og-haller/%C3%A6ndringer-og-aflysninger/>

Retningslinjer for træning i hallerne:

- først at gå ind på banen når jeres tid starter
- at sætte mål og andre rekvisitter på plads INDEN jeres træningstid slutter, så banen er klar til næste hold
- at forlade banen til tiden når jeres træningspas er slut
- at få ALLE jeres rekvisitter med efter træning, herunder at det er jeres egne bolde I har i nettet. Skulle der have sneget sig en fremmed bold ned i jeres net, så læg den i boldrummet så den kan finde tilbage til rette hold igen
- at vise respekt for de andre hold der træner eller spiller kamp

Hvis I ikke bruger indendørstiderne så kontakt os, så andre kan få gavn af dem.