

## Treningsoppsett Rosendal Kunstgrasbane 2012, VINTER.

Kl.	Måndag			Tysdag			Onsdag			Torsdag			Fredag
16.00-16.30													
16.30-17.00	Mini			Mini		G-00	Mini			Mini	G-00		G96/97
17.00-17.30	Mini			Mini		G-00	Mini			Mini	G-00	G-01	G96/97
17.30-18.00	G-01	J98/99	G98/99	Mini	J97	G-00	J97	G98/99		J98/99	G-00	G-01	G96/97
18.00-18.30	G-01	J98/99	G98/99	Herre	J97		J97	G98/99		J98/99		G-01	
18.30-19.00	G-01	J98/99	G98/99	Herre	J97		J97	G98/99		J98/99		Herre	
19.00-19.30			Herre	Herre								Herre	
19.30-20.00	Dame	J96/95	Herre	Herre	G96/97		J95/96			G96/97	D/95/96	Herre	
20.00-20-30	Dame	J96/95	Herre		G96/97		J95/96	Old Boys		G96/97	D/95/96		
20.30-21.00	Dame	J96/95			G96/97		J95/96	Old Boys		G96/97	D/95/96		
21.00-21.30								Old Boys					
21.30-22.00													

\*Det er viktig at vi fordeler banen etter behov. Dei med flest spelarar får størst banedel, og dei eldste laga tek meir plass. Lyset blir slått av automatisk kl. 21.30.

Det er viktig at når lag kjem for å varme opp dei fyrste 30 min., nyttar ein så liten bane som mogleg. På denne måten gjer vi andre lag moglegheita til å nytte større bane under speløkt.

Elles er det viktig å hugse kommunikasjon lag og trenarar i mellom. Det er mange hundar (les: sinte trenarar og frustrerte spelarar) om beinet (les: kunstgrasbanen).

G-01 byrjar med treningar i løpet av februar.