

Træningstider for de enkelte hold

U-årgang	Årgang(e)	Bemærkninger	Træningstider vinter (november til marts)
U3 (Mix)	2022		
U4 (Mix)	2021		Lørdag 09:00 - 10:00
U5 (Mix)	2020		Søndag 09:00 - 10:00
U6 (Mix)	2019		Lørdag 09:30 - 10:30
U7 (D)	2018		Tirsdag 16:30 - 17:30 Lørdag 09:00 - 10:00
U7 (P)	2018		Fredag 17:00 - 18:00
U8 (D)	2017		Tirsdag 16:30 - 17:30 Fredag 16:00 - 17:30
U8 (P)	2017		Fredag 17:00 - 18:00
U9 (D)	2016		Tirsdag 16:30 - 17:30 Torsdag 17:30 - 18:30 Lørdag 10:30 - 11:30
U9/U10 (P)	2015/2016		Mandag 16:30 - 17:30 Torsdag 17:30 - 18:30
U10 (D)	2015		Mandag 17:30 - 18:30 Onsdag 16:30 - 17:30
U11 (D)	2014		Mandag 16:30 - 18:00 Torsdag 17:30 - 18:30
U11 (P)	2014		Mandag 16:30 - 18:00 Onsdag 16:30 - 17:30
U12 (D)	2013		Mandag 18:30 - 19:30 Onsdag 17:30 - 18:30
U12 (P)	2013		Mandag 17:00 - 18:30 Torsdag 18:30 - 19:30
U13 (D)	2012		Tirsdag 16:30 - 18:00 Torsdag 16:00 - 17:30
U14 (P)	2011/2012		Mandag 18:30 - 20:00 Onsdag 17:00 - 18:30
U14 (D)	2011		Tirsdag 17:30 - 19:00 Torsdag 16:00 - 17:30
U15 (D)	2010		Tirsdag 18:30 - 20:00 Fredag 17:30 - 19:00
U16 (P)	2009/2010		Tirsdag 18:00 - 19:30
U17 (D)	2008/2009		Onsdag 18:30 - 20:00 Fredag 17:00 - 18:30
U19 (D)	2006/2007		Onsdag 18:30 - 20:00 Fredag 17:00 - 18:30
U9+U10 (P+D)	2015/2016	Klubben udbyder ekstratræninger og stiller med trænere.	Fredag 15:00 - 16:00
U11+U12 (P+D)	2013/2014	Klubben udbyder ekstratræninger og stiller med trænere.	Fredag 16:00 - 17:00
U13+U14 (P+D)	2011/2012	Klubben udbyder ekstratræninger og stiller med trænere.	Mandag 15:00 - 16:30
Herresenior 1	2005		Mandag 19:30 - 21:00 Onsdag 19:30 - 21:00
Herresenior 2	2005		Mandag 19:30 - 21:00 Onsdag 19:30 - 21:00
Kvindesenior	2009		Tirsdag 19:30 - 21:00 Torsdag 18:30 - 20:00
M+32+40	1993		Torsdag 19:30 - 21:00
Veteran	1979		Tirsdag 17:30 - 19:00 Torsdag 20:00 - 21:00 Lørdag 08:00 - 09:30
Grand super	1964		Søndag 08:00 - 10:00

Banefordeling for Hareskov IF (sæsontilpasset)

Efterårs- og forårsplan (august til oktober og april til juni) (1)

			Månedal								Ravnehus				Skolens gymnastiksal	
			M1a		M1b		M2a		M2b		R1		R2		Hele hallen	
Dag	Start	Slut	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang
Mandag	15:00	15:30														
	15:30	16:00														
	16:00	16:30														
	16:30	17:00														
	17:00	17:30														
	17:30	18:00														
	18:00	18:30														
	18:30	19:00														
	19:00	19:30														
	19:30	20:00														
20:00	20:30															
20:30	21:00															
Tirsdag	15:00	15:30														
	15:30	16:00														
	16:00	16:30														
	16:30	17:00														
	17:00	17:30														
	17:30	18:00														
	18:00	18:30														
	18:30	19:00														
	19:00	19:30														
	19:30	20:00														
20:00	20:30															
20:30	21:00															
Onsdag	15:00	15:30														
	15:30	16:00														
	16:00	16:30														
	16:30	17:00														
	17:00	17:30														
	17:30	18:00														
	18:00	18:30														
	18:30	19:00														
	19:00	19:30														
	19:30	20:00														
20:00	20:30															
20:30	21:00															
Torsdag	15:00	15:30														
	15:30	16:00														
	16:00	16:30														
	16:30	17:00														
	17:00	17:30														
	17:30	18:00														
	18:00	18:30														
	18:30	19:00														
	19:00	19:30														
	19:30	20:00														
20:00	20:30															
20:30	21:00															
Fredag	15:00	15:30														
	15:30	16:00														
	16:00	16:30														
	16:30	17:00														
	17:00	17:30														
	17:30	18:00														
	18:00	18:30														
	18:30	19:00														
	19:00	19:30														
	19:30	20:00														
20:00	20:30															
20:30	21:00															
Lørdag	07:30	09:00														
	09:00	10:00														
	10:00	11:00														
	11:00	12:00														
	12:00	18:00														
Søndag	08:00	09:00														
	09:00	10:00														
	10:00	11:00														
	11:00	16:00														

Udsendes i løbet af
Q4 2024

P - Piger

D - Dreng

K - banerne er forbeholdt kampe

Disp. - disponibel til det hold med flest spillere i tidsrummet

Banefordeling for Hareskov IF (sæsontilpasset)

Efterårs- og forårsplan (august til oktober og april til juni) (2)

			Birkevang										Hareskovhallen				
			B1a		B1b		B2a		B2b		B0		Halv bane		Halv bane		
Dag	Start	Slut	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	
Mandag	15:00	15:30															
	15:30	16:00															
	16:00	16:30															
	16:30	17:00															
	17:00	17:30															
	17:30	18:00															
	18:00	18:30															
	18:30	19:00															
	19:00	19:30															
	19:30	20:00															
20:00	20:30																
20:30	21:00																
Tirsdag	15:00	15:30															
	15:30	16:00															
	16:00	16:30															
	16:30	17:00															
	17:00	17:30															
	17:30	18:00															
	18:00	18:30															
	18:30	19:00															
	19:00	19:30															
	19:30	20:00															
20:00	20:30																
20:30	21:00																
Onsdag	15:00	15:30															
	15:30	16:00															
	16:00	16:30															
	16:30	17:00															
	17:00	17:30															
	17:30	18:00															
	18:00	18:30															
	18:30	19:00															
	19:00	19:30															
	19:30	20:00															
20:00	20:30																
20:30	21:00																
Torsdag	15:00	15:30															
	15:30	16:00															
	16:00	16:30															
	16:30	17:00															
	17:00	17:30															
	17:30	18:00															
	18:00	18:30															
	18:30	19:00															
	19:00	19:30															
	19:30	20:00															
20:00	20:30																
20:30	21:00																
Fredag	15:00	15:30															
	15:30	16:00															
	16:00	16:30															
	16:30	17:00															
	17:00	17:30															
	17:30	18:00															
	18:00	18:30															
	18:30	19:00															
	19:00	19:30															
	19:30	20:00															
20:00	20:30																
20:30	21:00																
Lørdag	07:30	09:00															
	09:00	10:00															
	10:00	11:00															
	11:00	12:00															
	12:00	18:00															
Søndag	08:00	09:00															
	09:00	10:00															
	10:00	11:00															
	11:00	16:00															

Udsendes i løbet af
Q4 2024

P - Piger

D - Dreng

K - banerne er forbeholdt kampe

Disp. - disponibel til det hold med flest spillere i tidsrummet

Banefordeling for Hareskov IF

Forudsætninger for og bemærkninger til planen

Udgangspunktet for planen er at den enkelte årgang træner samme dage efterår, vinter og forår

- Der er mulighed for flere træningspas efterår og forår for udvalgte årgange
- Selvom træningsdagene vil være de samme vil træningstiderne variere.

Antal træningspas per uge

- Fra U8 og op gives der mulighed for at kunne træne to gange ugentligt
- Fra U9-U14 indlægges en fælles ekstratræning en gang om ugen (dobbelårgange og for både piger og drenge)

Drengehold: Fra U14 spilles 11-mandsfodbold og spillerne inddrages i dobbelårgange

- For at have spillere nok til at stille 11-mandshold
- For at imødekomme at mange tager på efterskole omkring U15/U16
- For at gøre overgangen til seniorholdene nemmere (ved at have spillet i dobbelårgange lærer man de ældre spillere at kende og vil derfor kende nogle når man starter på seniorholdene)
- U-årgangene bliver således U15 (U14+U15), U17 (U16+U17), U19 (U18+U19)

Pigehold: Fra U13 spilles 11-mandsfodbold og spillerne inddrages i dobbelårgange

- For at have spillere nok til at stille 11-mandshold
- For at imødekomme at mange tager på efterskole omkring U15/U16 og en del pigespillere flytter til andre klubber fra U13
- For at gøre overgangen til seniorholdene nemmere (ved at have spillet i dobbelårgange lærer man de ældre spillere at kende og vil derfor kende nogle når man starter på seniorholdene)
- U-årgangene bliver således U14 (U13+U14), U16 (U15+U16)
- Fra U17 spillerne pigerne med på kvindesenior

FCN-tekniktræning for pigeårgangene U9 til U15 tirsdag

- Træning for disse pigeårgange lægges ikke på tirsdage

FCN-tekniktræning for udvalgte spillere på drengeårgangene U10, U11 og U12 tirsdag

- Træning for disse drengeårgange lægges ikke på tirsdage

Træning indendørs

- Det er muligt at få træningstider i hallen henover vinteren og holdene opfordres til at bruge disse tider og dermed frigøre plads på banerne. Haltiderne er markeret som "Disp."

Træning om vinteren

- Der er begrænset plads til rådighed, så holdene opfordres til at forsøge sig med "small sided games" og lignende øvelser der kan laves på minimal plads.

Fordeling af træningspas for det enkelte hold

- Det tilstræbes at der er minimum en dag mellem regulære træningspas for det enkelte hold.

Træning er planlagt så den så vidt muligt tager hensyn til ungtrænere og deres egen træning

- Planen er desuden lavet med udgangspunkt i at det skal være muligt for ældre årgange at kunne være hjælpetrænere for de yngre årgange.

Det er en generisk plan med de fordele og ulemper det medfører

- I og med at det er en generisk plan vil der være år hvor nogle hold er slået sammen, nogle hold træner sammen med samarbejds klubber m.m. hvilket betyder at der kan være banetildelinger der ikke bruges og dermed er tilgængelige for andre hold. Dette bliver meldt ud hver sæson (i den sæsontilpassede plan) når de forskellige holdkonstellationer er kendt.

Brug af kunstgræsbanerne

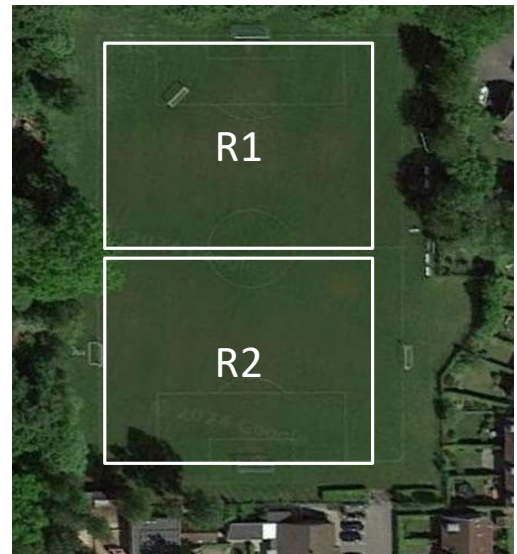
- I weekenden må banerne bruges klokken 08-21, dog uden lys.
- I hverdage må banerne bruges til klokken 21, med lys
- Der er sat lys op så man også kan bruge trekanten ved materialecontainerne til at opvarme på. Det betyder at man gerne må møde 30 min før og bruge dette areal så længe man ikke forstyrrer dem der bruger selve banerne. Det kan forhåbentlig gøre muligt at være klar til at starte træningen i det tidsrum man har fået tildelt så holdene får mest mulig effektiv træningstid.

Baneoversigt

Birkevang



Ravnehus



Månedal (kunstgræs)

