

Træningstider for de enkelte hold (sæson 2025 H2 - 2026 H1)

U-årgang	Årgang(e)	Bemærkninger	Træningstider vinter (november til marts)	Træningstider forår/efterår (august til oktober og april til juni)
U3 (Mix)	2023			
U4 (Mix)	2022			Lørdag 09:00 - 10:00
U5 (Mix)	2021			Lørdag 09:00 - 10:00
U6 (Mix)	2020			Lørdag 09:00 - 10:00
U7 (D)	2019			Tirsdag 16:30 - 18:00 Lørdag 10:00 - 11:00
U7 (P)	2019			Tirsdag 16:30 - 18:00 Lørdag 10:00 - 11:00
U8 (D)	2018			Tirsdag 16:30 - 18:00 Fredag 16:30 - 18:00
U8 (P)	2018			Tirsdag 16:30 - 18:00 Fredag 16:30 - 18:00
U9 (D)	2017			Tirsdag 16:30 - 18:00 Torsdag 16:30 - 18:00
U9 (P)	2017			Mandag 16:30 - 18:00 Torsdag 16:30 - 18:00
U10 (P)	2016			Mandag 16:30 - 18:00 Torsdag 18:00 - 19:30
U10 (D)	2016			Mandag 16:30 - 18:00 Onsdag 16:30 - 18:00
U11 (D)	2015			Mandag 16:30 - 18:00 Onsdag 16:30 - 18:00
U11 (P)	2015			Mandag 16:30 - 18:00 Torsdag 18:00 - 19:30
U12 (D)	2014			Mandag 18:00 - 19:30 Onsdag 16:30 - 18:00
U12 (P)	2014			Mandag 16:30 - 18:00 Onsdag 16:30 - 18:00
U13 (D)	2013			Tirsdag 18:00 - 19:30 Torsdag 16:30 - 18:00
U14 (P)	2012/2013			Mandag 18:00 - 19:30 Onsdag 16:30 - 18:00 Fredag 16:30 - 18:00
U15 (D)	2011/2012			Mandag 18:00 - 19:30 Onsdag 18:00 - 19:30 Fredag 18:00 - 19:30
U16 (P)	2010/2011			Tirsdag 18:00 - 19:30 Fredag 17:00 - 18:30
U17 (D)	2009/2010			Tirsdag 16:30 - 18:00 Onsdag 18:00 - 19:30 Fredag 18:00 - 19:30
U19 (D)	2007/2008			Mandag 19:30 - 21:00 Onsdag 19:30 - 21:00
U9+U10 (P+D)	2016/2017	Klubben udbyder ekstratræninger og stiller med trænere.		Fredag 15:00 - 16:00
U11+U12 (P+D)	2014/2015	Klubben udbyder ekstratræninger og stiller med trænere.		Fredag 16:00 - 17:00
U13+U14 (P+D)	2012/2013	Klubben udbyder ekstratræninger og stiller med trænere.		Mandag 15:00 - 16:30
Herresenior 1	2006			Tirsdag 18:00 - 20:00 Torsdag 18:00 - 20:00
Herresenior 2	2006			Tirsdag 18:00 - 20:00 Torsdag 18:00 - 20:00
Kvindesenior	2010			Tirsdag 19:30 - 21:00 Torsdag 18:00 - 19:30
M+32+40	1994			Tirsdag 21:00 - 22:30 Torsdag 19:30 - 21:00
Veteran	1980			Torsdag 19:30 - 21:00
Grand super	1965			Søndag 08:00 - 10:00

Banefordeling for Hareskov IF (sæsontilpasset)

Vinterplan (november til marts)

			Månedal								Hareskovhallen				Skolens gymnastiksal	
			M1a		M1b		M2a		M2b		Halv bane		Halv bane		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														
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														
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														
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														
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														
Lørdag	07:30	08:00														
	08:00	08:30														
	08:30	09:00														
	09:00	09:30														
	09:30	10:00														
	10:00	10:30														
	10:30	11:00														
	11:00	11:30														
Søndag	08:00	09:00														
	09:00	10:00														
	10:00	11:00														
	11:00	16:00														

P - Piger

K - banerne er forbeholdt kampe

Brug af kunstgræsbanerne:

- I weekenden må banerne bruges klokken 08-21, dog uden lys.
- I hverdagene må banerne bruges til klokken 21, med lys

D - Dreng

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

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 det muligt at være klar til at starte træningen i det tidsrum man har fået tildelt, så holdene får mest mulig effektiv træningstid.

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	U13+U14 (P+D)	2012/2013	U13+U14 (P+D)	2012/2013	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	15:30	16:00	U13+U14 (P+D)	2012/2013	U13+U14 (P+D)	2012/2013	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:00	16:30	U13+U14 (P+D)	2012/2013	U13+U14 (P+D)	2012/2013	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:30	17:00	U10 (D)	2016	U10 (D)	2016	U11 (D)	2015	U11 (D)	2015	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	17:00	17:30	U10 (D)	2016	U10 (D)	2016	U11 (D)	2015	U11 (D)	2015	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	17:30	18:00	U10 (D)	2016	U10 (D)	2016	U11 (D)	2015	U11 (D)	2015	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	18:00	18:30	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012		
	18:30	19:00	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012		
	19:00	19:30	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012		
	19:30	20:00	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008						
	20:00	20:30	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008						
	20:30	21:00	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008						
	21:00	22:30														
Tirsdag	15:00	15:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:30	17:00	U8 (D)	2018	U8 (D)	2018	U9 (D)	2017	U9 (D)	2017	U17 (D)	2009/2010	U17 (D)	2009/2010		
	17:00	17:30	U8 (D)	2018	U8 (D)	2018	U9 (D)	2017	U9 (D)	2017	U17 (D)	2009/2010	U17 (D)	2009/2010		
	17:30	18:00	U8 (D)	2018	U8 (D)	2018	U9 (D)	2017	U9 (D)	2017	U17 (D)	2009/2010	U17 (D)	2009/2010		
	18:00	18:30	U16 (P)	2010/2011	U16 (P)	2010/2011					Herresenior 1	2006	Herresenior 2	2006		
	18:30	19:00	U16 (P)	2010/2011	U16 (P)	2010/2011					Herresenior 1	2006	Herresenior 2	2006		
	19:00	19:30	U16 (P)	2010/2011	U16 (P)	2010/2011					Herresenior 1	2006	Herresenior 2	2006		
	19:30	20:00	Kvindesenior	2010	Kvindesenior	2010	Kvindesenior	2010	Kvindesenior	2010	Herresenior 1	2006	Herresenior 2	2006		
	20:00	20:30	Kvindesenior	2010	Kvindesenior	2010	Kvindesenior	2010	Kvindesenior	2010						
	20:30	21:00	Kvindesenior	2010	Kvindesenior	2010	Kvindesenior	2010	Kvindesenior	2010						
	21:00	22:30														
Onsdag	15:00	15:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:30	17:00	U12 (P)	2014	U12 (P)	2014	U12 (D)	2014	U12 (D)	2014	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013		
	17:00	17:30	U12 (P)	2014	U12 (P)	2014	U12 (D)	2014	U12 (D)	2014	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013		
	17:30	18:00	U12 (P)	2014	U12 (P)	2014	U12 (D)	2014	U12 (D)	2014	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013		
	18:00	18:30	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012	U17 (D)	2009/2010	U17 (D)	2009/2010		
	18:30	19:00	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012	U17 (D)	2009/2010	U17 (D)	2009/2010		
	19:00	19:30	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012	U17 (D)	2009/2010	U17 (D)	2009/2010		
	19:30	20:00	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008						
	20:00	20:30	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008						
	20:30	21:00	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008						
	21:00	22:30														
Torsdag	15:00	15:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:30	17:00	U13 (D)	2013	U13 (D)	2013	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	17:00	17:30	U13 (D)	2013	U13 (D)	2013	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	17:30	18:00	U13 (D)	2013	U13 (D)	2013	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	18:00	18:30	Kvindesenior	2010	Kvindesenior	2010	U11 (P)	2015	U10 (P)	2016	Herresenior 1	2006	Herresenior 2	2006		
	18:30	19:00	Kvindesenior	2010	Kvindesenior	2010	U11 (P)	2015	U10 (P)	2016	Herresenior 1	2006	Herresenior 2	2006		
	19:00	19:30	Kvindesenior	2010	Kvindesenior	2010	U11 (P)	2015	U10 (P)	2016	Herresenior 1	2006	Herresenior 2	2006		
	19:30	20:00	Veteran	1980	Veteran	1980	M+32+40	1994	M+32+40	1994	Herresenior 1	2006	Herresenior 2	2006		
	20:00	20:30	Veteran	1980	Veteran	1980	M+32+40	1994	M+32+40	1994						
	20:30	21:00	Veteran	1980	Veteran	1980	M+32+40	1994	M+32+40	1994						
	21:00	22:30														
Fredag	15:00	15:30	U9+U10 (P+D)	2016/2017	U9+U10 (P+D)	2016/2017	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	15:30	16:00	U9+U10 (P+D)	2016/2017	U9+U10 (P+D)	2016/2017	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:00	16:30	U11+U12 (P+D)	2014/2015	U11+U12 (P+D)	2014/2015	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:30	17:00	U11+U12 (P+D)	2014/2015	U11+U12 (P+D)	2014/2015	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	17:00	17:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	U16 (P)	2010/2011	U16 (P)	2010/2011		
	17:30	18:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	U16 (P)	2010/2011	U16 (P)	2010/2011		
	18:00	18:30	U17 (D)	2009/2010	U17 (D)	2009/2010	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012	U16 (P)	2010/2011	U16 (P)	2010/2011		
	18:30	19:00	U17 (D)	2009/2010	U17 (D)	2009/2010	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	19:00	19:30	U17 (D)	2009/2010	U17 (D)	2009/2010	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	19:30	20:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	20:00	20:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	20:30	21:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	21:00	22:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
Lørdag	07:30	08:00														
	08:00	08:30	K	K	K	K	K	K	K	K						
	08:30	09:00	K	K	K	K	K	K	K	K						
	09:00	09:30	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
	09:30	10:00	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
	10:00	10:30	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
	10:30	11:00	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
	11:00	11:30	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
	11:30	12:00	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
	12:00	14:00	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
Søndag	08:00	09:00	Grand super	1965	Grand super	1965										
	09:00	10:00	Grand super	1965	Grand super	1965	Pigespecifik	2014-2016	Pigespecifik	2014-2016	K	K	K	K		
	10:00	11:00	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K		
	11:00	16:00	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K		

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	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:30	17:00	U11 (P)	2015	U12 (P)	2014	U9 (P)	2017	U10 (P)	2016						
	17:00	17:30	U11 (P)	2015	U12 (P)	2014	U9 (P)	2017	U10 (P)	2016						
	17:30	18:00	U11 (P)	2015	U12 (P)	2014	U9 (P)	2017	U10 (P)	2016						
	18:00	18:30	U12 (D)	2014	U12 (D)	2014	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	18:30	19:00	U12 (D)	2014	U12 (D)	2014	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	19:00	19:30	U12 (D)	2014	U12 (D)	2014	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	19:30	20:00														
	20:00	20:30														
Tirsdag	15:00	15:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:30	17:00	U7 (D)	2019	U8 (P)	2018	U7 (P)	2019	Disp.	Disp.						
	17:00	17:30	U7 (D)	2019	U8 (P)	2018	U7 (P)	2019	Disp.	Disp.						
	17:30	18:00	U7 (D)	2019	U8 (P)	2018	U7 (P)	2019	FCN pige	2010-2016						
	18:00	18:30	U13 (D)	2013	U13 (D)	2013	FCN pige	2010-2016	FCN pige	2010-2016						
	18:30	19:00	U13 (D)	2013	U13 (D)	2013	FCN pige	2010-2016	FCN pige	2010-2016						
	19:00	19:30	U13 (D)	2013	U13 (D)	2013	FCN pige	2010-2016	FCN pige	2010-2016						
	19:30	20:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	20:00	20:30														
Onsdag	15:00	15:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:30	17:00	U10 (D)	2016	U10 (D)	2016	U11 (D)	2015	U11 (D)	2015						
	17:00	17:30	U10 (D)	2016	U10 (D)	2016	U11 (D)	2015	U11 (D)	2015						
	17:30	18:00	U10 (D)	2016	U10 (D)	2016	U11 (D)	2015	U11 (D)	2015						
	18:00	18:30	K	K	K	K	K	K	K	K						
	18:30	19:00	K	K	K	K	K	K	K	K						
	19:00	19:30	K	K	K	K	K	K	K	K						
	19:30	20:00														
	20:00	20:30														
Torsdag	15:00	15:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:30	17:00	U9 (P)	2017	U9 (P)	2017	U9 (D)	2017	U9 (D)	2017						
	17:00	17:30	U9 (P)	2017	U9 (P)	2017	U9 (D)	2017	U9 (D)	2017						
	17:30	18:00	U9 (P)	2017	U9 (P)	2017	U9 (D)	2017	U9 (D)	2017						
	18:00	18:30	K	K	K	K	K	K	K	K						
	18:30	19:00	K	K	K	K	K	K	K	K						
	19:00	19:30	K	K	K	K	K	K	K	K						
	19:30	20:00														
	20:00	20:30														
Fredag	15:00	15:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:30	17:00	U8 (D)	2018	U8 (D)	2018	U8 (P)	2018	U8 (P)	2018						
	17:00	17:30	U8 (D)	2018	U8 (D)	2018	U8 (P)	2018	U8 (P)	2018						
	17:30	18:00	U8 (D)	2018	U8 (D)	2018	U8 (P)	2018	U8 (P)	2018						
	18:00	18:30	K	K	K	K	K	K	K	K						
	18:30	19:00	K	K	K	K	K	K	K	K						
	19:00	19:30	K	K	K	K	K	K	K	K						
	19:30	20:00														
	20:00	20:30														
Lørdag	07:30	08:00														
	08:00	08:30														
	08:30	09:00														
	09:00	09:30	U5 (Mix)	2021	U6 (Mix)	2020	K	K	K	K	U4 (Mix)	2022				
	09:30	10:00	U5 (Mix)	2021	U6 (Mix)	2020	K	K	K	K	U4 (Mix)	2022				
	10:00	10:30	U7 (D)	2019	U7 (P)	2019	K	K	K	K						
	10:30	11:00	U7 (D)	2019	U7 (P)	2019	K	K	K	K						
	11:00	11:30	K	K	K	K	K	K	K	K						
	11:30	12:00	K	K	K	K	K	K	K	K						
	12:00	14:00	K	K	K	K	K	K	K	K						
	21:00	22:30														
Søndag	08:00	09:00														
	09:00	10:00	K	K	K	K	K	K	K	K						
	10:00	11:00	K	K	K	K	K	K	K	K						
	11:00	16:00	K	K	K	K	K	K	K	K						

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 (dobbeltårgange og for både piger og drenge)

Drengehold: Fra U14 spilles 11-mandsfodbold og spillerne inddeles i dobbeltårgange

- 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 dobbeltårgange 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 inddeles i dobbeltårgange

- 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 dobbeltårgange 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 drengårgangene U10, U11 og U12 tirsdag

- Træning for disse drengårgange 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. Haltetiderne 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. Fra U14 er det muligt at blive ungtræner.

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 samarbejdsklubber 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 hverdagene 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.

Tildeling af baner (sommerhalvår)

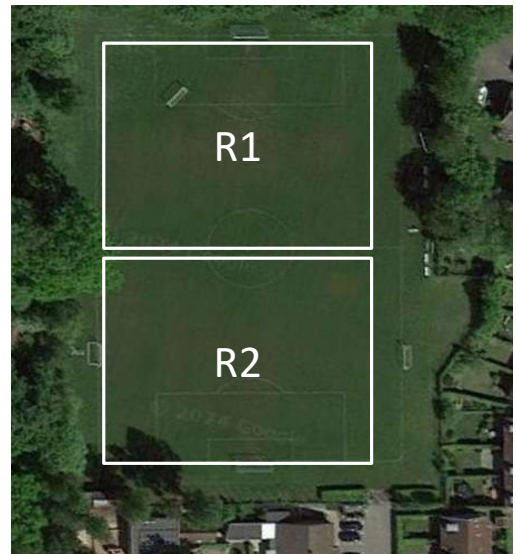
- Fra U15-drenge og U14-piger og op tildeles der en 11-mandsbane til en af træningerne.
- Fra U15-drenge og U14-piger og op trænes på Ravnehus en dag om ugen og på kunstgræsbanen den anden dag.
- Øvrige hold har en træningsdag på kunstgræsbanen og en træningsdag på Birkevang

Baneoversigt

Birkevang



Ravnehus



Månedal (kunstgræs)



Banefordeling for Hareskov IF (generisk)

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

			Månedal								Ravnehus				Skolens	
			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	U13+U14 (P+D)	2012/2013	U13+U14 (P+D)	2012/2013	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	15:30	16:00	U13+U14 (P+D)	2012/2013	U13+U14 (P+D)	2012/2013	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:00	16:30	U13+U14 (P+D)	2012/2013	U13+U14 (P+D)	2012/2013	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:30	17:00	U10 (D)	2016	U10 (D)	2016	U11 (D)	2015	U11 (D)	2015	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	17:00	17:30	U10 (D)	2016	U10 (D)	2016	U11 (D)	2015	U11 (D)	2015	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	17:30	18:00	U10 (D)	2016	U10 (D)	2016	U11 (D)	2015	U11 (D)	2015	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	18:00	18:30	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012		
	18:30	19:00	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012		
	19:00	19:30	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012		
	19:30	20:00	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008						
	20:00	20:30	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008						
	20:30	21:00	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008						
	21:00	22:30														
Tirsdag	15:00	15:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:30	17:00	U8 (D)	2018	U8 (D)	2018	U9 (D)	2017	U9 (D)	2017	U17 (D)	2009/2010	U17 (D)	2009/2010		
	17:00	17:30	U8 (D)	2018	U8 (D)	2018	U9 (D)	2017	U9 (D)	2017	U17 (D)	2009/2010	U17 (D)	2009/2010		
	17:30	18:00	U8 (D)	2018	U8 (D)	2018	U9 (D)	2017	U9 (D)	2017	U17 (D)	2009/2010	U17 (D)	2009/2010		
	18:00	18:30	U16 (P)	2010/2011	U16 (P)	2010/2011					Herresenior 1	2006	Herresenior 2	2006		
	18:30	19:00	U16 (P)	2010/2011	U16 (P)	2010/2011					Herresenior 1	2006	Herresenior 2	2006		
	19:00	19:30	U16 (P)	2010/2011	U16 (P)	2010/2011					Herresenior 1	2006	Herresenior 2	2006		
	19:30	20:00	Kvindesenior	2010	Kvindesenior	2010	Kvindesenior	2010	Kvindesenior	2010	Herresenior 1	2006	Herresenior 2	2006		
	20:00	20:30	Kvindesenior	2010	Kvindesenior	2010	Kvindesenior	2010	Kvindesenior	2010						
	20:30	21:00	Kvindesenior	2010	Kvindesenior	2010	Kvindesenior	2010	Kvindesenior	2010						
	21:00	22:30														
Onsdag	15:00	15:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:30	17:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	U12 (D)	2014	U12 (D)	2014	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013		
	17:00	17:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	U12 (D)	2014	U12 (D)	2014	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013		
	17:30	18:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	U12 (D)	2014	U12 (D)	2014	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013		
	18:00	18:30	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012	U17 (D)	2009/2010	U17 (D)	2009/2010		
	18:30	19:00	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012	U17 (D)	2009/2010	U17 (D)	2009/2010		
	19:00	19:30	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012	U17 (D)	2009/2010	U17 (D)	2009/2010		
	19:30	20:00	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008						
	20:00	20:30	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008						
	20:30	21:00	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008						
	21:00	22:30														
Torsdag	15:00	15:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:30	17:00	U13 (D)	2013	U13 (D)	2013	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	17:00	17:30	U13 (D)	2013	U13 (D)	2013	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	17:30	18:00	U13 (D)	2013	U13 (D)	2013	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	18:00	18:30	Kvindesenior	2010	Kvindesenior	2010	U11 (P)	2015	U12 (P)	2014	Herresenior 1	2006	Herresenior 2	2006		
	18:30	19:00	Kvindesenior	2010	Kvindesenior	2010	U11 (P)	2015	U12 (P)	2014	Herresenior 1	2006	Herresenior 2	2006		
	19:00	19:30	Kvindesenior	2010	Kvindesenior	2010	U11 (P)	2015	U12 (P)	2014	Herresenior 1	2006	Herresenior 2	2006		
	19:30	20:00	Veteran	1980	Veteran	1980	M+32+40	1994	M+32+40	1994	Herresenior 1	2006	Herresenior 2	2006		
	20:00	20:30	Veteran	1980	Veteran	1980	M+32+40	1994	M+32+40	1994						
	20:30	21:00	Veteran	1980	Veteran	1980	M+32+40	1994	M+32+40	1994						
	21:00	22:30														
Fredag	15:00	15:30	U9+U10 (P+D)	2016/2017	U9+U10 (P+D)	2016/2017	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	15:30	16:00	U9+U10 (P+D)	2016/2017	U9+U10 (P+D)	2016/2017	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:00	16:30	U11+U12 (P+D)	2014/2015	U11+U12 (P+D)	2014/2015	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:30	17:00	U11+U12 (P+D)	2014/2015	U11+U12 (P+D)	2014/2015	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	17:00	17:30					U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	U16 (P)	2010/2011	U16 (P)	2010/2011		
	17:30	18:00					U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	U16 (P)	2010/2011	U16 (P)	2010/2011		
	18:00	18:30	U17 (D)	2009/2010	U17 (D)	2009/2010	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012	U16 (P)	2010/2011	U16 (P)	2010/2011		
	18:30	19:00	U17 (D)	2009/2010	U17 (D)	2009/2010	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	19:00	19:30	U17 (D)	2009/2010	U17 (D)	2009/2010	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	19:30	20:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	20:00	20:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	20:30	21:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	21:00	22:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
Lørdag	07:30	08:00														
	08:00	08:30	K	K	K	K	K	K	K	K						
	08:30	09:00	K	K	K	K	K	K	K	K						
	09:00	09:30	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
	09:30	10:00	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
	10:00	10:30	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
	10:30	11:00	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
	11:00	11:30	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
	11:30	12:00	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
	12:00	14:00	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
Søndag	08:00	09:00	Grand super	1965	Grand super	1965										
	09:00	10:00	Grand super	1965	Grand super	1965	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
	10:00	11:00	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
	11:00	16:00	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K

P - Piger

D - Drenge

K - banerne er forbeholdt kampe

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

Banefordeling for Hareskov IF (generisk)

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	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:30	17:00	U11 (P)	2015	U12 (P)	2014	U9 (P)	2017	U10 (P)	2016						
	17:00	17:30	U11 (P)	2015	U12 (P)	2014	U9 (P)	2017	U10 (P)	2016						
	17:30	18:00	U11 (P)	2015	U12 (P)	2014	U9 (P)	2017	U10 (P)	2016						
	18:00	18:30	U12 (D)	2014	U12 (D)	2014	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	18:30	19:00	U12 (D)	2014	U12 (D)	2014	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	19:00	19:30	U12 (D)	2014	U12 (D)	2014	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	19:30	20:00														
	20:00	20:30														
	20:30	21:00														
	21:00	22:30														
Tirsdag	15:00	15:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:30	17:00	U7 (D)	2019	U8 (P)	2018	U7 (P)	2019	Disp.	Disp.						
	17:00	17:30	U7 (D)	2019	U8 (P)	2018	U7 (P)	2019	Disp.	Disp.						
	17:30	18:00	U7 (D)	2019	U8 (P)	2018	U7 (P)	2019	FCN pige	2010-2016						
	18:00	18:30	U13 (D)	2013	U13 (D)	2013	FCN pige	2010-2016	FCN pige	2010-2016						
	18:30	19:00	U13 (D)	2013	U13 (D)	2013	FCN pige	2010-2016	FCN pige	2010-2016						
	19:00	19:30	U13 (D)	2013	U13 (D)	2013	FCN pige	2010-2016	FCN pige	2010-2016						
	19:30	20:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	20:00	20:30														
	20:30	21:00														
	21:00	22:30											M+32+40	1994	M+32+40	1994
Onsdag	15:00	15:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:30	17:00	U10 (D)	2016	U10 (D)	2016	U11 (D)	2015	U11 (D)	2015						
	17:00	17:30	U10 (D)	2016	U10 (D)	2016	U11 (D)	2015	U11 (D)	2015						
	17:30	18:00	U10 (D)	2016	U10 (D)	2016	U11 (D)	2015	U11 (D)	2015						
	18:00	18:30	K	K	K	K	K	K	K	K						
	18:30	19:00	K	K	K	K	K	K	K	K						
	19:00	19:30	K	K	K	K	K	K	K	K						
	19:30	20:00														
	20:00	20:30														
	20:30	21:00														
	21:00	22:30														
Torsdag	15:00	15:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:30	17:00	U9 (P)	2017	U10 (P)	2016	U9 (D)	2017	U9 (D)	2017						
	17:00	17:30	U9 (P)	2017	U10 (P)	2016	U9 (D)	2017	U9 (D)	2017						
	17:30	18:00	U9 (P)	2017	U10 (P)	2016	U9 (D)	2017	U9 (D)	2017						
	18:00	18:30	K	K	K	K	K	K	K	K						
	18:30	19:00	K	K	K	K	K	K	K	K						
	19:00	19:30	K	K	K	K	K	K	K	K						
	19:30	20:00														
	20:00	20:30														
	20:30	21:00														
	21:00	22:30														
Fredag	15:00	15:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:30	17:00	U8 (D)	2018	U8 (D)	2018	U8 (P)	2018	U8 (P)	2018						
	17:00	17:30	U8 (D)	2018	U8 (D)	2018	U8 (P)	2018	U8 (P)	2018						
	17:30	18:00	U8 (D)	2018	U8 (D)	2018	U8 (P)	2018	U8 (P)	2018						
	18:00	18:30	K	K	K	K	K	K	K	K						
	18:30	19:00	K	K	K	K	K	K	K	K						
	19:00	19:30	K	K	K	K	K	K	K	K						
	19:30	20:00														
	20:00	20:30														
	20:30	21:00														
	21:00	22:30														
Lørdag	07:30	08:00														
	08:00	08:30														
	08:30	09:00														
	09:00	09:30	U5 (Mix)	2021	U6 (Mix)	2020	K	K	K	K	U4 (Mix)	2022				
	09:30	10:00	U5 (Mix)	2021	U6 (Mix)	2020	K	K	K	K	U4 (Mix)	2022				
	10:00	10:30	U7 (D)	2019	U7 (P)	2019	K	K	K	K						
	10:30	11:00	U7 (D)	2019	U7 (P)	2019	K	K	K	K						
	11:00	11:30	K	K	K	K	K	K	K	K						
	11:30	12:00	K	K	K	K	K	K	K	K						
	12:00	14:00	K	K	K	K	K	K	K	K						
Søndag	08:00	09:00														
	09:00	10:00	K	K	K	K	K	K	K	K						
	10:00	11:00	K	K	K	K	K	K	K	K						
	11:00	16:00	K	K	K	K	K	K	K	K						