

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			Lørdag 10:00 - 11:00
U4 (Mix)	2022		Søndag 09:00 - 11:00	Lørdag 09:00 - 10:00
U5 (Mix)	2021		Lørdag 10:00 - 11:00	Lørdag 09:00 - 10:00
U6 (Mix)	2020		Søndag 09:00 - 10:00	Lørdag 09:00 - 10:00
U7 (D)	2019		Lørdag 09:00 - 10:00	Tirsdag 16:30 - 18:00 Lørdag 10:00 - 11:00
U7 (P)	2019		Lørdag 09:00 - 10:00	Tirsdag 16:30 - 18:00 Lørdag 10:00 - 11:00
U8 (D)	2018		Tirsdag 16:30 - 18:00 Lørdag 09:00 - 10:00	Tirsdag 16:30 - 18:00 Torsdag 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	Tirsdag 16:30 - 18:00 Torsdag 16:30 - 18:00
U9 (P)	2017		Mandag 16:30 - 18:00 Fredag 16:30 - 18:00	Mandag 16:30 - 18:00
U10 (P)	2016		Mandag 16:30 - 18:00 Torsdag 18:00 - 19:30	Mandag 16:30 - 18:00 Torsdag 18:00 - 19:30
U10 (D)	2016		Mandag 16:30 - 18:00 Onsdag 16:30 - 18:00 Lørdag 12:00 - 13:00	Mandag 16:30 - 18:00 Onsdag 16:30 - 18:00
U11 (D)	2015		Mandag 16:30 - 18:00 Onsdag 16:30 - 18:00	Mandag 16:30 - 18:00 Onsdag 16:30 - 19:30
U11 (P)	2015		Mandag 16:30 - 18:00 Torsdag 18:00 - 19:30	Mandag 16:30 - 18:00 Torsdag 18:00 - 19:30
U12 (D)	2014		Mandag 18:00 - 19:30 Onsdag 16:30 - 18:00	Mandag 18:00 - 19:30 Onsdag 16:30 - 18:00
U12 (P)	2014		Mandag 16:30 - 18:00 Onsdag 16:30 - 18:00	Mandag 16:30 - 18:00 Onsdag 16:30 - 18:00
U13 (D)	2013		Mandag 18:00 - 19:30 Onsdag 18:00 - 19:30 Fredag 17:00 - 18:00	Mandag 18:00 - 19:30 Onsdag 18:00 - 19:30 Fredag 16:30 - 18:00
U14 (P)	2012/2013		Mandag 18:00 - 19:30 Onsdag 16:30 - 18:00 Lørdag 11:00 - 12:00	Mandag 18:00 - 19:30 Onsdag 16:30 - 18:00 Fredag 16:30 - 18:00
U15 (D)	2011/2012		Mandag 19:30 - 21:00 Onsdag 18:00 - 19:30 Fredag 18:00 - 19:30	Mandag 18:00 - 19:30 Onsdag 18:00 - 19:30 Fredag 18:00 - 19:30
U16 (P)	2010/2011		Tirsdag 18:00 - 19:30 Torsdag 18:00 - 19:30	Tirsdag 18:00 - 19:30 Torsdag 18:00 - 19:30
U17 (D)	2009/2010		Tirsdag 18:00 - 19:30 Onsdag 19:30 - 21:00 Fredag 18:00 - 19:30	Tirsdag 16:30 - 18:00 Torsdag 16:30 - 18:00
U19 (D)	2007/2008		Mandag 19:30 - 21:00 Onsdag 19:30 - 21:00	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	Fredag 15:00 - 16:00
U11+U12 (P+D)	2014/2015	Klubben udbyder ekstratræninger og stiller med trænere.	Fredag 16:00 - 17:00	Fredag 16:00 - 17:00
Herresenior 1	-		Tirsdag 19:30 - 21:00 Torsdag 19:30 - 21:00	Tirsdag 18:00 - 20:00 Torsdag 18:00 - 20:00
Herresenior 2	-		Tirsdag 19:30 - 21:00 Torsdag 19:30 - 21:00	Tirsdag 18:00 - 20:00 Torsdag 18:00 - 20:00
Kvindesenior	-		Tirsdag 19:30 - 21:00	Tirsdag 19:30 - 21:00
M+32+40	1994		Torsdag 19:30 - 21:00	Tirsdag 21:00 - 22:30 Torsdag 19:30 - 21:00
Veteran	1980		Tirsdag 21:00 - 22:30 Torsdag 19:30 - 21:00 Lørdag 07:30 - 09:00	Torsdag 19:30 - 21:00
Grand super	1965		Søndag 08:00 - 10:00	Søndag 08:00 - 10:00

Banefordeling for Hareskov IF (sæsontilpasset)

Vinterplan (november til marts)

Dag	Start	Slut	Månedal												Hareskovhallen				Skolens gymnastiksal			
			M1a			M1b			M0a		M0b		M2a		M2b		Halv bane		Halv bane		Hele hallen	
			U-årg.	Årgang	Disp.	U-årg.	Årgang	Disp.	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.																
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.																
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.																
	16:30	17:00	U10 (D)	2016	U11 (D)	2015	U9 (P)	2017	U10 (P)	2016	U11 (P)	2015	U12 (P)	2014								
	17:00	17:30	U10 (D)	2016	U11 (D)	2015	U9 (P)	2017	U10 (P)	2016	U11 (P)	2015	U12 (P)	2014								
	17:30	18:00	U10 (D)	2016	U11 (D)	2015	U9 (P)	2017	U10 (P)	2016	U11 (P)	2015	U12 (P)	2014								
	18:00	18:30	U12 (D)	2014	U12 (D)	2014	U13 (D)	2013	U13 (D)	2013	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013								
	18:30	19:00	U12 (D)	2014	U12 (D)	2014	U13 (D)	2013	U13 (D)	2013	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013								
	19:00	19:30	U12 (D)	2014	U12 (D)	2014	U13 (D)	2013	U13 (D)	2013	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013								
	19:30	20:00	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008					U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012								
	20:00	20:30	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008					U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012								
	20:30	21:00	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008					U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012								
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	U9 (D)	2017	U8 (D)	2018					Disp.	Disp.	Disp.	Disp.								
	17:00	17:30	U9 (D)	2017	U8 (D)	2018					Disp.	Disp.	Disp.	Disp.								
	17:30	18:00	U9 (D)	2017	U8 (D)	2018					Disp.	Disp.	Disp.	Disp.								
	18:00	18:30	U16 (P)	2010/2011	U16 (P)	2010/2011					U17 (D)	2009/2010	U17 (D)	2009/2010	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.				
	18:30	19:00	U16 (P)	2010/2011	U16 (P)	2010/2011					U17 (D)	2009/2010	U17 (D)	2009/2010	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.				
	19:00	19:30	U16 (P)	2010/2011	U16 (P)	2010/2011					U17 (D)	2009/2010	U17 (D)	2009/2010	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.				
	19:30	20:00	Kvindeseniør	-	Kvindeseniør	-					Herreseniør 1	-	Herreseniør 2	-								
	20:00	20:30	Kvindeseniør	-	Kvindeseniør	-					Herreseniør 1	-	Herreseniør 2	-								
	20:30	21:00	Kvindeseniør	-	Kvindeseniør	-					Herreseniør 1	-	Herreseniør 2	-								
21:00	22:30													Veteran	1980	Veteran	1980					
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	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	U10 (D)	2016	U11 (D)	2015	U12 (D)	2014	U12 (P)	2014								
	17:00	17:30	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	U10 (D)	2016	U11 (D)	2015	U12 (D)	2014	U12 (P)	2014								
	17:30	18:00	U14 (P)	2012/2013	U14 (P)	2012/2013	U10 (D)	2016	U11 (D)	2015	U12 (D)	2014	U12 (P)	2014								
	18:00	18:30	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012					U13 (D)	2013	U13 (D)	2013								
	18:30	19:00	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012					U13 (D)	2013	U13 (D)	2013								
	19:00	19:30	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012					U13 (D)	2013	U13 (D)	2013								
	19:30	20:00	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008					U17 (D)	2009/2010	U17 (D)	2009/2010								
	20:00	20:30	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008					U17 (D)	2009/2010	U17 (D)	2009/2010								
	20:30	21:00	U19 (D)	2007/2008	U19 (D)	2007/2008					U17 (D)	2009/2010	U17 (D)	2009/2010								
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 (D)	2017	U9 (D)	2017					Disp.	Disp.	Disp.	Disp.								
	17:00	17:30	U9 (D)	2017	U9 (D)	2017					Disp.	Disp.	Disp.	Disp.								
	17:30	18:00	U9 (D)	2017	U9 (D)	2017					Disp.	Disp.	Disp.	Disp.								
	18:00	18:30	U16 (P)	2010/2011	U16 (P)	2010/2011					U11 (P)	2015	U10 (P)	2016								
	18:30	19:00	U16 (P)	2010/2011	U16 (P)	2010/2011					U11 (P)	2015	U10 (P)	2016								
	19:00	19:30	U16 (P)	2010/2011	U16 (P)	2010/2011					U11 (P)	2015	U10 (P)	2016								
	19:30	20:00	Herreseniør 1	-	Herreseniør 2	-					Veteran	1980	M+32+40	1994								
	20:00	20:30	Herreseniør 1	-	Herreseniør 2	-					Veteran	1980	M+32+40	1994								
	20:30	21:00	Herreseniør 1	-	Herreseniør 2	-					Veteran	1980	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.								
	15:30	16:00	U9+U10 (P+D)	2016/2017	U9+U10 (P+D)	2016/2017					Disp.	Disp.	Disp.	Disp.								
	16:00	16:30	U11+U12 (P+D)	2014/2015	U11+U12 (P+D)	2014/2015					Disp.	Disp.	Disp.	Disp.								
	16:30	17:00	U11+U12 (P+D)	2014/2015	U11+U12 (P+D)	2014/2015					U9 (P)	2017	U9 (P)	2017								
	17:00	17:30	U13 (D)	2013	U13 (D)	2013					U9 (P)	2017	U9 (P)	2017								
	17:30	18:00	U13 (D)	2013	U13 (D)	2013					U9 (P)	2017	U9 (P)	2017								
	18:00	18:30	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					U17 (D)	2009/2010	U17 (D)	2009/2010	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.				
	19:00	19:30	U15 (D)	2011/2012	U15 (D)	2011/2012					U17 (D)	2009/2010	U17 (D)	2009/2010	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.				
	19:30	20:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.					Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.				
	20:00	20:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.					Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.				
	20:30	21:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.					Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.				
21:00	22:30																					
Lørdag	07:30	08:00																				
	08:00	08:30	Disp.	Disp.	K	K					K	K	K	K								
	08:30	09:00	Disp.	Disp.	K	K					K	K	K	K								
	09:00	09:30	U8 (D)	2018	K	K					K	K	K	K								
	09:30	10:00	U8 (D)	2018	K	K					K	K	K	K								
	10:00	10:30	K	K	K	K					K	K	K	K								
	10:30	11:00	K	K	K	K					K	K	K	K								
	11:00	11:30	K	K	K	K					K	K	K	K</								

Banefordeling for Hareskov IF (sæsontilpasset)

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

		Birkevang										Hareskovhallen					
Dag	Start	Slut	B1a		B1b		B2a		B2b		B0		Halv bane		Halv bane		
			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	U13 (D)	2013	U13 (D)	2013							
	18:30	19:00	U12 (D)	2014	U12 (D)	2014	U13 (D)	2013	U13 (D)	2013							
	19:00	19:30	U12 (D)	2014	U12 (D)	2014	U13 (D)	2013	U13 (D)	2013							
	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	K	K	K	K	FCN pige	2010-2016	FCN pige	2010-2016							
	18:30	19:00	K	K	K	K	FCN pige	2010-2016	FCN pige	2010-2016							
	19:00	19:30	K	K	K	K	FCN pige	2010-2016	FCN pige	2010-2016							
	19:30	20:00	K	K	K	K	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	U13 (D)	2013	U13 (D)	2013	K	K	K	K							
	18:30	19:00	U13 (D)	2013	U13 (D)	2013	K	K	K	K							
	19:00	19:30	U13 (D)	2013	U13 (D)	2013	K	K	K	K							
	19:30	20:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.							
	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	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	U9 (D)	2017	U9 (D)	2017							
	17:00	17:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	U9 (D)	2017	U9 (D)	2017							
	17:30	18:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	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	K	K	K	K	K	K	K	K							
	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	U13 (D)	2013	U13 (D)	2013	U8 (P)	2018	U8 (P)	2018							
	17:00	17:30	U13 (D)	2013	U13 (D)	2013	U8 (P)	2018	U8 (P)	2018							
	17:30	18:00	U13 (D)	2013	U13 (D)	2013	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	U3 (Mix)	2023					
	10:30	11:00	U7 (D)	2019	U7 (P)	2019	K	K	K	K	U3 (Mix)	2023					
	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	12:30	K	K	K	K	K	K	K	K							
	12:30	13:00	K	K	K	K	K	K	K	K							
	13:00	13:30	K	K	K	K	K	K	K	K							
13:30	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							

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 inddeles 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 såles U15 (U14+U15), U17 (U16+U17), U19 (U18+U19)

Pigehold: Fra U13 spilles 11-mandsfodbold og spillerne inddeles 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 såles 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. 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. 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 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 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)



Kunstgræsbanen, opstilling af mål (vinter)

