Træningstider for de enkelte hold
(sæson 2026 H2 - 2027 H1)

U-årgang	Årgang(e)	Bemærkninger	Træningstider vinter (november til marts)	Træningstider forår/efterår (august til oktober og april til juni)
U3 (Mix)	2024			
U4 (Mix)	2023		Lørdag 11:00 - 12:00	Lørdag 09:00 - 10:00
U5 (Mix)	2022		Søndag 09:00 - 11:00	Lørdag 09:00 - 10:00
U6 (Mix)	2021		Lørdag 09:00 - 10:00	Lørdag 09:00 - 10:00
U7 (D)	2020		Tirsdag 16:30 - 18:00 Lørdag 10:00 - 11:00	Tirsdag 16:30 - 18:00 Lørdag 10:00 - 11:00
U7 (P)	2020		Tirsdag 16:30 - 17:30 Fredag 16:30 - 18:00	Tirsdag 16:30 - 18:00 Fredag 16:30 - 18:00
U8 (D)	2019		Tirsdag 16:30 - 18:00 Lørdag 11:00 - 12:00	Tirsdag 16:30 - 18:00 Lørdag 10:00 - 11:00
U8 (P)	2019		Tirsdag 16:30 - 17:30 Fredag 16:30 - 18:00	Tirsdag 16:30 - 18:00 Fredag 16:30 - 18:00
U9 (D)	2018		Tirsdag 16:30 - 18:00 Torsdag 16:30 - 18:00	Tirsdag 16:30 - 18:00 Torsdag 16:30 - 18:00
U9 (P)	2018		Mandag 16:30 - 18:00 Torsdag 16:30 - 18:00	Mandag 16:30 - 18:00 Torsdag 16:30 - 18:00
U10 (P)	2017		Mandag 16:30 - 18:00 Torsdag 16:30 - 18:00	Mandag 16:30 - 18:00 Torsdag 16:30 - 18:00
U10 (D)	2017		Mandag 16:30 - 18:00 Onsdag 16:30 - 18:00	Mandag 16:30 - 18:00 Onsdag 16:30 - 18:00
U11 (D)	2016		Mandag 16:30 - 18:00 Onsdag 16:30 - 18:00	Mandag 16:30 - 18:00 Onsdag 16:30 - 18:00
U11 (P)	2016		Mandag 16:30 - 18:00 Torsdag 16:30 - 18:00	Mandag 16:30 - 18:00 Torsdag 18:00 - 19:30
U12 (D)	2015		Mandag 18:00 - 19:30 Onsdag 16:30 - 18:00	Mandag 18:00 - 19:30 Onsdag 16:30 - 18:00
U12 (P)	2015		Mandag 16:30 - 18:00 Torsdag 18:00 - 19:30	Mandag 16:30 - 18:00 Torsdag 18:00 - 19:30
U13 (D)	2014		Tirsdag 18:00 - 19:30 Torsdag 16:30 - 18:00	Tirsdag 18:00 - 19:30 Torsdag 16:30 - 18:00
U14 (P)	2013/2014		Mandag 18:00 - 19:30 Onsdag 18:00 - 19:30 Fredag 17:00 - 18:00	Mandag 18:00 - 19:30 Onsdag 16:30 - 18:00 Fredag 16:30 - 18:00
U15 (D)	2012/2013		Mandag 18:00 - 19:30 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)	2011/2012		Tirsdag 18:00 - 19:30 Torsdag 18:00 - 19:30 Fredag 17:00 - 18:00	Tirsdag 18:00 - 19:30 Torsdag 18:00 - 19:30 Fredag 17:00 - 18:30
U17 (D)	2010/2011		Mandag 19:30 - 21:00 Onsdag 19:30 - 21:00 Fredag 18:00 - 19:30	Mandag 18:00 - 19:30 Onsdag 18:00 - 19:30 Fredag 18:00 - 19:30
U19 (D)	2008/2009		Mandag 19:30 - 21:00 Onsdag 19:30 - 21:00	Mandag 19:30 - 21:00 Onsdag 19:30 - 21:00
U9+U10 (P+D)	2017/2018	Klubben udbyder ekstratræninger og stiller med trænere.	Fredag 15:00 - 16:00	Fredag 15:00 - 16:00
U11+U12 (P+D)	2015/2016	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 17:30 - 19:00 Torsdag 18:00 - 19:30 Lørdag 12:00 - 14:00	Tirsdag 19:30 - 21:00 Torsdag 18:00 - 19:30
M+32+40	1995		Tirsdag 21:00 - 22:30 Torsdag 19:30 - 21:00 Lørdag 07:30 - 09:00	Tirsdag 21:00 - 22:30 Torsdag 19:30 - 21:00 Lørdag 07:30 - 09:00
Veteran	1981		Tirsdag 21:00 - 22:30 Torsdag 19:30 - 21:00 Lørdag 07:30 - 09:00	Tirsdag 21:00 - 22:30 Torsdag 19:30 - 21:00 Lørdag 07:30 - 09:00
Grand super	1966		Søndag 08:00 - 10:00	Søndag 08:00 - 10:00

Banefordeling for Hareskov IF (sæsontilpasset)

Vinterplan (november til marts)

			Månedal												Hareskovhallen				Skolens gymnastiksal	
			M1a		M1b		M0a		M0b		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	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	U10 (D)	2017	U11 (D)	2016	U9 (P)	2018	U10 (P)	2017	U11 (P)	2016	U12 (P)	2015						
	17:00	17:30	U10 (D)	2017	U11 (D)	2016	U9 (P)	2018	U10 (P)	2017	U11 (P)	2016	U12 (P)	2015						
	17:30	18:00	U10 (D)	2017	U11 (D)	2016	U9 (P)	2018	U10 (P)	2017	U11 (P)	2016	U12 (P)	2015						
	18:00	18:30	U14 (P)	2013/2014	U12 (D)	2015					U15 (D)	2012/2013	U15 (D)	2012/2013						
	18:30	19:00	U14 (P)	2013/2014	U12 (D)	2015					U15 (D)	2012/2013	U15 (D)	2012/2013						
	19:00	19:30	U14 (P)	2013/2014	U12 (D)	2015					U15 (D)	2012/2013	U15 (D)	2012/2013						
	19:30	20:00	U19 (D)	2008/2009	U19 (D)	2008/2009					U17 (D)	2010/2011	U17 (D)	2010/2011						
	20:00	20:30	U19 (D)	2008/2009	U19 (D)	2008/2009					U17 (D)	2010/2011	U17 (D)	2010/2011						
	20:30	21:00	U19 (D)	2008/2009	U19 (D)	2008/2009					U17 (D)	2010/2011	U17 (D)	2010/2011						
	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)	2020	Disp.	Disp.					U8 (D)	2019	U9 (D)	2018	U8 (P)	2019	U7 (P)	2020		
	17:00	17:30	U7 (D)	2020	Disp.	Disp.					U8 (D)	2019	U9 (D)	2018	U8 (P)	2019	U7 (P)	2020		
	17:30	18:00	U7 (D)	2020	Disp.	Disp.					U8 (D)	2019	U9 (D)	2018	Kvindesenior	-	Kvindesenior	-		
	18:00	18:30	U16 (P)	2011/2012	U16 (P)	2011/2012					U13 (D)	2014	U13 (D)	2014	Kvindesenior	-	Kvindesenior	-		
	18:30	19:00	U16 (P)	2011/2012	U16 (P)	2011/2012					U13 (D)	2014	U13 (D)	2014	Kvindesenior	-	Kvindesenior	-		
	19:00	19:30	U16 (P)	2011/2012	U16 (P)	2011/2012					U13 (D)	2014	U13 (D)	2014						
	19:30	20:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.					Herresenior 1	-	Herresenior 2	-						
	20:00	20:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.					Herresenior 1	-	Herresenior 2	-						
	20:30	21:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.					Herresenior 1	-	Herresenior 2	-						
	21:00	22:30													Veteran	1981	M+32+40	1995		
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	U12 (D)	2015	U12 (D)	2015					U10 (D)	2017	U11 (D)	2016						
	17:00	17:30	U12 (D)	2015	U12 (D)	2015					U10 (D)	2017	U11 (D)	2016						
	17:30	18:00	U12 (D)	2015	U12 (D)	2015					U10 (D)	2017	U11 (D)	2016						
	18:00	18:30	U15 (D)	2012/2013	U15 (D)	2012/2013					U14 (P)	2013/2014	U14 (P)	2013/2014						
	18:30	19:00	U15 (D)	2012/2013	U15 (D)	2012/2013					U14 (P)	2013/2014	U14 (P)	2013/2014						
	19:00	19:30	U15 (D)	2012/2013	U15 (D)	2012/2013					U14 (P)	2013/2014	U14 (P)	2013/2014						
	19:30	20:00	U19 (D)	2008/2009	U19 (D)	2008/2009					U17 (D)	2010/2011	U17 (D)	2010/2011						
	20:00	20:30	U19 (D)	2008/2009	U19 (D)	2008/2009					U17 (D)	2010/2011	U17 (D)	2010/2011						
	20:30	21:00	U19 (D)	2008/2009	U19 (D)	2008/2009					U17 (D)	2010/2011	U17 (D)	2010/2011						
	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	U13 (D)	2014	U13 (D)	2014	U9 (D)	2018	U9 (P)	2018	U10 (P)	2017	U11 (P)	2016						
	17:00	17:30	U13 (D)	2014	U13 (D)	2014	U9 (D)	2018	U9 (P)	2018	U10 (P)	2017	U11 (P)	2016						
	17:30	18:00	U13 (D)	2014	U13 (D)	2014	U9 (D)	2018	U9 (P)	2018	U10 (P)	2017	U11 (P)	2016						
	18:00	18:30	Kvindesenior	-	Kvindesenior	-					U16 (P)	2011/2012	U12 (P)	2015						
	18:30	19:00	Kvindesenior	-	Kvindesenior	-					U16 (P)	2011/2012	U12 (P)	2015						
	19:00	19:30	Kvindesenior	-	Kvindesenior	-					U16 (P)	2011/2012	U12 (P)	2015						
	19:30	20:00	Herresenior 1	-	Herresenior 2	-					Veteran	1981	M+32+40	1995						
	20:00	20:30	Herresenior 1	-	Herresenior 2	-					Veteran	1981	M+32+40	1995						
	20:30	21:00	Herresenior 1	-	Herresenior 2	-					Veteran	1981	M+32+40	1995						
	21:00	22:30																		
Fredag	15:00	15:30	U9+U10 (P+D)	2017/2018	U9+U10 (P+D)	2017/2018					Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	15:30	16:00	U9+U10 (P+D)	2017/2018	U9+U10 (P+D)	2017/2018					Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:00	16:30	U11+U12 (P+D)	2015/2016	U11+U12 (P+D)	2015/2016					Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:30	17:00	U11+U12 (P+D)	2015/2016	U11+U12 (P+D)	2015/2016					U7 (P)	2020	U8 (P)	2019						
	17:00	17:30	U14 (P)	2013/2014	U16 (P)	2011/2012					U7 (P)	2020	U8 (P)	2019						
	17:30	18:00	U14 (P)	2013/2014	U16 (P)	2011/2012					U7 (P)	2020	U8 (P)	2019						
	18:00	18:30	U15 (D)	2012/2013	U15 (D)	2012/2013					U17 (D)	2010/2011	U17 (D)	2010/2011						
	18:30	19:00	U15 (D)	2012/2013	U15 (D)	2012/2013					U17 (D)	2010/2011	U17 (D)	2010/2011						
	19:00	19:30	U15 (D)	2012/2013	U15 (D)	2012/2013					U17 (D)	2010/2011	U17 (D)	2010/2011						
	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																		
Lørdag	07:30	08:00													Veteran	1981	M+32+40	1995		
	08:00	08:30	K	K	K	K					K	K	K	K	Veteran	1981	M+32+40	1995		
	08:30	09:00	K	K	K	K					K	K	K	K	Veteran	1981	M+32+40	1995		
	09:00	09:30	K	K	K	K					K	K	K	K	U6 (Mix)	2021	U6 (Mix)	2021		
	09:30	10:00	K	K	K	K					K	K	K	K	U6 (Mix)	2021	U6 (Mix)	2021		
	10:00	10:30	K	K	K	K					K	K	K	K	U7 (D)	2020	U7 (D)	2020		
	10:30	11:00	K	K	K	K					K	K	K	K	U7 (D)	2020	U7 (D)	2020		
	11:00	11:30	K	K	K	K					K	K	K	K	U8 (D)	2019	U8 (D)	2019	U4 (Mix)	2023
	11:30	12:00	K	K	K	K					K	K	K	K	U8 (D)	2019	U8 (D)	2019	U4 (Mix)	2023
	12:00	12:30	K	K	K	K					K	K	K	K	Kvindesenior	-	Pickeball		Disp.	Disp.
	12:30	13:00	K	K	K	K					K	K	K	K	Kvindesenior	-	Pickeball		Disp.	Disp.
	13:00	13:30	K	K	K	K					K	K	K	K	Kvindesenior	-	Pickeball			
	13:30	14:00	K	K	K	K					K	K	K	K	Kvindesenior	-	Pickeball			
Søndag	08:00	09:00	Grand super	1966	Grand super	1966					K	K	K	K						
	09:00	10:00	Grand super	1966	Grand super	1966					K	K	K	K	U5 (Mix)	2022	U5 (Mix)	2022		
	10:00	11:00	K	K	K	K					K	K	K	K	U5 (Mix)	2022	U5 (Mix)	2022		
	11:00	16:00	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

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 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	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	U10 (D)	2017	U10 (D)	2017					U11 (D)	2016	U11 (D)	2016	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	17:00	17:30	U10 (D)	2017	U10 (D)	2017					U11 (D)	2016	U11 (D)	2016	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	17:30	18:00	U10 (D)	2017	U10 (D)	2017					U11 (D)	2016	U11 (D)	2016	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	18:00	18:30	U14 (P)	2013/2014	U14 (P)	2013/2014					U15 (D)	2012/2013	U15 (D)	2012/2013	U17 (D)	2010/2011	U17 (D)	2010/2011		
	18:30	19:00	U14 (P)	2013/2014	U14 (P)	2013/2014					U15 (D)	2012/2013	U15 (D)	2012/2013	U17 (D)	2010/2011	U17 (D)	2010/2011		
	19:00	19:30	U14 (P)	2013/2014	U14 (P)	2013/2014					U15 (D)	2012/2013	U15 (D)	2012/2013	U17 (D)	2010/2011	U17 (D)	2010/2011		
	19:30	20:00	U19 (D)	2008/2009	U19 (D)	2008/2009					U19 (D)	2008/2009	U19 (D)	2008/2009						
	20:00	20:30	U19 (D)	2008/2009	U19 (D)	2008/2009					U19 (D)	2008/2009	U19 (D)	2008/2009						
	20:30	21:00	U19 (D)	2008/2009	U19 (D)	2008/2009					U19 (D)	2008/2009	U19 (D)	2008/2009						
	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)	2019	U8 (D)	2019					U9 (D)	2018	U9 (D)	2018	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	17:00	17:30	U8 (D)	2019	U8 (D)	2019					U9 (D)	2018	U9 (D)	2018	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	17:30	18:00	U8 (D)	2019	U8 (D)	2019					U9 (D)	2018	U9 (D)	2018	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	18:00	18:30	U16 (P)	2011/2012	U16 (P)	2011/2012					U16 (P)	2011/2012	U16 (P)	2011/2012	Herresenior 1	-	Herresenior 2	-		
	18:30	19:00	U16 (P)	2011/2012	U16 (P)	2011/2012					U16 (P)	2011/2012	U16 (P)	2011/2012	Herresenior 1	-	Herresenior 2	-		
	19:00	19:30	U16 (P)	2011/2012	U16 (P)	2011/2012					U16 (P)	2011/2012	U16 (P)	2011/2012	Herresenior 1	-	Herresenior 2	-		
	19:30	20:00	Kvindesenior	-	Kvindesenior	-					Kvindesenior	-	Kvindesenior	-	Herresenior 1	-	Herresenior 2	-		
	20:00	20:30	Kvindesenior	-	Kvindesenior	-					Kvindesenior	-	Kvindesenior	-						
	20:30	21:00	Kvindesenior	-	Kvindesenior	-					Kvindesenior	-	Kvindesenior	-						
	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)	2015	U12 (D)	2015	U14 (P)	2013/2014	U14 (P)	2013/2014		
	17:00	17:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.					U12 (D)	2015	U12 (D)	2015	U14 (P)	2013/2014	U14 (P)	2013/2014		
	17:30	18:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.					U12 (D)	2015	U12 (D)	2015	U14 (P)	2013/2014	U14 (P)	2013/2014		
	18:00	18:30	U17 (D)	2010/2011	U17 (D)	2010/2011					U17 (D)	2010/2011	U17 (D)	2010/2011	U15 (D)	2012/2013	U15 (D)	2012/2013		
	18:30	19:00	U17 (D)	2010/2011	U17 (D)	2010/2011					U17 (D)	2010/2011	U17 (D)	2010/2011	U15 (D)	2012/2013	U15 (D)	2012/2013		
	19:00	19:30	U17 (D)	2010/2011	U17 (D)	2010/2011					U17 (D)	2010/2011	U17 (D)	2010/2011	U15 (D)	2012/2013	U15 (D)	2012/2013		
	19:30	20:00	U19 (D)	2008/2009	U19 (D)	2008/2009					U19 (D)	2008/2009	U19 (D)	2008/2009						
	20:00	20:30	U19 (D)	2008/2009	U19 (D)	2008/2009					U19 (D)	2008/2009	U19 (D)	2008/2009						
	20:30	21:00	U19 (D)	2008/2009	U19 (D)	2008/2009					U19 (D)	2008/2009	U19 (D)	2008/2009						
	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)	2014	U13 (D)	2014					U13 (D)	2014	U13 (D)	2014	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	17:00	17:30	U13 (D)	2014	U13 (D)	2014					U13 (D)	2014	U13 (D)	2014	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	17:30	18:00	U13 (D)	2014	U13 (D)	2014					U13 (D)	2014	U13 (D)	2014	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	18:00	18:30	Kvindesenior	-	Kvindesenior	-					U11 (P)	2016	U12 (P)	2015	Herresenior 1	-	Herresenior 2	-		
	18:30	19:00	Kvindesenior	-	Kvindesenior	-					U11 (P)	2016	U12 (P)	2015	Herresenior 1	-	Herresenior 2	-		
	19:00	19:30	Kvindesenior	-	Kvindesenior	-					U11 (P)	2016	U12 (P)	2015	Herresenior 1	-	Herresenior 2	-		
	19:30	20:00	Veteran	1981	Veteran	1981					M+32+40	1995	M+32+40	1995	Herresenior 1	-	Herresenior 2	-		
	20:00	20:30	Veteran	1981	Veteran	1981					M+32+40	1995	M+32+40	1995						
	20:30	21:00	Veteran	1981	Veteran	1981					M+32+40	1995	M+32+40	1995						
	21:00	22:30																		
Fredag	15:00	15:30	U9+U10 (P+D)	2017/2018	U9+U10 (P+D)	2017/2018					Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	15:30	16:00	U9+U10 (P+D)	2017/2018	U9+U10 (P+D)	2017/2018					Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:00	16:30	U11+U12 (P+D)	2015/2016	U11+U12 (P+D)	2015/2016					Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:30	17:00	U11+U12 (P+D)	2015/2016	U11+U12 (P+D)	2015/2016					U14 (P)	2013/2014	U14 (P)	2013/2014	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	17:00	17:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.					U14 (P)	2013/2014	U14 (P)	2013/2014	U16 (P)	2011/2012	U16 (P)	2011/2012		
	17:30	18:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.					U14 (P)	2013/2014	U14 (P)	2013/2014	U16 (P)	2011/2012	U16 (P)	2011/2012		
	18:00	18:30	U17 (D)	2010/2011	U17 (D)	2010/2011					U15 (D)	2012/2013	U15 (D)	2012/2013	U16 (P)	2011/2012	U16 (P)	2011/2012		
	18:30	19:00	U17 (D)	2010/2011	U17 (D)	2010/2011					U15 (D)	2012/2013	U15 (D)	2012/2013	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	19:00	19:30	U17 (D)	2010/2011	U17 (D)	2010/2011					U15 (D)	2012/2013	U15 (D)	2012/2013	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		
	09:30	10:00	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		
	10:30	11:00	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		
	11:30	12:00	K	K	K	K					K	K	K	K	K	K	K	K		
	12:00	12:30	K	K	K	K					K	K	K	K	K	K	K	K		
	12:30	13:00	K	K	K	K					K	K	K	K	K	K	K	K		
	13:00	13:30	K	K	K	K					K	K	K	K	K	K	K	K		
	13:30	14:00	K	K	K	K					K	K	K	K	K	K	K	K		
Søndag	08:00	09:00	Grand super	1966	Grand super	1966														
	09:00	10:00	Grand super	1966	Grand super	1966					K	K	K	K	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 - Drenge* *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)	2016	U12 (P)	2015	U9 (P)	2018	U10 (P)	2017						
	17:00	17:30	U11 (P)	2016	U12 (P)	2015	U9 (P)	2018	U10 (P)	2017						
	17:30	18:00	U11 (P)	2016	U12 (P)	2015	U9 (P)	2018	U10 (P)	2017						
	18:00	18:30	U12 (D)	2015	U12 (D)	2015	K	K	K	K						
	18:30	19:00	U12 (D)	2015	U12 (D)	2015	K	K	K	K						
	19:00	19:30	U12 (D)	2015	U12 (D)	2015	K	K	K	K						
	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)	2020	U8 (P)	2019	U7 (P)	2020	Disp.	Disp.						
	17:00	17:30	U7 (D)	2020	U8 (P)	2019	U7 (P)	2020	Disp.	Disp.						
	17:30	18:00	U7 (D)	2020	U8 (P)	2019	U7 (P)	2020	FCN pige	2011-2017						
	18:00	18:30	U13 (D)	2014	U13 (D)	2014	U13 (D)	2014	FCN pige	2011-2017						
	18:30	19:00	U13 (D)	2014	U13 (D)	2014	U13 (D)	2014	FCN pige	2011-2017						
	19:00	19:30	U13 (D)	2014	U13 (D)	2014	U13 (D)	2014	FCN pige	2011-2017						
	19:30	20:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	20:00	20:30														
	20:30	21:00														
	21:00	22:30											Veteran	1981	M+32+40	1995
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)	2017	U10 (D)	2017	U11 (D)	2016	U11 (D)	2016						
	17:00	17:30	U10 (D)	2017	U10 (D)	2017	U11 (D)	2016	U11 (D)	2016						
	17:30	18:00	U10 (D)	2017	U10 (D)	2017	U11 (D)	2016	U11 (D)	2016						
	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 (D)	2018	U9 (D)	2018	U9 (P)	2018	U10 (P)	2017						
	17:00	17:30	U9 (D)	2018	U9 (D)	2018	U9 (P)	2018	U10 (P)	2017						
	17:30	18:00	U9 (D)	2018	U9 (D)	2018	U9 (P)	2018	U10 (P)	2017						
	18:00	18:30	U16 (P)	2011/2012	U16 (P)	2011/2012	K	K	K	K						
	18:30	19:00	U16 (P)	2011/2012	U16 (P)	2011/2012	K	K	K	K						
	19:00	19:30	U16 (P)	2011/2012	U16 (P)	2011/2012	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	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	U7 (P)	2020	U8 (P)	2019						
	17:00	17:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	U7 (P)	2020	U8 (P)	2019						
	17:30	18:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	U7 (P)	2020	U8 (P)	2019						
	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											Veteran	1981	M+32+40	1995
	08:00	08:30											Veteran	1981	M+32+40	1995
	08:30	09:00											Veteran	1981	M+32+40	1995
	09:00	09:30	U5 (Mix)	2022	U6 (Mix)	2021	K	K	K	K	U4 (Mix)	2023				
	09:30	10:00	U5 (Mix)	2022	U6 (Mix)	2021	K	K	K	K	U4 (Mix)	2023				
	10:00	10:30	U7 (D)	2020	U8 (D)	2019	K	K	K	K						
	10:30	11:00	U7 (D)	2020	U8 (D)	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	12:30														
	12:30	13:00														
	13:00	13:30														
	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 - Drenge* *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 såles 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 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 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. 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.

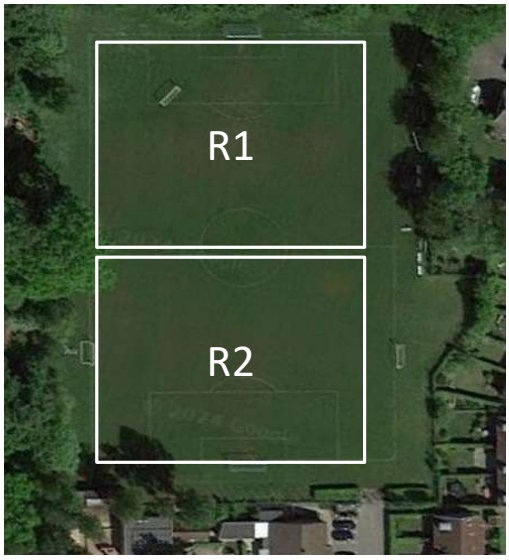
Tildeling af baner (sommerhalvår)
- Fra U15-drenge og U14-piger og op tildeles der en 11-mandsbane til en af træningerne.
- Fra U15-drenge og U14-piger og op trænes på Ravnehus en dag om ugen og på kunstgræsbanen den anden dag.
- Øvrige hold har en træningsdag på kunstgræsbanen og en træningsdag på Birkevang

Baneoversigt

Birkevang



Ravnehus



Månedal (kunstgræs)



Kunstgræsbanen, opstilling af mål (vinter)

