



Træningsplan Efterår/Vinter/Forår 2024 4/11–30/3



HG FODBOLD:

		Tid	Banefordeling	Omklædning
Mandag	U7 Dreng (2018)	16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (B)	INGEN
	U9 Piger (2016)	16.30 – 18.00	REMA Kunst	INGEN
	U9 Dreng (2016)	16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (A) + TR81	INGEN
	U10 Dreng (2015)	16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (C)	INGEN
	U11 Dreng (2014)	16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (D)	INGEN
	U12 Dreng (2013)	18.00 – 19.30	REMA Kunst	INGEN
	U13 Dreng (2012)	18.00 – 19.30	¼ SEIFFERT Arena (A+B)	INGEN
	U14 Dreng (2011)	18.00 – 20.00	Kostskolen	INGEN
	Talent-/Keepertræning Piger	18.00 – 19.30	¼ SEIFFERT Arena (D)	16
	U16 Piger Elite (2010+2009)	18.00 – 19.30	¼ SEIFFERT Arena (C)	14
	U17 Dreng (2009+2008)	19.00 – 20.00	B&B Løbebanen, Multibanen og Crossfitområdet	7
	U19 Dreng (2007+2006)	19.00 – 20.30	Fladså Hallen	
	HS2	19.30 – 21.00	¼ SEIFFERT Arena (C+D)	4+5
	HS1 – træningsfri den 18/11-13/1	19.30 – 21.00	¼ SEIFFERT Arena (A+B)	9
Tirsdag	Veteraner	10.00 – 11.00	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
	U12 Piger (2013)	16.30 – 18.00	REMA Kunst	INGEN
	U14 Piger Bredde (2012+2011)	16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (C)	16
	U15 Dreng (2010)	16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (A+B)	6+7
	U16 Piger Bredde (2010+2009)	16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (D)	16
	U16 Piger Bredde (2010+2009)	18.00 – 18.30	REMA Kunst	16
	U14 Piger Elite (2012+2011)	18.00 – 19.30	¼ SEIFFERT Arena (A+B)	15
	U16 Piger Elite (2010+2009)	18.00 – 19.30	¼ SEIFFERT Arena (C+D)	14
	U19 Piger (2008-2006)	19.30 – 21.00	¼ SEIFFERT Arena (C)	15
	U ELITE	19.30 – 21.00	¼ SEIFFERT Arena (D) (Lys til kl. 21.30)	14
	KFF	19.00 – 20.30	REMA Kunst	16
	HS3 + HS4	19.30 – 21.00	¼ SEIFFERT Arena (A+B)	7
	Onsdag	U8 Dreng (2017)	16.30 – 18.00	REMA Kunst
U9 Dreng (2016)		16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (A) + TR81	INGEN
U10 Dreng (2015)		16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (B)	INGEN
U10+U11 Piger (2015+2014)		16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (D)	INGEN
U11 Dreng (2014)		16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (C)	INGEN
U5-U8 Piger (2020-2017)		18.00 – 19.30	REMA Kunst	INGEN
U12 Dreng (2013)		18.00 – 20.00	Kostskolen	INGEN
U14 Dreng (2011)		18.00 – 19.30	¼ SEIFFERT Arena (A+B)	6
U17 Dreng (2009+2008)		18.00 – 19.30	¼ SEIFFERT Arena (C+D)	7
U19 Dreng (2007+2006) den 22/1-26/3		19.00 – 20.30	Fladså Hallen	
HS2		19.30 – 21.00	¼ SEIFFERT Arena (C+D)	4+5
HS1 – træningsfri 20/11-15/1		19.30 – 21.00	¼ SEIFFERT Arena (A+B)	9
Torsdag		Veteraner	10.00 – 11.00	SEIFFERT Arena (A-D)
	U12 Piger (2013)	16.30 – 18.00	REMA Kunst	INGEN
	U14 Piger Bredde (2012+2011)	16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (C)	16
	U15 Dreng (2010)	16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (A+B)	6
	U16 Piger Bredde (2010+2009)	16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (D)	16
	U13 Dreng (2012)	18.00 – 20.00	Kostskolen	INGEN
	U14 Piger Elite (2012+2011)	18.00 – 19.30	¼ SEIFFERT Arena (A+B)	15
	U16 Piger Elite (2010+2009)	18.00 – 19.30	¼ SEIFFERT Arena (C+D)	14
	HS3 + HS4	18.00 – 19.30	REMA Kunst	7
	U19 Dreng (2007+2006) den 7/11-16/1	19.00 – 20.30	Maglemølle Storhallen (28/11+5/12+12/12 til kl. 21.15)	
	U19 Piger (2008-2006)	19.30 – 21.00	REMA Kunst	15
	U ELITE	19.30 – 21.00	¼ SEIFFERT Arena (C+D) (Lys til kl. 21.30)	14
	Old Boys + Veteraner	19.30 – 21.00	¼ SEIFFERT Arena (A+B) + TR81	4+5
Fredag	U10+U11 Piger (2015+2014)	16.30 – 18.00	REMA Kunst	INGEN
	U17 Dreng (2008)	16.30 – 18.00	SEIFFERT Arena (A-D)	7
	U14 Dreng (2011)	18.00 – 19.30	REMA Kunst	6
Lørdag	Børne-/Ungdomstræning	09.00 – 10.00	SEIFFERT Arena (A-D)	INGEN
Søndag	Børne-/Ungdomstræning	09.00 – 10.00	SEIFFERT Arena (A-D)	INGEN
	Old Boys + Veteraner	10.00 – 11.30	SEIFFERT Arena (A-D) + REMA Kunst	4+5
Alle dage	Dommere			8

HG ATLETIK, TRIATLON & MOTION:

Mandag	ALLE	17.00 – 19.00	Løbebanen + Atletikarealet	11-13
Tirsdag	ALLE	18.00 – 19.30	Løbebanen	11-13
Onsdag	ALLE	16.00 – 20.00		12+13
Torsdag	ALLE	17.00 – 19.00	Løbebanen + Atletikarealet	11-13
	ALLE	17.30 – 19.00	Kasteområde + 83 + Firkanterne – kun i lige uger	11-13
Lørdag	ALLE	08.00 – 13.00		12+13
Søndag	ALLE	08.00 – 14.00		12+13

Anlægget er LUKKET på alle helligdage (ingen lys på banerne) og det er for at tage hensyn til vores naboer.



Træning 2. halvår 2024



Regler for Træningsbaner og Omklædningsrum

HG FODBOLD

Fra baneudvalget

22/11-2024

Regler for benyttelse af træningsbanerne og omklædningsrummene:

1. Man sørger selv for at opstille og nedtage de materialer man skal bruge og det skal foregå i ens egen bevilget tid.
2. Vær behjælpelig med at få alle mål (store som små) på plads.
Når man er færdig med sin træning, **SKAL** målene sættes på plads.
Det er ikke sjovt en årgang U9 eller U10, skal flytte store mål.
3. Agility og brug af stiger **SKAL** foregå uden for banearealerne – også gerne opvarmningen hvis det er muligt.
4. Alle medbragte fællesmaterialer, pop-up mål og jyske mål til træningsarealerne skal retur til materialerummet efter endt træning.
5. Ingen må have fodboldstøvler på i omklædningsrummene og på 1. sal i klubhuset.
6. Rengøring af fodboldstøvler skal foregå ved trappeopgang til 1. sal og må ikke foregå i omklædningsrummene – er kun muligt i ugerne 15-41.
7. Påfyldning af vanddunke skal foregå ved trappeopgang til 1. sal – er kun muligt i ugerne 15-41.
8. Kontakt undertegnede hvis man ønsker tilretning af noget ifm. træningsbanerne og omklædningsrummene og jeg vil prøve at være behjælpelig.

HUSK egentlig bare at I og spillerne rydder op efter Jer på både træningsbanerne, kampbanerne og i omklædningsrummene inden I forlader det 😊

Træningslys på SEIFFERT Arena, TR-Kunst og TR81 tænder iht. træningsplanen og ca. 30 min. før solnedgangstid og slukker ca. 15 min. efter sidste træningsluttid.

Med sportslig hilsen

Diana Tegner Berensen diana@hg-ic.dk