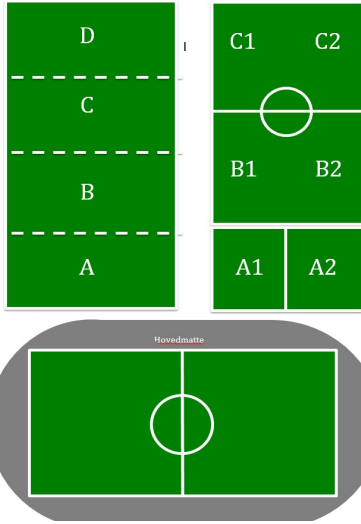


OVERSIKT TRENINGSTIDER I HOLEVÆRINGEN FOTBALL 2019



ALDER: **TRENINGSMOMRÅDE:**

6-7 år. 3-fotball. Jenter og gutter. Her har vi prioritert tidlig start, slik at ungene kan legge seg til normal tid. Det betyr at dere starter treningene kl 1700 og slutter kl 1800-1830. Mellom 1700 og 1800 kan dere trene på hovedmatta. Dersom dere ønsker å trene etter kl 1800, må dere flytte dere fra hovedmatta til bak målene på hovedmatta. Ballbinger i nærområdet kan også benyttes. Vi har ny 3er bane med vant som kan benyttes. Står ved kiosken.

8-9 år. 5-er fotball. Vi ønsker at lokale nærmiljøanlegg skal benyttes. **Sundvollen:** omfatter primært Møøyfrid (ved bussholdeplassen) men banene på SOS kan også benyttes hvis de er ledige. **Vik:** ingen gode muligheter for 5-fotball. Kan bruke Røyse. **Røyse:** Her er det både ballbinger og en god gressbane som kan benyttes.

Hovedbane Gress

Mot klubbhus	Mandag/Tirsdag/Onsdag	all.
1700-1730		
1730-1800		

Svendsrud A1	Mandag
1700-1730	G10 Panther
1730-1800	G10 Panther
1800-1830	J10
1830-1900	J10
1900-1930	J14
1930-2000	J14
2000-2030	J14
2030-2100	
2100-2130	
2130-2200	

Tirsdag
1700-1730
1730-1800
1800-1830
1830-1900
1900-1930
1930-2000
2000-2030
2030-2100
2100-2130
2130-2200

Onsdag
1700-1730
1730-1800
1800-1830
1830-1900
1900-1930
1930-2000
2000-2030
2030-2100
2100-2130
2130-2200

Torsdag
1700-1730
1730-1800
1800-1830
1830-1900
1900-1930
1930-2000
2000-2030
2030-2100
2100-2130
2130-2200

Freitag	Fredag
1700-1730	
1730-1800	
1800-1830	
1830-1900	
1900-1930	
1930-2000	
2000-2030	
2030-2100	
2100-2130	
2130-2200	

KL.	Lørdag	KL.	Søndag
1000-1030		1000-1400	
1030-1100		1400-1500	
1100-1130		1500-1600	
1130-1200		1600-1700	J11/J12
1200-1230		1700-1800	J11/J12
1230-1300		1800-1900	J14
1330-1400		1900-1930	J14
		1930-2000	OLDBOYS
		2000-2100	OLDBOYS
		2100-2200	OLDBOYS

Svendsrud A2	Mandag
1700-1730	G10 Panther
1730-1800	G10 Panther
1800-1830	J10
1830-1900	J10
1900-1930	J14
1930-2000	J14
2000-2030	J14
2030-2100	
2100-2130	
2130-2200	

Tirsdag
1700-1730
1730-1800
1800-1830
1830-1900
1900-1930
1930-2000
2000-2030
2030-2100
2100-2130
2130-2200

Onsdag
1700-1730
1730-1800
1800-1830
1830-1900
1900-1930
1930-2000
2000-2030
2030-2100
2100-2130
2130-2200

Torsdag
1700-1730
1730-1800
1800-1830
1830-1900
1900-1930
1930-2000
2000-2030
2030-2100
2100-2130
2130-2200

KL.	Fredag
1700-1730	
1730-1800	
1800-1830	
1830-1900	
1900-1930	
1930-2000	
2000-2030	
2030-2100	
2100-2130	
2130-2200	

KL.	Lørdag	KL.	Søndag
1000-1030		1000-1400	
1030-1100		1400-1500	
1100-1130		1500-1600	
1130-1200		1600-1700	J11/J12
1200-1230		1700-1800	J11/J12
1230-1300		1800-1900	J14
1330-1400		1900-1930	J14
		1930-2000	OLDBOYS
		2000-2100	OLDBOYS
		2100-2200	OLDBOYS

Kunstgress 11er bane

Svendsrud B1	Mandag
1530-1700	Tyrifjord VGS
1700-1730	J17
1730-1800	J17
1800-1830	J17
1830-1900	G12/13
1900-1930	G12/13
1930-2000	G12/13
2000-2030	G19/A-lag
2030-2100	G19/A-lag
2100-2130	G19/A-lag
2130-2200	G19/A-lag
2130-2200	

Tirsdag
1530-1700
1700-1730
1730-1800
1800-1830
1830-1900
1900-1930
1930-2000
2000-2030
2030-2100
2100-2130
2130-2200
2130-2200

Onsdag
1530-1700
1700-1730
1730-1800
1800-1830
1830-1900
1900-1930
1930-2000
2000-2030
2030-2100
2100-2130
2130-2200
2130-2200

Torsdag
1530-1700
1700-1730
1730-1800
1800-1830
1830-1900
1900-1930
1930-2000
2000-2030
2030-2100
2100-2130
2130-2200
2130-2200

KL.	Fredag
1530-1700	
1700-1730	
1730-1800	
1800-1830	
1830-1900	
1900-1930	
1930-2000	
2000-2030	
2030-2100	
2100-2130	
2130-2200	
2130-2200	

KL.	Lørdag	KL.	Søndag
1000-1030	J17	1000-1400	
1030-1100	J17	1400-1500	Kretstrening J14/J
1100-1130	J17	1500-1600	Kretstrening J14/J
1130-1200		1600-1700	Sonetrening
1200-1230		1700-1800	Sonetrening
1230-1300		1800-1900	
1330-1400		1900-1930	G14
		1930-2000	G14
		2000-2030	G14
		2030-2200	

Svendsrud B2	Mandag
1530-1700	Tyrifjord VGS
1700-1730	J17
1730-1800	J17

Tirsdag
1530-1700
1700-1730
1730-1800

Onsdag
1530-1700
1700-1730
1730-1800

Torsdag
1530-1700
1700-1730
1730-1800

KL.	Fredag
1530-1700	
1700-1730	
1730-1800	

KL.	Lørdag	KL.	Søndag
1000-1030	J17	1000-1400	

1800-1830	J17	1800-1830	G10 Ulv/Jerv	1800-1830		1800-1830	G11	1800-1830		1030-1100	J17	1400-1500	Kretstrening J14/J
1830-1900	G12/13	1830-1900	J09 Gul	1830-1900		1830-1900	G12/13	1830-1900		1100-1130	J17	1500-1600	Kretstrening J14/J
1900-1930	G12/13	1900-1930	J09 Gul	1900-1930	J13	1900-1930	G14	1900-1930		1130-1200		1600-1700	Sonetrening
1930-2000	G12/13	1930-2000	J09 Gul	1930-2000	J13	1930-2000	G14	1930-2000		1200-1230		1700-1800	Sonetrening
2000-2030	G19/A-lag	2000-2030		2000-2030	J13	2000-2030	G14	2000-2030		1230-1300		1800-1900	
2030-2100	G19/A-lag	2030-2100		2030-2100	A-lag	2030-2100	G19	2030-2100		1330-1400		1900-1930	G14
2100-2130	G19/A-lag	2100-2130		2100-2130	A-lag	2100-2130	G19	2100-2130				1930-2000	G14
2130-2200	G19/A-lag	2130-2200		2130-2200	A-lag	2130-2200	G19	2130-2200				2000-2030	G14
												2030-2200	

Svendsrud C1	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	KL	Fredag	KL	Lørdag	KL	Søndag
1530-1700	Tyrifjord VGS	1530-1700	Tyrifjord VGS	1530-1700	Tyrifjord VGS	1530-1700				
1700-1730	J17	1700-1730	G06 Vik	1700-1730	G11	1700-1730		1000-1030	J17	1000-1400
1730-1800	J17	1730-1800	G06 Vik	1730-1800	J10	1730-1800	G12/13	1030-1100	J17	1400-1500
1800-1830	J17	1800-1830	G08 Vik FC/VIPERS	1800-1830	J10	1800-1830	G12/13	1100-1130	J17	1500-1600
1830-1900	G12/13	1830-1900	G08 Vik FC/VIPERS	1830-1900	G12/G13	1830-1900	G12/13	1130-1200		1600-1700
1900-1930	G12/13	1900-1930	G14	1900-1930	G12/G13	1900-1930	G16	1200-1230		1700-1800
1930-2000	G12/13	1930-2000	G14	1930-2000	G12/G13	1930-2000	G16	1230-1300		1830-1900
2000-2030	G19/A-lag	2000-2030	G14	2000-2030	G16	2000-2030	G16	1330-1400		1900-1930
2030-2100	G19/A-lag	2030-2100		2030-2100	G19	2030-2100	G19			1930-2000
2100-2130	G19/A-lag	2100-2130		2100-2130	A-lag	2100-2130	G19			2000-2030
2130-2200	G19/A-lag	2130-2200		2130-2200	A-lag	2130-2200	G19			2030-2200

Svendsrud C2	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	KL	Fredag	KL	Lørdag	KL	Søndag
1530-1700	Tyrifjord VGS	1530-1700	Tyrifjord VGS	1530-1700	Tyrifjord VGS	1530-1700				
1700-1730	J17	1700-1730	G06 Reyse	1700-1730	G11	1700-1730		1000-1030	J17	1000-1400
1730-1800	J17	1730-1800	G06 Reyse	1730-1800	J10	1730-1800	G12/13	1030-1100	J17	1400-1500
1800-1830	J17	1800-1830	G08 Vik FC/VIPERS	1800-1830	J10	1800-1830	G12/13	1100-1130	J17	1500-1600
1830-1900	G12/13	1830-1900	G08 Vik FC/VIPERS	1830-1900	G12/G13	1830-1900	G12/13	1130-1200		1600-1700
1900-1930	G12/13	1900-1930	G14	1900-1930	G12/G13	1900-1930	G16	1200-1230		1700-1800
1930-2000	G12/13	1930-2000	G14	1930-2000	G12/G13	1930-2000	G16	1230-1300		1830-1900
2000-2030	G19/A-lag	2000-2030	G14	2000-2030	G16	2000-2030	G16	1330-1400		1900-1930
2030-2100	G19/A-lag	2030-2100		2030-2100	G19	2030-2100	G19			1930-2000
2100-2130	G19/A-lag	2100-2130		2100-2130	A-lag	2100-2130	G19			2000-2030
2130-2200	G19/A-lag	2130-2200		2130-2200	A-lag	2130-2200	G19			2030-2200

Møyfjell	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	KL	Fredag	KL	Lørdag	KL	Søndag
1530-1700										
1700-1730		1700-1730	1700-1730	1700-1730				1030-1100		1030-1100
1730-1800		1730-1800	G06 SOS	1730-1800	G10 Panther	1700-1800		1100-1130		1100-1130
1800-1830	Holeværingen G09 2010 SOS	1800-1830	G07 ULV/JERV/GEpard	1800-1830	G10 Panther	1800-1830		1130-1200		1130-1200
1830-1900	Holeværingen G09 2010 SOS	1830-1900	G07 ULV/JERV/GEpard	1830-1900	G10 Panther	1830-1900		1200-1230		1200-1230
1900-1930		1900-1930	Holeværingen G09 2010 SOS	1900-1930		1900-1930		1230-1300		1230-1300
1930-2000		1930-2000	Holeværingen G09 2010 SOS	1930-2000		1930-2000		1330-1400		1330-1400
2000-2030		2000-2030		2000-2030		2000-2030		1400-1530		1400-1530

Balbinge Røyse skole	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	KL	Fredag	KL	Lørdag	KL	Søndag
1630-1700		1630-1700		1630-1700				1030-1100		1030-1100
1700-1730		1700-1730	J06 Panter/Gaupe	1700-1730				1100-1130		1100-1130
1730-1800	G7 Tiger/Hauk	1730-1800	J06 Panter/Gaupe	1730-1800				1130-1200		1130-1200
1800-1830	G7 Tiger/Hauk	1800-1830		1800-1830				1200-1230		1200-1230
1830-1900		1830-1900		1830-1900				1230-1300		1230-1300
1900-1930		1900-1930		1900-1930				1330-1400		1330-1400
1930-2000		1930-2000		1930-2000				1400-1530		1400-1530
2000-2030		2000-2030		2000-2030						

Gressbane Røyse skole	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	KL	Fredag	KL	Lørdag	KL	Søndag
1630-1700		1630-1700		1630-1700				1030-1100		1030-1100
1700-1730		1700-1730	J06 Panter/Gaupe	1700-1730				1100-1130		1100-1130
1730-1800		1730-1800	J06 Panter/Gaupe	1730-1800				1130-1200		1130-1200
1800-1830		1800-1830		1800-1830				1200-1230		1200-1230
1830-1900		1830-1900		1830-1900				1230-1300		1230-1300
1900-1930		1900-1930		1900-1930				1330-1400		1330-1400
1930-2000		1930-2000		1930-2000				1400-1530		1400-1530
2000-2030		2000-2030		2000-2030						

Heigelandsmoen (gress)	Mandag	alt.	Tirsdag	alt.	Onsdag	alt.	Torsdag	alt.	KL	Fredag	KL	Lørdag	KL	Søndag
1700-1730	G11		1700-1730		1700-1730		1700-1730		1700-1730		1030-1100		1030-1100	
1730-1800	G11		1730-1800		1730-1800		1730-1800		1730-1800		1100-1130		1100-1130	
1800-1830	G11		1800-1830		1800-1830		1800-1830		1800-1830		1130-1200		1130-1200	
1830-1900	G16		1830-1900		1830-1900		1830-1900		1830-1900		1200-1230		1200-1230	
1900-1930	G16		1900-1930		1900-1930		1900-1930		1900-1930		1230-1300		1230-1300	
1930-2000	G16		1930-2000		1930-2000		1930-2000		1930-2000		1330-1400		1330-1400	
2000-2030			2000-2030		2000-2030		2000-2030		2000-2030		1400-1530		1400-1530	