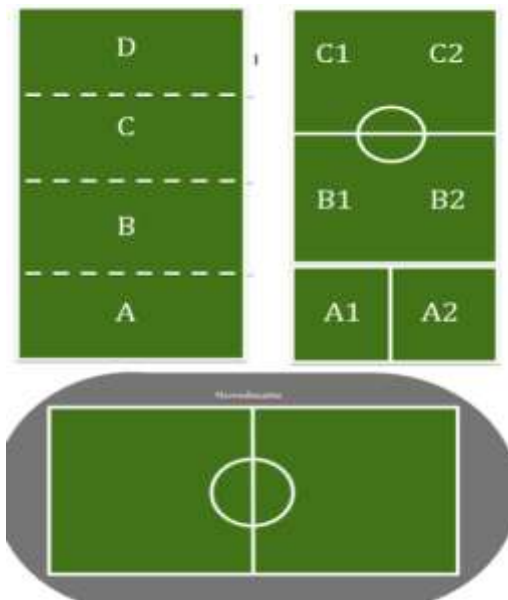


OVERSIKT TRENINGSTIDER I HOLEVÆRINGEN FOTBALL 2023



ALDER: TRENING

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 garasjen ved KG7

8-9 år. 5-er fotball. Vi ønsker at lokale nærmiljøanlegg skal benyttes. **Sundvollen:** omfatter primært Møyfrid (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.

Kunstgress 7'er bane

Svendsrud A1	Mandag
1700-1730	G 6
1730-1800	G 6
1800-1830	G 8 VIK
1830-1900	G 8 VIK
1900-1930	J 13
1930-2000	J 13
2000-2030	J 17 / Senior
2030-2100	J 17 / Senior
2100-2130	J 17 / Senior
2130-2200	

Tirsdag	
1700-1730	J 6
1730-1800	J 6
1800-1830	J 10
1830-1900	J 10
1900-1930	
1930-2000	G 13
2000-2030	G 13
2030-2100	G 13
2100-2130	
2130-2200	

Onsdag	
1700-1730	G 9 Røyse
1730-1800	G 9 Røyse
1800-1830	G 9 Vik / SOS
1830-1900	G 9 Vik / SOS
1900-1930	G11
1930-2000	G11
2000-2030	G11
2030-2100	OLDBOYS
2100-2130	OLDBOYS
2130-2200	OLDBOYS

Torsdag	
1700-1730	G 7 VIK
1730-1800	G 7 VIK
1800-1830	G 10
1830-1900	G 10
1900-1930	G 12
1930-2000	G 12
2000-2030	G 12
2030-2100	
2100-2130	
2130-2200	

Fredag	Fredag
1700-1730	G 11 SOS
1730-1800	G 11 SOS
1800-1830	G 11 SOS
1830-1900	
1900-1930	
1930-2000	
2000-2030	
2030-2100	
2100-2130	
2130-2200	

KL.	Lørdag
1000-1030	
1030-1100	
1100-1130	
1130-1200	
1200-1230	
1230-1300	
1330-1400	

KL.	Søndag
1100-1200	G 10
1400-1530	
1530-1600	
1600-1700	
1700-1800	
1800-1900	
1900-2000	
2000-2030	OLDBOYS
2030-2100	OLDBOYS
2100-2130	OLDBOYS

Svendsrud A2	Mandag
1700-1730	G 6
1730-1800	G 6
1800-1830	G 8 VIK
1830-1900	G 8 VIK
1900-1930	J 13
1930-2000	J 13
2000-2030	J 17 / Senior
2030-2100	J 17 / Senior
2100-2130	J 17 / Senior
2130-2200	

Tirsdag	
1700-1730	J 6
1730-1800	J 6
1800-1830	J 10
1830-1900	J 10
1900-1930	
1930-2000	G 13
2000-2030	G 13
2030-2100	G 13
2100-2130	
2130-2200	

Onsdag	
1700-1730	G 9 Røyse
1730-1800	G 9 Røyse
1800-1830	G 9 Vik / SOS
1830-1900	G 9 Vik / SOS
1900-1930	G11
1930-2000	G11
2000-2030	G11
2030-2100	OLDBOYS
2100-2130	OLDBOYS
2130-2200	OLDBOYS

Torsdag	
1700-1730	J 9
1730-1800	J 9
1800-1830	G 10
1830-1900	G 10
1900-1930	G 12
1930-2000	G 12
2000-2030	G 12
2030-2100	
2100-2130	
2130-2200	

KL.	Fredag
1700-1730	G 11 SOS
1730-1800	G 11 SOS
1800-1830	G 11 SOS
1830-1900	
1900-1930	
1930-2000	
2000-2030	
2030-2100	
2100-2130	
2130-2200	

KL.	Lørdag
1000-1030	
1030-1100	
1100-1130	
1130-1200	
1200-1230	
1230-1300	
1330-1400	

KL.	Søndag
1100-1200	G 10
1400-1530	
1530-1600	
1600-1700	
1700-1800	
1800-1900	
1900-2000	
2000-2030	OLDBOYS
2030-2100	OLDBOYS
2100-2130	OLDBOYS

Kunstgress 11er bane

Svendsrud B1	Mandag
1530-1700	Tyrifjord VGS
1700-1730	J 15 / J 17
1730-1800	J 15 / J 17
1800-1830	J 15 / J 17
1830-1900	G 11 Vik
1900-1930	G 11 Vik
1930-2000	G 11 Vik
2000-2030	Senior B

Tirsdag	
1530-1700	
1700-1730	G 15
1730-1800	G 15
1800-1830	G 15
1830-1900	J 11
1900-1930	J 11
1930-2000	J 11
2000-2030	Senior A

Onsdag	
1530-1700	Tyrifjord VGS
1700-1730	
1730-1800	
1800-1830	
1830-1900	
1900-1930	
1930-2000	
2000-2030	Senior B

Torsdag	
1530-1700	Tyrifjord VGS
1700-1730	J 7
1730-1800	J 7
1800-1830	J 11 / J 12 / J 13
1830-1900	J 11 / J 12 / J 13
1900-1930	G 16
1930-2000	G 16
2000-2030	G 16

KL.	Fredag
1530-1700	
1700-1730	G 13
1730-1800	G 13
1800-1830	G 13
1830-1900	
1900-1930	
1930-2000	
2000-2030	

KL.	Lørdag
1000-1030	
1030-1100	G 15
1100-1130	G 15
1130-1200	G 15
1200-1230	G 15
1230-1330	G 14

KL.	Søndag
1100-1400	
1400-1530	G 12
1530-1600	G 12
1600-1730	
1730-1800	
1800-1900	

Gressbane Røyse skole	Mandag	
1630-1700		
1700-1730		
1730-1800		
1800-1830		
1830-1900		
1900-1930		
1930-2000		
2000-2030		

Tirsdag	
1630-1700	
1700-1730	
1730-1800	
1800-1830	
1830-1900	
1900-1930	
1930-2000	
2000-2030	

Onsdag	
1630-1700	
1700-1730	
1730-1800	
1800-1830	
1830-1900	
1900-1930	
1930-2000	
2000-2030	

Torsdag	
1630-1700	
1700-1730	G 7 Røyse
1730-1800	G 7 Røyse
1800-1830	
1830-1900	
1900-1930	
1930-2000	
2000-2030	

KL.	Fredag
1630-1700	
1700-1730	
1730-1800	
1800-1830	
1830-1900	
1900-1930	
1930-2000	
2000-2030	

KL.	Lørdag
1030-1100	
1100-1130	
1130-1200	
1200-1230	
1230-1300	
1330-1400	
1400-1530	

KL.	Søndag
1030-1100	
1100-1130	
1130-1200	
1200-1230	
1230-1300	
1330-1400	
1400-1530	

Helgelandsmoen - gress	Mandag	
1630-1700		
1700-1730		
1730-1800		
1800-1830	G 10	
1830-1900	G 10	
1900-1930	G 10	
1930-2000		

Tirsdag	
1630-1700	
1700-1730	
1730-1800	
1800-1830	
1830-1900	
1900-1930	
1930-2000	

Onsdag	
1630-1700	
1700-1730	
1730-1800	
1800-1830	G11 (Vik/SOS/Røyse)
1830-1900	G11 (Vik/SOS/Røyse)
1900-1930	G11 (Vik/SOS/Røyse)
1930-2000	

Torsdag	
1630-1700	
1700-1730	
1730-1800	
1800-1830	J 17 / Senior
1830-1900	J 17 / Senior
1900-1930	J 17 / Senior
1930-2000	

KL.	Fredag
1630-1700	
1700-1730	
1730-1800	
1800-1830	
1830-1900	
1900-1930	
1930-2000	

KL.	Lørdag
1030-1100	
1100-1130	
1130-1200	
1200-1230	
1230-1300	
1330-1400	
1400-1530	

KL.	Søndag
1030-1100	
1100-1130	
1130-1200	
1200-1230	
1230-1300	
1330-1400	
1400-1530	