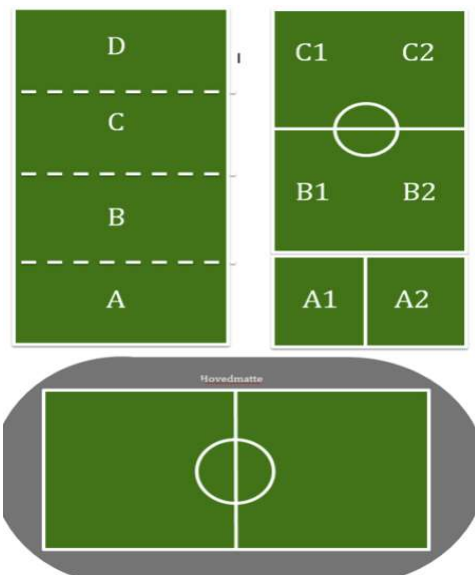


OVERSIKT TRENINGSTIDER I HOLEVÆRINGEN FOTBALL 2023



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	G7 Vik/Røyse
1730-1800	G7 Vik/Røyse
1800-1830	J13
1830-1900	J13
1900-1930	J 13
1930-2000	G19
2000-2030	G19
2030-2100	G19
2100-2130	
2130-2200	

Tirsdag	
1700-1730	J6
1730-1800	J6
1800-1830	J8
1830-1900	J8
1900-1930	J11
1930-2000	J11
2000-2030	
2030-2100	
2100-2130	
2130-2200	

Onsdag	
1700-1730	G6 Vik
1730-1800	G6 Vik
1800-1830	G8 Vik
1830-1900	G8 Vik
1900-1930	J10
1930-2000	J10
2000-2030	
2030-2100	
2100-2130	
2130-2200	

Torsdag	
1700-1730	J7
1730-1800	J7
1800-1830	G9 Vik/Røyse
1830-1900	G9 Vik/Røyse
1900-1930	G10
1930-2000	G10
2000-2030	
2030-2100	Senior kvinner
2100-2130	Senior kvinner
2130-2200	Senior kvinner

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

KL.	Lørdag
1000-1030	
1030-1100	
1800-1830	
1830-1900	
1900-1930	
1930-2000	
2000-2030	
2030-2100	
2100-2130	
2130-2200	

KL.	Søndag
1100-1230	G11
1400-1530	
1530-1600	
1600-1700	
1700-1800	
1800-1900	J11
1900-2000	
2000-2030	OLDBOYS
2030-2100	OLDBOYS
2100-2130	OLDBOYS

Svendsrud A2	Mandag
1700-1730	G7 Vik/Røyse
1730-1800	G7 Vik/Røyse
1800-1830	J13
1830-1900	J13
1900-1930	J 13
1930-2000	G19
2000-2030	G19
2030-2100	G19
2100-2130	
2130-2200	

Tirsdag	
1700-1730	J 6
1730-1800	J 6
1800-1830	J8
1830-1900	J8
1900-1930	J11
1930-2000	J11
2000-2030	
2030-2100	
2100-2130	
2130-2200	

Onsdag	
1700-1730	
1730-1800	
1800-1830	G8 Vik
1830-1900	G8 Vik
1900-1930	J10
1930-2000	J10
2000-2030	
2030-2100	
2100-2130	
2130-2200	

Torsdag	
1700-1730	J7
1730-1800	J7
1800-1830	G9 Vik/Røyse
1830-1900	G9 Vik/Røyse
1900-1930	G10
1930-2000	G10
2000-2030	
2030-2100	Senior Kvinner
2100-2130	Senior kvinner
2130-2200	Senior kvinner

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

KL.	Lørdag
1000-1030	
1030-1100	
1800-1830	
1830-1900	
1900-1930	
1930-2000	
2000-2030	
2030-2100	
2100-2130	
2130-2200	

KL.	Søndag
1100-1230	G11
1400-1530	
1530-1600	
1600-1700	
1700-1800	
1800-1900	J11
1900-2000	
2000-2030	OLDBOYS
2030-2100	OLDBOYS
2100-2130	OLDBOYS

Kunstgress 11er bane

Svendsrud B1	Mandag
1530-1700	Tyrifjord VGS
1700-1730	G11
1730-1800	G11
1800-1830	G11
1830-1900	G12
1900-1930	G12
1930-2000	G12
2000-2030	Senior B
2030-2100	Senior B
2100-2130	Senior B
2130-2200	
2130-2200	

Tirsdag	
1530-1700	
1700-1730	J12
1730-1800	J12
1800-1830	J12
1830-1900	G15
1900-1930	G15
1930-2000	G15
2000-2030	Senior A
2030-2100	Senior A
2100-2130	Senior A
2130-2200	
2130-2200	

Onsdag	
1530-1700	Tyrifjord VGS
1700-1730	G12
1730-1800	G12
1800-1830	G12
1830-1900	G16
1900-1930	G16
1930-2000	G16
2000-2030	Senior B
2030-2100	Senior B
2100-2130	Senior B
2130-2200	
2130-2200	

Torsdag	
1530-1700	
1700-1730	G11
1730-1800	G11
1800-1830	G11
1830-1900	J12/13
1900-1930	J12/13
1930-2000	J12/13
2000-2030	G19
2030-2100	G19
2100-2130	G19
2130-2200	
2130-2200	

KL.	Fredag
1530-1700	
1700-1730	G14
1730-1800	G14
1800-1830	G14
1830-1900	
1900-1930	
1930-2000	
2000-2030	
2030-2100	
2100-2130	
2130-2200	
2130-2200	

KL.	Lørdag	KL.	Søndag
1000-1030		1100-1400	
1030-1100	G13	1400-1530	
1100-1130	G13	1530-1600	
1130-1200	G13	1600-1730	
1200-1230		1730-1800	
1230-1330		1800-1900	G16
1400-15.30	G15	1900-1930	G16
		1930-2000	
		2000-2030	
		2030-2200	

Svendstrup B2	Mandag	
1530-1700	Tyrifjord VGS	
1700-1730	G11	
1730-1800	G11	
1800-1830	G11	
1830-1900	G12	
1900-1930	G12	
1930-2000	G12	
2000-2030	Senior B	
2030-2100	Senior B	
2100-2130	Senior B	
2130-2200		

Tirsdag		
1530-1700		
1700-1730	J12	
1730-1800	J12	
1800-1830	J12	
1830-1900	G15	
1900-1930	G15	
1930-2000	G15	
2000-2030	Senior A	
2030-2100	Senior A	
2100-2130	Senior A	
2130-2200		

Onsdag		
1530-1700	Tyrifjord VGS	
1700-1730	G12	
1730-1800	G12	
1800-1830	G12	
1830-1900	G16	
1900-1930	G16	
1930-2000	G16	
2000-2030	Senior B	
2030-2100	Senior B	
2100-2130	Senior B	
2130-2200		

Torsdag		
1530-1700		
1700-1730	G11	
1730-1800	G11	
1800-1830	G11	
1830-1900	J12/13	
1900-1930	J12/13	
1930-2000	J12/13	
2000-2030	G19	
2030-2100	G19	
2100-2130	G19	
2130-2200		

KG11			
KL	Fredag		
1530-1700			
1700-1730	G14		
1730-1800	G14		
1800-1830	G14		
1830-1900			
1900-1930			
1930-2000			
2000-2030			
2030-2100			
2100-2130			
2130-2200			

KG11			
KL	Lørdag		
1530-1700			
1700-1730			
1730-1800			
1800-1830			
1830-1900			
1900-1930			
1930-2000			
2000-2030			
2030-2100			
2100-2130			
2130-2200			

KG11			
KL	Søndag		
1530-1700			
1700-1730			
1730-1800			
1800-1830			
1830-1900			
1900-1930			
1930-2000			
2000-2030			
2030-2100			
2100-2130			
2130-2200			

Svendstrup C1	Mandag	
1530-1700		
1700-1730	G10	
1730-1800	G10	
1800-1830	G10	
1830-1900	G13	
1900-1930	G13	
1930-2000	G13	
2000-2030	G16	
2030-2100	G16	
2100-2130	G16	
2130-2200		

Tirsdag		
1530-1700		
1700-1730	G14	
1730-1800	G14	
1800-1830	G14	
1830-1900	G14	
1900-1930		
1930-2000		
2000-2030	Senior A	
2030-2100	Senior A	
2100-2130	Senior A	
2130-2200		

Onsdag		
1530-1700		
1700-1730	G12	
1730-1800	G12	
1800-1830	G12	
1830-1900	G12	
1900-1930		
1930-2000		
2000-2030		
2030-2100		
2100-2130		
2130-2200		

Torsdag		
1530-1700	Tyrifjord VGS	
1700-1730	G13	
1730-1800	G13	
1800-1830	G13	
1830-1900	G15	
1900-1930	G15	
1930-2000	G15	
2000-2030	Senior A	
2030-2100	Senior A	
2100-2130	Senior A	
2130-2200		

KG11			
KL	Fredag		
1530-1700			
1700-1730			
1730-1800			
1800-1830			
1830-1900			
1900-1930			
1930-2000			
2000-2030			
2030-2100			
2100-2130			
2130-2200			

KG11			
KL	Lørdag		
1530-1700			
1700-1730			
1730-1800			
1800-1830			
1830-1900			
1900-1930			
1930-2000			
2000-2030			
2030-2100			
2100-2130			
2130-2200			

KG11			
KL	Søndag		
1530-1700			
1700-1730			
1730-1800			
1800-1830			
1830-1900			
1900-1930			
1930-2000			
2000-2030			
2030-2100			
2100-2130			
2130-2200			

Svendstrup C2	Mandag	
1530-1700		
1700-1730	G10	
1730-1800	G10	
1800-1830	G10	
1830-1900	G13	
1900-1930	G13	
1930-2000	G13	
2000-2030	G16	
2030-2100	G16	
2100-2130	G16	
2130-2200		

Tirsdag		
1530-1700		
1700-1730	G14	
1730-1800	G14	
1800-1830	G14	
1830-1900	G14	
1900-1930		
1930-2000		
2000-2030	Senior A	
2030-2100	Senior A	
2100-2130	Senior A	
2130-2200		

Onsdag		
1530-1700		
1700-1730	G12	
1730-1800	G12	
1800-1830	G12	
1830-1900		
1900-1930		
1930-2000		
2000-2030		
2030-2100		
2100-2130		
2130-2200		

Torsdag		
1530-1700	Tyrifjord VGS	
1700-1730	G13	
1730-1800	G13	
1800-1830	G13	
1830-1900	G15	
1900-1930	G15	
1930-2000	G15	
2000-2030	Senior A	
2030-2100	Senior A	
2100-2130	Senior A	
2130-2200		

KG11			
KL	Fredag		
1530-1700			
1700-1730			
1730-1800			
1800-1830			
1830-1900			
1900-1930			
1930-2000			
2000-2030			
2030-2100			
2100-2130			
2130-2200			

KG11			
KL	Lørdag		
1530-1700			
1700-1730			
1730-1800			
1800-1830			
1830-1900			
1900-1930			
1930-2000			
2000-2030			
2030-2100			
2100-2130			
2130-2200			

KG11			
KL	Søndag		
1530-1700			
1700-1730			
1730-1800			
1800-1830			
1830-1900			
1900-1930			
1930-2000			
2000-2030			
2030-2100			
2100-2130			
2130-2200			

Møyrifid

Møyrifid	Mandag	
1500-1700		
1700-1730	J9	
1730-1800	J9	
1800-1830	G9 SOS	
1830-1900	G9 SOS	
1900-1930	G9 SOS	
1930-2000		
2000-2030		

Tirsdag		
1700-1730	G7 SOS	
1730-1800	G7 SOS	
1800-1830	G8 SOS	
1830-1900	G8 SOS	
1900-1930		
1930-2000		
2000-2030		

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

Torsdag		
1700-1730	G6 SOS	
1730-1800	G6 SOS	
1800-1830	G9 SOS	
1830-1900	G9 SOS	
1900-1930		
1930-2000		
2000-2030		

KL	Fredag		
1530-1700			
1700-1800			
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			

Balbingsø Røyse skole	Mandag	
1630-1700		
1700-1730		
1730-1800	G8 Røyse	
1800-1830	G8 Røyse	
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			

Helgelandsmoen		
- gress	Mandag	

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

Torsdag	
----------------	--

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