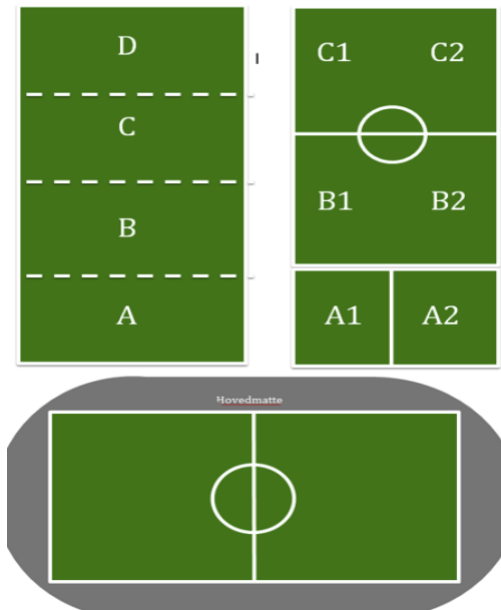


OVERSIKT TRENINGSTIDER I HOLEVÆRINGEN FOTBALL 202 25



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 ballbinge og en god gressbane som kan benyttes.

Kunstgress 7'er bane

Svendsrud A1	Mandag
1700-1730	G8
1730-1800	G8
1800-1830	G8
1830-1900	G10
1900-1930	G10
1930-2000	G10
2000-2030	G19
2030-2100	G19
2100-2130	G19
2130-2200	

Tirsdag
1700-1730 J10
1730-1800 J10
1800-1830 J10
1830-1900 J12
1900-1930 J12
1930-2000 J12
2000-2030
2030-2100
2100-2130
2130-2200

Onsdag
1700-1730 G/J6
1730-1800 G/J6
1800-1830 G10
1830-1900 G10
1900-1930 G10
1930-2000
2000-2030
2030-2100
2100-2130
2130-2200

Torsdag
1700-1730 G9
1730-1800 G9
1800-1830 G9
1830-1900 J11/12
1900-1930 J11/12
1930-2000 J11/12
2000-2030
2030-2100
2100-2130
2130-2200

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	
1100-1130	
1130-1200	
1200-1230	
1230-1300	
1330-1400	

KL.	Søndag
1100-1230	
1400-1530	
1530-1600	
1600-1700	
1700-1800	
1800-1900	G10
1900-1930	G10
1930-2000	OLDBOYS
2000-2030	OLDBOYS
2030-2100	OLDBOYS

Svendsrud A2	Mandag
1700-1730	G8
1730-1800	G8
1800-1830	G8
1830-1900	G10
1900-1930	G10
1930-2000	G10
2000-2030	G19
2030-2100	G19
2100-2130	G19
2130-2200	

Tirsdag
1700-1730 J10
1730-1800 J10
1800-1830 J10
1830-1900 J12
1900-1930 J12
1930-2000 J12
2000-2030
2030-2100
2100-2130
2130-2200

Onsdag
1700-1730 G/J6
1730-1800 G/J6
1800-1830 G10
1830-1900 G10
1900-1930 G10
1930-2000
2000-2030
2030-2100
2100-2130
2130-2200

Torsdag
1700-1730 G9
1730-1800 G9
1800-1830 G9
1830-1900 J11/12
1900-1930 J11/12
1930-2000 J11/12
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
1000-1030	
1030-1100	
1100-1130	
1130-1200	
1200-1230	
1230-1300	
1330-1400	

KL.	Søndag
1100-1230	
1400-1530	
1530-1600	
1600-1700	
1700-1800	
1800-1900	G10
1900-1930	G10
1930-2000	OLDBOYS
2000-2030	OLDBOYS
2030-2100	OLDBOYS

Kunstgress 11er bane

Svendsrud B1	Mandag
1530-1700	Tyrifjord VGS
1700-1730	G14
1730-1800	G14
1800-1830	G14
1830-1900	J15
1900-1930	J15
1930-2000	J15

Tirsdag
1530-1700
1700-1730 G10
1730-1800 G10
1800-1830 G10
1830-1900 G12
1900-1930 G12
1930-2000 G12

Onsdag
1530-1700 Tyrifjord VGS
1700-1730 G14
1730-1800 G14
1800-1830 G14
1830-1900 J10
1900-1930 J10
1930-2000 J10

Torsdag
1530-1700
1700-1730 J9
1730-1800 J9
1800-1830 J9
1830-1900 G13
1900-1930 G13
1930-2000 G13

KG11	
KL.	Fredag
1530-1700	
1700-1730	ILH+
1730-1800	ILH+
1800-1830	ILH+
1830-1900	
1900-1930	
1930-2000	

KL.	Lørdag	KL.	Søndag
1000-1030		1100-1400	
1030-1100		1400-1530	
1100-1130		1530-1600	
1130-1200		1600-1730	
1200-1230		1730-1800	

2000-2030
2030-2100
2100-2130
2130-2200
2130-2200

G19
G19
G19

2000-2030
2030-2100
2100-2130
2130-2200
2130-2200

SENIOR
SENIOR
SENIOR

2000-2030
2030-2100
2100-2130
2130-2200
2130-2200

SENIOR
SENIOR
SENIOR

2000-2030
2030-2100
2100-2130
2130-2200

2000-2030
2030-2100
2100-2130
2130-2200
2130-2200

1230-1330
1400-15.30

1800-1900
1900-1930
1930-2000
2000-2030
2030-2200

G11
G11

Svendsrud B2	Mandag	
1530-1700	Tyrifjord VGS	
1700-1730	G14	
1730-1800	G14	
1800-1830	G14	
1830-1900	J15	
1900-1930	J15	
1930-2000	J15	
2000-2030	G19	
2030-2100	G19	
2100-2130	G19	
2130-2200		

Tirsdag	
1530-1700	
1700-1730	G10
1730-1800	G10
1800-1830	G10
1830-1900	G12
1900-1930	G12
1930-2000	G12
2000-2030	SENIOR
2030-2100	SENIOR
2100-2130	SENIOR
2130-2200	

Onsdag	
1530-1700	Tyrifjord VGS
1700-1730	G14
1730-1800	G14
1800-1830	G14
1830-1900	J10
1900-1930	J10
1930-2000	J10
2000-2030	SENIOR
2030-2100	SENIOR
2100-2130	SENIOR
2130-2200	

Torsdag	
1530-1700	
1700-1730	J9
1730-1800	J9
1800-1830	J9
1830-1900	G13
1900-1930	G13
1930-2000	G13
2000-2030	
2030-2100	
2100-2130	
2130-2200	

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

KG11	
KL.	Lørdag
1000-1030	
1030-1100	
1100-1130	
1130-1200	
1200-1230	
1230-1330	
1400-1530	

KG11	
KL.	Søndag
1100-1400	
1400-1530	
1530-1600	
1600-1730	
1730-1800	
1800-1900	G11
1900-1930	G11
1930-2000	
2000-2030	
2030-2200	

Svendsrud C1	Mandag	
1530-1700		
1700-1730	G/J9	
1730-1800	G/J9	
1800-1830	G/J9	
1830-1900	G13	
1900-1930	G13	
1930-2000	G13	
2000-2030	G19	
2030-2100	G19	
2100-2130	G19	
2130-2200		

Tirsdag	
1530-1700	
1700-1730	G/J8
1730-1800	G/J8
1800-1830	G/J8
1830-1900	G11
1900-1930	G11
1930-2000	G11
2000-2030	SENIOR
2030-2100	SENIOR
2100-2130	SENIOR
2130-2200	

Onsdag	
1530-1700	
1700-1730	J/G7
1730-1800	J/G7
1800-1830	
1830-1900	G11
1900-1930	G11
1930-2000	G11
2000-2030	SENIOR
2030-2100	SENIOR
2100-2130	SENIOR
2130-2200	

Torsdag	
1530-1700	Tyrifjord VGS
1700-1730	J15
1730-1800	J15
1800-1830	J15
1830-1900	G12
1900-1930	G12
1930-2000	G12
2000-2030	G19
2030-2100	G19
2100-2130	G19
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
1000-1030	
1030-1100	
1100-1130	
1130-1200	
1200-1230	
1230-1330	
1330-1430	

KG11	
KL.	Søndag
1100-1200	
1400-1530	
1530-1600	
1600-1730	
1730-1800	
1800-1900	
1900-1930	
1930-2000	
2000-2030	
2030-2200	

Svendsrud C2	Mandag	
1530-1700		
1700-1730	G/J9	
1730-1800	G/J9	
1800-1830	G/J9	
1830-1900	G13	
1900-1930	G13	
1930-2000	G13	
2000-2030	G19	
2030-2100	G19	
2100-2130	G19	
2130-2200		

Tirsdag	
1530-1700	
1700-1730	G/J8
1730-1800	G/J8
1800-1830	G/J8
1830-1900	G11
1900-1930	G11
1930-2000	G11
2000-2030	SENIOR
2030-2100	SENIOR
2100-2130	SENIOR
2130-2200	

Onsdag	
1530-1700	
1700-1730	J/G7
1730-1800	J/G7
1800-1830	
1830-1900	
1900-1930	
1930-2000	SENIOR
2000-2030	SENIOR
2030-2100	SENIOR
2100-2130	
2130-2200	

Torsdag	
1530-1700	Tyrifjord VGS
1700-1730	J15
1730-1800	J15
1800-1830	J15
1830-1900	G12
1900-1930	G12
1930-2000	G12
2000-2030	G19
2030-2100	G19
2100-2130	G19
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
1000-1030	
1030-1100	
1100-1130	
1130-1200	
1200-1230	
1230-1330	
1330-1430	

KG11	
KL.	Søndag
1100-1200	
1400-1530	
1530-1600	
1600-1730	
1730-1800	
1800-1900	
1900-1930	
1930-2000	
2000-2030	
2030-2200	

Møyrfrid

Møyrfrid	Mandag	
1500-1700		
1700-1730		
1730-1800		
1800-1830	J11	
1830-1900	J11	
1900-1930	J11	
1930-2000		
2000-2030		

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

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

Torsdag	
1700-1730	
1730-1800	
1800-1830	
1830-1900	
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	

Ballbinge/ gress Røyse	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	
1730-1800	
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	

Ballbinge tr.felt ei hovedmatte Svendsrud	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	
1730-1800	
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	

Helgerandsmoen - 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	