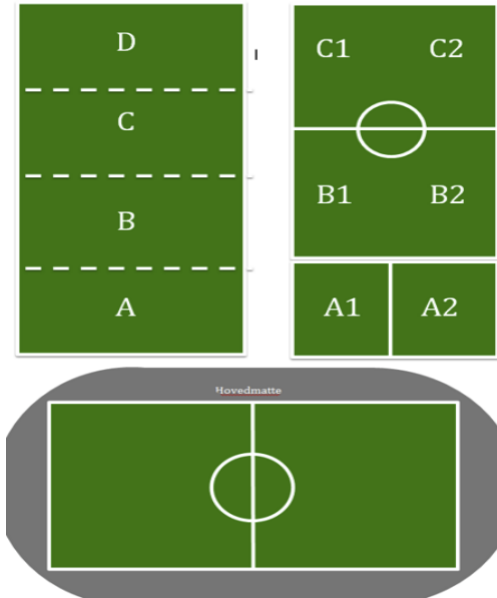


OVERSIKT TRENINGSTIDER I HOLEVÆRINGEN FOTBALL 202 25



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 ballbinger 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	Tyrfjord VGS
1700-1730	G14
1730-1800	G14
1800-1830	G14
1830-1900	J15
1900-1930	J15
1930-2000	J15
2000-2030	G19

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

Onsdag	
1530-1700	Tyrfjord VGS
1700-1730	G14
1730-1800	G14
1800-1830	G14
1830-1900	J10
1900-1930	J10
1930-2000	J10
2000-2030	SENIOR

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

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

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

KL.	KG11	Søndag
1100-1400		
1400-1530		
1530-1600		
1600-1730		
1730-1800		
1800-1900		G11

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

G19
G19

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

SENIOR
SENIOR

2030-2100
2100-2130
2130-2200

SENIOR
SENIOR

2030-2100
2100-2130
2130-2200

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

1400-1530

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

G11

Svendstrup 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			

KL.		KG11	
	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			

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

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

Svendstrup 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			
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			

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

KL.		KG11	
	Lørdag		
1000-1030			
1030-1100			
1100-1130			
1130-1200			
1200-1230			
1230-1330			
1330-1430			

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

Svendstrup 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			

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

KL.		KG11	
	Lørdag		
1000-1030			
1030-1100			
1100-1130			
1130-1200			
1200-1230			
1230-1330			
1330-1430			

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

Møyfrid

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

Tirsdag			
1700-1730		J8	
1730-1800		J8	
1800-1830		G10 SOS	
1830-1900		G10 SOS	
1900-1930		G10 SOS	
1930-2000			
2000-2030			

Onsdag			
1700-1730		J8	
1730-1800		J8	
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.		KG11	
	Fredag		
1530-1700			
1700-1800			
1800-1830			
1830-1900			
1900-1930			
1930-2000			
2000-2030			

KL.		KG11	
	Lørdag		
1030-1100			
1100-1130			
1130-1200			
1200-1230			
1230-1300			
1330-1400			
1400-1530			

KL.		KG11	
	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			

Balbings tr.felt el hovedmatte Svendstrup	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	

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	