

Træningstider for de enkelte hold (sæson 2024 H2 - 2025 H1)

U-årgang	Årgang(e)	Bemærkninger	Træningstider vinter (november til marts)	Træningstider forår/efterår (august til oktober og april til juni)
U3 (Mix)	2022			
U4 (Mix)	2021		Lørdag 09:00 - 10:00	Lørdag 09:00 - 10:00
U5 (Mix)	2020		Søndag 09:00 - 10:00	Lørdag 09:00 - 10:00
U6 (Mix)	2019		Lørdag 09:30 - 10:30	Lørdag 09:00 - 10:00
U7 (D)	2018		Tirsdag 16:30 - 17:30 Lørdag 09:00 - 10:00	Tirsdag 16:30 - 18:00 Lørdag 10:00 - 11:00
U7 (P)	2018		Fredag 17:00 - 18:00	Mandag 16:30 - 18:00 Lørdag 10:00 - 11:00
U8 (D)	2017		Tirsdag 16:30 - 17:30 Fredag 16:00 - 17:30	Tirsdag 16:30 - 18:00 Fredag 16:30 - 18:00
U8 (P)	2017		Fredag 17:00 - 18:00	Mandag 16:30 - 18:00 Fredag 16:30 - 18:00
U9 (D)	2016		Tirsdag 16:30 - 17:30 Torsdag 17:30 - 18:30 Lørdag 10:30 - 11:30	Tirsdag 16:30 - 18:00 Torsdag 16:30 - 18:00
U9 (P)	2016			Mandag 16:30 - 18:00 Torsdag 18:00 - 19:30
U9/U10 (P)	2015/2016		Mandag 16:30 - 17:30 Torsdag 17:30 - 18:30	
U10 (P)	2015			Mandag 16:30 - 18:00 Torsdag 18:00 - 19:30
U10 (D)	2015		Mandag 17:30 - 18:30 Onsdag 16:30 - 17:30	Mandag 16:30 - 18:00 Onsdag 16:30 - 18:00
U11 (D)	2014		Mandag 16:30 - 18:00 Torsdag 17:30 - 18:30	Mandag 16:30 - 18:00 Torsdag 16:30 - 18:00
U11 (P)	2014		Mandag 16:30 - 18:00 Onsdag 16:30 - 17:30	Mandag 18:00 - 19:30 Onsdag 16:30 - 18:00
U12 (D)	2013		Mandag 18:30 - 19:30 Onsdag 17:30 - 18:30	Mandag 18:00 - 19:30 Onsdag 16:30 - 18:00
U12 (P)	2013		Mandag 17:00 - 18:30 Torsdag 18:30 - 19:30	Mandag 18:00 - 19:30 Torsdag 16:30 - 18:00
U13 (D)	2012		Tirsdag 16:30 - 18:00 Torsdag 16:00 - 17:30	Mandag 15:00 - 16:30 Tirsdag 18:00 - 19:30 Torsdag 16:30 - 18:00
U14 (P)	2011/2012		Mandag 18:30 - 20:00 Onsdag 17:00 - 18:30	Mandag 16:30 - 18:00 Onsdag 16:30 - 18:00
U14 (D)	2011		Tirsdag 17:30 - 19:00 Torsdag 16:00 - 17:30	Tirsdag 16:30 - 18:00 Torsdag 16:30 - 18:00
U15 (D)	2010		Tirsdag 18:30 - 20:00 Fredag 17:30 - 19:00	Tirsdag 16:30 - 18:00 Onsdag 16:30 - 18:00 Fredag 17:00 - 18:30
U16 (P)	2009/2010		Tirsdag 18:00 - 19:30 Onsdag 18:30 - 20:00	Tirsdag 18:00 - 19:30
U17 (D)	2008/2009		Onsdag 18:30 - 20:00 Fredag 17:00 - 18:30	
U19 (D)	2006/2007		Onsdag 18:30 - 20:00 Fredag 17:00 - 18:30	Mandag 18:00 - 19:30 Onsdag 18:00 - 19:30
U9+U10 (P+D)	2015/2016	Klubben udbyder ekstratræninger og stiller med trænere.	Fredag 15:00 - 16:00	Fredag 15:00 - 16:00
U11+U12 (P+D)	2013/2014	Klubben udbyder ekstratræninger og stiller med trænere.	Fredag 16:00 - 17:00	Fredag 16:00 - 17:00
U13+U14 (P+D)	2011/2012	Klubben udbyder ekstratræninger og stiller med trænere.	Mandag 15:00 - 16:30	Mandag 15:00 - 16:30
Herresenior 1	2005		Mandag 19:30 - 21:00 Onsdag 19:30 - 21:00	Tirsdag 18:00 - 20:00 Torsdag 18:00 - 20:00
Herresenior 2	2005		Mandag 19:30 - 21:00	Tirsdag 18:00 - 20:00 Torsdag 18:00 - 20:00
Kvindesenior	2009		Tirsdag 19:30 - 21:00	Tirsdag 19:30 - 21:00 Torsdag 18:00 - 19:30
M+32+40	1993		Tirsdag 21:00 - 22:30 Torsdag 19:30 - 21:00	Tirsdag 21:00 - 22:30 Torsdag 19:30 - 21:00
Veteran	1979		Tirsdag 17:30 - 19:00 Torsdag 19:30 - 21:00 Lørdag 08:00 - 09:30	Tirsdag 17:30 - 19:00 Torsdag 19:30 - 21:00
Grand super	1964		Søndag 08:00 - 10:00	Søndag 08:00 - 10:00

Banefordeling for Hareskov IF (sæsontilpasset)

Vinterplan (november til marts)

Dag	Start	Slut	Månedal								Hareskovhallen				Skolens gymnastiksal	
			M1a		M1b		M2a		M2b		Halv bane		Halv bane		Hele hallen	
			U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang
Mandag	15:00	15:30	U13+U14 (P+D)	2011/2012	U13+U14 (P+D)	2011/2012	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	15:30	16:00	U13+U14 (P+D)	2011/2012	U13+U14 (P+D)	2011/2012	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:00	16:30	U13+U14 (P+D)	2011/2012	U13+U14 (P+D)	2011/2012	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:30	17:00	Disp.	Disp.	U11 (P)	2014	U9/U10 (P)	2015/2016	U11 (D)	2014						
	17:00	17:30	U12 (P)	2013	U11 (P)	2014	U9/U10 (P)	2015/2016	U11 (D)	2014						
	17:30	18:00	U12 (P)	2013	U11 (P)	2014	U10 (D)	2015	U11 (D)	2014						
	18:00	18:30	U12 (P)	2013	U12 (P)	2013	U10 (D)	2015	U10 (D)	2015						
	18:30	19:00	U12 (D)	2013	U12 (D)	2013	U14 (P)	2011/2012	U14 (P)	2011/2012						
	19:00	19:30	U12 (D)	2013	U12 (D)	2013	U14 (P)	2011/2012	U14 (P)	2011/2012						
	19:30	20:00	Herresenior 1	2005	Herresenior 2	2005	U14 (P)	2011/2012	U14 (P)	2011/2012						
	20:00	20:30	Herresenior 1	2005	Herresenior 1	2005	Herresenior 2	2005	Herresenior 2	2005						
20:30	21:00	Herresenior 1	2005	Herresenior 1	2005	Herresenior 2	2005	Herresenior 2	2005							
21:00	22:30															
Tirsdag	15:00	15:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:30	17:00	U13 (D)	2012	U13 (D)	2012	U8 (D)	2017	U9 (D)	2016	U7 (D)	2018	U7 (D)	2018		
	17:00	17:30	U13 (D)	2012	U13 (D)	2012	U8 (D)	2017	U9 (D)	2016	U7 (D)	2018	U7 (D)	2018		
	17:30	18:00	U13 (D)	2012	U13 (D)	2012	U14 (D)	2011	U14 (D)	2011	Veteran	1979	Veteran	1979		
	18:00	18:30	U16 (P)	2009/2010	U16 (P)	2009/2010	U14 (D)	2011	U14 (D)	2011	Veteran	1979	Veteran	1979		
	18:30	19:00	U16 (P)	2009/2010	U16 (P)	2009/2010	U14 (D)	2011	U15 (D)	2010	Veteran	1979	Veteran	1979		
	19:00	19:30	U16 (P)	2009/2010	U16 (P)	2009/2010	U15 (D)	2010	U15 (D)	2010						
	19:30	20:00	Kvindesenior	2009	Kvindesenior	2009	U15 (D)	2010	U15 (D)	2010						
	20:00	20:30	Kvindesenior	2009	Kvindesenior	2009	Kvindesenior	2009	Kvindesenior	2009						
20:30	21:00	Kvindesenior	2009	Kvindesenior	2009	Kvindesenior	2009	Kvindesenior	2009							
21:00	22:30									M+32+40	1993	M+32+40	1993			
Onsdag	15:00	15:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:30	17:00	U10 (D)	2015	U10 (D)	2015	Disp.	Disp.	U11 (P)	2014						
	17:00	17:30	U10 (D)	2015	U10 (D)	2015	U14 (P)	2011/2012	U11 (P)	2014						
	17:30	18:00	U12 (D)	2013	U12 (D)	2013	U14 (P)	2011/2012	U14 (P)	2011/2012						
	18:00	18:30	U12 (D)	2013	U12 (D)	2013	U14 (P)	2011/2012	U14 (P)	2011/2012						
	18:30	19:00	U19 (D)	2006/2007	U19 (D)	2006/2007	U17 (D)	2008/2009	U17 (D)	2008/2009						
	19:00	19:30	U19 (D)	2006/2007	U19 (D)	2006/2007	U17 (D)	2008/2009	U17 (D)	2008/2009						
	19:30	20:00	U19 (D)	2006/2007	Herresenior 1	2005	Herresenior 2	2005	U17 (D)	2008/2009						
	20:00	20:30	Herresenior 1	2005	Herresenior 1	2005	Herresenior 2	2005	Herresenior 2	2005						
20:30	21:00	Herresenior 1	2005	Herresenior 1	2005	Herresenior 2	2005	Herresenior 2	2005							
21:00	22:30															
Torsdag	15:00	15:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:00	16:30	U13 (D)	2012	U13 (D)	2012	U14 (D)	2011	U14 (D)	2011						
	16:30	17:00	U13 (D)	2012	U13 (D)	2012	U14 (D)	2011	U14 (D)	2011						
	17:00	17:30	U13 (D)	2012	U13 (D)	2012	U14 (D)	2011	U14 (D)	2011						
	17:30	18:00	U11 (D)	2014	U11 (D)	2014	U9 (D)	2016	U9/U10 (P)	2015/2016						
	18:00	18:30	U11 (D)	2014	U11 (D)	2014	U9 (D)	2016	U9/U10 (P)	2015/2016						
	18:30	19:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	U12 (P)	2013						
	19:00	19:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	U12 (P)	2013						
	19:30	20:00	Veteran	1979	Veteran	1979	M+32+40	1993	M+32+40	1993						
	20:00	20:30	Veteran	1979	Veteran	1979	M+32+40	1993	M+32+40	1993						
20:30	21:00	Veteran	1979	Veteran	1979	M+32+40	1993	M+32+40	1993							
21:00	22:30															
Fredag	15:00	15:30	U9+U10 (P+D)	2015/2016	U9+U10 (P+D)	2015/2016	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	15:30	16:00	U9+U10 (P+D)	2015/2016	U9+U10 (P+D)	2015/2016	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	16:00	16:30	U11+U12 (P+D)	2013/2014	U11+U12 (P+D)	2013/2014	U8 (D)	2017	U8 (D)	2017						
	16:30	17:00	U11+U12 (P+D)	2013/2014	U11+U12 (P+D)	2013/2014	U8 (D)	2017	U8 (D)	2017						
	17:00	17:30	U19 (D)	2006/2007	U17 (D)	2008/2009	U8 (D)	2017	U8 (D)	2017	U8 (P)	2017	U7 (P)	2018		
	17:30	18:00	U19 (D)	2006/2007	U17 (D)	2008/2009	U15 (D)	2010	U15 (D)	2010	U8 (P)	2017	U7 (P)	2018		
	18:00	18:30	U19 (D)	2006/2007	U17 (D)	2008/2009	U15 (D)	2010	U15 (D)	2010	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	18:30	19:00	U15 (D)	2010	U15 (D)	2010	U15 (D)	2010	U15 (D)	2010	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	19:00	19:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	19:30	20:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	20:00	20:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
20:30	21:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.			
21:00	22:30															
Lørdag	07:30	08:00									Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	08:00	08:30	K	K	K	K	K	K	K	K	Veteran	1979	Veteran	1979		
	08:30	09:00	K	K	K	K	K	K	K	K	Veteran	1979	Veteran	1979		
	09:00	09:30	U7 (D)	2018	U7 (D)	2018	K	K	K	K	Veteran	1979	Veteran	1979	U4 (Mix)	2021
	09:30	10:00	U7 (D)	2018	U7 (D)	2018	K	K	K	K	U6 (Mix)	2019	U6 (Mix)	2019	U4 (Mix)	2021
	10:00	10:30	K	K	K	K	K	K	K	K	U6 (Mix)	2019	U6 (Mix)	2019	Disp.	Disp.
	10:30	11:00	K	K	K	K	K	K	K	K	U9 (D)	2016	U9 (D)	2016	Disp.	Disp.
	11:00	11:30	K	K	K	K	K	K	K	K	U9 (D)	2016	U9 (D)	2016	Disp.	Disp.
	11:30	12:00	K	K	K	K	K	K	K	K	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	12:00	14:00	K	K	K	K	K	K	K	K	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	Søndag	08:00	09:00	Grand super	1964	Grand super	1964	K	K	K	K	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	
09:00		10:00	Grand super	1964	Grand super	1964	K	K	K	K	U5 (Mix)	2020	U5 (Mix)	2020		
10:00		11:00	K	K	K	K	K	K	K	K						
11:00		16:00	K	K	K	K	K	K	K	K						

*P - Piger K - banerne er forbeholdt kampe Brug af kunstgræsbanerne:
D - Drengene Disp. - disponibel til det hold med flest spillere i tidsrummet • I weekenden må banerne bruges klokken 08-21, dog uden lys.
• I hverdage må banerne bruges til klokken 21, med lys*

Der er sat lys op så man også kan bruge trekanten ved materialecontainerne til at opvarme på. Det betyder at man gerne må møde 30 min før og bruge dette areal så længe man ikke forstyrrer dem der bruger selve banerne. Det kan forhåbentlig gøre det muligt at være klar til at starte træningen i det tidsrum man har fået tildelt, så holdene får mest mulig effektiv træningstid.

Banefordeling for Hareskov IF (sæsontilpasset)

Efterårs- og forårsplan (august til oktober og april til juni) (1)

Dag	Start	Slut	Månedal								Ravnehus				Skolens gymnastiksal	
			M1a		M1b		M2a		M2b		R1		R2		Hele hallen	
			U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang
Mandag	15:00	15:30	U13+U14 (P+D)	2011/2012	U13+U14 (P+D)	2011/2012	U13 (D)	2012	U13 (D)	2012	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	15:30	16:00	U13+U14 (P+D)	2011/2012	U13+U14 (P+D)	2011/2012	U13 (D)	2012	U13 (D)	2012	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:00	16:30	U13+U14 (P+D)	2011/2012	U13+U14 (P+D)	2011/2012	U13 (D)	2012	U13 (D)	2012	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:30	17:00	U10 (D)	2015	U10 (D)	2015	U11 (D)	2014	U11 (D)	2014	U14 (P)	2011/2012	U14 (P)	2011/2012		
	17:00	17:30	U10 (D)	2015	U10 (D)	2015	U11 (D)	2014	U11 (D)	2014	U14 (P)	2011/2012	U14 (P)	2011/2012		
	17:30	18:00	U10 (D)	2015	U10 (D)	2015	U11 (D)	2014	U11 (D)	2014	U14 (P)	2011/2012	U14 (P)	2011/2012		
	18:00	18:30	U12 (D)	2013	U12 (D)	2013	K	K	K	K	U19 (D)	2006/2007	U19 (D)	2006/2007		
	18:30	19:00	U12 (D)	2013	U12 (D)	2013	K	K	K	K	U19 (D)	2006/2007	U19 (D)	2006/2007		
	19:00	19:30	U12 (D)	2013	U12 (D)	2013	K	K	K	K	U19 (D)	2006/2007	U19 (D)	2006/2007		
	19:30	20:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	K	K	K	K		
	20:00	20:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
20:30	21:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.							
Tirsdag	15:00	15:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:30	17:00	U14 (D)	2011	U14 (D)	2011	U9 (D)	2016	U9 (D)	2016	U15 (D)	2010	U15 (D)	2010		
	17:00	17:30	U14 (D)	2011	U14 (D)	2011	U9 (D)	2016	U9 (D)	2016	U15 (D)	2010	U15 (D)	2010		
	17:30	18:00	U14 (D)	2011	U14 (D)	2011	U9 (D)	2016	U9 (D)	2016	U15 (D)	2010	U15 (D)	2010		
	18:00	18:30	U16 (P)	2009/2010	U16 (P)	2009/2010	U16 (P)	2009/2010	U16 (P)	2009/2010	Herresenior 1	2005	Herresenior 2	2005		
	18:30	19:00	U16 (P)	2009/2010	U16 (P)	2009/2010	U16 (P)	2009/2010	U16 (P)	2009/2010	Herresenior 1	2005	Herresenior 2	2005		
	19:00	19:30	U16 (P)	2009/2010	U16 (P)	2009/2010	U16 (P)	2009/2010	U16 (P)	2009/2010	Herresenior 1	2005	Herresenior 2	2005		
	19:30	20:00	Kvindeseniør	2009	Kvindeseniør	2009	Kvindeseniør	2009	Kvindeseniør	2009						
	20:00	20:30	Kvindeseniør	2009	Kvindeseniør	2009	Kvindeseniør	2009	Kvindeseniør	2009						
20:30	21:00	Kvindeseniør	2009	Kvindeseniør	2009	Kvindeseniør	2009	Kvindeseniør	2009							
21:00	22:30															
Onsdag	15:00	15:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:30	17:00	U14 (P)	2011/2012	U14 (P)	2011/2012	U11 (P)	2014	U11 (P)	2014	U15 (D)	2010	U15 (D)	2010		
	17:00	17:30	U14 (P)	2011/2012	U14 (P)	2011/2012	U11 (P)	2014	U11 (P)	2014	U15 (D)	2010	U15 (D)	2010		
	17:30	18:00	U14 (P)	2011/2012	U14 (P)	2011/2012	U11 (P)	2014	U11 (P)	2014	U15 (D)	2010	U15 (D)	2010		
	18:00	18:30	U19 (D)	2006/2007	U19 (D)	2006/2007	U19 (D)	2006/2007	U19 (D)	2006/2007	K	K	K	K		
	18:30	19:00	U19 (D)	2006/2007	U19 (D)	2006/2007	U19 (D)	2006/2007	U19 (D)	2006/2007	K	K	K	K		
	19:00	19:30	U19 (D)	2006/2007	U19 (D)	2006/2007	U19 (D)	2006/2007	U19 (D)	2006/2007	K	K	K	K		
	19:30	20:00	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K		
	20:00	20:30	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K		
20:30	21:00	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K			
Torsdag	15:00	15:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:30	17:00	U13 (D)	2012	U13 (D)	2012	U12 (P)	2013	U12 (P)	2013	U14 (D)	2011	U14 (D)	2011		
	17:00	17:30	U13 (D)	2012	U13 (D)	2012	U12 (P)	2013	U12 (P)	2013	U14 (D)	2011	U14 (D)	2011		
	17:30	18:00	U13 (D)	2012	U13 (D)	2012	U12 (P)	2013	U12 (P)	2013	U14 (D)	2011	U14 (D)	2011		
	18:00	18:30	U9 (P)	2016	U10 (P)	2015	Kvindeseniør	2009	Kvindeseniør	2009	Herresenior 1	2005	Herresenior 2	2005		
	18:30	19:00	U9 (P)	2016	U10 (P)	2015	Kvindeseniør	2009	Kvindeseniør	2009	Herresenior 1	2005	Herresenior 2	2005		
	19:00	19:30	U9 (P)	2016	U10 (P)	2015	Kvindeseniør	2009	Kvindeseniør	2009	Herresenior 1	2005	Herresenior 2	2005		
	19:30	20:00	Veteran	1979	Veteran	1979	M+32+40	1993	M+32+40	1993	Herresenior 1	2005	Herresenior 2	2005		
	20:00	20:30	Veteran	1979	Veteran	1979	M+32+40	1993	M+32+40	1993	Herresenior 1	2005	Herresenior 2	2005		
20:30	21:00	Veteran	1979	Veteran	1979	M+32+40	1993	M+32+40	1993							
Fredag	15:00	15:30	U9+U10 (P+D)	2015/2016	U9+U10 (P+D)	2015/2016	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	15:30	16:00	U9+U10 (P+D)	2015/2016	U9+U10 (P+D)	2015/2016	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:00	16:30	U11+U12 (P+D)	2013/2014	U11+U12 (P+D)	2013/2014	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	16:30	17:00	U11+U12 (P+D)	2013/2014	U11+U12 (P+D)	2013/2014	K	K	K	K	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	17:00	17:30	U15 (D)	2010	U15 (D)	2010	K	K	K	K	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	17:30	18:00	U15 (D)	2010	U15 (D)	2010	K	K	K	K	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	18:00	18:30	U15 (D)	2010	U15 (D)	2010	K	K	K	K	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	18:30	19:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	19:00	19:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.		
	19:30	20:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
	20:00	20:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.						
20:30	21:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.							
Lørdag	07:30	08:00														
	08:00	08:30	K	K	K	K	K	K	K	K						
	08:30	09:00	K	K	K	K	K	K	K	K						
	09:00	09:30	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K		
	09:30	10:00	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K		
	10:00	10:30	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K		
	10:30	11:00	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K		
	11:00	11:30	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K		
	11:30	12:00	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K		
12:00	14:00	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K			
Søndag	08:00	09:00	Grand super	1964	Grand super	1964										
	09:00	10:00	Grand super	1964	Grand super	1964	K	K	K	K	K	K	K	K		
	10:00	11:00	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K		
	11:00	16:00	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K		

P - Piger

D - Dreng

K - banerne er forbeholdt kampe

Disp. - disponibel til det hold med flest spillere i tidsrummet

Banefordeling for Hareskov IF (sæsontilpasset)

Efterårs- og forårsplan (august til oktober og april til juni) (2)

			Birkevang								Hareskovhallen						
			B1a		B1b		B2a		B2b		B0		Halv bane		Halv bane		
Dag	Start	Slut	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	U-årg.	Årgang	
Mandag	15:00	15:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.							
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.							
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.							
	16:30	17:00	U7 (P)	2018	U8 (P)	2017	U9 (P)	2016	U10 (P)	2015							
	17:00	17:30	U7 (P)	2018	U8 (P)	2017	U9 (P)	2016	U10 (P)	2015							
	17:30	18:00	U7 (P)	2018	U8 (P)	2017	U9 (P)	2016	U10 (P)	2015							
	18:00	18:30	U11 (P)	2014	U11 (P)	2014	U12 (P)	2013	U12 (P)	2013							
	18:30	19:00	U11 (P)	2014	U11 (P)	2014	U12 (P)	2013	U12 (P)	2013							
	19:00	19:30	U11 (P)	2014	U11 (P)	2014	U12 (P)	2013	U12 (P)	2013							
	19:30	20:00															
20:00	20:30																
20:30	21:00																
Tirsdag	15:00	15:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.							
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.							
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.							
	16:30	17:00	U7 (D)	2018	U7 (D)	2018	U8 (D)	2017	U8 (D)	2017							
	17:00	17:30	U7 (D)	2018	U7 (D)	2018	U8 (D)	2017	U8 (D)	2017							
	17:30	18:00	U7 (D)	2018	U7 (D)	2018	U8 (D)	2017	U8 (D)	2017			Veteran	1979	Veteran	1979	
	18:00	18:30	U13 (D)	2012	U13 (D)	2012	K	K	K	K			Veteran	1979	Veteran	1979	
	18:30	19:00	U13 (D)	2012	U13 (D)	2012	K	K	K	K			Veteran	1979	Veteran	1979	
	19:00	19:30	U13 (D)	2012	U13 (D)	2012	K	K	K	K							
	19:30	20:00	K	K	K	K	K	K	K	K							
20:00	20:30																
20:30	21:00																
21:00	22:30												M+32+40	1993	M+32+40	1993	
Onsdag	15:00	15:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.							
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.							
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.							
	16:30	17:00	U10 (D)	2015	U10 (D)	2015	U12 (D)	2013	U12 (D)	2013							
	17:00	17:30	U10 (D)	2015	U10 (D)	2015	U12 (D)	2013	U12 (D)	2013							
	17:30	18:00	U10 (D)	2015	U10 (D)	2015	U12 (D)	2013	U12 (D)	2013							
	18:00	18:30	K	K	K	K	K	K	K	K							
	18:30	19:00	K	K	K	K	K	K	K	K							
	19:00	19:30	K	K	K	K	K	K	K	K							
	19:30	20:00															
20:00	20:30																
20:30	21:00																
Torsdag	15:00	15:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.							
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.							
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.							
	16:30	17:00	U11 (D)	2014	U11 (D)	2014	U9 (D)	2016	U9 (D)	2016							
	17:00	17:30	U11 (D)	2014	U11 (D)	2014	U9 (D)	2016	U9 (D)	2016							
	17:30	18:00	U11 (D)	2014	U11 (D)	2014	U9 (D)	2016	U9 (D)	2016							
	18:00	18:30	K	K	K	K	K	K	K	K							
	18:30	19:00	K	K	K	K	K	K	K	K							
	19:00	19:30	K	K	K	K	K	K	K	K							
	19:30	20:00															
20:00	20:30																
20:30	21:00																
Fredag	15:00	15:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.							
	15:30	16:00	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.							
	16:00	16:30	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.	Disp.							
	16:30	17:00	U8 (D)	2017	U8 (D)	2017	U8 (P)	2017	U8 (P)	2017							
	17:00	17:30	U8 (D)	2017	U8 (D)	2017	U8 (P)	2017	U8 (P)	2017							
	17:30	18:00	U8 (D)	2017	U8 (D)	2017	U8 (P)	2017	U8 (P)	2017							
	18:00	18:30	K	K	K	K	K	K	K	K							
	18:30	19:00	K	K	K	K	K	K	K	K							
	19:00	19:30	K	K	K	K	K	K	K	K							
	19:30	20:00															
20:00	20:30																
20:30	21:00																
Lørdag	07:30	08:00															
	08:00	08:30															
	08:30	09:00															
	09:00	09:30	U5 (Mix)	2020	U6 (Mix)	2019	K	K	K	K	U4 (Mix)	2021					
	09:30	10:00	U5 (Mix)	2020	U6 (Mix)	2019	K	K	K	K	U4 (Mix)	2021					
	10:00	10:30	U7 (D)	2018	U7 (P)	2018	K	K	K	K	U7 (D)	2018					
	10:30	11:00	U7 (D)	2018	U7 (P)	2018	K	K	K	K	U7 (D)	2018					
	11:00	11:30	K	K	K	K	K	K	K	K							
11:30	12:00	K	K	K	K	K	K	K	K								
12:00	14:00	K	K	K	K	K	K	K	K								
Søndag	08:00	09:00															
	09:00	10:00	K	K	K	K	K	K	K	K							
	10:00	11:00	K	K	K	K	K	K	K	K							
	11:00	16:00	K	K	K	K	K	K	K	K							

P - Piger

D - Dreng

K - banerne er forbeholdt kampe

Disp. - disponibel til det hold med flest spillere i tidsrummet

Banefordeling for Hareskov IF

Forudsætninger for og bemærkninger til planen

Udgangspunktet for planen er at den enkelte årgang træner samme dage efterår, vinter og forår

- Der er mulighed for flere træningspas efterår og forår for udvalgte årgange
- Selvom træningsdagene vil være de samme vil træningstiderne variere.

Antal træningspas per uge

- Fra U8 og op gives der mulighed for at kunne træne to gange ugentligt
- Fra U9-U14 indlægges en fælles ekstratræning en gang om ugen (dobbelårgange og for både piger og drenge)

Drengehold: Fra U14 spilles 11-mandsfodbold og spillerne inddeles i dobbelårgange

- For at have spillere nok til at stille 11-mandshold
- For at imødekomme at mange tager på efterskole omkring U15/U16
- For at gøre overgangen til seniorholdene nemmere (ved at have spillet i dobbelårgange lærer man de ældre spillere at kende og vil derfor kende nogle når man starter på seniorholdene)
- U-årgangene bliver såles U15 (U14+U15), U17 (U16+U17), U19 (U18+U19)

Pigehold: Fra U13 spilles 11-mandsfodbold og spillerne inddeles i dobbelårgange

- For at have spillere nok til at stille 11-mandshold
- For at imødekomme at mange tager på efterskole omkring U15/U16 og en del pigespillere flytter til andre klubber fra U13
- For at gøre overgangen til seniorholdene nemmere (ved at have spillet i dobbelårgange lærer man de ældre spillere at kende og vil derfor kende nogle når man starter på seniorholdene)
- U-årgangene bliver såles U14 (U13+U14), U16 (U15+U16)
- Fra U17 spillerne pigerne med på kvindesenior

FCN-tekniktræning for pigeårgangene U9 til U15 tirsdag

- Træning for disse pigeårgange lægges ikke på tirsdage

FCN-tekniktræning for udvalgte spillere på drengårgangene U10, U11 og U12 tirsdag

- Træning for disse drengårgange lægges ikke på tirsdage

Træning indendørs

- Det er muligt at få træningstider i hallen henover vinteren og holdene opfordres til at bruge disse tider og dermed frigøre plads på banerne. Haltetiderne er markeret som "Disp."

Træning om vinteren

- Der er begrænset plads til rådighed, så holdene opfordres til at forsøge sig med "small sided games" og lignende øvelser der kan laves på minimal plads.

Fordeling af træningspas for det enkelte hold

- Det tilstræbes at der er minimum en dag mellem regulære træningspas for det enkelte hold.

Træning er planlagt så den så vidt muligt tager hensyn til ungtrænere og deres egen træning

- Planen er desuden lavet med udgangspunkt i at det skal være muligt for ældre årgange at kunne være hjælpetrænere for de yngre årgange.

Det er en generisk plan med de fordele og ulemper det medfører

- I og med at det er en generisk plan vil der være år hvor nogle hold er slået sammen, nogle hold træner sammen med samarbejds klubber m.m. hvilket betyder at der kan være banetildelinger der ikke bruges og dermed er tilgængelige for andre hold. Dette bliver meldt ud hver sæson (i den sæsontilpassede plan) når de forskellige holdkonstellationer er kendt.

Brug af kunstgræsbanerne

- I weekenden må banerne bruges klokken 08-21, dog uden lys.
- I hverdagene må banerne bruges til klokken 21, med lys
- Der er sat lys op så man også kan bruge trekanten ved materialecontainerne til at opvarme på. Det betyder at man gerne må møde 30 min før og bruge dette areal så længe man ikke forstyrrer dem der bruger selve banerne. Det kan forhåbentlig gøre muligt at være klar til at starte træningen i det tidsrum man har fået tildelt så holdene får mest mulig effektiv træningstid.

Tildeling af baner

- Fra U13-drenge og U14-piger og op tildeles der en 11-mandsbane til en af træningerne.
- Fra U13-drenge og U14-piger og op trænes på Ravnehus en dag om ugen og på kunstgræsbanen den anden dag.
- Øvrige hold har en træningsdag på kunstgræsbanen og en træningsdag på Birkevang

Baneoversigt

Birkevang



Ravnehus



Månedal (kunstgræs)

