



Træningsplan Forår/Sommer 2024

2/4 - 30/6



HG FODBOLD:

		Tid	Banefordeling	Omklædning
Mandag	U8-U10 Piger (2016-2014)	16.30 – 18.00	81 + 51	INGEN
	U5-U7 Piger (2019-2017)	17.00 – 18.00	31+32	INGEN
	U8 Dreng (2016)	17.00 – 18.30	83 + firkanter	INGEN
	U10 Dreng (2014)	17.00 – 18.30	82 + 54 + firkanter	INGEN
	U11 Piger (2013)	17.00 – 18.30	TR-Kunst	INGEN
	Talenttræning Piger	17.00 – 18.30	TR-Kunst	16
	U11 Dreng (2013)	17.00 – 18.30	4 + ½ bane 3	INGEN
	U12 Piger (2012)	17.00 – 18.30	TR81	INGEN
	U12 Dreng (2012)	17.00 – 18.30	TR1	INGEN
	U13 Dreng (2011)	17.00 – 18.30	2 + ½ bane 3	INGEN
	U14 Piger 1 (2011+2010)	17.00 – 19.00	½ SEIFFERT Arena (C+D)	15
	U16 Piger Øst (2009+2008)	17.00 – 18.30	½ SEIFFERT Arena (A+B)	14
	U9 Dreng (2015)	17.30 – 19.00	52 + 53	INGEN
	U17 Dreng (2009+2008)	18.30 – 20.00	2 + 3	7
	KS1	18.30 – 20.00	½ SEIFFERT Arena (A+B)	16
	HS2	19.00 – 20.30	4	6
	HS1	19.00 – 20.30	½ SEIFFERT Arena (C+D)	9
	U19 Dreng (2004+2005)	19.30 – 21.00	TR-Kunst kl. 19.30-20.00 + ½ SEIFFERT Arena (A+B) kl. 20.00-21.00	4
	HS3	20.00 – 21.30	TR-Kunst kl. 20.00-20.30 + ½ SEIFFERT Arena (C+D) kl. 20.30-21.30	5
Tirsdag	Veteraner	10.00 – 11.00	SEIFFERT Arena	4+5
	U14 Dreng (2010)	16.45 – 18.30	2 + 81	6
	U4-U6 Dreng (2020-2018)	17.00 – 18.00	31-37	INGEN
	U7 Dreng (2017)	17.00 – 18.00	51-53	INGEN
	U14 Piger 2 (2011+2010)	17.00 – 18.30	3	16
	U14 Piger 1 (2011+2010)	17.00 – 19.00	½ SEIFFERT Arena (C+D) – Ved KS1-kampe kun til kl. 18.30	15
	U16 Piger 2 (2009+2008)	17.00 – 18.30	4	16
	U16 Piger Øst (2009+2008)	17.00 – 18.30	½ SEIFFERT ARENA (A+B)	14
	U15+U16 Dreng (2009+2008)	18.45 – 20.00	4	7
	KFF	19.00 – 20.30	½ SEIFFERT Arena (C+D) – Ved KS1-kampe TR-Kunst	16
Onsdag	U8-U10 Piger (2016-2014)	16.30 – 18.00	81 + 51	INGEN
	U5-U7 Piger (2019-2017)	17.00 – 18.00	31+32	INGEN
	U8 Dreng (2016)	17.00 – 18.30	83 + firkanter	INGEN
	U10 Dreng (2014)	17.00 – 18.30	82 + 54 + firkanter	INGEN
	U11 Piger (2013)	17.00 – 18.30	½ SEIFFERT Arena (A+B) kl. 17.00-18.00 + TR-Kunst kl. 18.00-18.30	INGEN
	U11 Dreng (2013)	17.00 – 18.30	4 + ½ bane 3	INGEN
	U12 Piger (2012)	17.00 – 18.30	½ SEIFFERT Arena (C+D) kl. 17.00-18.00 + TR-Kunst kl. 18.00-18.30	INGEN
	U12 Dreng (2012)	17.00 – 18.30	TR1	INGEN
	U13 Dreng (2011)	17.00 – 18.45	2 + ½ bane 3	INGEN
	U9 Dreng (2015)	17.30 – 19.00	52 + 53	INGEN
	U17 Dreng (2009+2008)	18.00 – 19.30	SEIFFERT Arena (A-D) + TR-Kunst kl. 18.30-19.30	7
	U19 Dreng (2004+2005)	19.30 – 21.00	2	4
	HS1	19.30 – 21.00	½ SEIFFERT Arena (C+D) (hvis kamp fredag)	9
	HS2	19.30 – 21.00	½ SEIFFERT Arena (A+B)	6
	HS3	19.30 – 21.00	2	5
Torsdag	Veteraner	10.00 – 11.00	SEIFFERT Arena	4+5
	U14 Dreng (2010)	16.45 – 18.30	2 + 81	6
	U4-U6 Dreng (2020-2018)	17.00 – 18.00	31-37	INGEN
	U7 Dreng (2017)	17.00 – 18.00	51-53	INGEN
	U12 Dreng	17.00 – 18.30	82	INGEN
	U14 Piger 2 (2011+2010)	17.00 – 18.30	3	16
	U14 Piger 1 (2011+2010)	17.00 – 19.00	½ SEIFFERT Arena (C+D)	15
	U16 Piger 2 (2009+2008)	17.00 – 18.30	4	16
	U16 Piger Øst (2009+2008)	17.00 – 18.30	½ SEIFFERT Arena (A+B)	14
	KS1	18.30 – 20.00	½ SEIFFERT Arena (A+B)	16
	U15+U16 Dreng (2009+2008)	18.45 – 20.15	4	7
	HS1	19.00 – 20.30	½ SEIFFERT Arena (C+D) (hvis ingen kamp fredag)	9
	Old Boys + Veteraner	19.00 – 20.30	TR-Kunst + TR81 eller ½ SEIFFERT Arena (C+D)	4+5
Fredag	U8 Dreng (2016)	16.30 – 18.00	TR81	INGEN
	U17 Dreng (2009+2008)	16.30 – 18.00	SEIFFERT Arena (A-D) + TR-Kunst	7
Lørdag				
Søndag	Old Boys + Veteraner	10.00 – 11.30	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
Alle dage	Dommere			8
HG ATLETIK, TRIATLON & MOTION:				
Mandag	ALLE	17.00 – 19.00	Løbebanen + Atletikarealet	11-13
Tirsdag	ALLE	18.00 – 19.30	Løbebanen	11-13
Onsdag	ALLE	16.00 – 20.00		12-13
Torsdag	ALLE	17.00 – 19.00	Løbebanen + Atletikarealet	11-13
	ALLE	17.30 – 19.00	Kasteområde + 83 + Firkanterne – kun i lige uger	11-13
Lørdag	ALLE	08.00 – 13.00		12-13
Søndag	ALLE	08.00 – 14.00		12-13

Anlægget er LUKKET på alle helligdage (ingen lys på banerne) og det er for at tage hensyn til vores naboer.



Træning 1. halvår 2024



Regler for Træningsbaner og Omklædningsrum

HG FODBOLD

Fra baneudvalget

10/4-2024

Regler for benyttelse af træningsbanerne og omklædningsrummene:

1. Man sørger selv for at opstille og nedtage de materialer man skal bruge og det skal foregå i ens egen bevilget tid.
2. Vær behjælpelig med at få alle mål (store som små) på plads.
Når man er færdig med sin træning, **SKAL** målene sættes på plads.
Det er ikke sjovt en årgang U9 eller U10, skal flytte store mål.
3. Agility og brug af stiger **SKAL** foregå uden for banearealerne – også gerne opvarmningen hvis det er muligt.
4. Alle medbragte fællesmaterialer, pop-up mål og jyske mål til træningsarealerne skal retur til materialerummet efter endt træning.
5. Ingen må have fodboldstøvler på i omklædningsrummene og på 1. sal i klubhuset.
6. Rengøring af fodboldstøvler skal foregå ved trappeopgang til 1. sal og må ikke foregå i omklædningsrummene – er kun muligt i ugerne 15-41.
7. Påfyldning af vanddunke skal foregå ved trappeopgang til 1. sal – er kun muligt i ugerne 15-41.
8. Kontakt undertegnede hvis man ønsker tilretning af noget ifm. træningsbanerne og omklædningsrummene og jeg vil prøve at være behjælpelig.

HUSK egentlig bare at I og spillerne rydder op efter Jer på både træningsbanerne, kampbanerne og i omklædningsrummene inden I forlader det 😊

Træningslys på SEIFFERT Arena, TR-Kunst og TR81 tænder iht. træningsplanen og ca. 30 min. før solnedgangstid.

Med sportslig hilsen

Diana Tegner Berensen diana@hg-ic.dk og Hans Henrik Aniol Hansen henrik.aniol@gmail.com