



# Træningsplan Efterår/Vinter/Forår 2023/2024 23/10-1/4



HG FODBOLD:		Tid	Banefordeling	Omkklædning
Mandag	U5-U10 Piger (2019-2014)	16.30 – 18.00	TR-Kunst	INGEN
	U9 Dreng (2015)	16.30 – 18.00	1/3 SEIFFERT Arena	INGEN
	U10 Dreng (2014)	16.30 – 18.00	1/3 SEIFFERT Arena	INGEN
	U12 Dreng (2012)	16.30 – 18.00	1/3 SEIFFERT Arena	6
	U11 Dreng (2013)	18.00 – 19.30	Fladså (23/10-12/2 dog ikke 25/12+1/1)	INGEN
	U12 Piger (2012)	18.00 – 19.30	TR-Kunst	15
	U13 Dreng (2011)	18.00 – 19.30	½ SEIFFERT Arena (A+B)	16
	U19 Dreng (2007-2004)	18.00 – 19.30	½ SEIFFERT Arena (C+D)	7
	U16 Piger Øst (2009+2008)	18.00 – 20.00	Kostskolen	14
	U15 Dreng (2009)	19.00 – 20.00	Løbebanen	7
	U15+U16 Dreng (2009+2008)	19.30 – 21.00	TR-Kunst	6
	HS1	19.30 – 21.00	½ SEIFFERT Arena (A+B)	9
	HS2	19.30 – 21.00	½ SEIFFERT Arena (C+D)	4+5
Tirsdag	Veteraner	10.00 – 11.00	SEIFFERT Arena	4+5
	U14 Dreng (2010)	16.30 – 18.00	TR-Kunst	6
	U14 Piger 2 (2011+2010)	16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (C)	16
	U14 Piger 1 (2011+2010)	16.30 – 18.00	½ SEIFFERT Arena (A+B)	15
	U16 Piger bredde (2009+2008)	16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (D)	16
	?	17.00 – 18.30	Fladså (24/10-26/3 dog ikke 26/12+6/2+27/2)	INGEN
	U16 Piger øst (2009+2008)	18.00 – 19.30	½ SEIFFERT ARENA (C+D)	14
	U16 Dreng (2008)	18.00 – 19.30	TR-Kunst + ½ SEIFFERT Arena (A+B)	4
	KS1	19.30 – 21.00	½ SEIFFERT Arena (A+B)	16
	KFF	19.30 – 21.00	TR-Kunst	15
	HS3	19.30 – 21.00	½ SEIFFERT Arena (C+D)	6+7
Onsdag	U11 Piger (2013)	16.30 – 18.00	TR-Kunst	INGEN
	U8 Dreng (2016)	16.30 – 18.00	1/3 SEIFFERT Arena	INGEN
	U9 Dreng (2015)	16.30 – 18.00	1/3 SEIFFERT Arena	INGEN
	U12 Dreng (2012)	16.30 – 18.00	1/3 SEIFFERT Arena	6
	U11 Dreng (2013)	16.30 – 18.00	Fladså (21/2-27/3)	INGEN
	U11 Dreng (2013)	17.00 – 18.30	Fladså (25/10-14/2 dog ikke 27/12)	INGEN
	U12 Piger (2012)	18.00 – 19.30	TR-Kunst	15
	U13 Dreng (2011)	18.00 – 19.30	½ SEIFFERT Arena (A+B)	16
	U19 Dreng (2007-2004)	18.00 – 19.30	½ SEIFFERT Arena (C+D)	7
	U15 Dreng (2009)	18.00 – 20.00	Kostskolen	INGEN
	U15+U16 Dreng (2009+2008)	19.30 – 21.00	TR-Kunst	6
	HS1	19.30 – 21.00	½ SEIFFERT Arena (A+B)	9
	HS2	19.30 – 21.00	½ SEIFFERT Arena (C+D)	4+5
Torsdag	Veteraner	10.00 – 11.00	SEIFFERT Arena	4+5
	U14 Piger bredde (2011+2010)	16.30 – 18.00	½ TR-Kunst + ¼ SEIFFERT Arena (C)	16
	U14 Piger 1 (2011+2010)	16.30 – 18.00	½ SEIFFERT Arena (A+B) + TR81 kl. 16.30-17.30	15
	U16 Piger bredde (2009+2008)	16.30 – 18.00	½ TR-Kunst + ¼ SEIFFERT Arena (D)	16
	U14 Dreng (2010)	18.00 – 19.30	TR-Kunst + ½ SEIFFERT Arena (C+D)	6
	U16 Piger øst (2009+2008)	18.00 – 19.30	½ SEIFFERT Arena (A+B)	14
	U16 Dreng (2008)	18.00 – 20.00	Kostskolen	INGEN
	KS1	19.30 – 21.00	½ SEIFFERT Arena (A+B)	16
	Old Boys + Veteraner	19.30 – 21.00	TR81 + TR-Kunst + ½ SEIFFERT Arena (C+D)	4+5
Fredag	U9 Dreng (2015)	16.00 – 18.00	TR-Kunst	INGEN
	U15 Dreng (2009)	16.30 – 18.00	½ SEIFFERT Arena (C-D)	6
	1. Division Kvinder	16.30 – 18.00	½ SEIFFERT Arena (A-B)	16
Lørdag	U13-U18 Dreng + Piger	09.00 – 10.00	SEIFFERT Arena (A-D)	INGEN
Søndag	U5-U12 Dreng + Piger	09.00 – 10.00	SEIFFERT Arena (A-D)	INGEN
	Old Boys + Veteraner	10.00 – 11.30	SEIFFERT Arena (A-D) + TR81	4+5
Alle dage	Dommere			8
Alle dage	Trænere		Der er kun varmt vand i ugerne 15-41	F
<b>HG ATLETIK, TRIATLON &amp; MOTION:</b>				
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



# Træning 2. halvår 2023



## Regler for Træningsbaner og Omklædningsrum

**HG FODBOLD**

Fra baneudvalget

27/10-2023

### 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 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](mailto:diana@hg-ic.dk) og Henrik Aniol Hansen [henrik.aniol@gmail.com](mailto:henrik.aniol@gmail.com)