



Træningsplan Forår/Sommer 2025

31/3 – 29/6



HG FODBOLD:		Tid	Banefordeling	Omklaedning
Mandag	U4-U6 Dreng (2021-2019)	17.00 – 18.00	33-36	INGEN
	U5-U8 Piger (2020-2017)	17.00 – 18.30	31+32+37	INGEN
	U9 Piger (2016)	17.00 – 18.30	51	INGEN
	U9 Dreng (2016)	17.00 – 18.30	TR82 + Firkanter	INGEN
	U10 Piger (2015)	17.00 – 18.30	½ TR81	INGEN
	U11 Piger (2014)	17.00 – 18.30	½ TR81	INGEN
	U11 Dreng (2014)	17.00 – 18.30	82 + 54	INGEN
	Talenttræning + Keepertræning Piger	17.00 – 18.30	REMA Kunst	16
	U12 Dreng (2013)	17.00 – 18.30	4	INGEN
	U13 Dreng (2012)	17.00 – 18.30	½ bane 2 + 81	INGEN
	U14 Dreng (2011)	17.00 – 18.30	½ bane 2 + bane 3	7
	U14 Piger Elite (2012+2011)	17.00 – 18.30	½ SEIFFERT Arena (A+B)	15
	U16 Piger Elite (2010+2009)	17.00 – 18.30	½ SEIFFERT Arena (C+D)	14
	U10 Dreng (2015)	17.30 – 19.00	52 + 53	INGEN
	U19 Dreng (2007+2006)	18.00 – 20.00	Maglemølle Storhallen	
	U17 Dreng (2009+2008)	18.30 – 20.00	2 + 3	4
	HS2	19.00 – 20.30	½ SEIFFERT Arena (A+B)	6
	HS1	19.00 – 20.30	½ SEIFFERT Arena (C+D)	9
Tirsdag	Veteraner	10.00 – 11.00	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
	U15 Dreng (2010)	16.45 – 18.30	2	6
	U7 Dreng (2018)	16.45 – 18.15	31-37	INGEN
	U8 Dreng (2017)	17.00 – 18.00	51-53	INGEN
	U12 Piger (2013)	17.00 – 18.30	TR81	INGEN
	U14 Piger Bredde (2012+2011)	17.00 – 18.30	3	16
	U14 Piger Elite (2012+2011)	17.00 – 18.30	½ SEIFFERT Arena (A+B)	15
	U16 Piger Bredde (2010+2009)	17.00 – 18.30	4	16
	U16 Piger Elite (2010+2009)	17.00 – 18.30	½ SEIFFERT ARENA (C+D)	14
	U19 Piger (2008-2006)	18.30 – 20.00	½ SEIFFERT Arena (C+D)	15
	U ELITE	18.30 – 20.00	½ SEIFFERT Arena (A+B)	14
	KFF	19.00 – 20.30	REMA Kunst	16
	HS3 + HS4	20.00 – 21.30	SEIFFERT Arena (A-D)	6+7
Onsdag	U4-U6 Dreng (2021-2019)	17.00 – 18.00	33-36	INGEN
	U5-U8 Piger (2020-2017)	17.00 – 18.00	31+32+37	INGEN
	U9 Piger (2016)	17.00 – 18.30	51	INGEN
	U9 Dreng (2016)	17.00 – 18.30	TR82 + Firkanter	INGEN
	U10 Piger (2015)	17.00 – 18.30	½ SEIFFERT Arena (C)	INGEN
	U11 Piger (2014)	17.00 – 18.30	½ SEIFFERT ARENA (D)	INGEN
	U11 Dreng (2014)	17.00 – 18.30	82 + 54	INGEN
	U12 Dreng (2013)	17.00 – 18.30	4	INGEN
	U13 Dreng (2012)	17.00 – 18.30	½ bane 2 + 81	INGEN
	U14 Dreng (2011)	17.00 – 18.30	½ bane 2 + bane 3	7
	U10 Dreng (2015)	17.30 – 19.00	52 + 53	INGEN
	U16+U17 Dreng (2009+2008)	17.30 – 19.00	REMA Kunst + ½ SEIFFERT Arena (A+B) kl. 17.30-18.30 + SEIFFERT Arena (A-D) kl. 18.30-19.00	4
	HS2	19.00 – 20.30	½ SEIFFERT Arena (A+B)	6
	HS1	19.00 – 20.30	½ SEIFFERT Arena (C+D) (ved kampe fredag)	9
Torsdag	Veteraner	10.00 – 11.00	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
	U15 Dreng (2010)	16.45 – 18.30	2	6+7
	U7 Dreng (2018)	16.45 – 18.15	31-37	INGEN
	U8 Dreng (2017)	17.00 – 18.00	51-53	INGEN
	U12 Piger (2013)	17.00 – 18.30	TR81	INGEN
	U13 Dreng (2012)	17.00 – 18.30	82	INGEN
	U14 Piger Bredde (2012+2011)	17.00 – 18.30	3	16
	U14 Piger Elite (2012+2011)	17.00 – 19.00	½ SEIFFERT Arena (A+B)	15
	U16 Piger Bredde (2010+2009)	17.00 – 18.30	4	16
	U16 Piger Elite (2010+2009)	17.00 – 18.30	½ SEIFFERT Arena (C+D)	14
	Keepertræning Piger	17.00 – 18.30	REMA Kunst	16
	U19 Dreng (2007+2006)	18.00 – 20.00	Maglemølle Storhallen	
	U19 Piger (2008-2006)	18.30 – 20.00	2	15
	U ELITE	18.30 – 20.00	½ SEIFFERT Arena (A+B)	14
	HS1	19.00 – 20.30	½ SEIFFERT Arena (C+D) (hvis ingen kamp fredag)	9
	Old Boys + Veteraner	19.00 – 20.30	REMA Kunst + TR81 eller ½ SEIFFERT Arena (C+D)	4+5
Fredag	HS3 + HS4	20.00 – 21.30	SEIFFERT Arena (A-D)	6+7
	U9 Dreng (2016)	16.30 – 18.00	TR82 + Firkanter	INGEN
	U15 Dreng (2010)	16.30 – 18.00	2	6
	U16+U17 Dreng (2009+2008)	16.30 – 18.00	SEIFFERT Arena (A-D) + REMA Kunst	7
Lørdag			LI. Næstved Skole – Hallen	
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 2025



Regler for Træningsbaner og Omklædningsrum

HG FODBOLD

Fra baneudvalget

31/3-2025

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 14-41.
7. Påfyldning af vanddunke skal foregå ved trappeopgang til 1. sal – er kun muligt i ugerne 14-41.
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 og slukker ca. 15 min. efter sidste træningsluttid.

Med sportslig hilsen

Diana Tegner Berensen diana@hg-ic.dk