

HG FODBOLD:		Tid	Banefordeling	Omklædning
<b>Mandag</b>	INGEN			
<b>Tirsdag</b>	Veteraner	10.00 – 11.00	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
	KFF	19.00 – 20.30	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
<b>Onsdag</b>	U17 Dreng (08-09)	18.00 – 19.30	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
<b>Torsdag</b>	Veteraner	10.00 – 11.00	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
	Old Boys + Veteraner	19.00 – 20.30	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
<b>Fredag</b>	INGEN			
<b>Lørdag</b>	INGEN			
<b>Søndag</b>	Old Boys + Veteraner	10.00 – 11.30	SEIFFERT Arena (A-D) + TR-Kunst	4+5
<b>Alle dage</b>	Dommere			8

HG ATLETIK, TRIATLON & MOTION:				
<b>Mandag</b>	ALLE	15.00 – 20.00		12+13
	ALLE	17.00 – 19.00	Løbebanen + Atletikarealet	12+13
<b>Tirsdag</b>	ALLE	15.00 – 20.00		12+13
	ALLE	18.00 – 19.30	Løbebanen	12+13
<b>Onsdag</b>	ALLE	15.00 – 20.00		12+13
<b>Torsdag</b>	ALLE	15.00 – 20.00		12+13
	ALLE	17.00 – 19.00	Løbebanen + Atletikarealet	12+13
	ALLE	17.30 – 19.00	Kasteområde + 83 + Firkanterne	12+13
<b>Fredag</b>	ALLE	15.00 – 20.00		12+13
<b>Lørdag</b>	ALLE	08.00 – 14.00		12+13
<b>Søndag</b>	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.

HG FODBOLD:		Tid	Banefordeling	Omklædning
<b>Mandag</b>	HS1 + HS2	19.00 – 20.30	SEIFFERT Arena (A-D)	9
<b>Tirsdag</b>	Veteraner	10.00 – 11.00	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
	KFF	19.00 – 20.30	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
<b>Onsdag</b>	U17 Dreng (08-09)	18.00 – 19.30	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
<b>Torsdag</b>	Veteraner	10.00 – 11.00	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
	HS1 + HS2	19.00 – 20.30	SEIFFERT Arena (A-D)	9
	Old Boys + Veteraner	19.00 – 20.30		4+5
<b>Fredag</b>	INGEN			
<b>Lørdag</b>	INGEN			
<b>Søndag</b>	Old Boys + Veteraner	10.00 – 11.30	SEIFFERT Arena (A-D) + TR-Kunst	4+5
<b>Alle dage</b>	Dommere			8

HG ATLETIK, TRIATLON & MOTION:				
<b>Mandag</b>	ALLE	15.00 – 20.00		12+13
	ALLE	17.00 – 19.00	Løbebanen + Atletikarealet	12+13
<b>Tirsdag</b>	ALLE	15.00 – 20.00		12+13
	ALLE	18.00 – 19.30	Løbebanen	12+13
<b>Onsdag</b>	ALLE	15.00 – 20.00		12+13
<b>Torsdag</b>	ALLE	15.00 – 20.00		12+13
	ALLE	17.00 – 19.00	Løbebanen + Atletikarealet	12+13
<b>Fredag</b>	ALLE	15.00 – 20.00		12+13
<b>Lørdag</b>	ALLE	08.00 – 14.00		12+13
<b>Søndag</b>	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.

HG FODBOLD:		Tid	Banefordeling	Omkklædning
Mandag	U13 Dreng (12)	17.00 – 18.30	SEIFFERT Arena (A-D)	INGEN
	HS1 + HS2	19.00 – 20.30	SEIFFERT Arena (A-D)	9
Tirsdag	Veteraner	10.00 – 11.00	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
	KFF	19.00 – 20.30	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
Onsdag	U13 Dreng (12)	17.00 – 18.30	SEIFFERT Arena (A-D) kl. 17.00-18.00 + TR-Kunst kl. 18.00-18.30	INGEN
	U17 Dreng (08-09)	18.00 – 19.30	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
Torsdag	Veteraner	10.00 – 11.00	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
	U13 Dreng (12)	17.00 – 18.30	SEIFFERT Arena (A-D)	
	HS1 + HS2	19.00 – 20.30	SEIFFERT Arena (A-D)	
	Old Boys + Veteraner	19.00 – 20.30	TR-Kunst + TR81	4+5
Fredag	INGEN			
Lørdag	INGEN			
Søndag	Old Boys + Veteraner	10.00 – 11.30	SEIFFERT Arena (A-D) + TR-Kunst	4+5
Alle dage	Dommere			8

HG ATLETIK, TRIATLON & MOTION:				
Mandag	ALLE	15.00 – 20.00		12+13
	ALLE	17.00 – 19.00	Løbebanen + Atletikarealet	12+13
Tirsdag	ALLE	15.00 – 20.00		12+13
	ALLE	18.00 – 19.30	Løbebanen	12+13
Onsdag	ALLE	15.00 – 20.00		12+13
Torsdag	ALLE	15.00 – 20.00		12+13
	ALLE	17.00 – 19.00	Løbebanen + Atletikarealet	12+13
	ALLE	17.30 – 19.00	Kasteområdet + 83 + Firkanterne	12+13
Fredag	ALLE	15.00 – 20.00		12+13
Lørdag	ALLE	08.00 – 14.00		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.

HG FODBOLD:		Tid	Banefordeling	Omkklædning
Mandag	U13 Dreng (12)	17.00 – 18.30	½ SEIFFERT Arena (A+B)	INGEN
	U16 Piger 1 (2010+2009)	17.00 – 18.30	½ SEIFFERT Arena (C+D)	4+5
	HS1 + HS2	19.00 – 20.30	SEIFFERT Arena (A-D)	9
Tirsdag	Veteraner	10.00 – 11.00	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
	U8 Dreng (17)	17.00 – 18.00	TR-Kunst	INGEN
	U16 Piger 1 (2010+2009)	17.00 – 18.30	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
Onsdag	KFF	19.00 – 20.30	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
	U13 Dreng (12)	17.00 – 18.30	SEIFFERT Arena (A-D) kl. 17.00-18.00 + TR-Kunst kl. 18.00-18.30	INGEN
	U17 Dreng (08-09)	18.00 – 19.30	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
Torsdag	Veteraner	10.00 – 11.00	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
	U13 Dreng (12)	17.00 – 18.30	½ SEIFFERT Arena (A+B)	INGEN
	U16 Piger 1 (2010+2009)	17.00 – 18.30	½ SEIFFERT Arena (C+D)	14
	HS1 + HS2	19.00 – 20.30	SEIFFERT Arena (A-D)	9
	Old Boys + Veteraner	19.00 – 20.30	TR-Kunst + TR81	4+5
Fredag	U17 Dreng (08-09)	16.30 – 18.00	SEIFFERT Arena (A-D)	6+7
Lørdag	INGEN			
Søndag	INGEN			
Alle dage	Dommere			8

HG ATLETIK, TRIATLON & MOTION:				
Mandag	ALLE	15.00 – 20.00		12+13
	ALLE	17.00 – 19.00	Løbebanen + Atletikarealet	12+13
Tirsdag	ALLE	15.00 – 20.00		12+13
	ALLE	18.00 – 19.30	Løbebanen	12+13
Onsdag	ALLE	15.00 – 20.00		12+13
	ALLE	16.00 – 20.00		12+13
Torsdag	ALLE	17.00 – 19.00	Løbebanen + Atletikarealet	12+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.



# Træningsplan Sommer/Efterår 2024

5/8 - 13/10



HG FODBOLD:

Tid

Banefordeling

Omkklædning

		Tid	Banefordeling	Omkklædning
<b>Mandag</b>	U9-U11 Piger (2016-2014)	16.30 – 18.00	81 + 51	INGEN
	U5-U8 Piger (2020-2017)	17.00 – 18.30	31+32	INGEN
	U9 Dreng (2016)	17.00 – 18.30	83 + firkanter	INGEN
	U11 Dreng (2014)	17.00 – 18.30	82 + 54 + firkanter	INGEN
	Talenttræning Piger	17.00 – 18.30	TR-Kunst	16
	U12 Dreng (2013)	17.00 – 18.30	4 + firkanter SYD	INGEN
	U13 Piger (2012)	17.00 – 18.30	TR81	INGEN
	U13 Dreng (2012)	17.00 – 18.30	½ bane 2	INGEN
	U14 Dreng (2011)	17.00 – 18.30	½ bane 2 + bane 3	5
	U14 Piger 1 (2012+2011)	17.00 – 19.00	½ SEIFFERT Arena (C+D)	15
	U16 Piger 1 (2010+2009)	17.00 – 18.30	½ SEIFFERT Arena (A+B)	14
	U10 Dreng (2015)	17.30 – 19.00	52 + 53	INGEN
	U17 Dreng (2009+2008)	18.30 – 20.00	2 + 3	7
	U ELITE	18.30 – 20.00	4 og/eller kostskolen	14
	HS2	18.30 – 20.00	½ SEIFFERT Arena (A+B)	6
	HS1	18.30 – 20.00	½ SEIFFERT Arena (C+D)	9
	U19 Dreng (2007+2006)	19.30 – 21.00	TR-Kunst kl. 19.30-20.00 + ½ SEIFFERT Arena (A+B) kl. 20.00-21.00	4
<b>Tirsdag</b>	Veteraner	10.00 – 11.00	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
	U15 Dreng (2010)	16.45 – 18.30	81 + 2	4+5
	U4-U6 Dreng (2021-2019)	17.00 – 18.00	31+32+37	INGEN
	U7 Dreng (2018)	16.45 – 18.15	33-36	INGEN
	U8 Dreng (2017)	17.00 – 18.00	51-53	INGEN
	U14 Piger 2 (2012+2011)	17.00 – 18.30	3	16
	U14 Piger 1 (2012+2011)	17.00 – 18.30	½ SEIFFERT Arena (C+D)	15
	U14-U16 Dreng (2011-2009)	17.00 – 18.30	81	6+7
	U16 Piger 2 (2010+2009)	17.00 – 18.30	4	16
	U16 Piger 1 (2010+2009)	17.00 – 18.30	½ SEIFFERT ARENA (A+B)	14
	U19 Piger (2008-2006)	17.30 – 19.00	TR-Kunst	15
	U19 Piger (2008-2006)	18.30 – 20.00	4 eller ½ SEIFFERT Arena (C+D)	15
	U ELITE	18.30 – 20.00	½ SEIFFERT Arena (A+B)	14
	KFF	19.00 – 20.30	TR-Kunst	16
HS3 + HS4	20.00 – 21.30	SEIFFERT Arena (A-D)	6+7	
<b>Onsdag</b>	U9-U11 Piger (2016-2014)	16.30 – 18.00	81 + 51	INGEN
	U12 Piger (2013)	16.30 – 18.00	½ SEIFFERT Arena (C+D)	INGEN
	U5-U8 Piger (2020-2017)	17.00 – 18.00	31+32	INGEN
	U9 Dreng (2016)	17.00 – 18.30	83 + firkanter	INGEN
	U11 Dreng (2014)	17.00 – 18.30	82 + 54 + firkanter	INGEN
	U12 Dreng (2013)	17.00 – 18.30	4 + firkanter SYD	INGEN
	U13 Dreng (2012)	17.00 – 19.00	½ bane 2	INGEN
	U14 Dreng (2011)	17.00 – 18.45	½ bane 2 + bane 3	5
	Talenttræning Piger	17.00 – 18.30	TR-Kunst	16
	U10 Dreng (2015)	17.30 – 19.00	52 + 53	INGEN
	U16+U17 Dreng (2009+2008)	17.30 – 19.00	SEIFFERT Arena (A-D)	7
	U19 Dreng (2007+2006)	19.30 – 21.00	2	4
	HS1	19.00 – 20.30	¼ SEIFFERT Arena (C) (ved kampe fredag)	9
	HS2	19.00 – 20.30	¼ SEIFFERT Arena (D)	6
	<b>Torsdag</b>	Veteraner	10.00 – 11.00	SEIFFERT Arena (A-D)
U15 Dreng (2010)		16.45 – 18.30	2 + 81	6
U4-U6 Dreng (2021-2019)		17.00 – 18.00	31+32+37	INGEN
U7 Dreng (2018)		16.45 – 18.15	33-36	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 2 (2012+2011)		17.00 – 18.30	3	16
U14 Piger 1 (2012+2011)		17.00 – 19.00	½ SEIFFERT Arena (C+D)	15
U14-U16 Dreng (2011-2009)		17.00 – 18.30	81	7
U16 Piger 2 (2010+2009)		17.00 – 18.30	4	16
U16 Piger 1 (2010+2009)		17.00 – 18.30	½ SEIFFERT Arena (A+B)	14
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	TR-Kunst + TR81 eller ½ SEIFFERT Arena (C+D)	4+5
HS3 + HS4	20.00 – 21.30	SEIFFERT Arena (A-D)	6+7	
<b>Fredag</b>	U9 Dreng (2016)	16.30 – 18.00	TR81	INGEN
	U16+U17 Dreng (2009+2008)	16.30 – 18.00	SEIFFERT Arena (A-D) + TR-Kunst	7
<b>Lørdag</b>				
<b>Søndag</b>	Old Boys + Veteraner	10.00 – 11.30	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
<b>Alle dage</b>	Dommere			8

## HG ATLETIK, TRIATLON & MOTION:

<b>Mandag</b>	ALLE	17.00 – 19.00	Løbebanen + Atletikarealet	11-13
<b>Tirsdag</b>	ALLE	18.00 – 19.30	Løbebanen	11-13
<b>Onsdag</b>	ALLE	16.00 – 20.00		12+13
<b>Torsdag</b>	ALLE	17.00 – 19.00	Løbebanen + Atletikarealet	11-13
	ALLE	17.30 – 19.00	Kasteområde + 83 + Firkanterne – kun i lige uger	11-13
<b>Lørdag</b>	ALLE	08.00 – 13.00		12+13
<b>Søndag</b>	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.

Træningsbaner og tider 2 halvår 2024 - 5 juli 2024



# Træning 2. halvår 2024



## Regler for Træningsbaner og Omklædningsrum

**HG FODBOLD**

Fra baneudvalget

5/7-2024

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