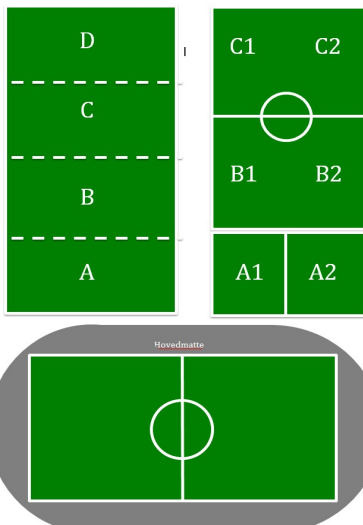


OVERSIKT TRENINGSTIDER I HOLEVÆRINGEN FOTBALL 2019



Hovedbane Gress

Mot klubbhus	Mandag/Tirsdag/Onsdag	alt.
1700-1730		
1730-1800		

Svendsrud A1	Mandag	Tirsdag
1700-1730	G10 Panther	1700-1730 J7 Rovers/Tempo/Tiger/Vipers
1730-1800	G10 Panther	1730-1800 J7 Rovers/Tempo/Tiger/Vipers
1800-1830	J10	1800-1830 J08 Tigers/Vipers
1830-1900	J10	1830-1900 J08 Tigers/Vipers
1900-1930	J14	1900-1930
1930-2000	J14	1930-2000
2000-2030	J14	2000-2030
2030-2100		2030-2100
2100-2130		2100-2130
2130-2200		2130-2200

Tirsdag
1700-1730 J7 Rovers/Tempo/Tiger/Vipers
1730-1800 J7 Rovers/Tempo/Tiger/Vipers
1800-1830 J08 Tigers/Vipers
1830-1900 J08 Tigers/Vipers
1900-1930
1930-2000
2000-2030
2030-2100
2100-2130
2130-2200

Onsdag
1700-1730 G08 GUL/HVIT
1730-1800 G08 GUL/HVIT
1800-1830 G08 GUL/HVIT
1830-1900 J11/J12
1900-1930 J11/J12
1930-2000
2000-2030
2030-2100
2100-2130
2130-2200

Torsdag
1700-1730 J14
1730-1800 J14
1800-1830 J14
1830-1900 J13
1900-1930 J13
1930-2000 J13
2000-2030
2030-2100 OLDBOYS
2100-2130 OLDBOYS
2130-2200 OLDBOYS

Fredag	Fredag
1700-1730	1700-1730
1730-1800	1730-1800
1800-1830	1800-1830
1830-1900	1830-1900
1900-1930	1900-1930
1930-2000	1930-2000
2000-2030	2000-2030
2030-2100	2030-2100
2100-2130	2100-2130
2130-2200	2130-2200

KL.	Lørdag	KL.	Søndag
1000-1030	1000-1030	1000-1400	1000-1400
1030-1100	1030-1100	1400-1500	1400-1500
1100-1130	1100-1130	1500-1600	1500-1600
1130-1200	1130-1200	1600-1700	1600-1700 J11/J12
1200-1230	1200-1230	1700-1800	1700-1800 J11/J12
1230-1300	1230-1300	1800-1900	1800-1900 J14
1330-1400	1330-1400	1900-1930	1900-1930 J14
		1930-2000	1930-2000 OLDBOYS
		2000-2100	2000-2100 OLDBOYS
		2100-2200	2100-2200

Svendsrud A2	Mandag	Tirsdag
1700-1730	G10 Panther	1700-1730 J7 Rovers/Tempo/Tiger/Vipers
1730-1800	G10 Panther	1730-1800 J7 Rovers/Tempo/Tiger/Vipers
1800-1830	J10	1800-1830 J08 Tigers/Vipers
1830-1900	J10	1830-1900 J08 Tigers/Vipers
1900-1930	J14	1900-1930
1930-2000	J14	1930-2000
2000-2030	J14	2000-2030
2030-2100		2030-2100
2100-2130		2100-2130
2130-2200		2130-2200

Tirsdag
1700-1730 J7 Rovers/Tempo/Tiger/Vipers
1730-1800 J7 Rovers/Tempo/Tiger/Vipers
1800-1830 J08 Tigers/Vipers
1830-1900 J08 Tigers/Vipers
1900-1930
1930-2000
2000-2030
2030-2100
2100-2130
2130-2200

Onsdag
1700-1730 G08 GUL/HVIT
1730-1800 G08 GUL/HVIT
1800-1830 G08 GUL/HVIT
1830-1900 J11/J12
1900-1930 J11/J12
1930-2000
2000-2030
2030-2100
2100-2130
2130-2200

Torsdag
1700-1730 J14
1730-1800 J14
1800-1830 J14
1830-1900 J13
1900-1930 J13
1930-2000 J13
2000-2030
2030-2100 OLDBOYS
2100-2130 OLDBOYS
2130-2200 OLDBOYS

KL.	Fredag
1700-1730	1700-1730
1730-1800	1730-1800
1800-1830	1800-1830
1830-1900	1830-1900
1900-1930	1900-1930
1930-2000	1930-2000
2000-2030	2000-2030
2030-2100	2030-2100
2100-2130	2100-2130
2130-2200	2130-2200

KL.	Lørdag	KL.	Søndag
1000-1030	1000-1030	1000-1400	1000-1400
1030-1100	1030-1100	1400-1500	1400-1500
1100-1130	1100-1130	1500-1600	1500-1600
1130-1200	1130-1200	1600-1700	1600-1700 J11/J12
1200-1230	1200-1230	1700-1800	1700-1800 J11/J12
1230-1300	1230-1300	1800-1900	1800-1900 J14
1330-1400	1330-1400	1900-1930	1900-1930 J14
		1930-2000	1930-2000 OLDBOYS
		2000-2100	2000-2100 OLDBOYS
		2100-2200	2100-2200

Kunstgress 11er bane

Svendsrud B1	Mandag	Tirsdag
1530-1700	Tyrifjord VGS	1530-1700
1700-1730	J17	1700-1730 G10 Ulv/Jerv
1730-1800	J17	1730-1800 G10 Ulv/Jerv
1800-1830	J17	1800-1830 G10 Ulv/Jerv
1830-1900	G12/13	1830-1900 J09 Gul
1900-1930	G12/13	1900-1930 J09 Gul
1930-2000	G12/13	1930-2000 J09 Gul
2000-2030	G19/A-lag	2000-2030
2030-2100	G19/A-lag	2030-2100
2100-2130	G19/A-lag	2100-2130
2130-2200	G19/A-lag	2130-2200
2130-2200		2130-2200

Tirsdag
1530-1700
1700-1730 G10 Ulv/Jerv
1730-1800 G10 Ulv/Jerv
1800-1830 G10 Ulv/Jerv
1830-1900 J09 Gul
1900-1930 J09 Gul
1930-2000 J09 Gul
2000-2030
2030-2100
2100-2130
2130-2200

Onsdag
1530-1700 Tyrifjord VGS
1700-1730
1730-1800 G08 Vik FC/VIPERS
1800-1830 G08 Vik FC/VIPERS
1830-1900
1900-1930 J13
1930-2000 J13
2000-2030
2030-2100 A-lag
2100-2130 A-lag
2130-2200 A-lag

Torsdag
1530-1700 Tyrifjord VGS
1700-1730 G11
1730-1800 G11
1800-1830 G11
1830-1900 G12/13
1900-1930 G14
1930-2000 G14
2000-2030 G14
2030-2100 G19
2100-2130 G19
2130-2200 G19

KL.	Fredag
1530-1700	1530-1700
1700-1730	1700-1730
1730-1800	1730-1800
1800-1830	1800-1830
1830-1900	1830-1900
1900-1930	1900-1930
1930-2000	1930-2000
2000-2030	2000-2030
2030-2100	2030-2100
2100-2130	2100-2130
2130-2200	2130-2200
2130-2200	2130-2200

KL.	Lørdag	KL.	Søndag
1000-1030	1000-1030	1000-1400	1000-1400
1030-1100	1030-1100 J17	1400-1500	1400-1500 Kretstrening J14/J15/J16
1100-1130	1100-1130 J17	1500-1600	1500-1600 Kretstrening J14/J15/J16
1130-1200	1130-1200	1600-1700	1600-1700 Sonetrening
1200-1230	1200-1230	1700-1800	1700-1800 Sonetrening
1230-1300	1230-1300	1800-1900	1800-1900
1330-1400	1330-1400	1900-1930	1900-1930 G14
		1930-2000	1930-2000 G14
		2000-2030	2000-2030 G14
		2030-2200	2030-2200

Svendsrud B2	Mandag	Tirsdag
1530-1700	Tyrifjord VGS	1530-1700
1700-1730	J17	1700-1730 G10 Ulv/Jerv
1730-1800	J17	1730-1800 G10 Ulv/Jerv

Tirsdag
1530-1700
1700-1730 G10 Ulv/Jerv
1730-1800 G10 Ulv/Jerv

Onsdag
1530-1700 Tyrifjord VGS
1700-1730
1730-1800 G08 Vik FC/VIPERS

Torsdag
1530-1700 Tyrifjord VGS
1700-1730 G11
1730-1800 G11

KL.	Fredag
1530-1700	1530-1700
1700-1730	1700-1730
1730-1800	1730-1800

KL.	Lørdag	KL.	Søndag
1000-1030	1000-1030 J17	1000-1400	1000-1400

ALDER:

TRENINGSMRÅDE:

6-7 år. 3-fotball. Jenter og gutter. Her har vi prioritert tidlig start, slik at ungene kan legge seg til normal tid. Det betyr at dere starter treningene kl 1700 og slutter kl 1800-1830. Mellom 1700 og 1800 kan dere trene på hovedmatta. Dersom dere ønsker å trene etter kl 1800, må dere flytte dere fra hovedmatta til bak målene på hovedmatta. Ballbinger i nærområdet kan også benyttes. Vi har ny 3er bane med vant som kan benyttes. Står ved kiosken.

8-9 år. 5-er fotball. Vi ønsker at lokale nærmiljøanlegg skal benyttes. **Sundvollen:** omfatter primært Møysfrid (ved bussholdeplassen) men banene på SOS kan også benyttes hvis de er ledige. **Vik:** ingen gode muligheter for 5-fotball. Kan bruke Røyse. **Røyse:** Her er det både ballbinger og en god gressbane som kan benyttes.

10-11 år Kunstgress  
12-13 år Kunstgress

1800-1830	J17	1800-1830	G10 Ulv/Jerv	1800-1830	G08 Vik FC/VIPERS	1800-1830	G11	1800-1830		1030-1100	J17	1400-1500	Kretstrening J14/J15/J16
1830-1900	G12/13	1830-1900	J09 Gul	1830-1900		1830-1900	G12/13	1830-1900		1100-1130	J17	1500-1600	Kretstrening J14/J15/J16
1900-1930	G12/13	1900-1930	J09 Gul	1900-1930	J13	1900-1930	G14	1900-1930		1130-1200		1600-1700	Sonetrening
1930-2000	G12/13	1930-2000	J09 Gul	1930-2000	J13	1930-2000	G14	1930-2000		1200-1230		1700-1800	Sonetrening
2000-2030	G19/A-lag	2000-2030		2000-2030	J13	2000-2030	G14	2000-2030		1230-1300		1800-1900	
2030-2100	G19/A-lag	2030-2100		2030-2100	A-lag	2030-2100	G19	2030-2100		1330-1400		1900-1930	G14
2100-2130	G19/A-lag	2100-2130		2100-2130	A-lag	2100-2130	G19	2100-2130				1930-2000	G14
2130-2200	G19/A-lag	2130-2200		2130-2200	A-lag	2130-2200	G19	2130-2200				2000-2030	G14
												2030-2200	

<b>Svendsrud C1</b>	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>KL</b>	<b>Fredag</b>	<b>KL</b>	<b>Lørdag</b>	<b>KL</b>	<b>Søndag</b>
1530-1700	Tyrifjord VGS	1530-1700	Tyrifjord VGS	1530-1700	Tyrifjord VGS	1530-1700				
1700-1730	J17	1700-1730	J17	1700-1730	G11	1700-1730		1000-1030	J17	1000-1400
1730-1800	J17	1730-1800	J10	1730-1800	G12/13	1730-1800		1030-1100	J17	1400-1500
1800-1830	J17	1800-1830	J10	1800-1830	G12/13	1800-1830		1100-1130	J17	1500-1600
1830-1900	G12/13	1830-1900	G09 Vik FC/United	1830-1900	G12/13	1830-1900		1130-1200		1600-1700
1900-1930	G12/13	1900-1930	G09 Vik FC/United	1900-1930	G12/13	1900-1930		1200-1230		1700-1800
1930-2000	G12/13	1930-2000	G09 Vik FC/United	1930-2000	G16	1930-2000		1230-1300		1830-1900
2000-2030	G19/A-lag	2000-2030	G14	2000-2030	G16	2000-2030		1330-1400		1900-1930
2030-2100	G19/A-lag	2030-2100	G14	2030-2100	G16	2030-2100				1930-2000
2100-2130	G19/A-lag	2100-2130	A-lag	2100-2130	G19	2100-2130				2000-2030
2130-2200	G19/A-lag	2130-2200	A-lag	2130-2200	G19	2130-2200				2030-2200

<b>Svendsrud C2</b>	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>KL</b>	<b>Fredag</b>	<b>KL</b>	<b>Lørdag</b>	<b>KL</b>	<b>Søndag</b>
1530-1700	Tyrifjord VGS	1530-1700	Tyrifjord VGS	1530-1700	Tyrifjord VGS	1530-1700				
1700-1730	J17	1700-1730	J17	1700-1730	G11	1700-1730		1000-1030	J17	1000-1400
1730-1800	J17	1730-1800	J10	1730-1800	G12/13	1730-1800		1030-1100	J17	1400-1500
1800-1830	J17	1800-1830	J10	1800-1830	G12/13	1800-1830		1100-1130	J17	1500-1600
1830-1900	G12/13	1830-1900	G09 Vik FC/United	1830-1900	G12/13	1830-1900		1130-1200		1600-1700
1900-1930	G12/13	1900-1930	G09 Vik FC/United	1900-1930	G16	1900-1930		1200-1230		1700-1800
1930-2000	G12/13	1930-2000	G09 Vik FC/United	1930-2000	G16	1930-2000		1230-1300		1830-1900
2000-2030	G19/A-lag	2000-2030	G14	2000-2030	G16	2000-2030		1330-1400		1900-1930
2030-2100	G19/A-lag	2030-2100	G14	2030-2100	G16	2030-2100				1930-2000
2100-2130	G19/A-lag	2100-2130	A-lag	2100-2130	G19	2100-2130				2000-2030
2130-2200	G19/A-lag	2130-2200	A-lag	2130-2200	G19	2130-2200				2030-2200

<b>Møyfjord</b>	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>KL</b>	<b>Fredag</b>	<b>KL</b>	<b>Lørdag</b>	<b>KL</b>	<b>Søndag</b>
1530-1700										
1700-1730		1700-1730	1700-1730	1700-1730			1030-1100			1030-1100
1730-1800		1730-1800	G07 ULV/JERV/GEPARD	1730-1800	G10 Panther	1700-1800	1100-1130			1100-1130
1800-1830	Holeværingen G09 2010 SOS	1800-1830	G07 ULV/JERV/GEPARD	1800-1830	G10 Panther	1800-1830	1130-1200			1130-1200
1830-1900	Holeværingen G09 2010 SOS	1830-1900	Holeværingen G09 2010 SOS	1830-1900	G10 Panther	1830-1900	1200-1230			1200-1230
1900-1930		1900-1930	Holeværingen G09 2010 SOS	1900-1930		1900-1930	1230-1300			1230-1300
1930-2000		1930-2000		1930-2000		1930-2000	1330-1400			1330-1400
2000-2030		2000-2030		2000-2030		2000-2030	1400-1530			1400-1530

<b>Balbinge Røyse skole</b>	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>KL</b>	<b>Fredag</b>	<b>KL</b>	<b>Lørdag</b>	<b>KL</b>	<b>Søndag</b>
1630-1700		1630-1700	1630-1700	1630-1700			1030-1100			1030-1100
1700-1730		1700-1730	1700-1730	1700-1730			1100-1130			1100-1130
1730-1800	G7 Tiger/Hauk	1730-1800	1730-1800	1730-1800			1130-1200			1130-1200
1800-1830	G7 Tiger/Hauk	1800-1830	1800-1830	1800-1830			1200-1230			1200-1230
1830-1900		1830-1900	1830-1900	1830-1900			1230-1300			1230-1300
1900-1930		1900-1930	1900-1930	1900-1930			1330-1400			1330-1400
1930-2000		1930-2000	1930-2000	1930-2000			1400-1530			1400-1530
2000-2030		2000-2030	2000-2030	2000-2030						

<b>Gressbane Røyse skole</b>	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>KL</b>	<b>Fredag</b>	<b>KL</b>	<b>Lørdag</b>	<b>KL</b>	<b>Søndag</b>
1630-1700		1630-1700	1630-1700	1630-1700			1030-1100			1030-1100
1700-1730		1700-1730	1700-1730	1700-1730			1100-1130			1100-1130
1730-1800		1730-1800	1730-1800	1730-1800			1130-1200			1130-1200
1800-1830		1800-1830	1800-1830	1800-1830			1200-1230			1200-1230
1830-1900		1830-1900	1830-1900	1830-1900			1230-1300			1230-1300
1900-1930		1900-1930	1900-1930	1900-1930			1330-1400			1330-1400
1930-2000		1930-2000	1930-2000	1930-2000			1400-1530			1400-1530
2000-2030		2000-2030	2000-2030	2000-2030						

<b>Hovedmatta Svendsrud</b>	<b>Mandag</b>	alt.	<b>Tirsdag</b>	alt.	<b>Onsdag</b>	alt.	<b>Torsdag</b>	alt.	<b>KL</b>	<b>Fredag</b>	<b>KL</b>	<b>Lørdag</b>	<b>KL</b>	<b>Søndag</b>
1700-1730	G11		1700-1730		1700-1730		1700-1730		1700-1730		1030-1100		1030-1100	
1730-1800	G11		1730-1800		1730-1800		1730-1800		1730-1800		1100-1130		1100-1130	
1800-1830	G11		1800-1830		1800-1830		1800-1830		1800-1830		1130-1200		1130-1200	
1830-1900	G16		1830-1900		1830-1900		1830-1900		1830-1900		1200-1230		1200-1230	
1900-1930	G16		1900-1930		1900-1930		1900-1930		1900-1930		1230-1300		1230-1300	
1930-2000	G16		1930-2000		1930-2000		1930-2000		1930-2000		1330-1400		1330-1400	
2000-2030			2000-2030		2000-2030		2000-2030		2000-2030		1400-1530		1400-1530	