

Träningstider Bjärevallen 2023

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag |
| **A-plan** |  | 18.30 – 20.00senior (omkl. rum 2/3)Hasse Wennström | 17.00 – 18.30P16 (omkl. rum 6)Jörgen Folkesson | 18.30 – 20.00senior (omkl. rum 2/3)Hasse Wennström |  |  |
| **B-plan** | 16.30 – 18.00P16 (omkl. rum 6)Jörgen Folkesson  | 17.30 – 19.00P14 (omkl. rum 7)Mario Hayes Niedbalski | 17.00 – 18.30P11 (omkl. rum 7)Rasmus Alin18.00 – 19.30P12 (omkl. rum 4)David Auraldsson  | 17.00 – 18.30P14 (omkl. rum 7)Mario Hayes Niedbalski |  |  |
| **7-manna** | 17.00 – 18.30P11 (omkl. rum 7)Rasmus Alin18.00 – 19.30P12 (omkl. rum 4)David Auraldsson | 17.30 – 19.00F11 (omkl. rum 6)Niklas Vepsä | 16.45 – 18.00P10 (omkl. rum 5)Joel Paulsson | 17.30 – 19.00F11 (omkl. rum 6)Niklas Vepsä | 16.45 – 17.30P10 (omkl. rum 5)Joel Paulsson |  |
| **5-mannaplan 1****(längs A-plan)** | 17.30 – 18.30P/F9 (omkl.rum 1)Pierre Bohman | 18.00 – 19.00P/F8 (omkl. rum 1)Patrik Råberg | 17.30 – 18.30P/F9 (omkl.rum 1)Pierre Bohman | 17.15 – 18.30F9 (omkl.rum 1)Isabélle Karlsson |  | 9.30 – 10.30P10 (omkl. rum 1)Joel Paulsson |
| **5-mannaplan 2****(bakom A-plan)** | 17.30 – 18.30P/F7 (omkl.rum 1)Niklas Maltesson | 18.00 – 19.00P/F5 (höst)xxx |  |  |  |  |
| **Match från kl. 19.00** **(mån-tors)****Omklädningsrumsförslag****Tavlans info på Bjärevallen/hemsidan gäller** | Omkl. rum 4 och 5 | Omkl. rum 4 och 5 | Omkl. rum 4 och 5 | Omkl. 4 och 5 |  |  |

**Match går före träning men uppvärmning inför match sker på ledig yta. Kommunikation mellan ledarna nödvändig. Använd alltid matchvärdar.**

**Matchtider:**

**Planstorlek 3-3 Planstorlek 5-5 Planstorlek 7-7 Planstorlek 9-9 Planstorlek 11-11**

**6-7 år 4x3 min 8-9 år 3x15 min 10-12 år 3x20 min 13-14 år 3x25 min 15 år 2x40 min**

**16 år 2x45 min**