

Träningstider Bjärevallen 2023

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag |
| **A-plan** |  | 18.30 – 20.00  senior (omkl. rum 2/3)  Hasse Wennström | 17.00 – 18.30  P16 (omkl. rum 6)  Jörgen Folkesson | 18.30 – 20.00  senior (omkl. rum 2/3)  Hasse Wennström |  |  |
| **B-plan** | 16.30 – 18.00  P16 (omkl. rum 6)  Jörgen Folkesson | 17.30 – 19.00  P14 (omkl. rum 7)  Mario Hayes Niedbalski | 17.00 – 18.30  P11 (omkl. rum 7)  Rasmus Alin  18.00 – 19.30  P12 (omkl. rum 4)  David Auraldsson | 17.00 – 18.30  P14 (omkl. rum 7)  Mario Hayes Niedbalski |  |  |
| **7-manna** | 17.00 – 18.30  P11 (omkl. rum 7)  Rasmus Alin  18.00 – 19.30  P12 (omkl. rum 4)  David Auraldsson | 17.30 – 19.00  F11 (omkl. rum 6)  Niklas Vepsä | 16.45 – 18.00  P10 (omkl. rum 5)  Joel Paulsson | 17.30 – 19.00  F11 (omkl. rum 6)  Niklas Vepsä | 16.45 – 17.30  P10 (omkl. rum 5)  Joel Paulsson |  |
| **5-mannaplan 1**  **(längs A-plan)** | 17.30 – 18.30  P/F9 (omkl.rum 1)  Pierre Bohman | 18.00 – 19.00  P/F8 (omkl. rum 1)  Patrik Råberg | 17.30 – 18.30  P/F9 (omkl.rum 1)  Pierre Bohman | 17.15 – 18.30  F9 (omkl.rum 1)  Isabélle Karlsson |  | 9.30 – 10.30  P10 (omkl. rum 1)  Joel Paulsson |
| **5-mannaplan 2**  **(bakom A-plan)** | 17.30 – 18.30  P/F7 (omkl.rum 1)  Niklas Maltesson | 18.00 – 19.00  P/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**