

# TRÄNINGSTIDER 2025

## Vid planbokning för hemmamatch:

- Kolla att planen är ledig i Fotbollssektionens kalender.
- Ange vilken plan samt start- och stopp-tid i lagets kalender.
- Matcher kan endast planeras in på lediga tider eller på egen träningstid/plan.
- Fredag-söndag går match/poolspel före träning, vid krock kan B- eller A-plan nyttjas om det är ledigt, annars får man samsas eller träna på Tilldals eller Vetevallen.

För övriga frågor om träningstider: [Fotboll@HovstaIF.se](mailto:Fotboll@HovstaIF.se)

A-plan		Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
start	stopp					
17:30	17:45					När A-laget har hemmamatch behöver de tillgång till norra halvan 45 min innan matchstart och södra halvan 30 min innan matchstart.
17:45	18:00	P12	P11	P12	P11	
18:00	18:15					
18:15	18:30					
18:30	18:45					
18:45	19:00					
19:00	19:15				Reserv	
19:15	19:30	A-laget	Reservlaget	A-laget	A-laget match	
19:30	19:45					
19:45	20:00					
20:00	20:15					
20:15	20:30					

## Ta hand om våra fotbollsplaner

Träna på oslitna ytor och variera målens placering. Lägg tillbaka och trampa till tuvor och ojämnheter efter varje träning och match.

## Alternativ om plan är avstängd

Använd i första hand Tilldals och Vetevallen för träning. Kontakta bokningscentralen för att boka Lillåns IP vid hemmamatcher.

## Hovsta IF Spelarutbildningsplan

Tänk på att följa Spelarutbildningsplanen när ni planerar lagets verksamhet. Den finns under Dokument på lagets hemsida.

start	stopp	Lördag	Söndag
14:30	15:00		
15:00	15:30		
15:30	16:00		
16:00	16:30		
16:30	17:00		
17:00	17:30		
17:30	18:00		
18:00	18:30		
18:30	19:00		
19:00	19:30		
19:30	20:00		
20:00	20:30		

### B-plan

		Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
start	stopp	Norr	Söder	Norr	Söder	Norr	Söder	Norr	Söder	Norr	Söder
17:00	17:15	P16		P18	PF19	P16		P18			
17:15	17:30		P17+						P17+		
17:30	17:45		F17/18						F17/18		F13/14
17:45	18:00										
18:00	18:15	P15		P13/14	F13/14	P15		P13/14			
18:15	18:30		F15/16						F15/16		
18:30	18:45										
18:45	19:00										P12
19:00	19:15										
19:15	19:30										
19:30	19:45										
19:45	20:00										
20:00	20:15										

		Lördag		Söndag	
start	stopp	Norr	Söder	Norr	Söder
10:00	10:30				PF6-12
10:30	11:00				
...	...				
15:30	16:00				
16:00	16:30			P13/14	F13/14
16:30	17:00				
17:00	17:30				
17:30	18:00				
18:00	18:30				Motion
18:30	19:00				
19:00	19:30				
19:30	20:00				
20:00	20:30				

### Vetevallen / Tildalsparken

start	stopp	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
17:30	18:30				Bollkul	

start	stopp	Lördag	Söndag
10:00	11:00		