

Träningschema

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön		
17:00-17:15								A	
17:15-17:30									
17:30-17:45	Herr	Herr	P18	Bollibompa					
17:45-18:00									
18:00-18:15									
18:15-18:30									
18:30-18:45				Dam					
18:45-19:00			Parafotboll						
19:00-19:15									
19:15-19:30									
19:30-19:45									
19:45-20:00									

17:00-17:15								B
17:15-17:30								
17:30-17:45		F11/12/13	P17	F11/12/13				
17:45-18:00					P11	F16/17	F18	
18:00-18:15							P11	
18:15-18:30								
18:30-18:45								
18:45-19:00								
19:00-19:15	F17							
19:15-19:30	MIK/Haga	F09/10	P12	P11	F09/10	F09/10		
19:30-19:45								
19:45-20:00								

17:00-17:15								C - 7 m
17:15-17:30								
17:30-17:45								
17:45-18:00								
18:00-18:15								
18:15-18:30								
18:30-18:45								
18:45-19:00								
19:00-19:15								
19:15-19:30								
19:30-19:45								
19:45-20:00								

17:00-17:15								C - 5m
17:15-17:30								
17:30-17:45								
17:45-18:00								
18:00-18:15								
18:15-18:30								
18:30-18:45								
18:45-19:00								
19:00-19:15								
19:15-19:30								
19:30-19:45								
19:45-20:00								

17:00-17:15								D - 7 m
17:15-17:30								
17:30-17:45								
17:45-18:00								
18:00-18:15								
18:15-18:30								
18:30-18:45								
18:45-19:00								
19:00-19:15								
19:15-19:30								
19:30-19:45								
19:45-20:00								

Spelform Planyta Speltid 3 mot 3 (6–7 år) 15x10-12m 4x3 min (sammandrag)

Spelform Planyta Speltid 5 mot 5 (8–9 år) 30x15-20m 3x15 min (enskild match) 3x10 min (sammandrag)

Spelform Planyta Speltid 7 mot 7 (10–12 år) 50-55x30-35m 3x20 min (enskild match) 3x15 min (sammandrag)

Spelform Planyta Speltid 9 mot 9 (13–14 år) 65-72x50-55m 3x25 min

Spelform Planyta Speltid 11 mot 11 (15 år) 105x65 m 2x40 min

Spelform Planyta Speltid 11 mot 11 (16–19 år) 105x65 m 2x45 min