

## Grundschemat - träningstider på A-plan, B-plan & Uddebo

Dag	Måndag				Tisdag				Onsdag				Torsdag				Fredag				
Plan	A-plan	B-plan		Uddebo	A-plan	B-plan		Uddebo	A-plan	B-plan		Uddebo	A-plan	B-plan		Uddebo	A-plan	B-plan		Uddebo	
Tid	11-manna	Plan 1 (7 mot 7)	Mitten (5 mot 5)	Plan 2 (7 mot 7)	11-manna	Plan 1 (7 mot 7)	Mitten (5 mot 5)	Plan 2 (7 mot 7)	11-manna	Plan 1 (7 mot 7)	Mitten (5 mot 5)	Plan 2 (7 mot 7)	11-manna	Plan 1 (7 mot 7)	Mitten (5 mot 5)	Plan 2 (7 mot 7)	11-manna	Plan 1 (7 mot 7)	Mitten (5 mot 5)	Plan 2 (7 mot 7)	
17:00-17:15																					
17:15-17:30		Vakant	8 år	12 år		11 år	9 år	Vakant			10 år	8 år	8 år		Vakant	9 år	11 år		Veteranerna	Vakant	Vakant
17:30-17:45	P10/11	F10 år	P17	F13	F10/11	P14	F16		FRIDROTT	P15	F17	P17	P10/11	F10 år	P16	F14/15	F10/11	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	
17:45-18:00	15 år	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	15 år	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30		17.00-18.30	17.00-18.30	18.30-20.00	15 år	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	15 år	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	
18:00-18:15	17.15-18.45				17.15-18.45								17.15-18.45				17.15-18.45				
18:15-18:30																					
18:30-18:45					Vakant								Vakant								
18:45-19:00					14 år								14 år								
19:00-19:15	Damerna	P12 år	8 år	10 år	18.00-19.30	11 år	9 år	Vakant	13 år	Damerna	Vakant	Vakant	12 år	Vakant	9 år	11 år	13 år	Vakant	Vakant	Vakant	
19:15-19:30	Senior	18.30-20.00	18.30-20.00	18.30-20.00	Herrarna	F14/15	P16	18.30-20.00	18.00-19.30	Senior	18.30-20.00	17.00-18.30	F13	18.30-20.00	18.30-20.00	18.30-20.00	18.00-19.30	18.30-20.00	18.30-20.00	18.30-20.00	
19:30-19:45	19.00-20.30				19.00-20.30					19.00-20.30			19.00-20.30								
19:45-20:00																					
20:15-20:30																					

A-plan	Uddebo	B-plan		
11 mot 11	9 mot 9	7 mot 7	5 mot 5	3 mot 3
F10/11	P12/13	P15	P17	FB20
P10/11		P14	P16	FB19
Dam		F14/15	F16	PF18
Herr		F13	F17	

Alla ungdomslag har samma fördelning med två träningstider i veckan. Tiderna är satta efter ålder så exempelvis kommer pojkar 8 år att träna måndag och onsdag säsongen 2025. Nästa år, 2026) kommer de att träna på tiderna för pojkar 9 år, tisdag och torsdag.

Det är fritt att lägga sin träning som man vill inom avsatt tid för tidigt respektive sent pass. Tex kan ett lag med tidigt pass välja att börja 17.30 och träna 1h. Tidigt pass kan starta tidigare än 17.00 och sent pass kan fortsätta senare än 20.00.

Passar inte tilldelad tid går det bra att byta tid med annat lag. Det går också bra att lämna in önskemål till ansvarig för träningstider om att träna på vakanta tider. Vid fall där flera lag önskar samma vakanta tid kommer det äldsta laget att gå först. Vid fall där både pojklag och flicklag i samma ålder önskar samma vakanta tid kommer det att dras lott om tiden.

Lag som spelar 5 mot 5 kan önska träna på lediga tider på planerna för 7 mot 7.

## Grundschemat HELG - träningstider för 3 mot 3

Dag	Lördag			Söndag		
Plan	A-plan	B-plan		A-plan	B-plan	
Tid	Plan 1	Plan 2	Uddebo	Plan 1	Plan 2	Uddebo
09.00-09.30						
09.30-10.00						
10.00-10.30						
10.30-11.00						
11.00-11.30						
11.30-12.00						
12.00-12.30						
12.30-13.00						
13.00-13.30						
13.30-14.00						
14.00-14.30						
14.30-15.00						
15.00-15.30				FB-skolan 20		
15.30-16.00				15.00-16.00		
16.00-16.30						
16.30-17.00				FB-skolan 19		
17.00-17.30				16.30-17.30		
17.30-18.00						
18.00-18.30				PF18		
18.30-19.00				18.00-19.00		
19.00-19.30						