

# Örsundsbro IF

## Planindelning 2023



- KG 11-, 9-, 7- och 5-manna
- A-plan 11- och stor 9-manna
- B-plan liten 9- och liten 7-manna
- C-plan reservplan
- D-plan 5-manna



# Örsundsbro IF

## Träningsstider 2023

A1

A2

B1

B2

D1

D2

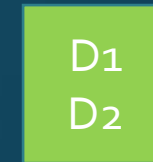
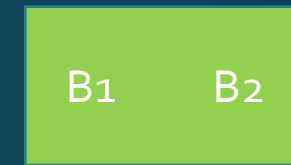
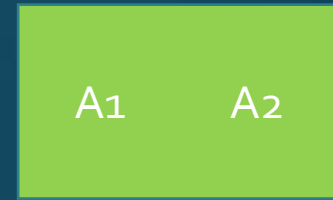


A-plan (1/2 plan)								A-plan (1/2 plan)							
	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag		Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1700-1730								1700-1730							
1730-1800		F08/09		F08/09				1730-1800		F08/09		F08/09			
1800-1830		F08/09	P09	F08/09	U19			1800-1830		F08/09	P09	F08/09	U19		
1830-1900		F08/09	P09	F08/09	U19			1830-1900		F08/09	P09	F08/09	U19		
1900-1930	U15	A-Dam	P09	A-Dam	U19			1900-1930	U15	A-Herr	P09	A-Herr	U19		
1930-2000	U15	A-Dam	U19	A-Dam				1930-2000	U15	A-Herr	U19	A-Herr			
2000-2030	U15	A-Dam	U19	A-Dam				2000-2030	U15	A-Herr	U19	A-Herr			
2030-2100			U19					2000-2030			U19				

B1-plan (1/2 plan)								B2-plan (1/2 plan)							
	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag		Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1630-1700								1630-1700				F10/11			
1700-1730								1700-1730				F10/11			
1730-1800								1730-1800				F10/11			
1800-1830	P11/12	P13	P10	P13				1800-1830	P11/12	F13	P10	F12			
1830-1900	P11/12	P13	P10	P13				1830-1900	P11/12	F13	P10	F12			
1900-1930	P11/12		P10					1900-1930	P11/12		P10				
1930-2000								1930-2000							
2000-2030								2000-2030							

# Örsundsbro IF

## Träningsstider 2023



D1-plan								D2-plan							
	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag		Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1700-1730								1700-1730							
1730-1800				P14				1730-1800							
1800-1830	P14	F14/15	F16	P14				1800-1830	F17	P16	P17	P15			
1830-1900	P14	F14/15	F16	P14				1830-1900	F17	P16	P17	P15			
1900-1930	P14							1900-1930							
1930-2000								1930-2000							
2000-2030								2000-2030							

# Örsundsbro IF

## Träningsstider 2023

KG1	KG3
KG2	KG4



KG1-plan (1/4 plan)								KG2-plan (1/4 plan)							
	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag		Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1700-1730		F10/11						1700-1730		F10/11					
1730-1800		F10/11		U15				1730-1800		F10/11		U15			
1800-1830	P10		P11/12	U15				1800-1830	P10		P11/12	U15			
1830-1900	P10		P11/12	U15				1830-1900	P10		P11/12	U15			
1900-1930	P10	A-Herr	P11/12	A-Herr				1900-1930	P10	A-Herr	P11/12	A-Herr			
1930-2000		A-Herr	U15	A-Herr				1930-2000		A-Herr	U15	A-Herr			
2000-2030		A-Herr	U15	A-Herr				2000-2030		A-Herr	U15	A-Herr			
2030-2100			U15					2030-2100			U15				

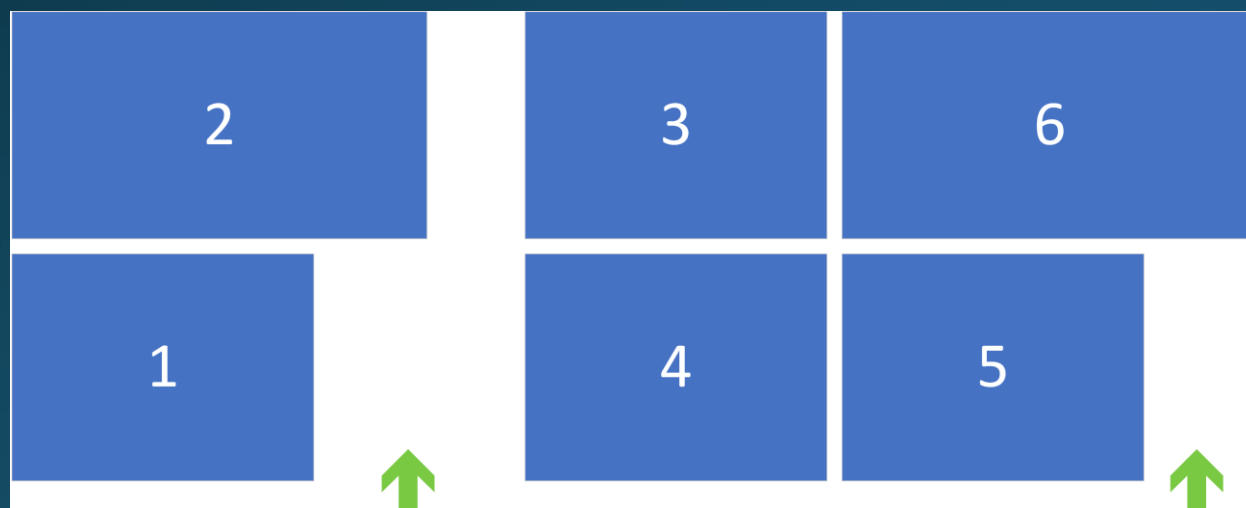
KG3-plan (1/4 plan)								KG4-plan (1/4 plan)							
	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag		Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1700-1730								1700-1730							
1730-1800								1730-1800							
1800-1830	P09	F12		F14/15				1800-1830	P09	F12		F13			
1830-1900	P09	F12		F14/15				1830-1900	P09	F12		F13			
1900-1930	P09	A-Dam		A-Dam				1900-1930	P09	A-Dam		A-Dam			
1930-2000		A-Dam		A-Dam				1930-2000		A-Dam		A-Dam			
2000-2030		A-Dam		A-Dam				2000-2030		A-Dam		A-Dam			
2030-2100								2030-2100							

# Örsundsbro IF

## Omklädningsrum 2023



	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Omkl. 1	F17	F14/15	F16	F12+F13+F14/15			
Omkl. 2	U15	F08/09+F10/11	U19	P13+P14+P15	U19		
Omkl. 3	P11/12	F12+F13	P11/12+P17	F08/09+F10/11			
Omkl. 4	P14	P13+P16	P09+P10	U15			
Omkl. 5	P09+P10	A-lag Dam	U15	A-lag Dam			
Omkl. 6		A-lag Herr		A-lag Herr			



- Vid veckomatcher används i första hand omkl. 1 och i andra hand omkl. 4 för motståndarlag
- Är ert omklädningsrum upptaget - dela med annat lag eller byt om hemma