



- Schema hållbart över tid
- Möjlighet att träna upp/ned samma dag för spelarnas skull
- En sen, en tidig tid per lag
- En helplan per lag
- Föreningen – laget – jaget: så många som möjligt så länge som möjligt i så bra miljö som möjligt.

Arena	Tid	Veckodag samt hel- eller halvplan										
		Mån	Mån	Tis	Tis	Ons	Ons	Tors	Tors	Fre	Fre	
A-plan	17.30-18.45	Herr 4	Herr 5	Matchdag	Dam	Cattis Superstars	Dam	Dam	Herr 5	Herr 5	Herr 5	Herr 5
	18.45-20.15	Dam	F17/div3		Herr4	Herr 5 (p16)	Herr4	Herr4	Herr5			
B-plan	17.15-18.45	Flickor 14 (f13)	Flickor 14	Herr 5	Flickor 14 (f17/div3)		Flickor 14	Pojkar 16	Pojkar 15	Pojkar 16	Pojkar 15	
	18.45-20.15	Pojkar 16	Pojkar 15	Pojkar 16 (p15 och div 5)	Pojkar 15 (p16 och p14)		Pojkar 15	F17/div 3				
C-plan	16.30-17.30	Pojkar 10	Pojkar 10 (p11)		Pojkar 10		Pojkar 10					
	17.30-19.00	Pojkar 14	Pojkar 14	Flickor 13 (f12 och f14)	Pojkar 13 (p14 och p12)		Pojkar 13	Pojkar 14	Pojkar 13	Pojkar 14	Pojkar 13	Pojkar 9
	19.00-20.30	Pojkar 13	Pojkar 13	Pojkar 14	Flickor 13		Flickor 13	Flickor 14	Flickor 13	Flickor 14	Flickor 13	
<p>Dam, f17 och f14 tränar samma dagar. Finns det möjlighet att erbjuda spelarna extraträning på annat sätt? Tisdag 17.00 – 18.20 P15 Dam div 3 har matcher tisdagar Onsdag : Vid matcher tränar P15/F14 17.15 – 18.30</p>												

Arena	Tid	Veckodag samt halv- eller helplan									
		Mån	Mån	Tis	Tis	Ons	Ons	Tors	Tors	Fre	Fre
7v7:1	17.00			Pojkar 11 (p10)		Flickor 10		Flickor 12 (11)			
	18.30	Pojkar 12 (pojkar 13)		Flickor 10		Flickor 11 (flickor 10)					
7v7:2	17.00			Flickor 11				Pojkar 12 (pojkar 11)			
	18.30	Flickor 12 (flickor 13)				Pojkar 11					
5v5	17.00	Flickor 9		Pojkar 8		Pojkar 7		Flickor 8		P7?	F7?
	18.15	Flickor 8		Pojkar 9		Flickor 7		Pojkar 8		P7 /F7?	

Anmärkning 1: ålder inom parentes och kursiverad stil bjuds in för att spelare ska få möjlighet att extraträna med annan årskull.

Anmärkning 2: Vi använder spelarnas ålder i schemat och inte årtalet de är födda, detta för att schemat ska fungera i flera år.

Anmärkning 3: Helplan för 5v5 betyder att man har båda 5v5-planerna till förfogande under träningspasset.

Träningsstruktur VFF

Förslag för första april till sista september.

3v3: 1-2 träningar per vecka a 1h

5v5: 2-3 träningar per vecka a 1h

7v7: 2-3 träningar per vecka a 1,5 h

9v9: 3-4 träningar per vecka a 1,5h

11v11: 3-4 träningar per vecka a 1,5 h

Matchtider

För att få in alla matcher under en helg så lägger vi matchstarter enligt nedanstående klockslag.

Lördagar klockan: 10.00, 13.00 och 16.00

Söndagar klockan: 12.00, 15.00 och 18.00

Prata ihop er med de lag som spelar samma dag/arena som er så att vi undviker krockar i omklädningsrum och planer.