

		MÅNDAG		TISDAG		ONSDAGAR		TORSDAG		FREDAGAR	LÖRDAG	SÖNDAG		
		Hjorthagen 5v5	Hjorthagen 11v11	Hjorthagen 7v7	Hjorthagen 11v11	BOSÖN VH	BOSÖN VH	Hjorthagen 5v5	Hjorthagen 7v7	Hjorthagen 11v11	Hjorthagen 7v7	BOSÖN VH	Hjorthagen 7v7	
Från	Till	Hela plan	Halvplan	Hela planen	Halvplan	Norr	Söder	Hela planen	Hela planen	Halvplan	Hela planen	Norr	Hela planen	
9:00	9:30													
9:30	10:00													
10:00	10:30													
10:30	11:00													
11:00	11:30													
11:30	12:00													11:30-12:00 DAM
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													
15:30	16:00													
16:00	16:30	16:00-17:30 P13 Röd		16:00-17:00 F17 P17 Vit P17 Blå P17 Svart	16:00-17:00 P15 Blå P15 Röd P13 Röd P13 Blå			16:00-17:30 P14 Vit	16:00-17:30 P13 Blå	16:00-17:00 P09 P10 F11 Blå				
16:30	17:00													
17:00	17:30			17:00-18:00 F16 Guld F16 Vit F16 Lila	17:00-18:00 F13 F14 Vit P15 Vit F15	17:00-18:00 P13 Vit F17 P17 Vit P17 Blå P17 Svart	17:00-18:00 F16 Guld F16 Vit F16 Lila P16 Blå P16 Röd P16 Vit	17:30-19:00 P13 Vit	17:30-19:00 F14 Vit	17:00-18:00 F09 F11 Vit P11 Röd				
17:30	18:00	17:30-19:00 F14 Blå												
18:00	18:30			18:00-19:00 P16 Röd P16 Blå P16 Vit	18:00-19:00 F12 P12 Blå P12 RödVit P14 Blå	18:00-19:15 P10 P11 Blå P13 Röd F15	18:00-19:15 P13 Blå P14 Vit F14 Vit P14 Blå							
18:30	19:00													
19:00	19:30		19:00-20:00 P10 F11 Blå P13 Vit	19:00-20:00 F11 Blå	19:00-20:00 P10 P11 Röd P11 Blå	19:15-21:00 P07 F12 F13 F14 Blå	19:15-21:00 DAM F09 P12 Blå P12 RödVit	19:00-20:30 F11 Vit	19:00-20:30 P12 Blå P12 RödVit			19:00-20:00 P09 P15 Röd P15 Vit P15 Blå		
19:30	20:00													
20:00	20:30		20:00-21:00 DAM F09 F11 Vit	20:00-21:00 F11 Vit P13 Vit	20:00-21:00 HERR P09							20:00-21:00 F11 Vit F11 Blå P11 Röd		
20:30	21:00								20:30-22:00 P11 Röd	20:30-22:00 HERR				
21:00	21:30		21:00-22:00 HERR P07		21:00-22:00 DAM DJ F10								21:00-22:00 HERR DJ F10	
21:30	22:00													

TRÄNINGSTIDER VECKA 45-14

Från och med 25/10 avslutas sommartiderna, och de nya träningssscheman börjar gälla från vecka 45. Under höstlovet har ni möjlighet att träna på Hjorthagen, men eftersom planerna inte är inbokade hos förvaltningen sker träning i mån av plats. Det bör finnas gott om yta, då många lag har uppehåll under höstlovet.

På grund av planbristen i Stockholm har vi tyvärr inte kunnat möta alla önskemål om träningslängd och ytor. Vi har överklagat tilldelningen från staden och arbetar aktivt med frågan framöver.

Matchtider under vintern bokas av lagen själva då vi inte har tillräckligt med plantid för att få med det i fördelningen.

Eftersom vi generellt har kortare träningspass för att ge plats åt alla lag, uppmuntrar vi er att samarbeta med lagen som tränar före och efter er för att få tillgång till en liten yta för uppvärmning. Det finns ofta också möjligheter att genomföra uppvärmningsövningar eller aktivering utanför själva planen, vilket vi starkt rekommenderar för att maximera användningen av den tilldelade tiden.

Kommunen kommer att ploga 11v11-planen på Hjorthagens IP under vardagar. Övriga planer plogas endast vid behov och i mån av tid av kommunen. Det är ert ansvar att bedöma om planerna är spelbara vid snö, is eller kyla. Tillsammans med DIF kommer vi att tillhandahålla spadar för snöröjning av 7v7- och 5v5-planerna. Kontakta sportkontoret om ni vill snöröja planerna.

BYTE AV TIDER:

Kontakta det andra laget direkt för att komma överens om bytet, och meddela Victor via e-post när ni har kommit överens (se till att båda lagen är med i mejlslingan).

ÖNSKAR NI FLER TIDER:

Kontakta Victor via e-post om önskemål.

FLER TIDER ÄN VAD NI BEHÖVER?

Kontakta Victor via e-post om ni har fått för mycket tider eller inte kommer att använda en tilldelad tid.

SLUTGILTIGT SCHEMA

Alla ändringar och justeringar måste vara inlämnade till Victor innan 10 november. Efter det kommer schemat att uppdateras slutgiltigt.
Vi reserverar oss för tekniska fel och förbehåller oss rätten att justera schemat vid behov fram till 10 november.

TIPS! BOKA EXTRA LAGPASS

Om det inte går att ha utomhusträning eller ni vill variera träningen under vinterhalvåret kan ni som lag boka andra anläggningar/träningspass. Kostnaderna för detta står lagen för själva.

SUPERCENTER:

För att boka egna lagpass på Supercenter, kontakta: Tobias Wanke: tobias@supercoachapp.com

FOTBOLLSFYS ELLER KORORDINATIONSPASS PÅ GYM:

För fysträning eller koordinationspass kan ni boka hos Pace STHLM: <https://www.pacesthlm.se/lag>

PADELHALLAR:

I en del padelhallar går det även att boka banor för lagaktiveter som tex fypass eller teknikpass.