

## TRENINGSTIDSOVERSIKT Herkules kunstgress VINTER 2017/18 - Gjelder for perioden november-mars

Banedel ->	Mandag				Tirsdag				Onsdag				Torsdag				Fredag				Lørdag				Søndag										
	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D							
13.00					13.00					13.00					13.00					13.00					10.30					10.30					
13.30					13.30					13.30	J13	J13			13.30					13.30					11.00					11.00					
14.00					14.00	ODD	ODD			14.00	J13	J13			14.00	VGS	VGS	VGS	VGS	14.00					11.30					11.30					
14.30	J13	J13			14.30	ODD	ODD			14.30	J13	J13			14.30	VGS	VGS	VGS	VGS	14.30					12.00					12.00					
15.00	J13	J13			15.00	ODD	ODD			15.00					15.00	VGS	VGS	J13	J13	15.00					12.30					12.30					
15.30	J13	J13			15.30	ODD	ODD			15.30					15.30			J13	J13	15.30					13.00					13.00					
16.00	J13	J13			16.00					16.00	A-lag	A-lag	A-lag	A-lag	16.00			J13	J13	16.00					13.30					13.30					
16.30	G14	G14			16.30	G14	G14	G11	G11	16.30	A-lag	A-lag	A-lag	A-lag	16.30	G14	G14	G11	G11	16.30	G16	G16			14.00					14.00					
17.00	G14	G14	G8		17.00	G14	G14	G11	G11	17.00	G8	A-lag	A-lag	A-lag	17.00	G14	G14	G11	G11	17.00	G16	G16			14.30					14.30					
17.30	G14	G14	G8		17.30	G14	G14	G11	G11	17.30	G8	A-lag	A-lag	A-lag	17.30	G14	G14	G11	G9	17.30	G16	G16			15.00					15.00					
18.00	G12	G12	J10	J11	18.00	G10	G10	G16	G16	18.00	J10	G12	G16	G16	18.00	J11	G10	G16	G9	18.00					15.30					15.30					
18.30	G12	G12	J10	J11	18.30	G10	G10	G16	G16	18.30	J10	G12	G16	G16	18.30	J11	G10	G16	G9	18.30					16.00					16.00					
19.00	G12	G12	J10	J11	19.00	G10	G10	G16	G16	19.00	J10	G12	G16	G16	19.00	J11	G10	G16	G16	19.00					16.30					16.30					
19.30	A-lag	A-lag	G19	G19	19.30	Dam	Dam	G19	G19	19.30			OldB	OldB	19.30	A-lag	A-lag	G19	G19	19.30					17.00					17.00					
20.00	A-lag	A-lag	G19	G19	20.00	Dam	Dam	G19	G19	20.00			OldB	OldB	20.00	A-lag	A-lag	G19	G19	20.00					17.30					17.30					
20.30	A-lag	A-lag	G19	G19	20.30	Vold	Vold	G19	G19	20.30			OldB	OldB	20.30	A-lag	A-lag	G19	G19	20.30					18.00					18.00					
21.00					21.00	Vold	Vold			21.00					21.00					21.00															
21.30					21.30	Vold	Vold			21.30					21.30					21.30															
22.00					22.00					22.00					22.00					22.00															
22.30					22.30					22.30					22.30					22.30															

Lag som trener i vinter: G8 G9 G10 G11 G12 G14 G16 G19 A-lag OldB J10 J11 J13 VGS ODD Vold Kee Dam GU

### Kommentarer:

- 1 Kampavvikling i denne perioden (treningskamper/vinterserie) må gis beskjed om i god tid til lag det berører! Se egen oversikt over kontaktpersoner på de ulike lag på [www.herkulesfotball.no](http://www.herkulesfotball.no).
- 2 Mål må skyves vekk fra banen etter at man er ferdig med treningen, fordi 1) da er det enklere for neste lag å sette i gang sin trening, og 2) det blir enklere for oss å måke banen dersom det faller snø.
- 3 Vi oppfordrer alle lag til å holde banen vår ryddig og pen :)

### Kommunikasjon:

- 1 Ønsker du å melde inn endringer? Send endringen til [oyvind.gonsholt@idrettsforbundet.no](mailto:oyvind.gonsholt@idrettsforbundet.no).
- 2 Ønsker du å si ifra om at ditt lag planlegger kamp? Ta kontakt med treneren på laget som har treningstid når dere skal spille!

### Øvrige treningstider:

Gimsøy ungdomsskole - Onsdager 1200-1340 hele banen

Hjalmar Johansen VGS - Tirsdager 0800-0930 i tillegg til torsdag 1400-1530 hele banen

### Groabanen

