



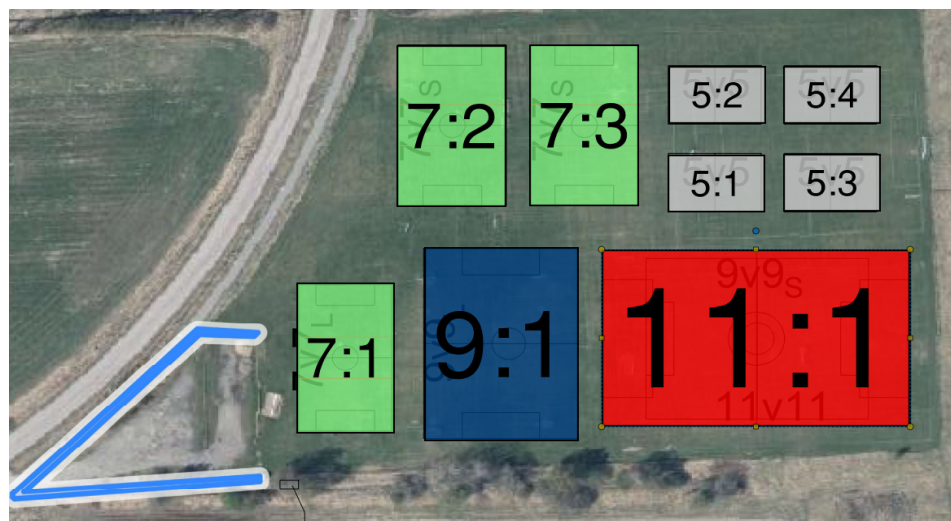
## TRÄNINGSTIDER - BARN & UNGDOMSLAG

Uppdaterad: 2026-04-09 (F. Lavén)

SAMTRÄNING P2012-P2013

TRÄNING SKOGSVALLEN 11v11

	LAG	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	Kontaktperson
11v11	Senior Herr		19:00-20:30 (S11)		19:00-20:30 (S11)				Emil Lindblom / 0768-632003
	Senior Dam		17:30-19:00 (S11)		17:30-19:00 (S11)				Tindra Teller / 0720-368363
	P U15-16	18:00-19:30 (S11)		18:00-19:30 (S11)	18:00-19:30 (11:1)				Andreas Lexell / 0706-091116
9v9	P2012	17:30-19:00 (11:1)		17:30-19:00 (11:1)	17:00-18:30 (11:1)	17:30-18:30 (9:1)			Fredrik Lavén / 0735-074392
	F2013	17:00-18:30 (9:1)	17:30-19:00 (9:1)		17:30-19:00 (9:1)				Christian Hultman / 0704-17 68 48
	P2013	18:30-20:00 (9:1)		17:30-19:00 (9:1)	17:00-18:30 (11:1)				Sofie Dietl / 0702-569114
7v7	P2014	17:00-18:30 (7:2)	17:00-18:30 (7:2)		17:00-18:30 (7:2)				Fredrik Gustafson / 0761-332080
	F2014		17:30-19:00 (7:3)		17:30-19:00 (7:3)				Magnus Sandström / 0703-036139
	F2015	18:00-19:15 (7:3)		18:00-19:15 (7:3)					Niklas Rytterström / 0709-808228
	F2016	17:30-19:00 (7:1)		17:30-19:00 (7:1)					Malin Widoff / 0766-107441
	P2016		17:30-19:00 (7:1)		17:30-19:00 (7:1)				Emanuel Gitzias / 0704-050429
5v5	F2017-18	18:00-19:00 (5:1)			18:00-19:00 (5:1)				Daniel Lundberg / 0703-919200
	P2017		17:30-19:00 (5:2)	17:30-19:00 (5:2)					Oliver Krig / 0702-500624
	P2018	17:30-18:45 (5:3)		17:30-18:30 (5:3)	17:30-18:30 (5:2)				Magdalena Ljungkrantz / 0737-13 74 15
	P2019-20			17:30-18:30 (5:1)				15:00-16:30 (5:1)	Anna Väst Wickström / 0739-062203
	F2019-20	17:30-18:30 (5:2)			17:30-18:30 (5:3)				Jennifer Dalkvist / 0723-359600



### Riktlinjer för användning av planer

- Flytta gärna målen under träning för att minska slitage i målområdena.
- Variera var avslutsövningar och spelmoment genomförs.
- Undvik att nöta samma ytor under hela passet.
- Lägg gärna teknikövningar och enklare stationer utanför planen när det är möjligt.
- Sprid träningen över olika delar av planen för att skona gräset.

Tillsammans hjälper vi till att hålla planerna i så bra skick som möjligt!

Planerna är inte perfekta, men vi har alltid planer att träna på!