

Tränings­tider på A-plan, B-plan & Uddebo

Dag	Måndag					Tisdag					Onsdag					Torsdag					Fredag																											
Plan	A-plan		B-plan		Uddebo	A-plan	B-plan		Uddebo	A-plan		B-plan		Uddebo	A-plan	B-plan		Uddebo	A-plan	B-plan		Uddebo																										
Tid	11 mot 11, 9 mot 9		Plan 1 (7 mot 7)	Mitten (5 mot 5)	Plan 2 (7 mot 7)	11-manna	Plan 1 (7 mot 7)	Mitten (5 mot 5)	Plan 2 (7 mot 7)		11 mot 11, 9 mot 9		Plan 1 (7 mot 7)	Mitten (5 mot 5)	Plan 2 (7 mot 7)	11-manna	Plan 1 (7 mot 7)	Mitten (5 mot 5)	Plan 2 (7 mot 7)		11-manna	Plan 1 (7 mot 7)	Mitten (5 mot 5)	Plan 2 (7 mot 7)																								
17:00-17:15			F16 17.00-18.30	P17 17.00-18.30	F13 17.00-18.30		F10/11 17.15-18.45	P14 17.00-18.30	Vakant 17.00-18.30	Vakant 17.00-18.30		FRIIDROTT	Vakant 17.00-18.30	F17 17.00-18.30	P17 17.00-18.30		P10/11 17.15 - 18.45	F10/11 18.45	F16 17.00-18.30	P16 17.00-18.30	F14/15 17.00-18.30			Veteranerna 17.00-18.30	Vakant 17.00-18.30	Vakant 17.00-18.30																						
17:15-17:30																																																
17:30-17:45	P10/11	P12/13																																														
17:45-18:00	17.15 - 18.45	17.15-18.45																																														
18:00-18:15																																																
18:15-18:30																																																
18:30-18:45																																																
18:45-19:00																																																
19:00-19:15			P14 18.30-20.00	F17 18.30-20.00	P15 18.30-20.00		Herrarna 19.00-20.30	F14/15 18.30-20.00	P16 18.30-20.00	Vakant 18.30-20.00		Damerna 19.00-20.30	P12/13 19.00-20.30	P15 18.30-20.00	Vakant 18.30-20.00	Vakant 18.30-20.00	C-laget 18.30-20.00	Herrarna 19.00-20.30	P14 18.30-20.00	Vakant 18.30-20.00	F13 18.30-20.00		P10/11 17.15-18.45	Vakant 18.30-20.00	Vakant 18.30-20.00	Vakant 18.30-20.00																						
19:15-19:30	Damerna																																															
19:30-19:45	19.00-20.30																																															
19:45-20:00																																																
20:15-20:30																																																

A-plan		Uddebo	7 mot 7	B-plan 5 mot 5	3 mot 3
11 mot 11	9 mot 9				
F10/11	P12/13	C-laget	P15	P17	FB20
P10/11			P14	F16	FB19
Dam			F14/15	F17	PF18
Herr			F13	P16	

Det är fritt att lägga sin träning som man vill inom avsatt tid för tidigt respektive sent pass. Tex kan ett lag med tidigt pass välja att börja 17.30 och träna 1h. Tidigt pass kan starta tidigare än 17.15 och sent pass kan fortsätta senare än 20.30.

HELG - tränings­tider för 3 mot 3 & matchtider

Dag	Lördag				Söndag			
Plan	A-plan	B-plan		Uddebo	A-plan	B-plan		Uddebo
Tid		Plan 1	Plan 2			Plan 1	Plan 2	
09.00-09.30	Matchtider	Matchtider	Matchtider		Matchtider	Matchtider	Matchtider	
09.30-10.00								
10.00-10.30								
10.30-11.00								
11.00-11.30								
11.30-12.00								
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						FB-skolan 20		
15.30-16.00						15.00-16.00		
16.00-16.30								
16.30-17.00						FB-skolan 19		
17.00-17.30						16.30-17.30		
17.30-18.00								
18.00-18.30						PF18		
18.30-19.00						18.00-19.00		
19.00-19.30								

A-plan - träningstider 2025

Dag	Måndag		Tisdag	Onsdag		Torsdag		Fredag	
Plan	A-plan		A-plan	A-plan		A-plan		A-plan	
Tid	11 mot 11 / 9 mot 9		11 mot 11 / 9 mot 9	11 mot 11 / 9 mot 9		11 mot 11 / 9 mot 9		11 mot 11 / 9 mot 9	
17:00-17:15				FRIIDROTT					
17:15-17:30	P10/11 17.15 - 18.45	P12/13 18.45	F10/11 17.15-18.45			P10/11 17.15 - 18.45	F10/11 18.45		
17:30-17:45									
17:45-18:00									
18:00-18:15									
18:15-18:30									
18:30-18:45									
18:45-19:00									
19:00-19:15	Damerna 19.00-20.30		Herrarna 19.00-20.30		Damerna 19.00-	P12/13 20.30	Herrarna 19.00-20.30		P10/11 19.00-20.30
19:15-19:30									
19:30-19:45									
19:45-20:00									
20:15-20:30									

A-plan
11 mot 11
F10/11
P10/11
Dam
Herr

9 mot 9
P12/13

Det är fritt att lägga sin träning som man vill inom avsatt tid för tidigt respektive sent pass. Tex kan ett lag med tidigt pass välja att börja 17.30 och träna 1h. Tidigt pass kan starta tidigare än 17.15 och sent pass kan fortsätta senare än 20.30.

B-plan - träningstider 2025

Dag				Tis			Ons			Tor			Fre		
Plan				B-plan			B-plan			B-plan			B-plan		
Tid	Plan 1(7 mot 7)	Mitten (5 mot 5)	Plan 2 (7 mot 7)	Plan 1(7 mot 7)	Mitten (5 mot 5)	Plan 2 (7 mot 7)	Plan 1(7 mot 7)	Mitten (5 mot 5)	Plan 2 (7 mot 7)	Plan 1(7 mot 7)	Mitten (5 mot 5)	Plan 2 (7 mot 7)	Plan 1(7 mot 7)	Mitten (5 mot 5)	Plan 2 (7 mot 7)
17:00-17:15	F16 <i>17.00-18.30</i>	P17 <i>17.00-18.30</i>	F13 <i>17.00-18.30</i>	P14 <i>17.00-18.30</i>	Vakant <i>17.00-18.30</i>	Vakant <i>17.00-18.30</i>	Vakant <i>17.00-18.30</i>	F17 <i>17.00-18.30</i>	P17 <i>17.00-18.30</i>	F16 <i>17.00-18.30</i>	P16 <i>17.00-18.30</i>	F14/15 <i>17.00-18.30</i>	Veteranerna <i>17.00-18.30</i>	Vakant <i>17.00-18.30</i>	Vakant <i>17.00-18.30</i>
17:15-17:30															
17:30-17:45															
17:45-18:00															
18:00-18:15															
18:15-18:30															
18:30-18:45	P14 <i>18.30-20.00</i>	F17 <i>18.30-20.00</i>	P15 <i>18.30-20.00</i>	F14/15 <i>18.30-20.00</i>	P16 <i>18.30-20.00</i>	Vakant <i>18.30-20.00</i>	P15 <i>18.30-20.00</i>	Vakant <i>18.30-20.00</i>	Vakant <i>18.30-20.00</i>	P14 <i>18.30-20.00</i>	Vakant <i>18.30-20.00</i>	F13 <i>18.30-20.00</i>	Vakant <i>18.30-20.00</i>	Vakant <i>18.30-20.00</i>	Vakant <i>18.30-20.00</i>
18:45-19:00															
19:00-19:15															
19:15-19:30															
19:30-19:45															
19:45-20:00															

Plan 1 - mot gölen
Plan 2 - mot kastringen

Det är fritt att lägga sin träning som man vill inom avsatt tid för tidigt respektive sent pass. Tex kan ett lag med tidigt pass välja att börja 17.30 och träna 1h. Tidigt pass kan starta tidigare än 17.15 och sent pass kan fortsätta senare än 20.30.

Schema - träningstider på Uddebo

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre
17:00-17:15					
17:15-17:30					
17:30-17:45					
17:45-18:00					
18:00-18:15					
18:15-18:30					
18:30-18:45			C-laget <i>18.30-20.00</i>		
18:45-19:00					
19:00-19:15					
19:15-19:30					
19:30-19:45					
19:45-20:00					

HELG - *träningstider för 3 mot 3 , övrig tid för matcher*

	Lördag				Söndag			
	A-plan	B-plan		Uddebo	A-plan	B-plan		Uddebo
		Plan 1	Plan 2			Plan 1	Plan 2	
09.00 - 09.30	Matchtider	Matchtider	Matchtider		Matchtider	Matchtider	Matchtider	
09.30 - 10.00								
10.00 - 10.30								
10.30 - 11.00								
11.00 - 11.30								
11.30 - 12.00								
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						FB-skolan 20		
15.30 - 16.00						15.00-16.00		
16.00 - 16.30								
16.30 - 17.00						FB-skolan 19		
17.00 - 17.30						16.30-17.30		
17.30 - 18.00								
18.00 - 18.30						PF18		
18.30 - 19.00						18.00-19.00		
19.00 - 19.30								

FB-skolan 20	Tar ut sarg
FB-skolan 19	
PF18	Tar in sarg