



Træningsplan Forår/Sommer 2026

30/3–28/6



HG FODBOLD:	Tid	Banefordeling	Omkklædning		
Mandag	U4-U6 Dreng (2022-2020)	17.00 – 18.00	33-36	INGEN	
	U6 Piger (2020)	17.00 – 18.30	31+32+37	INGEN	
	U7-U9 Piger (2019-2017)	17.00 – 18.30	53+54	INGEN	
	U9 Dreng (2017)	17.00 – 18.30	TR82 + Firkanter	INGEN	
	U10 Piger (2016)	17.00 – 18.30	½ TR81	INGEN	
	U10 Dreng (2016)	17.00 – 18.30	51+81	INGEN	
	U11 Piger (2015)	17.00 – 18.30	½ TR81	INGEN	
	U11 Dreng (2015)	17.00 – 18.30	52+82	INGEN	
	Talenttræning + Keepertræning Piger	17.00 – 18.30	REMA Kunst	16	
	U12 Dreng (2014)	17.00 – 18.30	2	INGEN	
	U13 Dreng (2013)	17.00 – 18.30	3	INGEN	
	U15 Dreng (2012+2011)	17.00 – 18.30	4	7	
	U14 Piger Elite (2013+2012)	17.00 – 18.30	½ SEIFFERT Arena (A+B)	15	
	U16 Piger Elite (2011+2010)	17.00 – 18.30	½ SEIFFERT Arena (C+D)	14	
	U17 Dreng (2010+2009)	18.30 – 20.00	2	6	
	U19 Dreng (2008+2007)	18.30 – 20.00	½ SEIFFERT Arena (A+B)	7	
	HS2	19.30 – 21.00	REMA-Kunst kl. 19.30-20.00 + ½ SEIFFERT Arena (A+B) kl. 20.00-21.00	4+5	
	HS1	19.30 – 21.00	½ SEIFFERT Arena (C+D)	9	
	Tirsdag	Veteraner	10.00 – 11.00	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
		U5 Piger (2021)	16.30 – 17.30	REMA-Kunst	INGEN
U7 Dreng (2019)		16.45 – 18.15	31-37	INGEN	
U8 Dreng (2018)		17.00 – 18.30	51-53	INGEN	
U12 Piger (2014)		17.00 – 18.30	TR81	INGEN	
U14 Piger Bredde (2013+2012)		17.00 – 18.30	2	16	
U14 Piger Elite (2013+2012)		17.00 – 18.30	½ SEIFFERT Arena (A+B)	15	
U16 Piger Bredde (2011+2010)		17.00 – 18.30	3	16	
U16 Piger Elite (2011+2010)		17.00 – 18.30	½ SEIFFERT Arena (C+D)	14	
U ELITE		18.30 – 20.30	SEIFFERT Arena (A-D)	1+2 kl. 17-21 (14)	
KFF		19.00 – 20.30	REMA-Kunst	16	
Onsdag		U4-U6 Dreng (2022-2020)	17.00 – 18.00	33-36	INGEN
		U6 Piger (2020)	17.00 – 18.30	31+32+37	INGEN
		U7-U9 Piger (2019-2017)	17.00 – 18.30	½ SEIFFERT Arena (A+B)	INGEN
	U9 Dreng (2017)	17.00 – 18.30	TR82 + Firkanter	INGEN	
	U10 Piger (2016)	17.00 – 18.30	½ SEIFFERT Arena (C) + ½ REMA-Kunst	INGEN	
	U10 Dreng (2016)	17.00 – 18.30	52-54	INGEN	
	U11 Piger (2015)	17.00 – 18.30	¼ SEIFFERT ARENA (D) + ½ REMA-Kunst	INGEN	
	U11 Dreng (2015)	17.00 – 18.30	51+81	INGEN	
	U12 Dreng (2014)	17.00 – 18.30	2	INGEN	
	U13 Dreng (2013)	17.00 – 18.30	3	INGEN	
	U15 Dreng (2012+2011)	17.00 – 18.30	4	7	
	U17 Dreng (2010+2009)	18.30 – 20.00	2	6	
	HS2	19.00 – 21.00	½ SEIFFERT Arena (A+B) + REMA Kunst	4+5	
	HS1	19.00 – 21.00	½ SEIFFERT Arena (C+D) (ved kampe fredag)	9	
Torsdag	Veteraner	10.00 – 11.00	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5	
	U5 Piger (2021)	16.30 – 17.30	REMA-Kunst	INGEN	
	U7 Dreng (2019)	16.45 – 18.15	31-37	INGEN	
	U8 Dreng (2018)	17.00 – 18.30	51-53	INGEN	
	U12 Piger (2014)	17.00 – 18.30	TR81	INGEN	
	U14 Piger Bredde (2013+2012)	17.00 – 18.30	2	16	
	U14 Piger Elite (2013+2012)	17.00 – 18.30	½ SEIFFERT Arena (A+B)	15	
	U16 Piger Bredde (2011+2010)	17.00 – 18.30	3	16	
	U16 Piger Elite (2011+2010)	17.00 – 18.30	½ SEIFFERT Arena (C+D)	14	
	Keepertræning Piger	17.00 – 18.30	REMA-Kunst	16	
	U19 Dreng (2008+2007)	17.30 – 21.00	Maglemølle Storhallen den 9/4+23/4	3 stk.	
	U19 Dreng (2008+2007)	18.30 – 20.00	½ SEIFFERT Arena (C+D) + (A+B) ved kamp	7	
	U ELITE	18.30 – 20.00	½ SEIFFERT Arena (A+B) (hvis U19D ingen kamp) + 2	1+2 kl. 17-21 (14)	
	Old Boys + Veteraner	19.00 – 20.30	REMA-Kunst + TR81	4+5	
Fredag					
Lørdag					
Søndag	Old Boys + Veteraner	10.00 – 11.30	SEIFFERT Arena (A-D) + REMA-Kunst	4+5	
Alle dage	Dommere			8	
HG ATLETIK, TRIATLON & MOTION:					
Mandag	ALLE	17.00 – 19.00	Løbebanen + Atletikarealet	11-13	
Tirsdag	ALLE	18.00 – 19.30	Løbebanen	11-13	
Onsdag	ALLE	16.00 – 20.00		12+13	
Torsdag	ALLE	17.00 – 19.00	Løbebanen + Atletikarealet	11-13	
	ALLE	17.30 – 19.00	Kasteområde + 83 + Firkanterne – kun i lige uger	11-13	
Lørdag	ALLE	08.00 – 13.00		12+13	
Søndag	ALLE	08.00 – 14.00		12+13	

Anlægget er LUKKET på alle helligdage (ingen lys på banerne) og det er for at tage hensyn til vores naboer.



Træning 1. halvår 2026



Regler for Træningsbaner og Omklædningsrum

HG FODBOLD

Fra baneudvalget

15/4-2026

Regler for benyttelse af træningsbanerne og omklædningsrummene:

1. Man sørger selv for at opstille og nedtage de materialer man skal bruge og det skal foregå i ens egen bevilget tid.
2. Vær behjælpelig med at få alle mål (store som små) på plads.
Når man er færdig med sin træning, **SKAL** målene sættes på plads.
Det er ikke sjovt en årgang U9 eller U10, skal flytte store mål.
3. Agility og brug af stiger **SKAL** foregå uden for banearealerne – også meget gerne opvarmningen hvis det er muligt.
4. Alle medbragte fællesmaterialer, pop-up mål og jyske mål til træningsarealerne skal retur til materialerummet efter endt træning.
5. Ingen må have fodboldstøvler på i omklædningsrummene og på 1. sal i klubhuset.
6. Rengøring af fodboldstøvler skal foregå ved trappeopgang til 1. sal og må ikke foregå i omklædningsrummene – er kun muligt i ugerne 14-41.
7. Påfyldning af vanddunke skal foregå ved trappeopgang til 1. sal – er kun muligt i ugerne 14-41.
8. Kontakt undertegnede hvis man ønsker tilretning af noget ifm. træningsbanerne og omklædningsrummene og jeg vil prøve at være behjælpelig.

HUSK egentlig bare at I og spillerne rydder op efter Jer på både træningsbanerne, kampbanerne og i omklædningsrummene inden I forlader det 😊

Træningslys på SEIFFERT Arena, TR-Kunst og TR81 tænder iht. træningsplanen og ca. 30 min. før solnedgangstid og slukker ca. 15 min. efter sidste træningsluttid.

Med sportslig hilsen

Diana Tegner Berensen diana@hg-ic.dk