



Træningsplan Efterår/Vinter/Forår 2025/2026

20/10–29/3



HG FODBOLD:

		Tid	Banefordeling	Omkklædning
Mandag	U9 Dreng (2017)	16.30 – 18.00	REMA-Kunst (ikke den 22+29/12)	INGEN
	U10 Dreng (2016)	16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (A) (ikke den 15+22+29/12+5/1)	INGEN
	U11 Dreng (2015)	16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (B) (ikke den 22+29/12+5/1)	INGEN
	U12 Dreng (2014)	16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (C+D) (ikke den 22+29/12)	INGEN
	U7 Dreng (2019)	17.00 – 18.30	¼ Toksværd Kunst den 3/11-30/3 (ikke den 22+29/12+9/2)	
	U13 Dreng (2013)	17.00 – 18.30	¼ Toksværd Kunst den 3/11-30/3 (ikke den 22+29/12+5/1+9/2)	
	U10 Piger (2016)	18.00 – 20.00	¼ Kostskolen's kunstgræsbane (ikke den 22+29/12)	INGEN
	U11 Piger (2015)	18.00 – 20.00	¼ Kostskolen's kunstgræsbane (ikke den 22+29/12)	
	U15 Dreng (2012+2011)	18.00 – 19.30	¼ SEIFFERT Arena (A+B) (ikke den 29/12)	7
	Talenttræning + Keepertræning Piger	18.00 – 19.30	REMA-Kunst (ikke den 29/12)	16
	U16 Piger Elite (2011+2010)	18.00 – 19.30	¼ SEIFFERT Arena (C+D) (ikke den 22+29/12)	14
	U19 Dreng (2008+2007)	18.00 – 20.00	Maglemølle Storhallen den 20/10+27/10	
	U19 Dreng (2008+2007)	18.30 – 20.00	Toksværd Kunst den 3/11-30/3 (ikke den 22+29/12+9/2)	
	HS2+HS3	19.30 – 21.00	¼ SEIFFERT Arena (A+B) (ikke den 22/12-19/1)	4+5
Tirsdag	HS1	19.30 – 21.00	¼ SEIFFERT Arena (C+D) (ikke den 8/12-19/1)	9
	Veteraner	10.00 – 11.00	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
	U5-U6 Piger (2021-2020)	16.30 – 17.30	TR81 den 3/3-24/3	INGEN
	U12 Piger (2014)	16.30 – 18.00	REMA-Kunst (ikke den 23+30/12)	INGEN
	U14 Piger Bredde (2013+2012)	16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (A+B) (ikke den 16+23+30/12)	16
	U16 Piger Bredde (2011+2010)	16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (C+D) (ikke den 23+30/12)	16
	U14 Piger Elite (2013+2012)	18.00 – 19.30	¼ SEIFFERT Arena (A+B) + REMA-Kunst kl. 18.00-19.00 (ikke den 23+30/12)	15
	U16 Piger Elite (2011+2010)	18.00 – 19.30	¼ SEIFFERT Arena (C+D) + REMA-Kunst kl. 18.00-19.00 (ikke den 23+30/12)	14
	KFF	19.00 – 20.30	REMA-Kunst (ikke den 23+30/12)	16
	U ELITE	19.30 – 21.00	¼ SEIFFERT Arena (A+B) (ikke den 23+30/12)	1+2 kl. 17-21 (14)
Onsdag	U17 Dreng (2011+2010)	19.30 – 21.00	¼ SEIFFERT Arena (C+D) (ikke den 23+30/12)	6
	U7-U9 Piger (2019-2017)	16.30 – 18.00	REMA-Kunst	INGEN
	U10 Dreng (2016)	16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (A) (ikke den 17/12+7/1)	INGEN
	U11 Dreng (2015)	16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (B)	INGEN
	U12 Dreng (2014)	16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (C+D)	INGEN
	U9 Dreng (2017)	17.00 – 18.30	TR81	INGEN
	U10 Piger (2016)	18.00 – 20.00	¼ Kostskolen's kunstgræsbane	INGEN
	U11 Piger (2015)	18.00 – 20.00	¼ Kostskolen's kunstgræsbane	INGEN
	U13 Dreng (2013)	18.00 – 19.30	¼ SEIFFERT Arena (C+D)	6
	U15 Dreng (2012+2011)	18.00 – 19.30	¼ SEIFFERT Arena (A+B)	7
	U17 Dreng (2010+2009)	18.00 – 19.30	REMA-Kunst	INGEN
	HS2+HS3	19.30 – 21.00	¼ SEIFFERT Arena (A+B) (ikke den 5/11-21/1)	4+5
Torsdag	HS1	19.30 – 21.00	¼ SEIFFERT Arena (C+D) (ved kampe fredag) (ikke den 29/10-21/1)	9
	Veteraner	10.00 – 11.00	SEIFFERT Arena (A-D)	4+5
	U8 Dreng (2018)	16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (A+B)	INGEN
	U12 Piger (2014)	16.30 – 18.00	REMA-Kunst	INGEN
	U16 Piger Bredde (2011+2010)	16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (C+D)	16
	U19 Dreng (2008+2007)	17.00 – 19.00	Maglemølle Storhallen den 6/11-26/3 (ikke den 25/12+1/1)	
	U14 Piger Bredde (2013+2012)	18.00 – 20.00	Kostskolen's kunstgræsbane (ikke den 18/12)	INGEN
	U14 Piger Elite (2013+2012)	18.00 – 19.30	¼ SEIFFERT Arena (A+B) + REMA-Kunst kl. 18.00-19.30	15
	U16 Piger Elite (2011+2010)	18.00 – 19.30	¼ SEIFFERT Arena (C+D) + REMA-Kunst kl. 18.00-19.30	14
	U19 Dreng (2008+2007)	18.00 – 20.00	Maglemølle Storhallen den 23/10+30/10	
	U ELITE	19.30 – 21.00	¼ SEIFFERT Arena (A+B)	1+2 kl. 17-21 (14)
	HS1	19.30 – 21.00	¼ SEIFFERT Arena (C+D) (hvis ingen kamp fredag) (ikke den 13/11-26/3)	9
Fredag	Old Boys + Veteraner	19.30 – 21.00	¼ SEIFFERT Arena (C+D) + REMA-Kunst	4+5
	U10 Piger (2016)	16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (A) (ikke den 2/1)	INGEN
	U11 Piger (2015)	16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (B) (ikke den 19/12+2/1)	INGEN
	U17 Dreng (2010+2009)	16.30 – 18.00	¼ SEIFFERT Arena (C+D) (ikke den 19/12+2/1)	6
	HS3 + HS4	19.30 – 21.00	LI. Næstved Skole – Hallen (fra uge 33)	
Lørdag				
Søndag	Old Boys + Veteraner	10.00 – 11.30	SEIFFERT Arena (A-D)	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

4/2-2026

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 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 træningssluttid.

Med sportslig hilsen

Diana Tegner Berensen diana@hg-ic.dk