



Träningsider Bjärevalle 2024



	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
A-plan	18.00 – 19.30 P15/14 (omkl. rum 7) Mario Hayes Niedbalski David Auraldsson	18.30 – 20.00 senior (omkl. rum 2/3) Hasse Wennström	18.00 – 19.30 P15/14 (omkl. rum 7) Mario Hayes Niedbalski David Auraldsson	17.30-18.30 P10 (omkl. rum 7) Jörgen Grahns 18.30 – 20.00 senior (omkl. rum 2/3) Hasse Wennström		
B-plan	18.00-19.15 FP11/12 (omkl. rum 6) Joel Paulsson	17.15-18.30 F10 (omkl. rum 7) Isabélle Karlsson		17.30 – 19.00 F12 (omkl. rum 6) Niklas Vepsä		
7-manna	17.30-18.30 P10 (omkl. rum 4) Jörgen Grahns	17.30 – 19.00 F12 (omkl. rum 6) Niklas Vepsä	18.00-19.15 FP11/12 (omkl. rum 5) Joel Paulsson	17.15-18.30 F10 (omkl. rum 7) Isabélle Karlsson		
5-mannaplan 1 (längs A-plan)	17.30 – 18.30 FP8 (omkl.rum 1) Albin Persson	18.00 – 19.00 FP 9 (omkl. rum 1) Emelie Jörgensen	17.00 – 18.00 FP 7 (omkl.rum 1) Sofia Nilsson			
5-mannaplan 2 (bakom A-plan)	17.30-18.30 FP 6 (omkl.rum 1) Hanna Andersson					10.00-11.00 PF 5 (konstgräs)
Match från kl. 19.00 (mån-tors) Omklädningsrumsförslag Tavlans info på Bjärevalle/hemsidan gäller	Omk. rum 4 och 5	Omk. rum 4 och 5	Omk. rum 4 och 5	Omk. 4 och 5		

Match går före träning men uppvärmning inför match sker på ledig yta. Kommunikation mellan ledarna nödvändig. Använd alltid matchvärdar.

Matchtider:

Planstorlek 3-3 Planstorlek 5-5 Planstorlek 7-7 Planstorlek 9-9 Planstorlek 11-11

6-7 år 4x3 min

8-9 år 3x15 min

10-12 år 3x20 min

13-14 år 3x25 min

15 år 2x40 min

16 år 2x45 min