

Träningsstider period 3 2025, tiderna gäller from vecka 24. (Måndag 9/6)

Bondsjöhöjdens IP naturgräs 5v5

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.00-18.00 F18	17.00-18.00 Skoj med boll Flickor	17.00-18.00 Skoj med boll Pojkar	17.00-18.00 P18	17.00-18.00	08.00-09.00	08.00-09.00
18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	09.00-10.00	09.00-10.00
19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	10.00-11.00	10.00-11.00

Bondsjöhöjdens IP naturgräs stor 7v7

Mått: 55m x 35m vilket är avsedd storlek för div 5 = 12år gamla

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
16.00-17.00	16.00-17.00 P13	16.00-17.00	16.00-17.00 P13	16.00-17.00	08.00-09.00	08.00-09.00
17.00-18.00 P14	17.00-18.00 F15	17.00-18.00 P17	17.00-18.00 F16	17.00-18.00	09.00-10.00	09.00-10.00
18.00-19.00 P15	18.00-19.00	18.00-19.00 P16	18.00-19.00 F15	18.00-19.00	10.00-11.00	10.00-11.00
19.00-20.00	19.00-20.00 F13	19.00-20.00	19.00-20.00 F13	19.00-20.00	11.00-12.00	11.00-12.00

Bondsjöhöjdens IP naturgräs liten 9v9 alt 2x liten 7v7

Mått: 65m x 50m vilket är avsedd storlek för div 4 = 13år gamla, alternativt 2 planer á 50m x 30m vilket är avsedd storlek för div 6-7 = 10-11 år gamla

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
16.30-17.30 F12	16.30-17.30	16.30-17.30 F12	16.30-17.30 P15	16.30-17.30	08.00-09.00	08.00-09.00
17.30-18.30 P12	17.30-18.30 F16/F17	17.30-18.30 P12	17.30-18.30 F12	17.30-18.30	09.00-10.00	09.00-10.00
18.30-19.30 F14	18.30-20.00 P11	18.30-19.30 P14	18.30-19.30 F14	18.30-19.30	10.00-11.00	10.00-11.00
19.30-21.00 Herrlag vid match på konstgräs	20.00-21.00	19.30-21.00 P09 vid match på konstgräs	19.30-20.30	19.30-20.30	11.00-12.00	11.00-12.00

Bondsjöhöjdens IP konstgräs 11v11 alternativt stor 9v9

Mått: 100m x 60m alternativt 72m x 55m vilket är avsedd storlek för div 3 = 14år gamla

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			16.30-17.30 F10	16.30-17.30 P11	08.00-09.00	08.00-09.00
17.00-18.00 F10 & F11 <i>(Vid match tränar även P09 & P10 17.30-18.30)</i>	17.00-18.30	17.00-18.00 F11 <i>(17.00-18.30 Damlag och F11 vid match)</i>	17.30-18.30 P11 <i>(Vid match tränar ev även Herrlag)</i>	17.30-18.30	09.00-10.00	09.00-10.00
18.00-19.30 P09 & P10 <i>(Utgår vid match)</i>	18.30-20.00 F10 <i>(Utgår vid match)</i>	18.00-19.30 Damlag/U17 <i>(Utgår vid match)</i>	18.30-20.00 Herrlag <i>(Utgår vid match)</i>	18.30-19.30 <i>(Utgår vid match)</i>	10.00-11.00	10.00-11.00
19.30-21.00 Herrlag <i>(Utgår vid match)</i>	20.00-21.30 Herr U & P09 <i>(Utgår vid match)</i>	19.30-21.00 P10 <i>(Utgår vid match)</i>	20.00-21.30 Herr U & P09 <i>(Utgår vid match)</i>	19.30-20.30 <i>(Utgår vid match)</i>	11.00-12.00	11.00-12.00
21.00-22.00 <i>(Herrlag vid match)</i>	21.00-22.00 <i>(Herr U & P09 vid match)</i>	21.00-22.00 <i>(P10 vid match)</i>	21.00-22.00 <i>(Herrlag & Herr U vid match)</i>	20.30-21.30	Matchtider 12.00-17.00	Matchtider 12.00-17.00
I nuläget försvinner träningstider mellan kl.18.30-21.00 36 gånger mellan veckorna 16 och 39 fördelat enligt nedan: 8 måndagar - 1st Herrlag, 6st Herr U, 1st Ramvik (Veckorna 16, 18, 19, 20, 21, 23, 27, 30) 11 tisdagar - 5st Herrlag, 5st Damlag, 1st P09 (Veckorna 18, 19, 21, 25, 26, 27, 31, 32, 34, 35, 39) 7 onsdagar - 3st Herrlag och 4st Herr U (Veckorna 23, 25, 33, 34, 36, 38, 39) 4 torsdagar - 2st Damlag och 2st ÄAIK (Veckorna 17, 19, 20, 21) 7 fredagar - 2st Herrlag och 5st F/P10 (Veckorna 18, 19, 20, 22, 23, 27, 36) Det tillkommer ett antal matcher under hösten för NaFu F/P15, dessa kommer troligen att hamna lördag/söndag.						17.00-18.00
						18.00-19.00
						19.00-20.30 Herrlag

Fyrvägens IP konstgräs 7v7

Mått: 50m x 30m

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	09.00-10.00	09.00-10.00
17.00-18.00 P17	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00 F17	17.00-18.00	10.00-11.00	10.00-11.00 P16
18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	11.00-12.00	11.00-12.00
19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00	12.00-13.00	12.00-13.00
					13.00-14.00	13.00-14.00