

Vinter træningsplan for perioden 19-10-26 til 01-04-27

opdateret 07-10-2026 ver. 13.

Pige talent 2026

Dreng talent 2026

Lethallen

KL	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
07.00 – 08.30	07:30 - 09:30 Pigetalent	09:00 - 10:00 Fodbold for fremtiden	07:30 - 09:30 Pigetalent	09:00 - 10:00 Fodbold for fremtiden		10:00 - 12:00 HFK åben lethal U 6-7-8 D/P	09:00 - 10:30 motionsfodbold K 1 B
08.30 – 09.00							
09.00 – 09.30							
09.30 – 10.00							
10.00 – 10.30							
10.30 – 11.00							
11.00 – 11.30	13:30 - 14:30 HFK P - HFK Gå fodbold			13:30 - 14:30 HFK P - HFK Gå fodbold			
11.30 – 12.00							
12.00 – 12.30							
12.30 – 13.00							
13.00 – 13.30							
13.30 – 14.00							
14.00 – 14.30	16:30 - 18:00 U 9 - U 10 D/P	15:30 - 17:30 HFK/SJF Talent U 14 D omk K 4 A	16:15 - 17:45 U 11 D/P	15:30 - 17:30 Indput +1 træning	15:30 - 17:30 HFK/SJF Talent U 14 D omk K 4 A	17:30 - 19:00 HFK U 13 piger & Sønderjyllands fodboldpiger	
14.30 – 15.00							
15.00 – 15.30							
15.30 – 16.00							
16.00 – 16.30							
16.30 – 17.00							
17.00 – 17.30	18:00 - 19:30 U 11 D/P	17:30 - 19:00 U 13-15 pige C	17:45 - 19:00 U 9 - U 10 D/P	17:30 - 19:00 U 13-14 Mix			
17.30 – 18.00							
18.00 – 18.30							
18.30 – 19.00							
19.00 – 19.30							
19.30 – 20.00							
19.30 – 20.00	19:30 - 21:00 HFK Herre senior 7-mands K 1 A	HFK U 13 Piger & U 14 Piger K 13 A & K 14 A	HFK Kvinde motion omk K 14 A	19:00 - 20:30 HFK Herre senior K 1 A	19:00 - 20:30		
20.00 – 20.30							
20.30 – 21.00							
21.00 – 21.30							
21.30 – 22.00							
22.00 – 22.30							
22.30 – 23.00		20:30 - 22:00 HFK Kvinde senior	20:30 - 22:00 HFK Motionsfodbold				

Kunstgræsbanen ved HIC - BANE 7

KL	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
07.00 – 08.30	08:00 - 10:00 HFK/SJF Talent U 19 D - omk K 5		07:30 - 11:00 HFK/SJF Talent U 19 D omk K 5	07:30 - 11:00 HFK/SJF Talent U 19 D omk K 5			
08.30 - 09.00							
09.00 - 09.30							
09.30 - 10.00							
10.00 - 10.30							
10.30 - 11.00	10:30 - 12:30 SJF Superliga Træning	10:30 - 12:30 SJF Superliga Træning	10:30 - 12:30 SJF Superliga Træning	10:30 - 12:30 SJF Superliga Træning	10:30 - 12:30 SJF Superliga Træning	10:30 - 12:30 SJF Superliga Træning	10:30 - 12:30 SJF Superliga Træning
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							
15.30 – 16.00	15:30 - 17:30 HFK/SJF Talent U 19 D omk K 5	15:30 - 17:30 HFK/SJF Talent U 19 D omk K 5	15:30 - 17:30 HFK/SJF Talent U 13 D & U 14 D omk K 3 A & K 4 A	15:30 - 16:30 HFK/SJF Talent ekstra omk K 5	15:30 - 17:30 HFK/SJF Talent U 19 D omk K 5		
16.00 - 16.30							
16.30 - 17.00							
17.00 - 17.30							
17.30 - 18.00							
18.00 - 18.30	17:30 - 19:00 HFK/SJF U 13 dr ½ - K1A U 13 drenge ½ K 1 B	17:30 - 19:00 HFK/SJF U 13 dr ½ K1A U 13-14 piger ½ K 11 A	17:30 - 19:00 HFK U 14 drenge 2-3 K 1 B	16:30 - 19:00 HFK/SJF U 13 dr ½ K1A U 13-14 piger ½ K 11 A	17:30 - 19:00 HFK U 14 & 15 drenge omk K 1 A		
18.30 - 19.00							
19.00 - 19.30							
19.30 - 20.00							
20.00 - 20.30							
20.30 - 21.00	19:00 - 20:30 HFK U 14 - 15 drenge 2-3 K 3 B - K 4 B	19:00 - 20:30 HFK Herre Senior	19:00 - 21:00 U 17 drenge omk. K 3 A & K 4 A	19:00 - 20:30 HFK Herre senior/U 19 omk K 1 A	19:00 - 20:30 HFK U 19 drenge omk K 4 A		
21.00 - 21.30							
21.30 - 22.00							
22.00 - 22.30							
22.30 - 23.00							

Kunstgræsbanen ved HIC - BANE 8

KL	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag				
07.00 – 08.30	08:00 - 10:00 HFK/SJF Talent U 17 D - omk K 6		08:00 - 11:30 HFK/SJF Talent U 15 D & U17 D omk K 1 A & K 6	08:00 - 11:30 HFK/SJF Talent U17 D omk K 6							
08.30 - 09.00											
09.00 - 09.30											
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											
15.30 – 16.00	15:30 - 17:30 HFK/SJF Talent U 14 D & U 15 D omk K 4 A & K 1 A	15:30 - 17:30 HFK/SJF Talent U 15 D & U 17 D omk K 1 A - K 6	17:00 - 18:30 HFK U 13 drenge ½ K 1B HFK U 12 drenge K 3 B	15:30 - 17:30 HFK/SJF Talent U 15 D & U 17 D omk K 1 A - K 6	15:30 - 17:30 HFK/SJF Talent U 15 D & U 17 D omk K 1 A - K 6						
16.00 – 16.30								17:30 - 19:00 HFK U 16 -19 Pige omk. K 11 A & K 14 A	18:30 - 20:30 HFK U 15 drenge 2-3 K 1 A	17:30 - 19:00 HFK U 15-16-17-19 Pige omk. K 11 A & K 14 A	17:30 - 19:30 U 16 & U 19 Piger omk. K 14 A
16.30 – 17.00											
17.00 – 17.30		19:00 - 21:00 HFK U 17 -19 drenge omk. K 3 A & K 1 A	19:00 - 20:30 HFK Kvinde senior Omk. K 13 A	19:00 - 20:30 HFK U 19 piger & Kvinde senior Omk. K 13 A							
17.30 – 18.00											
18.00 – 18.30											
18.30 – 19.00											
19.00 – 19.30											
19.30 - 20.00											
20.00 - 20.30											
20.30 - 21.00											
21.00 - 21.30											
21.30 - 22.00											
22.00 - 22.30											
22.30 - 23.00											
22.30 - 23.00											

Kunstgræsbanen Rådhuset

KL	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
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	14:30 - 16:00 HFK Gå fodbold						
15.00 - 15.30							
15.30 - 16.00							
16.00 - 16.30							
16.30 - 17.00							
17.00 - 17.30							
17.30 - 18.00		17:30 - 19:00 HFK BUSB		17:30 - 19:00 HFK Gå fodbold			
18.00 - 18.30							
18.30 - 19.00			18:00 - 19:30 HFK U 55+				
19.00 - 19.30							
19.30 - 20.00							
20.00 - 20.30							
20.30 - 21.00							

Græsbane - bane 6

KL	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
15.00 - 15.30							
15.30 - 16.00							
16.00 - 16.30							
16.30 - 17.00							
17.00 - 17.30							
17.30 - 18.00							
18.00 - 18.30			18:00 - 19:30 HFK U 55+ omk K 1 A				
18.30 - 19.00							
19.00 - 19.30							
19.30 - 20.00							
20.00 - 20.30							
20.30 - 21.00							
21.00 - 21.30							
21.30 - 22.00							

Haderslev Hallen

KL	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
15.30 – 16.00	16:30 - 18:30 U 8 P/D		16:30 - 17:30 U 6 P/D	16:00 - 17:30 HFK Ombold	16:30 - 18:30 + 1 træning Lige - HFK U 9 - U 10 D/P Ulige - SJF U 11-12		
16.00 - 16.30							
16.30 - 17.00							
17.00 - 17.30							
17.30 - 18.00				17:30 - 18:30 U 8 - 10 piger			
18.00 - 18.30							
18.30 - 19.00							
19.00 - 19.30							
19.30 - 20.00							
20.00 - 20.30							
20.30 - 21.00							
21.00 - 21.30							
21.30 - 22.00							

Favrddal Hallen

KL	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
15.30 – 16.00				16:30 - 18:00 U 7 P/D	16:30 - 18:00 HFK Get2sport Varberg boligsociale		
16.00 - 16.30							
16.30 - 17.00							
17.00 - 17.30							
17.30 - 18.00							
18.00 - 18.30							
18.30 - 19.00							
19.00 - 19.30							
19.30 - 20.00							
20.00 - 20.30							
20.30 - 21.00							
21.00 - 21.30							
21.30 - 22.00							

Erlev Skole

KL	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
15.30 – 16.00							
16.00 - 16.30							
16.30 - 17.00							
17.00 - 17.30							
17.30 – 18.00			16:30 - 17:30				
18.00 – 18.30			Get2sport				
18.30 – 19.00	18:45 - 20:45 HFK herre senior Yoga						
19.00 – 19.30							
19.30 – 20.00							
20.00 – 20.30							
20.30 – 21.00							
21.00 – 21.30							
21.30 – 22.00							

Haderslev Idrætscenter Hal 1

KL	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
15.30 – 16.00							
16.00 - 16.30							
16.30 - 17.00							
17.00 - 17.30							
17.30 – 18.00			16:00 - 18:00				
18.00 – 18.30			U 3-5 Mix P/D				
18.30 – 19.00							
19.00 – 19.30							
19.30 – 20.00							
20.00 – 20.30							
20.30 – 21.00							
21.00 – 21.30							
21.30 – 22.00							

Haderslev Idrætscenter Hal 2

KL	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
15.30 – 16.00							
16.00 - 16.30							
16.30 - 17.00							
17.00 - 17.30							
17.30 - 18.00							
18.00 - 18.30							
18.30 - 19.00							
19.00 - 19.30		19:00 - 20:30 U 19 drenge Futsal					
19.30 - 20.00							
20.00 - 20.30							
20.30 - 21.00							
21.00 - 21.30							
21.30 - 22.00							

Haderslev Idrætscenter Hal 3

KL	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
15.30 – 16.00							
16.00 - 16.30							
16.30 - 17.00							
17.00 - 17.30							
17.30 - 18.00							
18.00 - 18.30							
18.30 - 19.00							
19.00 - 19.30					18:15 - 19:45 U 16 Piger Futsal		
19.30 - 20.00							
20.00 - 20.30							
20.30 - 21.00							
21.00 - 21.30							
21.30 - 22.00							

Kunstgræsbanen (Sydbyen)

KL	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
08.00 – 08.30				08:00 - 11:30 HFK/SJF Talent U 14 D & U 15 D			
08.30 - 09.00							
09.00 - 09.30							
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							
15.30 – 16.00							
16.00 - 16.30							
16.30 - 17.00							
17.00 - 17.30							
17.30 - 18.00							
18.00 - 18.30							
18.30 - 19.00							
19.00 - 19.30							
19.30 - 20.00							
20.00 - 20.30							
20.30 - 21.00							
21.00 - 21.30							
21.30 - 22.00							
22.00 - 22.30							
22.30 - 23.00							