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

opdateret 19-10-2026 ver. 15.

Pige talent 2026 | Drenge talent 2026

Lethallen

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

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	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**		
18.00 - 18.30							
18.30 - 19.00							
19.00 - 19.30	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		
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							

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**						
08.30 - 09.00							
09.00 - 09.30							
09.30 - 10.00							
10.00 - 10.30			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			
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**		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							
16.30 - 17.00							
17.00 - 17.30			17:00 - 18:30 HFK U 13 drenge ½ K 1B HFK U 12 drenge K 3 B				
17.30 - 18.00	17:30 - 19:00 HFK U 17 Pige ½ K 13 B HFK U 12 drengee ½ K 3 B	17:30 - 19:00 **HFK U 16 -19 Pige** **omk. K 11 A & K 14 A**		17:30 - 19:00 **HFK U 15-16-17-19 Pige** **omk. K 11 A & K 14 A**	17:30 - 20:00 **U 16 & U 19 Piger** **omk. K 14 A**		
18.00 - 18.30							
18.30 - 19.00			18:30 - 20:30 **HFK U 15 drenge 2-3** **K 1 A**				
19.00 - 19.30	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 **Kvinde senior ½ bane** **U 15 drenge ½ bane**			
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			18:00 - 19:30 **HFK U 55+**				
18.30 - 19.00							
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							
16.00 - 16.30				16:00 - 17:30 HFK Ombold			
16.30 - 17.00	16:30 - 18:30 **U 8 P/D**		16:30 - 17:30 **U 6 P/D**		16:30 - 18:30 + 1 træning Lige - HFK U 9 - U 10 D/P Ulige - SJF U 11-12		
17.00 - 17.30				17:30 - 18:30 U 8 - 10 piger			
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							

Favrdal Hallen

KL	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
15.30 – 16.00							
16.00 - 16.30							
16.30 - 17.00				16:30 - 18:00 U 7 P/D	16:30 - 18:00 HFK Get2sport Varberg boligsociale		
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 Get2sport					
18.00 - 18.30							
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 **U 3-5 Mix P/D**				
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							

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					18:15 - 19:45 U 16 Piger Futsal		
19.00 - 19.30							
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							
08.30 - 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							

Torsdag
08:00 - 11:30 **HFK/SJF Talent** **U 14 D & U 15 D**