

## Treningstider Smørås IL sesongen 2019

Slåtthaug 11er	Mandag				Tirsdag				Onsdag				Torsdag				Fredag			
	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
14:30 - 16:00	Smørås Akademiet								Smørås Akademiet								Smørås Akademiet			
16:00 - 17:00	Smørås Akademiet								G15	G15	G16	G16	G15	G15			Smørås Akademiet			
17:00 - 17:30	A	A	Damer	Damer	KAMPER				G15	G15	G16	G16	KAMPER				Smørås Akademiet			
17:30 - 18:15	A	A	Damer	Damer					A	A	G19	Damer								
18:15 - 18:30	G13	G14	G16	G16	KAMPER				G13	G14	J13/14	J13/14	KAMPER				A	A	G19	Damer
18:30 - 19:00	G13	G14	G16	G16					A	A	G19	Damer								
19:00 - 19:30	G13	G14	G16	G16	KAMPER				G19	G19	Damer	Damer	KAMPER				B	B		
19:30 - 20:00	G15	J13/14	J15/17	G19					G19	Damer	Damer	B					B			
20:00 - 20:30	G15	J13/14	J15/17	KAMPER				G19	G19	Damer	Damer	KAMPER				B	B			
20:30 - 20:45	G15	J13/14	J15/17					A	A	B	B									
20:45 - 21:00	B	B	G19	G19	KAMPER				A	A	B	B	KAMPER							
21:00 - 22:15	B	B	G19	G19					A	A	B	B								

### Hensyn som er tatt:

Undoms- og seniorlag trener på Slåtthaug  
 Lag som har spillere på Smørås Akademiet kan ikke trene mandag kl.1700 eller fredag kl.1730  
 Ungdomslag som er involvert i Smørås Akademiet er derfor tidligst 75min etter akademislutt (påfyll av energi)  
 Grunnet trenerkabal kan ikke A trene samtidig som G13,G16 og G19  
 Grunnet trenerkabal kan ikke B trene samtidig som Damer  
 Grunnet trenerkabal kan ikke G19 trene samtidig som G13

Det er ledige treningstider på våre andre baner, ta kontakt på [smil@smoras.no](mailto:smil@smoras.no) hvis dere ønsker andre tider på andre baner eller flere treninger.

### Merknader

Kretsen har satt opp noen kamper på treningsdager, lagene må selv følge med om det er satt opp kamp på deres treningstid

Mange lag og spillere trener samtidig, ta hensyn til hverandre både i garderobe og på banen. Respekter andre lags treningstid og løs utfordringer ved å prate sammen.

Ta vare på vårt flotte anlegg, rydd opp etter dere, kost garderoben og kast søppel. Gjenglemt tøy skal legges i gjenglemt-kasse i garasjen.