****

 **TRÆNINGSTIDER – Sæsonen 2022/23. Fra MANDAG d. 8/8 - 2022**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandage | Tirsdage | Onsdage | Torsdage | Fredage | Lørdag |
| B | D 1 | D 2 | D 1 | D 2 | C 1 | C 2 | D 1 | D 2 | D 1 | D 2 | C 2 | B | C 2 | D 1 | D 2 |  |
| 16.30-17.15Tumlin-ge 3 – 5 år | 16-17.30U 15 piger07-08 | 16-17.30U 15 pi07-08 | 16 – 17.30U 13 drenge09-10 | 16-17.30U 13 piger09-10 | 16-17U 11 dr/pi 11-12 | 16-17U 11 dr/pi 11-12 | 16-17.30U 13 piger07-08 | 16-17.30U 15 drenge07-08 | 16.30-18U 17 dr05-06 | 16-17.30U 13 dr09-10 | 16-17U 11 pi11-12 | 16-18U 13 pi10 - 09 | 16 – 19U 15 pi07 - 08   | 16-17.30U 17 dr05 - 06 | 16 – 17.30U 15 dr07 - 08 |  |
| 17.15-18 Mini4-7 år | 17.30-19Reserve-ret | 17.30-19.00Herre 1 + 2 | 17.30 – 19U 17 dr06-05 | 17.30-19 Dame 1 + 2 | 17-18U9 dr/pi13-14 | 17-18U 9 dr/pi13-14 | 17.30-19U 15 pi07-08 | 17.30 – 19U 15 pi07-08 | 18—19.30U 17/19 pi03-06 | 17.30 – 18.30U 17 dr05-06 | 17-18U 11 dr11-12 |  | 17.30-19Herre 1 + 2 | 17 .30– 19U 19 dr03-04 |  |
| 18 – 19Lykke-kids/ Multi/HandiBørn + unge | 19 – 21U 17/19 pi 06-03 | 19 – 21Dame 1 + 2 | 19 – 21U 19 dr03-04 | 19 – 21Herre 1 + 2 | 18.00-19.45U 15 dr07-08 | 18-19.30U17/19pi+ dame 3 | 19 – 21U 17/19 pi03-06 | 19 – 21U 19 dr03-04 | 19.30 – 21.30Herre 3 / dame 3Bytte til jul med dame 4-5 | 18.30 – 20Herre 1 + 2 | 18 – 19U 9 dr/pi13 - 14 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 19.45-21.30Herre 3 | 19.30 – 21.30Dame 4 + 5 | **Hal B :**18 - 20?? ved ikke om har den |  |  | 20 – 22Dame 4 - 5 | 19 – 21Dame 1 + 2 |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **STYRKELOKALET** |
| **Mandage :** | **Tirsdage :** | **Onsdage :** | **Torsdage :** | **Fredage :** |
|  |  |  |  |  |

**Babyhåndbold for de 1 – 3-årige og Lykkekids / håndbold for børn og unge med udviklingshandicap begynder igen fra august/ september 2022 på bestemte lørdage, datoerne kommer i august på Roskilde Håndbolds hjemmeside :**

**Herre 1 + 2 :** Mandage kl. 17.30 - 19 i hal D 2, tirsdage kl. 18.30 – 20.30 hal D 1, torsdage kl. 19 – 21 hal D 2 og fredage kl. 17.30 – 19 i hal D 1

 Trænere 1. division : Kenneth Olsen 22280220 og Marc Melms 24632555. Træner 3. division herrer : Jeppe Thøgersen

**Herre 3 :** Tirsdage kl. 19.45 – 21.30 i hal C 1 og torsdage kl. 19.30 – 21.30 med dame 3 i hal D 1 ( bytter til jul med dame 4 + 5)

**Dame 1 + 2 :** Mandage, kl. 19 - 21 hal D 2, tirsdage kl. 17.30 - 19 hal D 2 og torsdage kl. 19 – 21 hal C 2, derudover fysisk træning

Trænere 1. division : Daniel Rensch 23963708, Kasper Jensen 31131000. Trænere 2. division : Christian Sørensen 22529583

**Dame 3 :** Tirsdage 18 – 19.30 i hal C 2 med U 17/19 piger og torsdage, kl. 19.30 – 21.30 i hal D 1 med herre 3.

Trænere : Katrine Ohlendorff 29438918 og Taz Worm

**Dame 4 + 5 :** Tirsdage, kl. 19.30 – 21.30 i hal C 2 og torsdage kl. 20 – 22 i hal D 2 ( bytte til jul med herre 3/ dame 3 )

Trænere : Bjarne Jensen 51968212 og koordinator : Maria Brodersen

**U 19 drenge – årgang 04/03 :**

Tirsdage kl. 19 – 21 i hal D 1, onsdage kl. 19 – 21 i hal D 2 og fredage kl. 17.30 – 19 i hal D 2.

Trænere : Morten Mogensen 28577219 og Peter Rudgaard 61944718

 Koordinator : Karina Klarskov 51233652

**U 17 drenge -årgang 05/06 :** Tirsdage kl. 17.30 – 19 i hal D 2, torsdage kl. 16.30 – 18 hal D 1 + 17.30 – 18.30 i hal D 2 og fredage kl. 16 - 17.30 i hal D 2

 Trænere : Marc Melms 24632555 og Peter Jørgensen 28993322. Koordinator : John Stilling-Laursen

**U 15 drenge – 07/08 :** Tirsdage kl. 18.15 – 19.45 hal C 1, onsdage kl. 16 – 17.30 hal D 2 og fredage kl. 16 – 17.30 hal D 1

 Trænere : Oliver Klarskov 27212497 og Lisbeth Klarskov 30288801

**U 13 drenge – 09/10 :** Tirsdage kl. 16 – 17.30 hal D 1 og torsdage kl. 16 – 17.30 hal D 2 + 17.30 – 18 Fysisk træning

 Trænere : Lisbeth Klarskov 30288801, Kenneth Rungsted, Beth Jørgensen 53637213 og Jesper Rasmussen

**U 11 drenge – 11/12 :** Tirsdage kl. 16 – 17 hal C 1 el C 2 + torsdage kl. 17 – 18 i hal C 2

 Trænere : Kristian Ebdrup kebdrup

**U 9 drenge og piger – årgang 13/14 :** Tirsdage kl. 17 – 18 hal C 1 + C 2 og torsdage kl. 18 – 19 i hal C 2

 Trænere : Beth Jørgensen 53637213 og Jesper Rasmussen, Katrine Risegaard og Heino Kamstrup

**U 11 piger – årgang 11/12 :** Tirsdage kl. 16 – 17 hal C 1 el C 2 + torsdage kl. 16 – 17 i hal C 2

 Trænere : Camilla Sølling 26705950 og Freja Sølling

**U 13 piger – årgang 13/14 :** Mandage kl. 17.30- 18.45 i hal D 2, tirsdage kl. 16 – 17.30 hal D 2 og fredage kl. 16.30 – 18 hal B

Trænere : Linda Lund 24839592, Mikkel Johansen 40209272, Rosa Chlan 53634702, Pernelle Kruuse 21472553

**U 15 piger – årgang 07/08 :** Mandage kl. 16 – 17.30 i hal D 1 og D 2, onsdage kl. 17.30 – 19 hal D 1 + D 2 og fredage kl. 16 – 19 hal C 2

 Trænere : Rasmus Svane 49401439, Lars Dissing 53876269, Ljubica Hansen 21253698 og Thomas Norus

**U 17 piger – 05/06 :** Mandage kl. 18.45 - 21 hal D 1 ( med U 19 ), tirsdage kl. 18 – 19.30 i hal C 2 ( med U 19 pi og dame 3 ) og torsdage kl. 18 – 19.30 hal D 1 ( med U 19 )

 Trænere : Mathias Svendsgaard 31382464 og Katrine Ohlendorf 29438918

**U 19 piger – 04/03 :** Mandage kl. 18.45 - 21 hal D 1 ( med U 19 ), tirsdage kl. 18 – 19.30 i hal C 2 ( med U 19 pi og dame 3 ) og torsdage kl. 18 – 19.30 hal D 1 ( med U 19 )- ( derudover efter aftale med 1. – 2. damer )

Trænere : Danni Bach Müller 30910403 og Katrine Ohlendorff 29438918

**Tumlinge for de 3 – 5-årige :** Mandage kl. 16.30 – 17.15 i Roskilde hal B, første gang mandag, d. 29/8. Træner : Lisbeth Klarskov

**Mini for de 5 – 7-årige :** Mandage kl. 17.15 – 18 i Roskilde hal B, første gang mandag, d. 29/8. Træner : Lisbeth Klarskov

**Lykkekids/ Multi for børn og unge :** Mandage kl. 18 - 19 i Roskilde hal B, første gang mandag, d. 29/8. Træner : Lisbeth Klarskov