



# Høst - og vintertrening 2018/2019 - Oslo Alligators Softball - og Baseballklubb

	Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Søndag	
	Hva?	Hvor?	Hva?	Hvor?	Hva?	Hvor?	Hva?	Hvor?	Hva?	Hvor?
15:30							AKS - Ruseløkka	<a href="#">Hall B Skur 13</a>		
16:00							13-16 år	Tjuvholmen		
16:30			Oppstart 10/10-18				S. Redfern			
17:00			17:00 - 18:30	<a href="#">Hall B Skur 13</a>						
17:30	Oppstart 6/11-18		Little League	Tjuvholmen	Oppstart 8/11-18					
18:00	18:00 - 20:00	<a href="#">NIH</a>	10-13 år		18:00 - 20:00	<a href="#">Ullevål inng. 75J</a>			Etter nærmere avtale!	
18:30	Little League - Partallsuke	Kr.øv sal 1	Oddetallsuker		Junior/Senior				Sjekk Spond	
19:00	Junior/senior - Oddetallsuke		S. Redfern		S. Redfern				19:00 - 21:00	<a href="#">NIH</a>
19:30	S. Redfern/B. Thode								Junior/Senior	Idrettshall 2-3
20:00									S. Redfern	
20:30										

NB: Tirsdagstreningene på NIH deles mellom to grupper;

- 1) Little League (10-13 år) i partallsuker, treningen avsluttes senest kl. 19:30 (kan utvides ved ønske). Fokus på basisferdigheter og lek/spill.
- 2) Eldre grupper i oddetallsuker. Fokus på basisferdigheter, spillforståelse og posisjoner. Passer for både nye og tidligere spillere.