

Trainingsprogramma 2025 - 2026 AFC Quick 1890 (conceptversie 19 januari 2026)

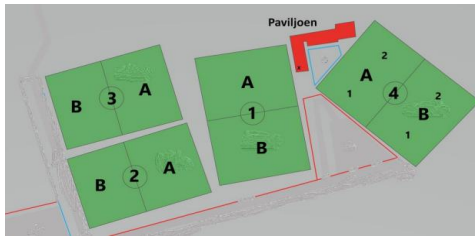
Maandag			Maandag				Maandag				
Veld 1a		Veld 1b	Veld 2a		Veld 2b		Veld 3a		Veld 3b		
17.00-17.30			17.00-17.30		JO12-1	JO12-2	JO11-1	JO11-2	17.00-17.30	JO10 pupillen (7 teams)	
17.30-18.00	JO13-1	JO15-2	17.30-18.00						17.30-18.00		
18.00-18.30			18.00-18.30	MO13-1 / 2 / 3				18.00-18.30	MO15-1	MO15-2	
18.30-19.00			18.30-19.15					18.30-19.15			
19.00-19.30	JO17-1	JO16-1	19.15-19.30	MO17-2			MO17-1		19.15-19.30	JO14-1	JO15-1
19.30-20.00			19.30-20.00						19.30-20.00		
20.00-20.30			20.00-20.30						20.00-20.30		
20.30-21.00	Quick 1	JO19-1	20.30-21.00	JO19-3			MO20-1		20.30-21.00	JO17-2	JO17-3
21.00-21.30			21.00-21.30						21.00-21.30		
21.30-22.00			21.30-22.00						21.30-22.00		

Dinsdag			Dinsdag				Dinsdag						
Veld 1a		Veld 1b	Veld 2a		Veld 2b		Veld 3a		Veld 3b				
17.00-17.30			17.00-17.30	JO9 pupillen (6 teams)				17.00-17.30	JO8 pupillen (6 teams)				
17.30-18.00	JO13-1	JO13-2	17.30-18.00					17.30-18.00					
18.00-18.30			18.00-18.30	JO11 - 3 t/m 6		JO12 - 3 t/m 5		18.00-18.30	JO11-1	JO11-2	JO12-1	JO12-2	Keepers
18.30-19.00	JO17-1	JO16-1	18.30-19.00					18.30-19.00					
19.00-19.30			19.00-19.30	JO15-1			JO14-1		19.00-19.30	JO16-2	JO14-2		Keepers
19.30-20.00			19.30-20.00					19.30-20.00					
20.00-20.30			20.00-20.30					20.00-20.30					
20.30-21.00	Quick 1 / JONG QUICK		20.30-21.00	JO19-1			Good Old Quick		20.30-21.00	Quick 2 zaterdag		JO19-2	
21.00-21.30			21.00-21.30						21.00-21.30				
21.30-22.00			21.30-22.00						21.30-22.00				

Woensdag			Woensdag				Woensdag					
Veld 1a		Veld 1b	Veld 2a		Veld 2b		Veld 3a		Veld 3b			
16.00-16.30			16.00-16.30					16.00-16.30	Naschoolse sport SRO/Corderius			
16.30-17.00	Kabouters / F-League		16.30-17.15					16.30-17.00				
17.00-17.30			17.15-17.30	MO13-1	MO15-2	MO13-3	MO13-2	17.00-17.30	JO10 pupillen (7 teams)			
17.30-18.00	JO14-3	JO14-4	17.30-18.00					17.30-18.00				
18.00-18.30			18.00-18.30					18.00-18.30	JO13-3	JO13-4		Keepers
18.30-19.00			18.30-19.00	MO15-1			MO17-1	18.30-19.00				
19.00-19.30	JO17-2	JO17-3	19.00-19.30					19.00-19.30	JO15-2		JO17-4	
19.30-20.00			19.30-20.00					19.30-20.00				
20.00-20.30			20.00-20.30	MO20-1			MO17-2	20.00-20.30				
20.30-21.00	JO19-3	JO19-4	20.30-21.00					20.30-21.00	Quick 2 zondag	Quick 3 zondag	Quick 4 zondag	
21.00-21.30			21.00-21.30					21.00-21.30				
21.30-22.00			21.30-22.00					21.30-22.00				

Donderdag			Donderdag				Donderdag						
Veld 1a		Veld 1b	Veld 2a		Veld 2b		Veld 3a		Veld 3b				
17.00-17.30			17.00-17.30	JO8 pupillen (6 teams)				17.00-17.30	JO9 pupillen (6 teams)				
17.30-18.00	JO13-1	JO13-2	17.30-18.00					17.30-18.00					
18.00-18.30			18.00-18.30	JO11 - 3 t/m 6		JO12 - 3 t/m 5		18.00-18.30	JO11-1	JO11-2	JO12-1	JO12-2	Keepers
18.30-19.00	JO17-1	JO16-1	18.30-19.00					18.30-19.00					
19.00-19.30			19.00-19.30	JO15-1			JO14-1		19.00-19.30	JO16-2	JO14-2		Keepers
19.30-20.00			19.30-20.00					19.30-20.00					
20.00-20.30			20.00-20.30					20.00-20.30					
20.30-21.00	Quick 1		20.30-21.00	JO19-1					20.30-21.00	Quick 2 zaterdag		JO19-2	
21.00-21.30			21.00-21.30						21.00-21.30				
21.30-22.00			21.30-22.00						21.30-22.00				

Vrijdag			Vrijdag				Vrijdag					
Veld 1a		Veld 1b	Veld 2a		Veld 2b		Veld 3a		Veld 3b			
16.00-16.30	Techniektraining		16.00-16.30					16.00-16.30				
16.30-17.00			16.30-17.00					16.30-17.00				
17.00-17.30	JO15-3		17.00-17.30					17.00-17.30				
17.30-18.00			17.30-18.00	JO14-3			JO14-4	17.30-18.00	JO13-3	JO13-4		
18.00-18.30			18.00-18.30					18.00-18.30				
18.30-19.00			18.30-19.00					18.30-19.00				
19.00-19.30	JO23-1	JO19-4	19.00-19.30	JO16-3			JO17-4	19.00-19.30				
19.30-20.15	Trimvoetbal		19.30-20.15					19.30-20.15				
20.15-20.30			20.15-20.30					20.15-20.30				
20.30-21.00			20.30-21.00					20.30-21.00				
21.00-21.30			21.00-21.30					21.00-21.30				



LET OP ONDERSTAANDE AANDACHTSPUNTEN BIJ TRAININGSSCHEMA:

- Alle onderbouwteams (JO8 t/m O12) worden minimaal twee trainingen per week aangeboden.
- Onderbouwteams (JO8 t/m JO12) krijgen de mogelijkheid om 2x per week te trainen. De tweede trainingsmogelijkheid kan op vrijdag zijn.
- Bovenbouwteams (zowel JO en MO) krijgen de mogelijkheid om 2x per week te trainen. De tweede trainingsmogelijkheid kan op vrijdag zijn.
- Niet selectie-teams bovenbouw (vanaf O13) dienen zelf zorg te dragen voor een trainer
- Selectie-teams (1e jeugdelftallen vanaf JO11) trainen 3x per week
- Indien 3 teams op 1 veld dan graag in onderling overleg rouleren (om de week heeft een vd teams een half veld, de andere beide teams een kwart veld)
- Indien 4 teams op 1 veld dan heeft elk team de beschikking over een kwart veld
- Op woensdagavond is er een blok gereserveerd voor "zondag senioren".
- Wedstrijd van JONG QUICK (combi van Quick 1 en 2/23-1 /19-1/17-1) worden gespeeld op dinsdag 20.30. Zie alternatief schema onderaan de bladzijde.
- Op algehele feest en herdenkingsdagen wordt er niet getraind (Koningsdag, Dodenherdenking, Bevrijdingsdag, Kerst, Pasen en Pinksteren)
- Voor vragen: tcselectie@afquick1890.nl (of app naar 06-57986209)

Dinsdag (alternatief schema ivm thuiswedstrijden van JONG Quick)

Dinsdag			Dinsdag				Dinsdag						
Veld 1a		Veld 1b	Veld 2a		Veld 2b		Veld 3a		Veld 3b				
17.00-17.30			17.00-17.30	JO9 pupillen (6 teams)				17.00-17.30	JO8 pupillen (6 teams)				
17.30-18.00			17.30-18.00					17.30-18.00					
18.00-18.30			18.00-18.30	JO11 - 3 t/m 6		JO12 - 3 t/m 5		18.00-18.30	JO11-1	JO11-2	JO12-1	JO12-2	Keepers
18.30-19.00	JO17-1	JO16-1	18.30-19.00					18.30-19.00					
19.00-19.30			19.00-19.30	JO15-1			JO14-1		19.00-19.30	JO16-2	JO14-2		Keepers
19.30-20.15			19.30-20.00					19.30-20.00					
20.15-20.30	Warming up		20.00-20.30					20.00-20.30					
20.30-21.00	JONG QUICK (belofteencompetitie)		20.30-21.00	Quick 1			Quick 2	Old Quick	20.30-21.00	Keepers	JO19-1	JO19-2	
21.00-21.30	Ongeveer 6 tot 8x per jaar		21.00-21.30						21.00-21.30				
21.30-22.00			21.30-22.00						21.30-22.00				