Trainingsschema seizoen 2025-2026

	Training 1		Training 2			Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
Team	Dag	Veld	Dag	Veld	Tijd						
A-selectie	di	4 & 3BR/BL	do	4 & 3BR/BL	20:00-21:30		3BR/BL & 4		3BR/BL & 4		
B-selectie_1			do	3AR/AL	20:00-21:30				3AR/AL		
B-selectie_2			do	5AR/AL	20:00-21:30				5AR/AL		
Vrouwen 1											
Vrouwen 2	wo	4 AR/AL			19:30-21:00			4AR/AL			
Walking Football	wo	3 BR/BL			19:30-20:30			3BL			
JO19-1	di	4BR/BL	do	4BR/BL	18:30-20:00		4BR/BL		4BR/BL		
JO19-2			do	3BR/BL	18:30-20:00				3BR/BL		
JO19-3	ma	4AR/AL	do	5BR/BL	19:30-20:30	4AR/AL			5BR/BL		
JO17-1	di	3AR/AL	do	3AR/AL	18:30-20:00		3AR/AL		3AR/AL		
JO17-2	di	5	do	5BR/BL	19:00-20:30 / 19:00-20:00		5		5BR/BL		
MO20-1	ma	3BR/BL	do	3AR of 5	20:00-21:00	3BR/BL			3AR / 5		
JO15-1	ma	3AR/AL	wo	3AR/AL	19:15-20:45	3AR/AL		3AR/AL			
JO15-2	di	3 midden	do	4AR/AL	18:45-19:45		3 mid		4AR/AL		
JO14-1	ma	4BR/BL	wo	4BR/BL	19:15-20:15	4BR/BL		4BR/BL			
JO13-1	di	3BR/BL	do	4 midden	18:30-20:00		3BR/BL		4 midden		
JO13-2	di	4AR/AL	do	5AR/AL	18:30-19:45		4(AR)/AL		5AR/AL		
JO12-1	ma	3BR	wo	3BR	19:15-20:15	3BR		3BR			
JO12-2	di	4AR	do	3 midden	18:00-19:00 / 19:15 - 20:15		4AR		3 mid		
JO12-3	ma	3BR/BL	do	3 midden	19:15-20:15 / 19:00 - 20:00	3BL			3 mid		
JO11-1	ma	1	wo	4BR/BL	18:15-19:15	1		4BR/BL			
JO11-2	ma	1	wo	4BR/BL	18:15-19:15	1		4BR/BL			
JO11-3	ma	1	wo	4BR/BL	18:15-19:15	1		4BR/BL			
JO10-1	ma	4BR/BL	wo	4AR/AL	18:15-19:15	4BR/BL		4AR/AL			
JO10-2	ma	4BR/BL	wo	4AR/AL	18:15-19:15	4BR/BL		4AR/AL			
JO10-3	ma	4BR/BL	wo	4AR/AL	18:15-19:15	4BR/BL		4AR/AL			
JO9-1	ma	3AR/AL	wo	4AR	18:15-19:15	3AR/AL		4AR			
JO9-2	ma	3AR/AL	wo	4AL	18:15-19:15	3AR/AL		4AL			
JO9-3	ma	3AR/AL	wo	4BR	18:15-19:15	3AR/AL		4BR			
JO9-4	ma	3BR/BL *2)	wo	4BL	18:15-19:15	3BR/BL		4BL			
JO8-1	ma	3BR/BL	wo	1	18:15-19:15	3BR/BL		1			
JO8-2	ma	3BR/BL	wo	1	18:15-19:15	3BR/BL		1			
JO8-3	ma	4AR *3)	wo	1	18:15-19:15	4AR		1			
JO8-4	ma	4AL *3)	wo	1	18:15-19:15	4AL		1			
JO7	wo	1	za	1	18:15-19:15 / 9:30-10:30			1			1
Tijgers	za	1			9:30-10:30						1
Panters	za	1			9:30-10:30						1
Passend voetbal	za	1			9:30-10:30						1
Keeperstraining			wo	2C *4)	19:00-20:00			2C	???		
Hersteltraining Wolbert			do	3BL n. 16	18:30-19:30				3BL n. 16		
4-skills circuittraining	wo	3			18:15-19:15			3			

Indien voor geen enkel team 4-skills (bijvoorbeeld in vakantie), dan veld 3

1) Bij afgelasting veld 2: veld 4AR/AL
2) Bij afgelasting veld 2: veld 3AR/AL
3) Bij afgelasting veld 2: veld 3BR/BL
4) Bij afgelasting veld 2: strafschopgebied veld 4

Elke woensdag is er een circuittraining met ondersteuning vanuit 4-skills voor JO7 t/m JO11 op veld 3

Met je leeftijdsgenoten en je **eigen trainers** ga je aan de slag. De trainer van 4-skills zorgt voor de oefenstof, de organisatie en loopt rond om onze eigen trainers te ondersteunen.

Dit gebeurt op toerbeurt. Je bent om de week aan de beurt:
O7-8-9 de **oneven** weken, JO10-11 de **even** weken

Deze trainingen zijn verplicht!
Als je niet aan de beurt bent, geldt het reguliere trainingsschema.

Regels & afspraken:

- Op kunstgras mag uitsluitend met voetbalschoenen gevoetbald worden.
- Op het kunstgras wordt niet met doeltjes geschoven, doeltjes worden getild of gereden op de daarvoor bedoelde wieltjes.

- Na een training dient alles van de velden gehaald te worden!

- Ieder team traint minstens 1 keer per week op kunstgras. Zo kan bij afgekeurde grasvelden ieder team toch minstens 1 keer per week trainen.