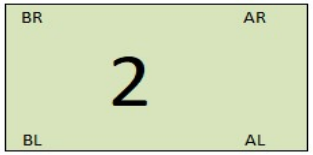
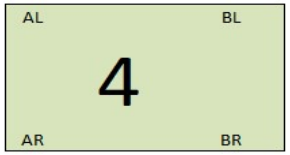
Trainingsschema seizoen 2021-2022, ingangsdatum 23 augustus 2021

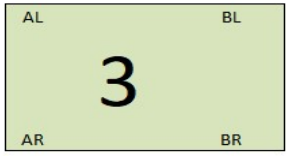
	Training 1		Training 2		
Team	Dag	Veld	Dag	Veld	Tijd
A-selectie	di	4 & 3 BR/BL	do	4 & 3 BR/BL	20:00-21:30
B-selectie	do	2 BR/BL			20:00-21:30
Vrouwen 1	do	2 AR/AL			19:30-21:00
Vrouwen 2	wo	2 AR/AL			19:30-21:00
JO19-1	di	4AR/AL	do	4AR/AL	18:30-20:00
JO19-2	ma	3AR/AL	wo	3AR/AL	19:15-20:15
MO19-1	di	2AR/AL	do	2BL	19:00-20:00
JO17-1	di	4BL/BR	do	4BL/BR	18:30-20:00
JO17-2	di	3AR/AL	do	3AR/AL	20:30-21:30
JO17-3	ma	4AR/AL	do	2AR	19:15-20:15 / 18:30-19:30
MO17-1	di	2BR/BL	do	2BR	19:00-20:00
JO15-1	di	3AR/AL	do	3AR/AL	19:00-20:30
JO15-2	ma	2AR/AL	do	2AL	19:15-20:15 / 18:30-19:30
JO15-3	ma	2BR/BL	wo	4AR/AL	19:15-20:15
JO14-1	ma	3BR/BL	wo	3BR/BL	19:15-20:15
JO13-1	di	3BR/BL	do	3BR/BL	18:30-20:00
JO13-2	ma	2BR/BL	wo	4BR/BL	18:15-19:15 / 19:15-20:15
JO12-1	di	2AL/AR	do	2BL/BR	18:00-19:00
JO12-2	ma	4AR	wo	4AR	18:15-19:15
JO11-1	di	3AL	wo	3AL	18:00-19:00 / 18:15-19:15
JO11-2	di	3AR	do	3AR	18:00-19:00
JO10-1	ma	3BR	wo	3BR	18:15-19:15
JO10-2	ma	4AL	wo	4AL	18:15-19:15
JO9-1	ma	3AL	wo	3AL	18:15-19:15
JO9-2	ma	3AR	wo	3AR	18:15-19:15
JO9-3	ma	4BR	wo	3BL	18:15-19:15
JO9-4	ma	4BL	wo	3BR	18:15-19:15
JO8-1	ma	2AR	wo	4AL	18:15-19:15
JO8-2	ma	2AL	wo	4AR	18:15-19:15
Tijgers	za	1			9:30-10:30
Panters	za	1			9:30-10:30
Passend voetbal	za	1			9:30-10:30
Keeperstraining	di	3	wo	3	18:15-20:30 / 19:15-20:45
4-skills circuittraining	wo	2			18:15-19:15
4-skills begeleiding	di	2			5/12/21 okt. & 1/8/15 feb.
4-skills voetbalschool	vr	3			18:00-19:00

Team	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
A-selectie		4 & 3 BR/BL		4 & 3 BR/BL		
B-selectie				2 BR/BL		
Vrouwen 1				2 AR/AL		
Vrouwen 2			2 AR/AL			
JO19-1		4AR/AL		4AR/AL		
JO19-2	3AR/AL		3AR/AL			
MO19-1		2AR/AL		2BL		
JO17-1		4BL/BR		4BL/BR		
JO17-2		3AL/AR		3AR/AL		
JO17-3	4AR/AL			2AR		
MO17-1		2BR/BL		2BR		
JO15-1		3AR/AL		3AR/AL		
JO15-2	2AR/AL			2AL		
JO15-3	2BR/BL		4AR/AL			
JO14-1	3BR/BL		3BR/BL			
JO13-1		3BR/BL		3BR/BL		
JO13-2	2BR/BL		4BR/BL			
JO12-1		2AL/AR		2BL/BR		
JO12-2	4AR		4AR			
JO11-1		3AL	3AL			
JO11-2		3AR	4-skills	3AR		
JO10-1	3BR		3BR			
JO10-2	4AL		4AL			
JO9-1	3AL		3AL			
JO9-2	3AR		3AR			
JO9-3	4BR		3BL			
JO9-4	4BL		3BR			
JO8-1	2AR		4AL			
JO8-2	2AL		4AR			
Tijgers						1
Panters						1
Passend voetbal						1
Keeperstraining		Selectieteams	Overige teams			
4-skills circuittraining			2			
4-skills begeleiding		Kantine / 2 of 3				
4-skills voetbalschool					3	

Planning wordt door de trainer gedeeld







Voetbal- en Keeperschool 4-skills

START: vrijdag 17 september

Informatie pagina voetbalschool:
https://www.4-skills.nl/voetbalschool-4-skills/
Inschrijfformulier voetbalschool:
https://www.4-skills.nl/4-skills-trainingen/

Elke woensdag is er een circuittraining met ondersteuning vanuit 4-skills voor JO8 t/m JO11

Met je leeftijdsgenoten en je **eigen trainers** ga je aan de slag. Een 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:

Week 1: *Alle O8 en O9 teams* ***(8 september)***
Week 2: *Alle O10 en O11 teams* ***(15 september)***

Week 3: *Alle O8 en O9 teams* ***(22 september)***
Week 4: *Alle O10 en O11 teams* ***(29 september)***

Etc. Etc.

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

START: woensdag 8 september

Als je aan de beurt bent met de circuittraining op woensdag, dan komt de reguliere training op de donderdag te vervallen die week. Iedereen traint op die manier max. twee keer per week.

NIEUW!!!
Dit seizoen is er ook 4-Skills praktijkbegeleiding voor de O13 t/m O19!
Gedurende het seizoen krijgen de trainers/leiders 2 x "theorie-les" (1 uur) en aansluitend "praktijk-les", met de spelers erbij op het veld (1,5 uur).

De teams zijn onderverdeeld in 3 groepen:
Groep 1: JO17-JO19
Groep 2: MO17-MO19
Groep 3: JO13-JO14-JO15

Avond 1: Dinsdag 5 oktober, 18:30 - 21:00 uur	Groep 1
Avond 2: Dinsdag 12 oktober, , 18:30 - 21:00 uur	Groep 2
Avond 3: Donderdag 21 oktober, 18:30 - 21:00 uur	Groep 3
Avond 4: Dinsdag 1 februari, 18:30 - 21:00 uur	Groep 1
Avond 5: Dinsdag 8 februari, 18:30 - 21:00 uur	Groep 2
Avond 6: Dinsdag 15 februari, 18:30 - 21:00 uur	Groep 3