Trainingsschema seizoen 2022-2023

Team	Training 1 Dag	Training 1 Veld	Training 2 Dag	Training 2 Veld	Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
A-selectie	di	3 & 4	do	3 & 4	20:00-21:30			3 & 4		3 & 4BR/BL	
B-selectie	do	5 BR/BL			20:00-21:30					5 BR/BL	
Vrouwen 1	do	5AR/AL of 4AR/AL			20:00-21:30					5 AR/AL of 4AR/AL	
Vrouwen 2	wo	3BR/BL			19:30-21:00			3BR/BL			
JO19-1	di	4BR/BL	do	4BR/BL	18:30-20:00		4BR/BL		4BR/BL		
JO19-2	di	5BR/BL	wo	4AR/AL	19:15-20:15		5BR/BL	4AR/AL			
JO19-3	ma	5AR/AL	wo	4BR/BL	19:15-20:15	5AR/AL		4BR/BL			
JO17-1	di	3AR/AL	do	3AR/AL	18:30-20:00		3AR/AL		3AR/AL		
JO17-2	ma	4BR/BL	do	5BR	19:15-20:15	4BR/BL			5BR		
JO17-3	ma	4AR/AL	do	5BL	19:15-20:15	4AR/AL			5BL		
MO17-1	di	2BR/BL	do	3BL	19:00-20:00 / 18:30-19:30		2BR/BL		3BL		
JO15-1	di	4AR/AL	do	4AR/AL	18:30-20:00		4AR/AL		4AR/AL*		
JO15-2	ma	3BR/BL	wo	5	19:15-20:45	3BR/BL		5			
JO14-1	ma	3AR/AL	wo	3AR/AL	19:15-20:15	3AR/AL		3AR/AL			
JO13-1	di	3BR/BL	do	3BR	18:30-20:00		3BR/BL		3BR		
JO12-1	ma	4BL	wo	4BL	18:15-19:15	4BL		4BL			
JO12-2	di	3AR	do	2AR/AL	18:00-19:00 / 18:30-19:30		3AR		2AR/AL		
JO12-3	di	3BR	do	2BR/BL	18:00-19:00 / 18:30-19:30		3BR		2BR/BL		
JO11-1	ma	4BR	wo	4BR	18:15-19:15	4BR		4BR			
JO11-2	ma	4AL	wo	4AL	18:15-19:15	4AL		4AL			
JO10-1	ma	4AR	wo	4AR	18:15-19:15	4AR		4AR			
JO10-2	ma	3BL	wo	2AR	18:15-19:15	3BL		2AR			
JO10-3	ma	3BR	wo	2AL	18:15-19:15	3BR		2AL			
JO10-4	ma	3AL	wo	2BR	18:15-19:15	3AL		2BR			
JO9-1	ma	3AR	wo	2AR	18:15-19:15	3AR		2AR			
JO9-2	ma	3AR	wo	2AL	18:15-19:15			2AL			
JO8-1	ma	2 AR/AL/BL	wo	4BR/AL/AR	18:30-19:30 / 18:15-19:15	2 AR/AL /BL		4 BR/AL/AR			
JO8-2	ma		wo		18:30-19:30 / 18:15-19:15						
JO8-3	ma		wo		18:30-19:30 / 18:15-19:15						
JO8-4	ma		wo		18:30-19:30 / 18:15-19:15						
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	ma	2C (of 2BR)	do	4AL of 2C	18:15-20:30 / 18:30-20:30	2C (of 2BR)			4AL* of 2C		
4-skills circuittraining	wo	3			18:15-19:15			3			

Indien JO8-9 en JO10-11 geen 4-Skills: veld 3

Elke woensdag is er een circuittraining met ondersteuning vanuit 4-skills voor JO8 t/m JO11 op veld 3

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* ***(14 september)***
Week 2: *Alle O10 en O11 teams* ***(21 september)***
Week 3: *Alle O8 en O9 teams* ***(28 september)***
Week 4: *Alle O10 en O11 teams* ***(5 oktober)***
Etc. Etc.

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

Regels & afspraken:

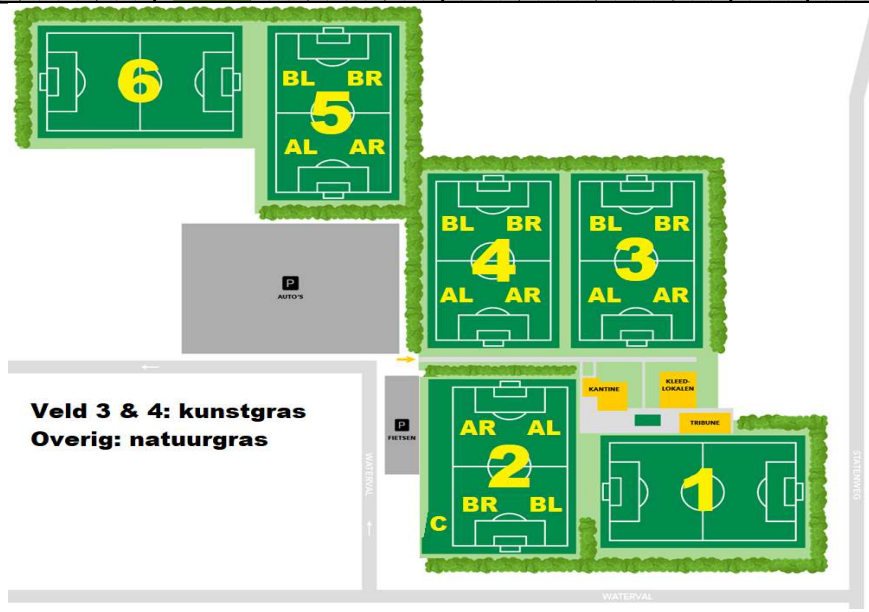
- Op kunstgras mag uitsluitend met voetbalschoenen gevoetbald worden.
- Op het kunstgras wordt niet met doeltjes geschoven, doeltjes worden getild of gereden op de daarvoor bedoelde wieltjes.

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

- Veld 2 wordt zoveel mogelijk gespaard, zodat we een beter wedstrijdveld houden. Alleen de jongere jeugd traint daar.

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

- De velden worden individueel gekeurd. Dat wil zeggen dat veld 5 afgekeurd kan worden en veld 2 goedgekeurd. Houd hiervoor de website en de team-apps in de gaten.
- In het bovenstaande geval mogen de trainingen van veld 5 op veld 2 plaatsvinden. Waarschijnlijk heb je dan iets minder plek op het veld.



Vanaf 22 augustus 2022 kan er weer getraind worden.