Trainingsschema seizoen 2023-2024

	Training 1		Training 2			Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
Team	Dag	Veld	Dag	Veld	Tijd						
A-selectie	di	3 & 4	do	4 & 3BR/BL	20:00-21:30		3 & 4		4 & 3BR/BL		
B-selectie	do	5 BR/BL			20:00-21:30				5 BR/BL		
Vrouwen 1	do	5AR/AL of 3AR/AL			20:00-21:30				5 AR/AL of 3		
Vrouwen 2	wo	4AR/AL			19:30-21:00			4AR/AL			
Walking Football	wo	3BR/BL			19:30-20:30			3BR/BL			
JO19-1	di	4BR/BL	do	4BR/BL	18:30-20:00		4BR/BL		4BR/BL		
JO19-2	ma	4AR/AL	wo	5AR/AL	19:15-20:15 / 19:30-20:30	4AR/AL		5AR/AL			
JO17-1	di	4AR/AL	do	4AR/AL	18:30-20:00		4AR/AL		4AR/AL		
JO17-2	ma	5BR/BL	do	3AR	19:30-20:30 / 19:00-20:00	5BR/BL			3AR		
JO17-3	ma	5AR/AL	do	3AL	19:30-20:30 / 19:00-20:00	5AR/AL			3AL		
JO16-1	ma	3BR/BL	wo	5BR/BL	19:15-20:15	3BR/BL		5BR/BL			
MO17-1	ma	3AR/AL	do	5AR/AL	20:15-21:15 / 18:30-20:00	3AR/AL			5AR/AL		
JO15-1	ma	4BR/BL	wo	4BR/BL	19:15-20:45	4BR/BL		4BR/BL			
JO15-2	ma	5AR/AL	wo	3AR/AL	18:30-19:30 / 19:15-20:15	5AR/AL		3AR/AL			
JO14-1	di	3BR/BL	do	3BR/BL	18:30-20:00		3BR/BL		3BR/BL		
JO13-1	ma	3AR/AL	wo	2AR/AL	19:15-20:15	3AR/AL		2AR/AL			
JO13-2	di	3AR/AL	do	2BR/BL	19:00-20:00 / 18:30-19:30		3AR/AL		2BR/BL		
JO12-1	di	3AR/AL	do	2AR	18:00-19:00 / 18:30-19:30		3AR/AL		2AR		
JO12-2	di	3AR/AL	do	2AL	18:00-19:00 / 18:30-19:30		3AR/AL		2AL		
JO11-1	ma	4BL	wo	4BL	18:15-19:15	4BL		4BL			
JO11-2	ma	4BR	wo	4BR	18:15-19:15	4BR		4BR			
JO11-3	ma	4AL	wo	4AL	18:15-19:15	4AL		4AL			
JO10-1	ma	4AR	wo	2AR	18:15-19:15	4AR		2AR			
JO10-2	ma	3BL	wo	2BL	18:15-19:15	3BL		2BL			
JO10-3	ma	3BR	wo	2BR	18:15-19:15	3BR		2BR			
JO9-1	ma	2	wo	4	18:15-19:15						
JO9-2	ma	2	wo	4	18:15-19:15						
JO9-3	ma	2	wo	4	18:15-19:15						
JO9-4	ma	2	wo	4	18:15-19:15	2		4			
JO8-1	ma	2	wo	4	18:15-19:15						
JO8-2	ma	2	wo	4	18:15-19:15						
JO8-3	ma	2	wo	4	18:15-19:15						
JO7			wo	2AL	18:15-19:15			2AL			
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						???		???	???		
4-skills circuittraining	wo	3			18:15-19:15			3			

Indien 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. Twee trainers van 4-skills zorgen voor de oefenstof, de organisatie en lopen rond om onze eigen trainers te ondersteunen.

Dit gebeurt op toerbeurt. Je bent om de week aan de beurt:

Week 0: Voorlichtingsavond alle trainers *(6 september)*
Week 1: *Alle O8 en O9 teams* ***(13 september)***
Week 2: *Alle O10 en O11 teams* ***(20 september)***
Week 3: *Alle O8 en O9 teams* ***(27 september)***
Week 4: *Alle O10 en O11 teams* ***(4 oktober)***
Etc. Etc.

Deze trainingen zijn verplicht!

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.