

## Trainingstijden

## Seizoen 2024 - 2025

<b>VVH 1</b>	dinsdag & donderdag	20.15 - 21.45 uur
<b>VVH 2</b>	dinsdag & donderdag	20.15 - 21.45 uur
<b>VVH 3</b>	donderdag	20.30 - 21.45 uur
<b>VVH 4</b>	woensdag	20.30 - 22.00 uur
<b>VVH 5</b>	woensdag	20.30 - 22.00 uur
<b>VVH 6</b>	woensdag	20.30 - 22.00 uur
<b>Zondag 2</b>	vrijdag	19.30 - 21.00 uur

<b>JO23-1</b>	maandag & woensdag	20.15 - 21.45 uur
<b>JO19-1</b>	maandag & woensdag	20.15 - 21.45 uur
<b>JO19-2</b>	maandag woensdag	20.15 - 21.45 uur 19.00 - 20.15 uur
<b>JO17-1</b>	maandag & woensdag	19.00 - 20.30 uur
<b>JO17-2</b>	maandag & woensdag	19.00 - 20.15 uur
<b>JO15-1</b>	dinsdag & donderdag	18.45 - 20.00 uur
<b>JO15-2</b>	maandag & woensdag	19.00 - 20.15 uur
<b>JO14-1</b>	dinsdag & donderdag	18.45 - 20.00 uur
<b>JO13-1</b>	maandag & woensdag	17.45 - 19.00 uur
<b>JO13-2</b>	maandag & woensdag	17.45 - 19.00 uur
<b>JO12-1</b>	maandag & woensdag	17.45 - 19.00 uur
<b>JO11-1</b>	maandag & donderdag	18.15 - 19.30 uur
<b>JO11-2</b>	maandag & woensdag	17.45 - 19.00 uur
<b>JO10-1</b>	maandag & woensdag	17.45 - 19.00 uur
<b>JO10-2</b>	maandag & woensdag	17.45 - 19.00 uur
<b>JO9-1</b>	maandag & woensdag	17.45 - 19.00 uur
<b>JO9-2</b>	maandag & woensdag	17.45 - 19.00 uur
<b>JO9-3</b>	maandag & woensdag	17.45 - 19.00 uur
<b>JO8-1</b>	dinsdag & donderdag	17.45 - 18.45 uur
<b>JO8-2</b>	dinsdag & donderdag	17.45 - 18.45 uur
<b>JO8-3M</b>	dinsdag & donderdag	17.45 - 18.45 uur
<b>JO7-1</b>	dinsdag	17.45 - 18.45 uur
<b>JO7-2</b>	dinsdag	17.45 - 18.45 uur
<b>JO7-3</b>	dinsdag	17.45 - 18.45 uur
<b>F-League</b>	vrijdag	18.30 - 19.30 uur

<b>Vr1</b>	dinsdag & donderdag	20.15 - 21.45 uur
<b>Vr2</b>	dinsdag & donderdag	19.00 - 20.15 uur
<b>Vr3</b>	donderdag	20.30 - 21.45 uur

<b>MO20-1</b>	dinsdag & donderdag	19.00 - 20.30 uur
<b>MO17-1</b>	dinsdag & donderdag	19.00 - 20.15 uur
<b>MO15-1</b>	maandag & woensdag	19.00 - 20.15 uur
<b>MO15-2</b>	dinsdag & donderdag	17.45 - 19.00 uur
<b>MO13-1</b>	maandag & woensdag	17.45 - 19.00 uur
<b>MO11-1</b>	dinsdag & donderdag	17.45 - 19.00 uur
<b>MO11-2</b>	dinsdag & donderdag	17.45 - 19.00 uur

<b>Vr25+2</b>	vrijdag	19.30 - 21.00 uur
---------------	---------	-------------------

<b>Veteranen</b>	woensdag	20.30 - 22.00 uur
<b>Sponsors</b>	woensdag	20.30 - 22.00 uur
<b>35+</b>	woensdag	20.30 - 22.00 uur

<b>Keepers</b>	maandag & dinsdag	
----------------	-------------------	--

## Indeling trainingsvelden

### Kunstgras veld 1

#### Maandag

Tijd	Veld A	Tijd	Veld B
17:45 - 19:00 uur	JO13-1	17:30 - 18:45 uur	JO10-1, JO10-2 en JO13-2
19:00 - 20:15 uur	MO15-1 + keepers	19:00 - 20:30 uur	JO17-1
20:15 - 21:45 uur	keepers	20:15 - 21:30 uur	JO23-1

#### Dinsdag

Tijd	Veld A	Tijd	Veld B
17:45 - 18:45 uur	JO8-1 t/m JO8-3 en JO7-1 t/m JO7-3	17:30 - 18:45 uur	JO14-1 + keepers
18:15 - 19:30 uur			
18:45 - 20:00 uur	JO15-1	18:45 - 20:15 uur	MO20-1 + keepers
20:15 - 21:45 uur	VVH 1	20:15 - 21:45 uur	keepers

#### Woensdag

Tijd	Veld A	Tijd	Veld B
17:45 - 19:00 uur	JO13-1	17:30 - 18:45 uur	JO10-1, JO10-2 en JO13-2
19:00 - 20:15 uur	MO15-1	19:00 - 20:30 uur	JO17-1
20:15 - 21:45 uur	JO23-1	20:15 - 21:45 uur	JO19-1

#### Donderdag

Tijd	Veld A	Tijd	Veld B
17:30 - 18:45 uur	JO8-1, JO8-2 en JO8-3M	17:30 - 18:45 uur	JO14-1
18:45 - 20:00 uur	JO15-1	18:45 - 20:15 uur	MO20-1
20:15 - 21:45 uur	VVH 1	20:15 - 21:45 uur	VVH 2

#### Vrijdag

Tijd	Veld A	Tijd	Veld B
18:30 - 19:30 uur	F-League	18:30 - 19:30 uur	F-League
19:30 - 20:30 uur	Zondag 2	19:30 - 20:30 uur	Vr25+2

### 15 minuten overlap

Bij 15 minuten overlap van trainingstijden dienen trainers onderling standaard afspraken te maken over de indeling van de velden, over met name de ruimte waar de warming up inclusief loop- en coördinatie oefeningen, van de daaropvolgende groep kan worden gedaan. Uitgangspunt is dat de reeds trainende groep hun eindpartij goed kan uitvoeren maar ook op tijd stopt!!

## Seizoen 2024 - 2025

### Kunstgras Veld 3

Tijd	Veld A	Tijd	Veld B
17:45 - 19:00 uur	JO9-1, JO9-2, JO9-3 en JO11-2	17:45 - 19:00 uur	MO13-1 en JO12-1
18.15 - 19.30 uur	JO11-1		
19:00 - 20:15 uur	JO17-2	19:00 - 20:15 uur	JO15-2
20:15 - 21:45 uur	JO19-1	20:15 - 21:45 uur	JO19-2

Tijd	Veld A	Tijd	Veld B
17:45 - 19:00 uur	MO11-1 en MO11-2	17:45 - 19:00 uur	MO15-2
19:00 - 20:30 uur	Vr2	19:00 - 20:15 uur	MO17-1
20:15 - 21:45 uur	VVH 2	20:15 - 21:45 uur	Vr1

Tijd	Veld A	Tijd	Veld B
17:30 - 18:45 uur	JO9-1, JO9-2, JO9-3 en JO11-2	17:45 - 19:00 uur	MO13-1 en JO12-1
19:00 - 20:15 uur	JO17-2 / JO15-2	19:00 - 20:15 uur	JO19-2
20:30 - 22:00 uur	Sponsors / 35+ / Veteranen **	20:30 - 22:00 uur	VVH 4, 5, 6

\*\* Bij een hoge groeps grootte kan bij goed weer uit worden geweken naar veld 2

Tijd	Veld A	Tijd	Veld B
17:45 - 19:00 uur	MO11-1 en MO11-2	18:00 - 19:00 uur	MO15-2
		18.15 - 19.30 uur	JO11-1
19:00 - 20:30 uur	Vr2	19:00 - 20:15 uur	MO17-1
20:30 - 21:45 uur	Vr3 / VVH 3 **	20:15 - 21:45 uur	Vr1

\*\* Vr3 en VVH 3 trainen per roulatie op veld 2

Elk team traint dus eens per twee weken op veld 2

Tijd	Veld A	Tijd	Veld B
18:30 - 19:30 uur			
19:30 - 21:00 uur			

Op trainingsavonden zijn de trainingsvelden uitsluitend bestemd voor trainende elftallen en niet voor jeugd die in hun vrije tijd nog wil voetballen

## Indeling kleedkamers trainingsavonden *(maandag t/m vrijdag)*

**Seizoen 2024-2025**

Maandag	kl 1	kl 2	kl 3	kl 4	kl 5	kl 6	kl 7	kl 8	kl 9	kl 10
17.45 uur	JO9-3 en keepers			MO13-1	JO11-1 en JO11-2	JO13-1	JO10-1 en JO10-2	JO9-1 en JO9-2	JO13-2	JO12-1
19:00 uur	keepers		MO15-1				JO17-1	JO15-2		JO17-2
20.15 uur					JO23-1	JO19-2			JO19-1	

Dinsdag	kl 1	kl 2	kl 3	kl 4	kl 5	kl 6	kl 7	kl 8	kl 9	kl 10
17.45 uur			JO8-3M	MO11-1	MO15-2	MO11-2	JO8-1 en JO8-2	JO14-1	JO7-1 en keepers	JO7-2 en JO7-3
19:00 uur			MO17-1	VR2	MO20-1		keepers		keepers	JO15-1
20.15 uur	VVH 1	VVH 2	VR1						keepers	

Woensdag	kl 1	kl 2	kl 3	kl 4	kl 5	kl 6	kl 7	kl 8	kl 9	kl 10
17.45 uur	JO9-3			MO13-1	JO11-2	JO13-1	JO10-1 en JO10-2	JO9-1 en JO9-2	JO13-2	JO12-1
19:00 uur			MO15-1			JO19-2	JO17-1	JO15-2		JO17-2
20.15 uur	35+	Sponsors		Mountainbikers	JO23-1		VVH 5	VVH 4	JO19-1	VVH 6

Donderdag	kl 1	kl 2	kl 3	kl 4	kl 5	kl 6	kl 7	kl 8	kl 9	kl 10
			JO8-3M	MO11-1	MO15-2	MO11-2	JO8-1 en JO8-2	JO14-1		JO11-1
19:00 uur			MO17-1	VR2	MO20-1					JO15-1
20.15 uur	VVH 1	VVH 2	VR1	VR3				VVH 3		

Vrijdag	kl 1	kl 2	kl 3	kl 4	kl 5	kl 6	kl 7	kl 8	kl 9	kl 10
18:30 uur	F-League	F-League								
19:30 uur			Vr25+ 2			Zondag 2				

**De kleedkamers 3 en 4 zijn gereserveerd voor dames en meisjes**

Op dinsdag & donderdag zijn ook kleedkamer 5,6 en 7 ook deels gereserveerd voor dames en meisjes