

## Trainingschema UNA 2022-2023 (Jeugd & Senioren)

| dag                                       | aanvangstijd                  | veld 1   | veld 2                              | veld 3                                    | Kidzcourt   |
|---|-------------------------------|--|-------------------------------------|---|---|
| M<br>A<br>A<br>N<br>D<br>A<br>G           | 17.00 uur                     | Techniektraining<br>JO9-1, JO10-1,<br>JO11-1   |                                     | JO8-1, JO9-3<br>MO11-1<br>JO11-4          |   |
|   | 18.00 uur                     | Techniektraining<br>(tot 19.00 uur)<br>JO12-1, JO12-2,<br>JO13-1   | JO14-2<br>JO15-3<br>JO10-3          | JO14-1<br>JO15-2<br>JO11-2                |   |
|   | 18.30 uur                     | JO15-1   |                                     |   | keeperstraining<br><b>blok 1: 18.30 tot 19.15</b> |
|   | 19.15 uur                     |  |                                     |   | keeperstraining<br><b>blok 2: 19.30 tot 20.15</b> |
|   | 19.30 uur tot<br>21.00 uur    | JO19-1, JO17-1   | JO19-2, JO16-3                      | JO16-1, JO16-2                            |   |
| D<br>I<br>N<br>S<br>D<br>A<br>G           | 17.45 uur                     | JO12-1, JO13-1<br>selectiekeepers<br>JO11-JO14<br>18.00-18.45 uur<br>selectiekeepers<br>JO15-JO19<br>18.45-19.30 uur | JO13-2, JO13-3<br>JO8-2, JO8-3      | JO14-1, JO15-1                            |   |
|   | 19.00 uur                     | UNA 1  | MO17-1                              | JO19-1, JO16-1                            |   |
|   | 20.15 uur tot<br>20.45 uur    |  | overige senioren                    | O23-1<br>Vrouwen 1                        |   |
| W<br>O<br>E<br>N<br>S<br>D<br>A<br>G      | 17.00 uur                     |  |                                     |   |   |
|   | 18.00 uur<br>tot<br>19.15 uur | JO11-1, MO11-1<br>JO11-3, JO10-1<br>JO10-2, JO9-2  | JO16-2,<br>JO14-2                   | JO12-2, JO12-3<br>JO12-4<br>JO11-2        | JO7-1, JO7-3<br>JO6                               |
|   | 19.30 uur<br>tot<br>21.00 uur | JO19-2, JO19-3   | JO15-2<br>O23-2                     | JO17-1, JO17-2                            |   |
| D<br>O<br>N<br>D<br>E<br>R<br>D<br>A<br>G | 17.45 uur tot<br>19.15 uur    | JO17-1, JO16-1   | JO15-1, JO14-1                      | JO19-1, JO13-1                            | JO12-1  |
|   | 19.30 uur                     | UNA 1  | MO17-1                              | O23-1<br>Vrouwen 1                        |   |
|   | 21.00 uur<br>tot<br>22.30 uur | overige senioren   | overige senioren<br>vanaf 19.30 uur |   |   |
| V<br>R<br>I<br>J<br>D<br>A<br>G           | 18.00 uur tot                 | JO11-1, JO10-3<br>JO9-1, JO9-2<br>JO9-3  | JO13-2, JO13-3<br>JO11-3, JO10-1    | JO12-4, JO11-4,<br>JO10-2<br>JO8-1, JO8-2 | JO7-2, JO7-4                                      |
|   | 19.15 uur                     | JO12-3 *)  |                                     | JO8-3                                     |   |
|   | 19.30 uur<br>tot<br>21.00 uur | optie voor:<br>UNA 1   |                                     | optie voor:<br>Vrouwen 1                  |   |

1x per week: JO19-3, JO17-2, JO16-3 en JO15-3

\*) JO12-3: 1x per 2 weken op vrijdag