

Trainingsschema Zaal 2024/2025

2 december t/m 31 januari

		30	45	15	15	30	45	16	15	30	45	17	15	30	45	18	15	30	45	19	15	30	45	20	15	30	45	21	15	30	45	22																																	
Maandag																																																																	
Dijnselburg		JO12-3A/3B** Stefan																JO16-1 Stefan								JO16-2 Stefan																																							
De Breul																		MO12-2 Roos / Isabel								MO14-5 Amelie / Julia / Rachel								JO16-3 Niels								MO16-3 Boudewijn / Pieter																							
Sportdome veld 1																																																																	
Sportdome veld 2																																																																	
Dinsdag																																																																	
Dijnselburg		MO12-4A Roos / Juul																MO14-2 Benthe / Marc																MO18-3 Paul																															
De Breul		MO12-3A Madelief / Nynke																Keepers																																															
Sportdome veld 1		JO12-1 / 2** week Saskia																MO12-1 Madelief / Puck								MO16-2 Saskia								MO16-1 Saskia								MO18-2 Joost								senioren															
Sportdome veld 2		JO12-3B Eliene / Sophie																JO14-2 Joris / Pepijn								JO14-1 Tijl / Arnoud / Thijs								MO18-1 Marieke / Floor																senioren															
Woensdag																																																																	
Dijnselburg		14.55-15.45 Onder 8																15.45-16.35 JO9								16.35-17.25 MO9																																							
De Breul																		MO14-3 Borre / Thijs								MO14-1 Tjeerd / Niels								MO18-1 Floor / Marieke / Jurriaan								MO16-5 Mathijs								JO16-4 Mathijs								senioren							
De Tol																		JO16-1 Stefan								MO16-4 Borre / Thijs																																							
Donderdag																																																																	
De Breul		MO12-3B Jara / Juul																MO14-4 Amelie / Julia / Rachel								JO18-3 Vaartjes								MO18-4 Feline Remijn								MO18-5 Feline Remijn																							
Sportdome veld 1		MO12-1 / 2 ** Saskia																																																															
Sportdome veld 2		MO12-4A/B ** Niels																																																															
Vrijdag																																																																	
Dijnselburg		MO10*** Niels + jeugdtrainers																MO12-3A/B ** Marc								MO14-2 Benthe / Marc								MO14-6 Erik Vossenaar																															
De Breul																		JO14-3 Stijn*								JO12-3A Luuk / Jesse Vaartjes*								JO14-4 Luuk / Thom*																															
Sportdome veld 1		JO10*** Saskia + jeugdtrainers																JO12-2 Mats / Olivier								JO14-2 Joris / Pepijn								JO14-1 Tijl / Arnoud								JO16-2 / MO16-2 ** Niels/Saskia																							
Sportdome veld 2		MO10*** Jurriaan + jeugdtrainers																MO14-1 Niels / Tjeerd								JO18-1 Niels / Jurriaan								JO18-2 / MO18-2 ** Niels/Joost								senioren																							
De Tol		MO12-4B Lotte / Willemijn																JO12-1 Ties / Seb / Berry								MO16-1 Saskia																																							

* Bij deze teams vervalt de training op vrijdag 24 januari

** Deze teams hebben een om de week moment. Zie hieronder

*** Deze teams wisselen om de week van uur. Zie hieronder

Trainingsweek	Week nummer	Teams met een om de week moment		Meisjes O10
Tr-week 1	48	O12-B en 2	JO16-2 en JO18-2	2a&b Dijnselburg 15.30, 1a&b Sportdome 16.00
Tr-week 2	49	O12-A en 1	MO16-2 en MO18-2	1a&b Dijnselburg 15.30, 2a&b Sportdome 16.00
Tr-week 3	50	O12-B en 2	JO16-2 en JO18-2	2a&b Dijnselburg 15.30, 1a&b Sportdome 16.00
Tr-week 4	51 (vrijdag 20 niet)	O12-A&B en 1&2	geen training	geen training
Tr-week 5	2	O12-A en 1	MO16-2 en MO18-2	1a&b Dijnselburg 15.30, 2a&b Sportdome 16.00
Tr-week 6	3	O12-B en 2	JO16-2 en JO18-2	2a&b Dijnselburg 15.30, 1a&b Sportdome 16.00
Tr-week 7	4	O12 A en 1	MO16-2 en MO18-2	1a&b Dijnselburg 15.30, 2a&b Sportdome 16.00
Tr-week 8	5	O12-A&B en 1&2	JO16-2 en JO18-2	2a&b Dijnselburg 15.30, 1a&b Sportdome 16.00