

BC RANDSTAD – JUNIOREN - in de zaal TRAININGSSHEMA 2022/23 - vanaf 6 november 2022

TRAININGSGROEPEN ZONDAG EN DINSDAG: AFMELDEN!

We gaan ervan uit dat iedereen uit de onderstaande indeling op zondag of dinsdag komt trainen, tenzij uiterlijk op zondag 08.30 uur of dinsdag 17.00 uur, voor de start van de training, via WhatsApp aan Chris van Dop (06 - 31 63 97 97) is doorgegeven dat je die dag niet komt. Help ons daarbij, zodat we weten wie er komen en de aanwezigheid kunnen bijhouden.

Zondag: warming up alle leden, daarna trainingsgroepen en partijen spelen.

Dinsdag: één trainingsgroep, inclusief korte warming-up.

Zondag - Locatie De Altis

| Mini's (4 t/m 8 jaar) | | | | | |
|--|--|---------------|---|---|--|
| Trainer Rémon, met mini-begeleidersgroep | Deelnemers - groep mini's (warming up en training) | | | | |
| 09.00 - 10.00 uur training | Oleg | Manyata | Jordan | Daan (PB) | Vanaf 10.00 uur vrij spel bij junioren: n.v.t. |
| 10.00 - 10.15 uur partijtjes | Marit | Sani | Giovanni | Luca (PB) | |
| | Isa (PB) | Emily | Brandon | Nina (PB) | |
| | - | - | - | Sebe (PB) | |
| | | | | | 13 |
| Junioren en overgangsleden (8 t/m 18 jaar) | | | | | |
| Warming Up | Alle groepen junioren en overgangsleden | | | | |
| 09.00 - 09.30 uur | Alle spelers tegelijk (niet: mini's) een warming-up / conditietraining | | | | |
| Training George Groep 1 en 2 | Deelnemers - training per groep | | | | |
| | Groep 1 (training 09.30 - 10.30 uur) | | Groep 2 (training 10.30 - 11.30 uur) | | |
| | 2 banen (3 bij meer dan 10 spelers) | | 2 banen (3 bij meer dan 10 spelers) | | |
| 09.30 - 11.30 uur | Bram | Xamia | Alexander | Mandeya | Noah [1] |
| | Julian | Jalea | Alisha | Reyanshi | Thijmen [1] |
| | Elmie | Jayden | Haoxuan (PB) | Rohat | |
| | Jasmijn dB (PB) | Dieter | Katya | Ziggy | [1] vallen zo nu en dan in bij Groep B |
| | Sana | Bink | Louis | Zoyaan | |
| | | | 10 | | 12 |
| | Partijen spelen: 10.30 - 11.30 uur | | Partijen spelen: 09.30 - 10.30 uur | | |
| Trainer Vincent/Martin Groep A en B | Deelnemers - training per groep [2] | | | | |
| | Groep A (training 09.30 - 10.30 uur) | | | Groep B (training 10.30 - 11.30 uur) | |
| | 3 banen (2 bij minder dan 9 spelers) | | | 1 baan (2 bij meer dan 6 spelers en ruimte) | |
| 09.30 - 11.30 uur | <i>team 2</i> | <i>team 1</i> | <i>overgangsleden</i> | <i>team 3</i> | |
| | Benjamin | Jessica | Emeline | Chelsea | Mark |
| | Chris | Léonie | Lasse | Dagmar | Michael |
| | Karsten | Keyano | <i>Senioren (19 jr)</i> | Jasmijn | |
| | Wolf | Noam | Arwin | | |
| | | | Jari | | 5 |
| | Partijen spelen: 10.30 - 11.30 uur | | | Partijen spelen: 09.30 - 10.30 uur | |
| | [2] Afhankelijk van opkomst en aantal competitieteams kan de JC in de zaal Groep A en B qua tijd omdraaien | | | | |
| Iedereen die formeel lid is per 1 november 2022, is ingedeeld in een trainingsgroep! | | | | | |

Trainingsgroepen dinsdag: zie volgende bladzijde

Dinsdag - Locatie De Altis

| Mini's (4 t/m 8 jaar) | | | | | | |
|--|------------|-----------|----------|---|---|--|
| Les van: Chris, met mini-begeleidersgroep | Deelnemers | | | | | |
| 17.30 - 18.30 uur | Oleg | Sani | - | <u>Mogen komen, na melding aan Chris:</u> | | |
| | Marit | Jordan | - | Manyata | Nina (PB) | |
| | Isa (PB) | Daan (PB) | - | Emily | Luca (PB) | |
| | - | - | - | Giovanni | Sebe (PB) | |
| | - | - | - | 6 Brandon | 7 | |
| Junioren en overgangsleden (8 t/m 18 jaar) | | | | | | |
| Training George Groep 1 | Deelnemers | | | | | |
| 18.30 - 19.30 uur | Alisha | Jayden | Reyanshi | <u>Mogen komen, na melding aan Chris:</u> | | |
| | Bink | Julian | Xamia | Alexander | Jasmijn dB (PB) | |
| | Bram | Katya | Ziggy | Michael | Haoxuan (PB) | |
| | Dieter | Louis | | Sana | | |
| | Elmie | Mandeya | | Zoyaan | | |
| | Jalea | Noah | 15 | | 6 | |
| Training Martin Groep 2 | Deelnemers | | | | | |
| 18.30 - 19.30 uur | Chris | Jasmijn | Mark | Wolf | <u>Mogen komen, na melding aan Chris:</u> | |
| | Benjamin | Jessica | Léonie | | | |
| | Chelsea | Karsten | Rohat | | | |
| | Dagmar | Keyano | Thijmen | 13 | 1 | |
| Bij senioren competitietraining 19.30 - 21.00 uur | Emeline | Lasse | 2 | | | |
| Iedereen die formeel lid is per 1 november 2022, is ingedeeld in een trainingsgroep! Als je nooit kunt komen op de vaste 2e training op dinsdag, dan graag een bericht naar Chris, met bevestiging door 1 van de ouders. | | | | | | |