

BC RANDSTAD – JUNIOREN

TRAININGSSCHEMA 2022/23 - vanaf 29 januari 2023

Basis trainingsgroepen (buiten competitieweken)

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 10.00 - 10.15 uur partijtjes	Oleg Marit Phoebe	Harschika Giovanny Manyata Nina	Jordan Luca Olivier Sophie	Brandon Emily Sanidhya Sebe	<u>Vanaf 10.15 uur vrij spel bij junioren (wenperiode):</u> Oleg
					15
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	<i>team 6</i> Bram Eline Julian Louis Reyanshi Ziggy	<i>team 7</i> Bink Dieter Jalea Jayden Xamia	<i>Nieuwe leden</i> Dion <i>+ gasten</i>	<i>team 4</i> Alexander Elmie Noah Katya Rohat Thijmen	<i>team 5</i> Alisha Haoxuan Mandeya Sana Zoyaan
				12	11
	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 [1]				
	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> Benjamin Chris Karsten Wolf	<i>team 1</i> Jessica Léonie Keyano Noam	<i>overgangsleden</i> Emeline Lasse <i>Senioren (19 jr)</i> Arwin Jari	<i>team 3</i> Chelsea Dagmar Jasmijn	Mark Michael
					5
	Partijen spelen: 10.30 - 11.30 uur			Partijen spelen: 09.30 - 10.30 uur	
[1] 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 29 januari 2023, 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 Training (2 banen en gebied voor baan 5)				
17.30 - 18.30 uur	Oleg Harschika Marit Nina -	Jordan Olivier Sanidhya Sebe -	- - - - -	8 Luca	<u>Mogen komen, na melding aan Chris:</u> Brandon Manyata Emily Phoebe Giovanny Sophie 7
Junioren en overgangsleden (8 t/m 18 jaar)					
Training George Groep 1	Deelnemers Training (5 banen)				
18.30 - 19.30 uur	Alisha Bink Bram Dieter Elmie Jalea Jayden	Julian Katya Louis Mandeya Noah Reyanshi	Rohat Sana Thijmen Xamia Ziggy Zoyaan	19	<u>Mogen komen, na melding aan Chris:</u> Alexander Dion Eline Haoxuan 4
Training Martin Groep 2	Deelnemers Training (4 banen)				
18.30 - 19.30 uur	Chris Benjamin Chelsea Dagmar	Jasmijn Jessica Karsten Keyano	Mark Léonie Wolf	11	<u>Mogen komen, na melding aan Chris:</u> Michael Noam 2
Bij senioren competitietraining 19.30 - 21.00 uur	Emeline Lasse				2
Iedereen die formeel lid is per 29 januari 2023, 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.					