

BC RANDSTAD – JUNIOREN

TRAININGSSHEMA 2022/23 - vanaf 16 april 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 Claire Harshika Marit Nina	Phoebe Brandon Emily Giovanny	Jordan Kylian Luca Manyata Olivier	Sanidhya Sebe Sophie	17
					<u>Vanaf 10.15 uur vrij spel bij junioren (wenperiode):</u> Oleg Harshika
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 7</i> Bink Dieter Jalea Jayden Xamia	<i>Lid na 1/1/23</i> Aivher Eli Fabian Florian Xaffir	+ <i>gasten</i>	<i>team 5</i> Alisha Dion Haoxuan Mandeya Sana Zoyaan	<i>team 6</i> Bram Eline Julian Louis Reyanshi Ziggy
	Partijen spelen: 10.30 - 11.30 uur		10	Partijen spelen: 09.30 - 10.30 uur	
				12	
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	<i>overgangsleden</i> Lasse <i>Senioren (19 jr)</i> Arwin Jari	<i>team 3</i> Chelsea Dagmar Jasmijn Mark Michael	<i>team 4</i> Alexander Elmie Noah Katya Rohat Thijmen
	Partijen spelen: 10.30 - 11.30 uur		=8+2	Partijen spelen: 09.30 - 10.30 uur	
				11	
	[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 16 april 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 Harshika Marit Nina (soms) -	Jordan Kylia Olivier Sanidhya -	Sebe (soms) - - -	Mogen komen, na melding aan Chris: Brandon Claire, Emily Giovanny Luca	8	
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 Haoxuan	Jalea Jayden Julian Louis Mandeya	Reyanshi Sana Xamia Ziggy Zoyaan	Mogen komen, na melding aan Chris: Alexander Dion Eline	3	
15						
Training Martin Groep 2	Deelnemers Training (4 banen)					
18.30 - 19.30 uur	Chris Benjamin Jessica Karsten	Keyano Léonie Wolf	Chelsea Dagmar Elmie Jasmijn Katya	Mark Noah Rohat Thijmen	Mogen komen, na melding aan Chris: Michael	
16						
Bij senioren competitietraining 19.30 - 21.00 uur		Lasse				1
Iedereen die formeel lid is per 16 april 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.						