

## BC RANDSTAD – JUNIOREN

### TRAININGSSCHEMA 2023/24 - vanaf 15 oktober 2023

#### Basis trainingsgroepen (in niet-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	<b>Deelnemers - groep mini's</b>					
	warming up, parcours en training halfuur 4 banen en halfuur 1 baan met gebied voor bana 5					
09.00 - 10.00 uur training + 10.00 - 10.15 uur partijtjes	Brandon Damiel Emily Femke	Giovanny Harshika (jr) Harvee Jordan	Kylian Phoebe Sanidhya Sebe	Sophie <b>PB.nu:</b> Mika Timo	Mogen komen, na melding aan Chris: Adam Zina	Vanaf 10.15 uur vrij spel bij junioren ( <u>wenperiode</u> ): Harshika
				15		2
Junioren en overgangsleden (9 t/m 18 jaar)						
Warming Up	Alle groepen junioren en overgangsleden					
09.00 - 09.15 uur	Alle spelers tegelijk (niet: mini's) een warming-up / conditietraining					
Training George [1]	<b>Deelnemers - training per groep</b>					
	Groep 1 (09.15-10.15 uur) 2 banen (met tussenstuk)			Groep 2 (10.15-11.15 uur) 3 banen (2 bij 10 spelers of minder)		
09.15 - 11.15 uur	Amei Arkin Aruna Cindy Eason	Fahrijal Loek Maia Nasra Yicheng	<b>PB.nu:</b> Nakshatra	Arfan Jake Jens Luca Marit Nina Dieter	Elisa Eliyah Fleur Khalid Koen Lisa	Sanskriti Srinidhi Vinaya Vishek Yusef Xaffir
			11			19
	Partijen spelen: 10.15 - 12.00 uur			Partijen spelen: 09.15 - 10.15 uur en 11.15 - 12.00 uur		
	[1] Bij meer dan 2 banen ondersteunt iemand van de begeleidingsgroep of de JC de trainer					
Trainers Vincent en Martin	<b>Deelnemers - training per groep [2]</b>					
	Groep A (09.15-10.05 uur) 3 banen (2 bij 10 spelers of minder)		Groep B (10.05 - 10.55 uur) 2 banen		Groep C (10.55 - 11.45 uur) 3 banen (2 bij 10 spelers of minder)	
09.15 - 11.45 uur	<u>team 4</u> Chris Dion Mark Florian <u>team 5 [3]</u> Dagmar Reyanshi Michael	<u>team 6 [3]</u> Sana Fabian Zoyaan Eline [4] Aivher Rohat	<u>team 7 [3]</u> Jalea Xamia Louis Ziggy	<u>team 8 [3]</u> Bink Bram Jayden Julian	<u>team 1</u> Jessica Léonie Karsten Keyano Wolf	<u>team 2</u> Benjamin Haoxuan Mandeya <u>team 3</u> Elmie Jasmijn Alexander Thijmen
						12
	Vrij spel: 10.05-12.00u		Vrij spel: 09.15-10.05u / 10.55-12.00u		Vrij spel: 09.15-10.55/11.45-12.00u	
	[2] Afhankelijk van opkomst en aantal competitieteams kan de JC in de zaal Groep A en B qua tijd omdraaien					
	[3] Team 5 en 6 spelen Goud, t/m 15 (21) en team 7 en 8 Zilver, t/m 11 (15) en korter speelveld					
	[4] Eline is vaste reserve bij team 6, en traint met dat team mee					
Iedereen die formeel lid is per 14 oktober 2023, is ingedeeld in een trainingsgroep!						