

Wintertraining

Trainingsschema in de winterperiode, startend op woensdag 14 december.

Zaterdag 26 november zijn de laatste competitie wedstrijden gepland van de veldcompetitie voor de Jeugd elftallen. De zaterdag erna, 3 december is een inhaal weekend. De laatste reguliere veldtraining zijn op vrijdag 9 december. Daarna gaan 16 jeugd teams, 1 Jongste Jeugd team en 3 Senioren teams meedoen met de zaalhockeycompetitie.

De zaaltrainingen zullen op 3 zondagen zijn, te weten 20 en 27 november en 4 december. Daarnaast hebben we ook de mogelijkheid om een paar uur op vrijdagavond in de zaal te trainen.

Naast deze zaaltraining wordt er dus gewoon op het veld getraind tijdens de winterstop maar met een aangepast schema.

Dit wintertrainingsschema zal ingaan op **woensdag 14 december**.

En zal doorlopen t/m donderdag 16 februari.

En in de week van **27 februari** beginnen de reguliere trainingen weer.

Er wordt 2x in de week getraind: 1x 1 uur technische training en 1x $\frac{3}{4}$ looptraining. Per veld wordt er een soort circuittraining uitgezet voor meerdere teams. Daarnaast is er op donderdag de mogelijkheid om je conditie echt op peil te houden door mee te doen aan de looptraining van Parman Kasanredjo of Hans Klomp.

Onderstaand het trainingsoverzicht:

<u>Woensdag</u>	<u>Veld 1</u>	<u>Veld 2</u>	
Technische Training			
17.30 – 18.30	JC2/JD2	MD1/MD2/MD3	
18.30 – 19.30	JC1/JD1/JB2	MC1/MC2/MC3/MB2	
19.30 – 20.30	JB1/JA1/JA2	MB1/MA1/MA2	
Donderdag			
18.45 – 19.30	D- en C-jeugd (J&M)	Looptraining Hans	Veld 2
18.45 – 19.30	B- en A-jeugd (J&M)	Looptraining Parman	Veld 1

Voor de Jongste Jeugd blijven gewoon de trainingstijden geldig zoals ze nu zijn. De keeperstraining voor de Jongste Jeugd blijft ook gewoon doorgaan.

Voor vragen of opmerkingen kun je terecht bij Paul Meijer, trainingscoördinator, pmeijer31@hotmail.com

Technische Zaken Jeugd