



## Trainingsschema VV BMC

Veld 1



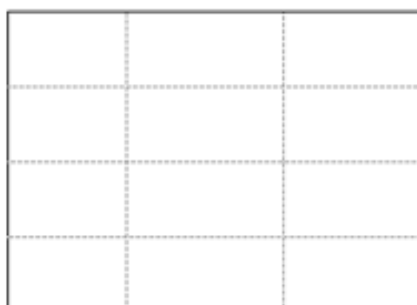
Veld 2



Veld 3



Oefenhoek



Veld 4



| Team/ Maandag | Trainingstijd | Kleedkamer | Veld |
|---------------|---------------|------------|------|
| JO09-1        | 18:00 - 19:15 | 5 en 6     | 2    |
| JO09-2        | 18:00 - 19:15 | 5 en 6     | 2    |
| JO09-3        | 18:00 - 19:15 | 5 en 6     | 2    |
| JO10-1        | 18:00 - 19:15 | 1 en 2     | 1    |
| JO10-2        | 18:00 - 19:15 | 1 en 2     | 1    |
| JO10-3        | 18:00 - 19:15 | 1 en 2     | 1    |
|               |               |            |      |
| JO11-1        | 18:00 - 19:15 | 3 en 4     | 4    |
| JO11-2        | 18:15 - 19:30 | 3 en 4     | 4    |
| JO11-4        | 18:00 - 19:15 | 3 en 4     | 1    |
| JO17-2        | 19:30 - 20:45 | 5          | 1    |
| JO17-3        | 19:30 - 20:45 | 8          | 1    |
|               |               |            |      |
|               |               |            |      |

| Team / Dinsdag   | Trainingstijd | Kleedkamer | Veld      |
|------------------|---------------|------------|-----------|
| Walking Football | 10.00 - 11.00 | 1 en 2     | 1         |
| JO08-1           | 18.15 - 19.15 | 2          | Oefenhoek |
| JO11-3           | 18:00 - 19:15 | 8          | 4         |
| JO13 -1          | 18:00 - 19:15 | 4          | 4         |
| JO13 -2          | 18:00 - 19:15 | 4          | 4         |
| JO13-3           | 18:00 - 19:15 | 7          | Oefenhoek |
| JO13- 4          | 18:30 - 19:45 | 7          | 2         |
| JO17 -1          | 18:00 - 19:30 | 3          | 1         |
| JO15 -1          | 18:30 - 19:45 | 6          | 1         |
| MO15-1           | 18:00 - 19:15 | 1          | 2         |
| JO15- 2          | 18.30 - 20.00 | 5          | Oefenhoek |
| JO15 -3          | 19.15 - 20.30 | 8          | 4         |
| JO15- 4          | 19:15 - 20:30 | 8          | 4         |
| DAMES 1          | 19:30 - 21:00 | 1          | 2         |
| BMC 1 en 2       | 19:30 - 21:00 | 2 en 3     | 1         |
|                  |               |            |           |

| Team / Woensdag | Trainingstijd | Kleedkamer | Veld      |
|-----------------|---------------|------------|-----------|
| JO07-3          | 16:45 - 17:45 | 4          | Mini Veld |
|                 |               |            |           |
| JO07-1          | 18:00 - 19:15 | 4          | Mini Veld |
| JO07-2          | 18:00 - 19:15 | 4          | Mini Veld |
| JO08-2          | 18:00 - 19:15 | 7 en 8     | 2         |
| JO08-4          | 18:00 - 19:15 | 7 en 8     | 2         |
| JO09-1          | 18:00 - 19:15 | 5 en 6     | 1         |
| JO09-2          | 18:00 - 19:15 | 5 en 6     | 1         |
| JO09-3          | 18:00 - 19:15 | 5 en 6     | 2         |
| JO10-1          | 18:00 - 19:15 | 1 en 2     | 4         |
| JO10-2          | 18:00 - 19:15 | 1 en 2     | 4         |
| JO10-3          | 18:00 - 19:15 | 1 en 2     | 4         |
| JO10-4          | 18:00 - 19:15 | 1 en 2     | 4         |
| JO11-1          | 18:00 - 19:15 | 3 en 4     | 1         |
| JO11-2          | 18:00 - 19:15 | 3 en 4     | 1         |
| JO11-4          | 18:00 - 19:15 | 3 en 4     | Oefenhoek |
|                 |               |            |           |

|        |               |   |   |
|--------|---------------|---|---|
| JO17-2 | 19:30 – 20:45 | 5 | 4 |
| JO17-3 | 19:30 – 20:45 | 8 | 4 |
| JO23-1 | 19.30 – 21.00 | 6 | 1 |
| BMC 3  | 20.00 – 21.30 | 2 | 1 |
|        |               |   |   |

| Team / Donderdag | Trainingstijd | Kleedkamer | Veld      |
|------------------|---------------|------------|-----------|
| G Team           | 17.15 -18.15  | 1          | 1         |
| JO08-3           | 18.00 -19.00  | 2          | Oefenhoek |
| JO11-3           | 18:00 – 19:15 | 8          | 4         |
| JO13-1           | 18:00 – 19:15 | 4          | 1         |
| JO13-2           | 18:00 – 19:15 | 4          | 1         |
| JO13-3           | 18: 00- 19:15 | 7          | 2         |
| JO13-4           | 18:00 – 19:15 | 7          | 2         |
| JO17 -1          | 18:00 – 19:30 | 3          | 4         |
| JO15-1           | 18:30 – 20:00 | 6          | 4         |
| MO15-1           | 18:00 – 19:15 | 1          | 2         |
| JO15-2           | 18.00 -19.30  | 5          | 1         |
| JO15-3           | 19:15 -20:30  | 8          | Oefenhoek |
| JO15-4           | 19:15 -20:30  | 8          | Oefenhoek |
|                  |               |            |           |
|                  |               |            |           |
| DAMES BMC 1      | 19:30 – 21:00 | 1          | 2         |
| BMC 1 en 2       | 19:30 -21:00  | 2 en 3     | 1         |
| BMC 4            | 20:00 – 21:30 | 7          | 4         |
| BMC 6            | 20:00 – 21:30 | 4          | 4         |
| BMC 7            | 20:00 – 21:30 | 5          | Oefenhoek |
|                  |               |            |           |

| Team/Vrijdag  | Trainingstijd | Kleedkamer | Veld |
|---------------|---------------|------------|------|
|               |               |            |      |
| Dames 35 plus | 19.30 -21.00  | 2          | 1    |
|               |               |            |      |
|               |               |            |      |

Beste trainers en leiders,

Om iedereen voldoende mogelijkheden te geven om te kunnen trainen en daarbij ook rekening houdend met de kwaliteit van de velden hebben we enkele mededelingen van huishoudelijke aard opgesteld.

1. Neem geen doeltjes van de overige velden mee naar het hoofdveld. Op het kunstgras alleen de doeltjes gebruiken die hiervoor bestemd zijn en deze staan op de opslag van het hoofdveld.
2. Bij gebruik van de doeltjes deze ook opruimen of overdragen aan degene die na jou/jullie het trainingsveld opkomt. Graag aandacht voor dit punt gezien het onderhoud/maaien dat tussendoor aan de velden moet gebeuren.
3. Probeer tijdens de trainingen gebruik te maken van het hele beschikbare veld.
4. Gebruik dus voor rondo's of kleine partijvormen ook de hoeken van het veld.
5. Loopscholing en sprintoefeningen moeten buiten het veld, graag achter de grote ballenvangers houden.
6. Afronden voor de JO08 tm JO11 pupillen, probeer dan de goaltjes op een goed stuk van het veld te zetten (zoek ook weer een plaats in de hoeken).
7. De loopscholing moet ook op wedstrijddagen buiten het veld gebeuren!
8. Spullen opruimen hoort er natuurlijk ook bij.
9. Trainen volgens trainingsschema. Indien het veld of kleedlokaal niet overeenkomt met het schema graag reactie naar Cees Coijmans.
10. Veld 2 en 4 plus hoofdveld (veld 1) en oefenhoek zijn opgenomen in het trainingsschema.
11. Veld 3 alleen te gebruiken bij inhaaltrainingen.
12. Graag op veld 2 zo min mogelijk in de goals trainen en uiteraard ook hier geldt spullen opruimen na gebruik.
13. Geef elk team de tijd die voor een training staat. Er kan altijd vast gestart worden met de warming up buiten het veld of in een hoek.
14. Overleg altijd ten alle tijden met de trainers op het zelfde veld en zoek samen naar een juiste verdeling wanneer je met meerdere teams aan het trainen bent.
15. Bij erg slecht weer zullen de grasvelden gekeurd worden en bij afgelasting worden jullie zo snel mogelijk voor 16.00 uur op de hoogte gebracht via de trainersapp.
16. Op het kunstgras kan altijd getraind uitzondering als er sprake is van sneeuwval en dat deze blijft liggen.

Wanneer we hier allemaal rekening mee houden blijven de velden langer goed en kunnen we weer naar een prachtig seizoen uitzien.

Met vriendelijke groet,

Technische Commissie BMC