



Trainingsschema 2016 2017 (schaduwprogramma)

	Veld 3 (oude kunstgrasveld)				Lacrosse		Trainingsveld (kleine veld)	
	a		b		a			
<b>Maandag</b>	17.00-18.00	JO9-3+ -4+ -6+ -7	17.00-18.00	JO9-8+JO9-9+JO9-10	17.00-18.00		18.00-18.45	Keepers
	18.00-19.15	JO13-4+JO13-5	18.00-19.15	JO13-6+JO13-7	18.00-19.15	JO13-1+JO13-2	18.45-19.30	Keepers
	19:15-20.15	JO15-3	19:15-20.30	JO15-1	19:15-20.15	MO15-1+MO17-1	19.30-20.30	Keepers
	20.15-21.30	JO17-1+JO17-2	20.30-22.00	JO17-1 -2 45+	20.15-21.30			
<b>Dinsdag</b>	17.45-18.45	JO11-5+JO11-6+JO11-7	17.45-18.45	JO11-8+JO11-9+-10	17.45-18.45			
	18.45-20.00	JO19-1	18:45-20.00	JO19-2	18.45-20.00	JO15-1+JO15-2		
	20.00-22.00	1/2	20.00-22.00	1/2	20.00-22.00			
<b>Woensdag</b>	17.00-18.00	JO7-4+-5+-6	17.00-18.00	JO7-1+-2+-3	17.00-18.00			
	18.00-19.15	JO13-1+JO13-2+JO13-3	18.00-19.00	JO9-1+JO9-2+JO9-5	18.00-19.15			
	19.15-20.45	JO17-3+JO17-4	19.00-20.30	MO15-1+MO17-1	19.15-20.45	JO17-1+JO17-2		
	20.45-22.15	3/4/5/VE1	20.45-22.15	3/4/5/VE1	20.45-22.15			
<b>Donderdag</b>	17.45-18.45	JO11-1+JO11-2	17.45-18.45	JO11-3+JO11-4	17.45-18.45			
	18.45-20.00	JO15-2+JO15-4+JO15-5	18.45-20.00	JO15-2+JO15-4+JO15-5	18.45-20.00	JO19-1+JO19-2		
	20.00-22.00	1/2	20.00-22.00	1/2	20.00-22.00			
<b>Vrijdag</b>	17.00-18.00	vrij	17.00-18.00	vrij	17.00-18.00	vrij		
	18.00-19.00	vrij	18.00-19.00	JO15-1 -2 JO13-1	18.00-19.00	vrij		
	19.00-20.00	vrij	19.00-20.00	vrij	19.00-20.00	vrij		

Veld a is het veld dat zich het dichtst bij de kantine van VVOR (inzake velden 2 en 3) bevindt.

Alle teams mogen maximal tweemaal per week trainen. Seniorenteams trainen max. 120 minuten, JO19- en JO17-teams max. 90 minuten, JO15- en JO13-teams max. 75 minuten en E- en F-teams max. 60 minuten. Op de aangegeven eindtijd dient het trainingsveld vrij te zijn voor de volgende groep.

Per trainingsavond ruimte laatste groep de doeltjes/pionnen op en schakelt het kunstlicht uit. Let op: trainen op het kleine veld in het 'stadion' van de mini's is niet toegestaan.

**Kleedkamerindeling (JO6/7/8/9/10/11 mogen thuisdouchen, 45+ gebruikt geen kleedkamer voor de training.)**

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag
<b>kleedk. 1</b>	17.30-19.45 JO13-1+JO13-2	18.15-20.30 JO15-2	17.30-19.45 JO13-1+JO13-2 20.15-22.45 3	18.15-20.30 JO15-2
<b>kleedk. 2</b>	18.45-21.15 JO15-1	18.15-20.30 JO15-4	18.45-21.15 JO17-3+JO17-4 20.15-22.45 5	18.15-20.30 JO15-4
<b>kleedk. 3</b>	17.30-19.45 JO13-3+JO13-4	18.15-20.30 JO19-1	17.30-19.45 JO13-3+JO13-4	18.15-20.30 JO19-1
<b>kleedk. 4</b>	18.45-21.15 JO15-3	18.15-20.30 JO19-2	18.45-21.15 JO17-1+JO17-2	18.15-20.30 JO19-2
<b>kleedk. 5</b>	17.30-19.45 JO13-5 19:45-22.30 JO17-1+JO17-2	18.15-20.30 JO15-5	18.45-21.15 JO15-1+JO15-3	18.15-20.30 JO15-5
<b>kleedk. 6</b>	17.30-19.45 JO13-6+JO13-7 19:45-22.30 JO17-3+JO17-4	18.15-20.30	17.30-19.45 JO13-6+JO13-7 20.45-22.30 VE1	19.30-22.30 4
<b>kleedk. 7</b>	18.45-21.00 MO13+MO15	19.30-22.30 1/2	18.30-20.45 MO13+MO15	19.30-22.30 1/2
<b>kleedk. 8</b>	18.45-21.00 MO17	19.30-22.30 1/2	18.30-21.00 MO17	19.30-22.30 1/2