

Beste allemaal,

30 november zijn de laatste veldhockeywedstrijden. In de week van 2 december start de zaalhockey. Zoals eerder medegedeeld trainen alle zaalhockeyteams op zaterdag, met uitzondering van de JO8, die trainen op maandag. Ook is er 3x een onderlinge minicompetitie ingepland.

Graag de volgende info goed doorlezen, zodat iedereen weet waar hij/zij aan toe is!

De volgende teams hebben zich opgegeven:

| Team | Trainer | Coach |
|-------------------------------|--|------------------------------------|
| MO18 (met meiden uit de MO16) | Thijs Jonker | Peter Vlam? |
| JO16 | Sarah Lateur | Bert-Jan Zondag / Olivier vd Bogt? |
| MO14 | Lincy Brouwer | Lincy Brouwer? |
| JO14 | Arien Kabouw | Arien Kabouw? |
| MO12 | Sarah Lateur | Annemieke Swaanen? |
| MO10 | Lincy Brouwer | (geen wedstrijden) |
| JO8 | Finn de Vlieger, Casper van Marion, Thijn Zondag | (geen wedstrijden) |

De JO8 trainen op maandag om 16:30u en spelen geen wedstrijden.

De MO10 trainen op zaterdag (tijd varieert) en spelen ook geen wedstrijden.

We hebben in totaal 6 zaterdagen en 2 zondagen gereserveerd in Laco. Hieronder het overzicht wanneer er getraind wordt en wanneer er onderlinge wedstrijden gespeeld worden:

| | |
|----------------------|------------------------|
| Zaterdag 7 december | trainen |
| Zondag 15 december | trainen |
| Zaterdag 21 december | onderlinge wedstrijden |
| Zaterdag 11 januari | trainen |
| Zaterdag 18 januari | trainen |
| Zaterdag 25 januari | onderlinge wedstrijden |
| Zaterdag 1 februari | trainen |
| Zondag 9 februari | onderlinge wedstrijden |

Omdat iedereen in het weekend graag zo vroeg mogelijk traint, hebben we een wisselend trainingschema opgesteld, zodat iedereen een keer laat en vroeg traint. **LET DUS OP! DE AANVANGSTIJDEN VAN DE TRAININGEN VARIEREN ELKE WEEK! De goede tijden en dagen staan in Lisa, dus als je Lisa aanhoudt, komt het goed.**

| | <u>zaterdag 7 dec</u> | <u>zondag 15 dec</u> | <u>zaterdag 21 dec</u> | <u>zaterdag 11 jan</u> | <u>zaterdag 18 jan</u> | <u>zaterdag 25 jan</u> | <u>zaterdag 1 febr</u> | <u>zondag 9 febr</u> |
|--------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 9:00-10:00 | MO10 | JO14 | 3-luik MO12, MO14, JO14 | MO12 | MO18/MO16 | 2-luik JO16, MO18 | JO14 | MO10 trainen |
| 10:00-11:00 | MO14 | MO18/MO16 | | JO16 | MO10 | | MO12 | 3-luik MO12, MO14, JO14 |
| 11:00-12:00 | MO12 | MO10 | | JO14 | MO14 | JO16 | | |
| 12:00-13:00 | JO16 | MO14 | MO10 trainen | MO18/MO16 | MO12 | MO10 | | |
| 13:00-14:00 | JO14 | MO12 | 2-luik JO16, MO18 | MO10 | JO16 | 3-luik MO12, MO14, JO14 | MO14 | 2-luik JO16, MO18 |
| 14:00-15:00 | MO18/MO16 | JO16 | | MO14 | JO14 | | MO10 trainen | |
| | trainen | trainen | wedstrijden | trainen | trainen | wedstrijden | trainen | wedstrijden |
| | | | | | | | | |
| | JO8 traint op maandag | | | | | | | |

Hieronder volgt een schema voor de wedstrijddagen.

Het is belangrijk dat er aan het tijdschema gehouden wordt want er is geen ruimte voor uitloop!!!

Indien tijdens de wedstrijden blijkt dat het niveauverschil tussen de teams te hoog is, kan ervoor gekozen worden om de teams te mixen.

Zaterdag 21 dec

3-luik MO12, MO14 en JO14

Elke wedstrijd bestaat uit 2 helften van elk 20 minuten met 5 minuten rust.

8:50u: verzamelen MO12 en MO14; balken leggen, warmlopen en inspelen.

9:15u: start wedstrijd MO12 tegen MO14

9:35u: rust

9:40u: start tweede helft

10:00u: einde wedstrijd.

10:00u verzamelen JO14 aangekleed in de zaal; warmlopen en inspelen.

10:15u start wedstrijd MO12 tegen JO14

10:35u: rust

10:40u: start tweede helft

11:00u: einde wedstrijd

11:00u: inspelen

11:15u: start wedstrijd JO14 tegen MO14

11:35u: rust

11:40u: start tweede helft

12:00u: einde wedstrijd

Van 12:00-13:00u traint de MO10.

2-luik JO16 en MO18

De wedstrijd bestaat uit 2 helften van elk 30 minuten met 10 minuten rust.

13:00u: verzamelen JO16 en MO18 aangekleed in de zaal; warmlopen en inspelen.

13:20u: start wedstrijd

13:50u: rust

14:00u: start tweede helft

14:30: einde wedstrijd

Opruimen balken

Zaterdag 25 januari

2-luik JO16 en MO18

De wedstrijd bestaat uit 2 helften van elk 30 minuten met 10 minuten rust.

8:50u verzamelen JO16 en MO18; balken leggen, warmlopen en inspelen.

9:20u: start wedstrijd

9:50u: rust

10:00: start tweede helft

10:30: einde wedstrijd

3-luik MO12, MO14 en JO14

Elke wedstrijd bestaat uit 2 helften van elk 20 minuten met 5 minuten rust.

11:00u verzamelen JO14 en MO14, warmlopen en inspelen.

11:15u start wedstrijd JO14 tegen MO14

11:35u: rust

11:40u: start tweede helft

12:00u: einde wedstrijd.

12:00u verzamelen MO12 aangekleed in de zaal; warmlopen en inspelen.

12:15u start wedstrijd MO12 tegen MO14

12:35u: rust

12:40u: start tweede helft

13:00u: einde wedstrijd

13:00u: inspelen

13:15u: start wedstrijd JO14 tegen MO12

13:35u: rust

13:40u: start tweede helft

14:00u: einde wedstrijd

Van 14:00-15:00u traint de MO10.

Zondag 9 februari

Van 9:00-10:00u traint de MO10

3-luik MO12, MO14 en JO14

Elke wedstrijd bestaat uit 2 helften van elk 20 minuten met 5 minuten rust.

10:00u verzamelen JO14 en MO12; warmlopen en inspelen.

10:15u start wedstrijd MO12 tegen JO14

10:35u: rust

10:40u: start tweede helft

11:00u: einde wedstrijd.

11:00u verzamelen MO14 aangekleed in de zaal; warmlopen en inspelen.

11:15u start wedstrijd MO14 tegen JO14

11:35u: rust

11:40u: start tweede helft

12:00u: einde wedstrijd

12:00u: inspelen

12:15u: start wedstrijd MO14 tegen MO12

12:35u: rust

12:40u: start tweede helft

13:00u: einde wedstrijd

2-luik JO16 en MO18

De wedstrijd bestaat uit 2 helften van elk 30 minuten met 10 minuten rust

13:00u verzamelen JO16 en MO18; warmlopen en inspelen.

13:20u: start wedstrijd

13:50u: rust

14:00: start tweede helft

14:30: einde wedstrijd.

We hopen dat jullie, ondanks dat het een alternatief zaalseizoen is, een sportieve en leuke zaalhockeyperiode tegemoet gaan!