

**Trainingsschema 2022 - 2023** (versiedatum 02-03-2023)

**Sortering per team**

Team	Dag	Tijd	Veld	Kleedkamer	Ballenhok	Trainer	Assistent trainer
JO07	3. Woensdag	15:00-16:00	A1 / A2	5	gang 2	Folkert de Vries	Bas, Nadir
JO08-1-6-VBS	1. Maandag	16:30-17:30	A1	5	gang 4	Dennis Spijkstra	CIOS / ouders
JO08-1-6-VBS	4. Donderdag	16:30-17:30	A1	5	gang 4	Dennis Spijkstra	CIOS / ouders
JO09-1	1. Maandag	17:00-18:00	B2B	2	22	Arnold Herder	
JO09-1 en 2	4. Donderdag	16:30-17:30	B2	2	22	Jan Jaap Stegeman	
JO09-2	1. Maandag	16:30-17:30	B2A	2	22	Kris Roode	
JO09-3-6-VBS	1. Maandag	16:30-17:30	B3	3	gang 4	Dennis Spijkstra	CIOS / ouders
JO09-3-6-VBS	4. Donderdag	16:30-17:30	B3	1	gang 4	Dennis Spijkstra	CIOS / ouders
JO10-1,-2, JO11-6	1. Maandag	16:30-17:30	A2	3	23	Sytze Vis	Steven, Frank
JO10-1,-2, JO11-6	4. Donderdag	17:30-18:30	B2	3	23	Sytze Vis	Steven, Frank
JO10-3-6-VBS	1. Maandag	17:30-18:30	A1	6	gang 5	Dennis Spijkstra	CIOS / ouders
JO10-3-6-VBS	4. Donderdag	17:30-18:30	A1	6	gang 5	Dennis Spijkstra	CIOS / ouders
JO11-1 en 2	1. Maandag	16:30-17:30	B1	4	25	Jan Egberts	Mike Vallinga
JO11-1 en 2	2. Dinsdag	17:30-18:30	B1	2	25	Jan Egberts	Mike Vallinga
JO11-1 en 2	4. Donderdag	16:30-17:30	B1	2	25	Jan Egberts	Mike Vallinga
JO11-3-5-VBS	1. Maandag	17:30-18:30	B3	3	gang 5	Dennis Spijkstra	CIOS / ouders
JO11-3-5-VBS	4. Donderdag	17:30-18:30	B3	2	gang 5	Dennis Spijkstra	CIOS / ouders
JO11-6	2. Dinsdag	16:30-17:30	B1	1	23	Rachid Boufennara	
JO12-1 en 2	1. Maandag	17:30-18:30	B1	2	24	Ettienne Harreman	Mikki, Ehrlich
JO12-1 en 2	2. Dinsdag	17:30-18:30	B2	4	24	Ettienne Harreman	Mikki, Ehrlich
JO12-1 en 2	4. Donderdag	17:30-18:30	B1	4	24	Ettienne Harreman	Mikki, Ehrlich
JO12-3	1. Maandag	17:30-18:45	A2B	3	27	Alwin vd Heide	
JO12-3	4. Donderdag	17:30-18:30	A2B	1	27	Alwin vd Heide	
JO12-4	1. Maandag	16:00-17:00	B2B	2	27	Alwin vd Heide	
JO12-4	4. Donderdag	16:00-17:00	A2	1	27	Alwin vd Heide	
JO13-1	1. Maandag	18:30-19:45	B3	2	14	Rutger Terpstra	Stefan Veldman
JO13-1	2. Dinsdag	17:30-18:45	A2	2	14	Rutger Terpstra	Stefan Veldman
JO13-1	4. Donderdag	18:30-19:45	B1	3	14	Rutger Terpstra	Stefan Veldman
JO13-2	2. Dinsdag	17:15-18:30	B3	3	30	Marchel Lamsma	Ate Hirsch
JO13-2	3. Woensdag	17:30-18:45	A2	2	30	Marchel Lamsma	Ate Hirsch
JO13-3	3. Woensdag	17:30-18:45	A1	1	20	Jesse Suurhoff	
JO13-3	5. Vrijdag	17:30-18:45	A1	2	20	Jesse Suurhoff	
JO14-1	1. Maandag	18:30-19:45	B2	4	4	Mitchell Timmer	
JO14-1	2. Dinsdag	18:30-19:45	B3	4	4	Mitchell Timmer	
JO14-1	4. Donderdag	18:30-19:45	B3	4	4	Mitchell Timmer	
JO14-2	1. Maandag	17:30-18:45	A2A	3	18	Cirikovic	
JO14-2	4. Donderdag	17:30-18:30	A2A	1	18	Cirikovic	
JO15-1	1. Maandag	18:45-20:00	A1	1	39	Sander Kreeft	Jordy Stobben
JO15-1	2. Dinsdag	18:30-20:00	B2	1	39	Sander Kreeft	Jordy Stobben
JO15-1	4. Donderdag	18:30-19:45	A2	1	39	Sander Kreeft	Jordy Stobben
JO15-2	1. Maandag	19:45-21:00	B1	1	35	Theo Veltman	
JO15-2	3. Woensdag	18:45-20:00	A1	2	35	Theo Veltman	
JO15-2	5. Vrijdag	18:45-20:00	B2	3	35	Theo Veltman	
JO15-3	3. Woensdag	17:30-18:45	B1	4	41	Stijn Kooijman	
JO15-3	5. Vrijdag	17:30-18:45	B2	4	41	Stijn Kooijman	
JO17-1	1. Maandag	20:00-21:30	A1	2	12	Kevin Nijp	
JO17-1	2. Dinsdag	20:00-21:30	B3	2	12	Kevin Nijp	
JO17-1	4. Donderdag	18:30-20:00	A1	2	12	Kevin Nijp	
JO17-2	2. Dinsdag	18:30-19:30	B1	3	34	Caio Feige	
JO17-2	5. Vrijdag	18:45-20:00	A2	4	34	Caio Feige	
JO17-3	2. Dinsdag	18:30-19:45	A1	2	38	Nesu Bopoto	
JO17-3	5. Vrijdag	17:30-18:45	A2	3	38	Nesu Bopoto	
JO17-4	3. Woensdag	17:30-18:45	B3	3	36	Thorkild Beltman	
JO17-4	5. Vrijdag	18:45-20:00	B3	2	36	Thorkild Beltman	
JO19-1	4. Donderdag	20:15-21:45	B2	6	10	Juryan Dantuma	Cor de Weerd
JO19-1	2. Dinsdag	20:00-21:30	B2	6	10	Juryan Dantuma	Cor de Weerd
JO19-2	3. Woensdag	18:45-20:00	B2	1	37	Kai Gozo	
JO19-2	5. Vrijdag	18:45-20:00	A1	1	37	Kai Gozo	
Keepertraining	1. Maandag	18:00-20:30	B2A / B3A	1	31	Frank van Aggele	
Keepertraining	2. Dinsdag	18:00-20:30	B2A / B3A	1	31	Frank van Aggele	
MO17-1	1. Maandag	18:45-20:00	A2	6	13	Stephan Brandenburgh	
MO17-1	3. Woensdag	18:45-20:00	B3	6	13	Stephan Brandenburgh	
MO17-2	1. Maandag	18:30-19:45	B1	5	16	Bert Kingma	
MO17-2	3. Woensdag	17:30-18:45	B2	5	16	Bert Kingma	

Senioren 45+	3. Woensdag	20:30-22:00	B1	2	1	Willem Woudstra	
vrij	1. Maandag	20:00-21:30	A2				
vrij	2. Dinsdag	16:30-17:30	A1				
vrij	2. Dinsdag	17:30-18:30	A1				
vrij	2. Dinsdag	16:30-17:30	A2				
vrij	2. Dinsdag	16:15-17:30	B2				
vrij	2. Dinsdag	16:15-17:15	B3				
vrij	3. Woensdag	16:30-17:30	A1				
vrij	3. Woensdag	16:30-17:30	A2				
vrij	3. Woensdag	18:45-20:00	A2				
vrij	3. Woensdag	16:30-17:30	B1				
vrij	3. Woensdag	16:30-17:30	B2				
vrij	3. Woensdag	16:30-17:30	B3				
vrij	3. Woensdag	20:00-21:30	B3				
vrij	5. Vrijdag	16:30-17:30	A1				
vrij	5. Vrijdag	20:00-21:30	A1				
vrij	5. Vrijdag	16:30-17:30	A2				
vrij	5. Vrijdag	16:30-17:30	B1				
vrij	5. Vrijdag	17:30-19:00	B1				
vrij	5. Vrijdag	16:30-17:30	B2				
vrij	5. Vrijdag	16:30-17:30	B3				
vrij	5. Vrijdag	17:30-18:45	B3				
Vrouwen 2	3. Woensdag	20:00-21:30	A2	5	33	Marnix van Kempen	
Vrouwen 30+	3. Woensdag	19:00-20:30	B1	6	8	Yvonne Slof	Inge Klarenbeek
Vrouwen 30+	5. Vrijdag	19:00-20:30	B1	5	8	Yvonne Slof	Inge Klarenbeek
Zaterdag 1	2. Dinsdag	20:00-21:30	A1 / A2	5	3	Daniël Schmidt	Said Loukili
Zaterdag 1	4. Donderdag	20:00-21:30	A1 / A2	5	3	Daniël Schmidt	Said Loukili
Zaterdag 2	1. Maandag	20:00-21:30	B2	1	5	Folkert de Vries	
Zaterdag 2	4. Donderdag	18:45-20:15	B2	4	5	Folkert de Vries	
Zaterdag 3	1. Maandag	20:00-21:30	B3	4	7	Martin Westerhof	
Zaterdag 3	4. Donderdag	20:00-21:30	B3	1	7	Martin Westerhof	
Zaterdag 4	3. Woensdag	20:00-21:30	A1	3	42	Jeroen Weijenberg	
Zaterdag 5 (NHL)	2. Dinsdag	19:30-21:00	B1	3	32	Kai Gozo	Caio Feige
Zaterdag 5 (NHL)	4. Donderdag	19:45-21:00	B1	3	32	Kai Gozo	Caio Feige
Zaterdag 6	2. Dinsdag	18:45-20:00	A2	3	29	Jelle Overbeek	Rogier Wolters
Zondag sen. 2	3. Woensdag	20:00-21:30	B2	3	15	Sybren Canrinus	Werner Haagsma
Zondag sen. 3					28	Geert Oosthoek	

**Trainingsschema 2022 - 2023** (versiedatum 02-03-2023)

**Sortering per dag-veld-tijd**

Team	Dag	Tijd	Veld	Kleedkamer	Ballenhok	Trainer	Assistent trainer
JO08-1-6-VBS	1. Maandag	16:30-17:30	A1	5	gang 4	Dennis Spijkstra	CIOS / ouders
JO10-3-6-VBS	1. Maandag	17:30-18:30	A1	6	gang 5	Dennis Spijkstra	CIOS / ouders
JO15-1	1. Maandag	18:45-20:00	A1	1	39	Sander Kreeft	Jordy Stobben
JO17-1	1. Maandag	20:00-21:30	A1	2	12	Kevin Nijp	
JO10-1,-2, JO11-6	1. Maandag	16:30-17:30	A2	3	23	Sytze Vis	Steven, Frank
MO17-1	1. Maandag	18:45-20:00	A2	6	13	Stephan Brandenburgh	
vrij	1. Maandag	20:00-21:30	A2				
JO14-2	1. Maandag	17:30-18:45	A2A	3	18	Cirikovic	
JO12-3	1. Maandag	17:30-18:45	A2B	3	27	Alwin vd Heide	
JO11-1 en 2	1. Maandag	16:30-17:30	B1	4	25	Jan Egberts	Mike Vallinga
JO12-1 en 2	1. Maandag	17:30-18:30	B1	2	24	Ettienne Harreman	Mikki, Ehrlich
MO17-2	1. Maandag	18:30-19:45	B1	5	16	Bert Kingma	
JO15-2	1. Maandag	19:45-21:00	B1	1	35	Theo Veltman	
JO14-1	1. Maandag	18:30-19:45	B2	4	4	Mitchell Timmer	
Zaterdag 2	1. Maandag	20:00-21:30	B2	1	5	Folkert de Vries	
JO09-2	1. Maandag	16:30-17:30	B2A	2	22	Kris Roode	
Keepertraining	1. Maandag	18:00-20:30	B2A / B3A	1	31	Frank van Aggele	
JO12-4	1. Maandag	16:00-17:00	B2B	2	27	Alwin vd Heide	
JO09-1	1. Maandag	17:00-18:00	B2B	2	22	Arnold Herder	
JO09-3-6-VBS	1. Maandag	16:30-17:30	B3	3	gang 4	Dennis Spijkstra	CIOS / ouders
JO11-3-5-VBS	1. Maandag	17:30-18:30	B3	3	gang 5	Dennis Spijkstra	CIOS / ouders
JO13-1	1. Maandag	18:30-19:45	B3	2	14	Rutger Terpstra	Stefan Veldman
Zaterdag 3	1. Maandag	20:00-21:30	B3	4	7	Martin Westerhof	
vrij	2. Dinsdag	16:30-17:30	A1				
vrij	2. Dinsdag	17:30-18:30	A1				
JO17-3	2. Dinsdag	18:30-19:45	A1	2	38	Nesu Bopoto	
Zaterdag 1	2. Dinsdag	20:00-21:30	A1 / A2	5	3	Daniël Schmidt	Said Loukili
vrij	2. Dinsdag	16:30-17:30	A2				
JO13-1	2. Dinsdag	17:30-18:45	A2	2	14	Rutger Terpstra	Stefan Veldman
Zaterdag 6	2. Dinsdag	18:45-20:00	A2	3	29	Jelle Overbeek	Rogier Wolters
JO11-6	2. Dinsdag	16:30-17:30	B1	1	23	Rachid Boufennara	
JO11-1 en 2	2. Dinsdag	17:30-18:30	B1	2	25	Jan Egberts	Mike Vallinga
JO17-2	2. Dinsdag	18:30-19:30	B1	3	34	Caio Feige	
Zaterdag 5 (NHL)	2. Dinsdag	19:30-21:00	B1	3	32	Kai Gozo	Caio Feige
vrij	2. Dinsdag	16:15-17:30	B2				
JO12-1 en 2	2. Dinsdag	17:30-18:30	B2	4	24	Ettienne Harreman	Mikki, Ehrlich
JO15-1	2. Dinsdag	18:30-20:00	B2	1	39	Sander Kreeft	Jordy Stobben
JO19-1	2. Dinsdag	20:00-21:30	B2	6	10	Juryan Dantuma	Cor de Weerd
Keepertraining	2. Dinsdag	18:00-20:30	B2A / B3A	1	31	Frank van Aggele	
vrij	2. Dinsdag	16:15-17:15	B3				
JO13-2	2. Dinsdag	17:15-18:30	B3	3	30	Marchel Lamsma	Ate Hirsch
JO14-1	2. Dinsdag	18:30-19:45	B3	4	4	Mitchell Timmer	
JO17-1	2. Dinsdag	20:00-21:30	B3	2	12	Kevin Nijp	
vrij	3. Woensdag	16:30-17:30	A1				
JO13-3	3. Woensdag	17:30-18:45	A1	1	20	Jesse Suurhoff	
JO15-2	3. Woensdag	18:45-20:00	A1	2	35	Theo Veltman	
Zaterdag 4	3. Woensdag	20:00-21:30	A1	3	42	Jeroen Weijenberg	
JO07	3. Woensdag	15:00-16:00	A1 / A2	5	gang 2	Folkert de Vries	Bas, Nadir
vrij	3. Woensdag	16:30-17:30	A2				
JO13-2	3. Woensdag	17:30-18:45	A2	2	30	Marchel Lamsma	Ate Hirsch
vrij	3. Woensdag	18:45-20:00	A2				
Vrouwen 2	3. Woensdag	20:00-21:30	A2	5	33	Marnix van Kempen	
vrij	3. Woensdag	16:30-17:30	B1				
JO15-3	3. Woensdag	17:30-18:45	B1	4	41	Stijn Kooijman	
Vrouwen 30+	3. Woensdag	19:00-20:30	B1	6	8	Yvonne Slof	Inge Klarenbeek
Senioren 45+	3. Woensdag	20:30-22:00	B1	2	1	Willem Woudstra	
vrij	3. Woensdag	16:30-17:30	B2				
MO17-2	3. Woensdag	17:30-18:45	B2	5	16	Bert Kingma	
JO19-2	3. Woensdag	18:45-20:00	B2	1	37	Kai Gozo	
Zondag sen. 2	3. Woensdag	20:00-21:30	B2	3	15	Sybren Canrinus	Werner Haagsma
vrij	3. Woensdag	16:30-17:30	B3				
JO17-4	3. Woensdag	17:30-18:45	B3	3	36	Thorkild Beltman	
MO17-1	3. Woensdag	18:45-20:00	B3	6	13	Stephan Brandenburgh	
vrij	3. Woensdag	20:00-21:30	B3				
JO08-1-6-VBS	4. Donderdag	16:30-17:30	A1	5	gang 4	Dennis Spijkstra	CIOS / ouders
JO10-3-6-VBS	4. Donderdag	17:30-18:30	A1	6	gang 5	Dennis Spijkstra	CIOS / ouders
JO17-1	4. Donderdag	18:30-20:00	A1	2	12	Kevin Nijp	
Zaterdag 1	4. Donderdag	20:00-21:30	A1 / A2	5	3	Daniël Schmidt	Said Loukili
JO12-4	4. Donderdag	16:00-17:00	A2	1	27	Alwin vd Heide	

JO15-1	4. Donderdag	18:30-19:45	A2	1	39	Sander Kreeft	Jordy Stobben
JO14-2	4. Donderdag	17:30-18:30	A2A	1	18	Cirikovic	
JO12-3	4. Donderdag	17:30-18:30	A2B	1	27	Alwin vd Heide	
JO11-1 en 2	4. Donderdag	16:30-17:30	B1	2	25	Jan Egberts	Mike Vallinga
JO12-1 en 2	4. Donderdag	17:30-18:30	B1	4	24	Ettienne Harreman	Mikki, Ehrlich
JO13-1	4. Donderdag	18:30-19:45	B1	3	14	Rutger Terpstra	Stefan Veldman
Zaterdag 5 (NHL)	4. Donderdag	19:45-21:00	B1	3	32	Kai Gozo	Caio Feige
JO09-1 en 2	4. Donderdag	16:30-17:30	B2	2	22	Jan Jaap Stegeman	
JO10-1,-2, JO11-6	4. Donderdag	17:30-18:30	B2	3	23	Sytze Vis	Steven, Frank
Zaterdag 2	4. Donderdag	18:45-20:15	B2	4	5	Folkert de Vries	
JO19-1	4. Donderdag	20:15-21:45	B2	6	10	Juryan Dantuma	Cor de Weerd
JO09-3-6-VBS	4. Donderdag	16:30-17:30	B3	1	gang 4	Dennis Spijkstra	CIOS / ouders
JO11-3-5-VBS	4. Donderdag	17:30-18:30	B3	2	gang 5	Dennis Spijkstra	CIOS / ouders
JO14-1	4. Donderdag	18:30-19:45	B3	4	4	Mitchell Timmer	
Zaterdag 3	4. Donderdag	20:00-21:30	B3	1	7	Martin Westerhof	
vrij	5. Vrijdag	16:30-17:30	A1				
JO13-3	5. Vrijdag	17:30-18:45	A1	2	20	Jesse Suurhoff	
JO19-2	5. Vrijdag	18:45-20:00	A1	1	37	Kai Gozo	
vrij	5. Vrijdag	20:00-21:30	A1				
vrij	5. Vrijdag	16:30-17:30	A2				
JO17-3	5. Vrijdag	17:30-18:45	A2	3	38	Nesu Bopoto	
JO17-2	5. Vrijdag	18:45-20:00	A2	4	34	Caio Feige	
vrij	5. Vrijdag	16:30-17:30	B1				
vrij	5. Vrijdag	17:30-19:00	B1				
Vrouwen 30+	5. Vrijdag	19:00-20:30	B1	5	8	Yvonne Slof	Inge Klarenbeek
vrij	5. Vrijdag	16:30-17:30	B2				
JO15-3	5. Vrijdag	17:30-18:45	B2	4	41	Stijn Kooijman	
JO15-2	5. Vrijdag	18:45-20:00	B2	3	35	Theo Veltman	
vrij	5. Vrijdag	16:30-17:30	B3				
vrij	5. Vrijdag	17:30-18:45	B3				
JO17-4	5. Vrijdag	18:45-20:00	B3	2	36	Thorkild Beltman	