

Regiotrainingen nieuwe stijl

Revisie 1 d.d. 6-10-2021

Seizoen 2021-2022

**Sporthal de Scheg, grote zaal
Piet donkplein 1
Deventer**



Trainingstijd: 10.00-12.30 uur

WEEK	DAG	DATUM	Bijzonderheden	
2021				
38	Zondag	26-sep	Training 1	Selectietraining
39	Zondag	3-okt	Training 2	Ouderbijeenkomst
40	Zondag	10-okt	Training 3	
41	Zondag	17-okt		Herfstvakantie noord/midden
42	Zondag	24-okt		Herfstvakantie noord/midden
43	Zondag	31-okt	Training 4	<i>Eredivisiewedstrijd dames Team22-VCN, aanwezig 13.30 uur, Vd. Knaaphal in Ede</i>
44	Zondag	7-nov	Training 5	Douchepraatje: Trainingsprincipes
45	Zondag	14-nov	Training 6	
46	Zondag	21-nov	Training 7	
47	Zondag	28-nov	Training 8	
48	Zondag	5-dec		
49	Zondag	12-dec	Training 9	Douchepraatje ActionTypes
50	Zondag	19-dec	Training 10	
51	Zondag	26-dec		Kerstvakantie noord / midden
52	Zondag	2-jan		
2022				
1	Zondag	9-jan		Kerstvakantie noord / midden
2	Zondag	16-jan	Training 11	
3	Zondag	23-jan	Training 12	
	Zaterdag	29-jan		<i>Eredivisiewedstrijd heren Dynamo tegen Orion, aanwezig 19.00 uur, Omnisport Apeldoorn</i>
4	Zondag	30-jan	Training 13	
5	Zondag	6-feb	Training 14	Meetrainers Chris Ogink (Gent liga A, Evi van der Sichel, Gent Liga B)
6	Zondag	13-feb	Training 15	
7	Zondag	20-feb		Voorjaarsvakantie noord
8	Zondag	27-feb		Voorjaarsvakantie noord / midden
9	Zondag	6-mrt		Voorjaarsvakantie midden
10	Zondag	13-mrt	Training 16	
				<i>Douchepraatje Voeding, Lieke Dommerholt, sportdiëtist bij de professionele wielploeg Team DSM, oprichtster van Foodboss en zelf een topvolleybalster bij Dynamo D2</i>
11	Zondag	20-mrt	Training 17	
12	Zondag	27-mrt	Training 18	
13	Zondag	3-apr	Training 19	
14	Zondag	10-apr	Training 20	Eindtoernooi/Eindactiviteit
15	Zondag	17-apr		1e paasdag

16 Zondag	24-apr	
17 Zondag	1-mei	Meivakantie noord / midden
18 Zondag	8-mei	Meivakantie noord / midden
<i>Zaterdag</i>	<i>14-mei</i>	<i>Off-season toernooi 1</i>
<i>Zaterdag</i>	<i>21-mei</i>	<i>Off-season toernooi 2</i>
<i>Zaterdag</i>	<i>28-mei</i>	<i>Vrij - lang weekend Hemelvaart</i>
<i>Zaterdag</i>	<i>4-jun</i>	<i>Pinksterweekend</i>
<i>Zaterdag</i>	<i>11-jun</i>	<i>Off-season toernooi 3</i>
<i>Zaterdag</i>	<i>18-jun</i>	<i>vrij</i>
<i>Zaterdag</i>	<i>25-jun</i>	<i>Off-season toernooi 4</i>

Opmerkingen:

- Cursief gedrukte teksten zijn onder voorbehoud
- NOJK = Nederlandse Open Jeugd Kampioenschappen (ofwel 'Open club'). Dit is het belangrijkste jeugdtoernooi van Nederland. Het is ter kennisgeving opgenomen in de planning. Vanuit de regiotrainingen is hier geen activiteit aan gekoppeld.
- De ouderbijeenkomst/douchepaatjes zijn direct aansluitend op de training in de Avior-kantine bovenaan trap en duren ongeveer half uur.
- Voor het bezoek aan de eredivisie wedstrijden, verzamelen we bij de betreffende sporthal, ca. 1 uur voor aanvang. Nader bericht volgt.
- Vorig jaar zijn er voor de 2e keer 'Off-season toernooien' georganiseerd. Het is goed bevallen. De toernooien zijn aanvullend voor de liefhebbers van de regiotrainingen en de vrijdagtrainingen van de Deventer Volleybal Academie. Het is op zaterdag met als doel het wegvallen van de competitie en zondagtrainingen op te vangen. Het is niet verplicht, maar wel leuk! Het zijn onderlinge toernooien in verschillende wedstrijdvormen (1 tegen 1, 2 tegen 2 etc). Planning is zeer indicatief. Nadere informatie volgt.