



TRAININGSSCHEMA 2025-2026

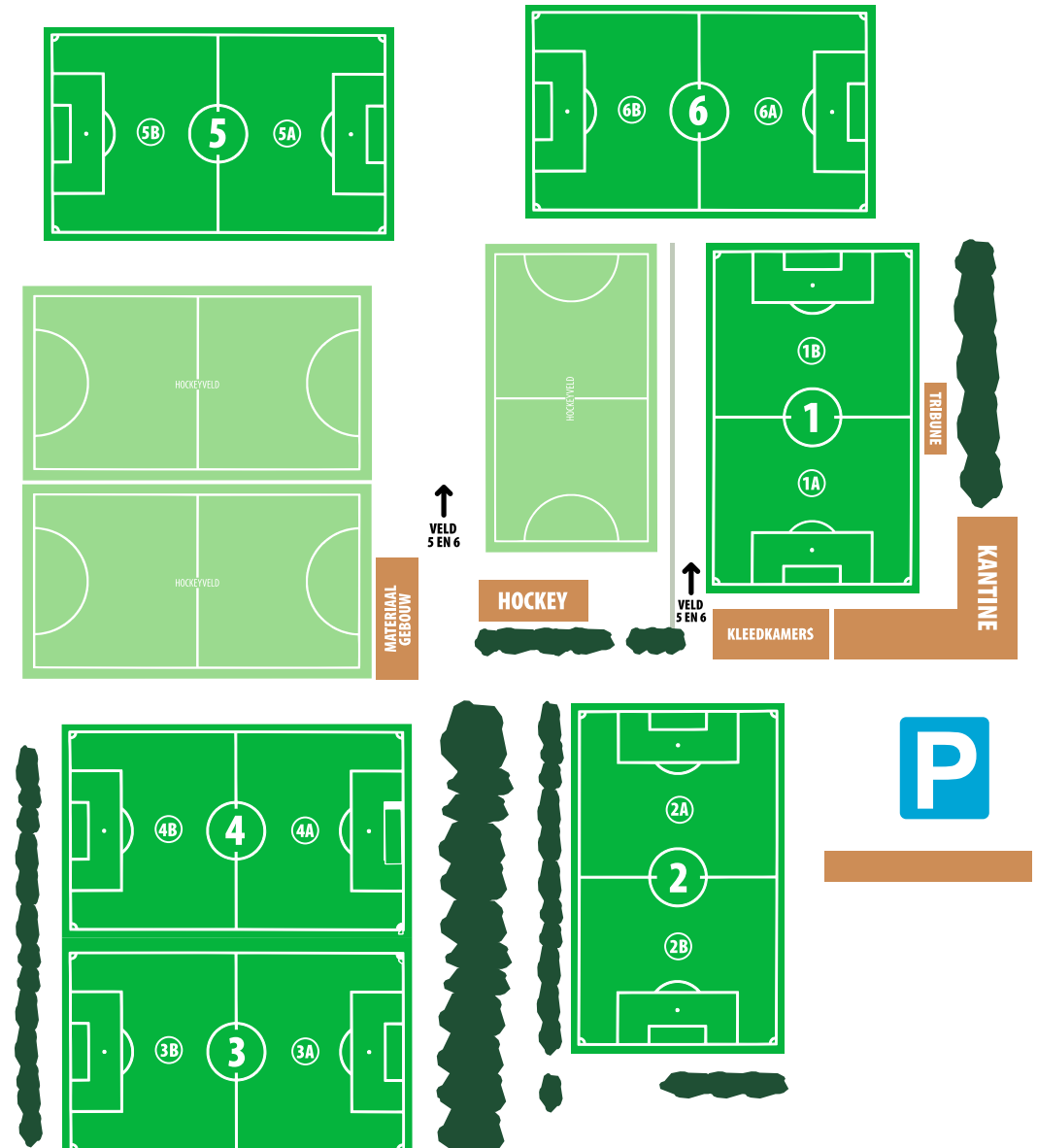
V.V. FOREHOLTE

m.i.v. 5 augustus 2025

VOORDAT WE BEGINNEN...

- Zorg dat je alle ballen weer meeneemt na de training
- Houd het ballenhok netjes
- Laat de kleedkamers schoon achter
- Als je de laatste bent sluit je het kleedkamergebouw af door de deur achter je dicht te trekken

DANKJEWEL VOOR DE MEDEWERKING!



MAANDAG

VELDINDELING

VELD 1

17:30 - 18:45

J08

18:45 - 20:00

1A: M015-1

1B: M017-1

20:00 - 21:30

VR 1

VR 2

VELD 2

17:30 - 18:45

J09

18:45 - 20:00

2A: J015-3

2B: J016-3

20:00 - 21:30

2A: VR 3

2B: J023-2

VELD 3

17:30 - 18:45

J011 1,2,3

18:45 - 20:00

3B: J012 1,2

3A: Keepers

20:00 - 21:30

J023-1 + J019-1

J017-1 + Keepers

VELD 4

17:30 - 18:45

J010

18:45 - 20:00

4A: J015-1

4B: J016-1

VELD 5

17:30 - 18:45

5A: J012 3,4,5

5B: J013-1

18:45 - 20:00

5A: M013-1

5B: M015-2

20:00 - 21:30

Heren 1 + 2

VELD 6

MAANDAG

KLEEDKAMERINDELING

KLEEDKAMERS

<i>Team</i>	<i>Kleedkamer</i>	<i>Team</i>	<i>Kleedkamer</i>
ZA 1 + 2	1+2+3	J015-3 + J016-3	11
023-1	4	J016-1	8
J013-1	5	M013-1 + M015-2	12
J019-1	5	M015-1	13
J012-3,4,5	6, 7	M017-1	14
J017-1	6	VR1	16
J023-2	7	VR2	15
J012-1 + 2	10	VR3	17
J015-1	9		

REGELS

Houd de kleedkamers schoon

Zorg ervoor dat je de kleedkamers schoon en opgeruimd achterlaat. Gooi afval in de daarvoor bestemde vuilnisbakken en ruim je persoonlijke spullen op na gebruik.

Beperk de tijd in de kleedkamers

Gebruik de kleedkamers alleen voor het omkleden, douchen en het klaarmaken voor of na de training of wedstrijd. Zorg ervoor dat je niet onnodig lang in de kleedkamer blijft hangen.

Meld eventuele problemen

Als je problemen opmerkt in de kleedkamer, zoals schade of defecte faciliteiten, meld dit dan aan de verantwoordelijke persoon of aan het bestuur van de sportvereniging.

DINSDAG

VELDINDELING

VELD 1

17:30 - 18:45
Oefenwedstrijd

18:45 - 20:00
Oefenwedstrijd

20:00 - 21:30
Oefenwedstrijd

VELD 2

17:30 - 18:45
2A: J013-1

18:45 - 20:00
2A: J014-1
2B: J011 4,5,6

20:00 - 21:30
2A: J017-1
2B: J019-1

VELD 3

18:30 - 19:45
3A: J015-2
3B: J016-2

19:45 - 21:30
Heren 1 +2
J023-1 + Keepers

VELD 4

18:30 - 19:45
4A: J015-1
4B: J016-1

VELD 5

17:30 - 18:45
5A: J013-2
5B: J013-3

18:45 - 20:00
5A: J017-2
5B: J017-3

20:00 - 21:30
5A: J019-2
5B: J019-3

VELD 6

DINSDAG

KLEEDKAMERINDELING

KLEEDKAMERS

<i>Team</i>	<i>Kleedkamer</i>	<i>Team</i>	<i>Kleedkamer</i>
ZA 1 + 2	1+2+3	J019-3	8
023-1	4	J015-1	9
J013-1	5	J014-1	10
J019-1	5	J015-2	11
J013-2	6	J016-2	12
J017-1	6	J017-2	13
J013-3	7	J017-3	14
J019-2	7	Oefen Foreholte	15
J016-1	8	Oefen tegenstander	16, 17

REGELS

Houd de kleedkamers schoon

Zorg ervoor dat je de kleedkamers schoon en opgeruimd achterlaat. Gooi afval in de daarvoor bestemde vuilnisbakken en ruim je persoonlijke spullen op na gebruik.

Beperk de tijd in de kleedkamers

Gebruik de kleedkamers alleen voor het omkleden, douchen en het klaarmaken voor of na de training of wedstrijd. Zorg ervoor dat je niet onnodig lang in de kleedkamer blijft hangen.

Meld eventuele problemen

Als je problemen opmerkt in de kleedkamer, zoals schade of defecte faciliteiten, meld dit dan aan de verantwoordelijke persoon of aan het bestuur van de sportvereniging.

WOENSDAG

VELDINDELING

i Let op! Andere tijden!

VELD 1

VELD 2

VELD 3

VELD 4

VELD 5

VELD 6

15:00 - 16:00 (ALLEEN VELD 1)

P2I + MBOR Techniektraining
J08, J09, J010, J011-4 t/m -6, J012-3 t/m -5

16:45 - 18:00

J06
J07

17:30 - 18:45

Inhaalwedstrijd

17:30 - 18:45

Keepers

17:30 - 18:45

4B: M015-2

17:30 - 18:45

Inhaalwedstrijd

18:45 - 20:00

P2I techniektraining J011-1
t/m -3 J012-1 & J012-2

18:45 - 20:00

Keepers
KNVB JVC/VC1

18:45 - 20:00

4A: J015-3
4B: J016-3

18:45 - 20:00 M017-1

18:45 - 20:15 VR 3

19:00 - 20:30

VR 1
VR 2

20:00 - 21:30

J023-3
Z0 4

20:00 - 21:30

ZA 4
ZA 7

20:00 - 21:30

Z0 3
ZA 5

20:15 - 21:45

ZA 6
ZA 8

20:30 - 22:00

ZA 9
J023-4

WOENSDAG

KLEEDKAMERINDELING

KLEEDKAMERS

<i>Team</i>	<i>Kleedkamer</i>
Inhaal	1+2+3
Senioren	4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13
J016-3	6
J015-3	7
M015-2	13
M017-1	14
VR2	15
VR1	16
VR3	17

REGELS

Houd de kleedkamers schoon

Zorg ervoor dat je de kleedkamers schoon en opgeruimd achterlaat. Gooi afval in de daarvoor bestemde vuilnisbakken en ruim je persoonlijke spullen op na gebruik.

Beperk de tijd in de kleedkamers

Gebruik de kleedkamers alleen voor het omkleden, douchen en het klaarmaken voor of na de training of wedstrijd. Zorg ervoor dat je niet onnodig lang in de kleedkamer blijft hangen.

Meld eventuele problemen

Als je problemen opmerkt in de kleedkamer, zoals schade of defecte faciliteiten, meld dit dan aan de verantwoordelijke persoon of aan het bestuur van de sportvereniging.

DONDERDAG

VELDINDELING

VELD 1

17:30 - 18:45

J08

18:45 - 20:00

1A: M015-1

1B: M013-1

20:00 - 21:30

Heren 1

keepers

VELD 2

17:30 - 18:45

J09

18:45 - 20:00

2A: J011 4,5,6

2B: J012 1,2

20:00 - 21:30

2A: J019-1

2B: J017-1

VELD 3

17:30 - 18:45

J010

18:45 - 20:00

3A: J015-2

3B: J016-2

20:00 - 21:30

Heren 2 + J023-1

VELD 4

17:30 - 18:45

4A: J012 3,4,5

4B: J011 1,2,3

18:45 - 20:00

4A: J015-1

4B: J016-1

VELD 5

17:30 - 18:45

5A: J013-1

5B: J013-2

18:45 - 20:00

5A: J013-3

5B: J014-1

20:00 - 21:30

Z0 2, ZA 3

& 35+1

VELD 6

DONDERDAG

KLEEDKAMERINDELING

KLEEDKAMERS

<i>Team</i>	<i>Kleedkamer</i>	<i>Team</i>	<i>Kleedkamer</i>
ZA 1 + 2	1+2+3	Senioren	7, 8, 9
023-1	4	J016-1	10
J013-1	5	J015-1	11
J019-1	5	J014-1	12
J013-2	6	J013-3	13
J017-1	6	M015-1	17

REGELS

Houd de kleedkamers schoon

Zorg ervoor dat je de kleedkamers schoon en opgeruimd achterlaat. Gooi afval in de daarvoor bestemde vuilnisbakken en ruim je persoonlijke spullen op na gebruik.

Beperk de tijd in de kleedkamers

Gebruik de kleedkamers alleen voor het omkleden, douchen en het klaarmaken voor of na de training of wedstrijd. Zorg ervoor dat je niet onnodig lang in de kleedkamer blijft hangen.

Meld eventuele problemen

Als je problemen opmerkt in de kleedkamer, zoals schade of defecte faciliteiten, meld dit dan aan de verantwoordelijke persoon of aan het bestuur van de sportvereniging.

VRIJDAG

VELDINDELING

VELD 1

VELD 2

VELD 3

VELD 4

VELD 5

VELD 6

17:45 - 18:45
ROB VAN DIJK

18:45 - 20:00
2A: J017-2
2B: J017-3

18:45 - 20:00
ROB VAN DIJK

20:00 - 21:30
2A: J019-2
2B: J019-3

VRIJDAG

KLEEDKAMERINDELING

KLEEDKAMERS

<i>Team</i>	<i>Kleedkamer</i>	<i>Team</i>	<i>Kleedkamer</i>
J017-2	4		
J017-3	5		
J019-2	6		
J019-3	7		

REGELS

Houd de kleedkamers schoon

Zorg ervoor dat je de kleedkamers schoon en opgeruimd achterlaat. Gooi afval in de daarvoor bestemde vuilnisbakken en ruim je persoonlijke spullen op na gebruik.

Beperk de tijd in de kleedkamers

Gebruik de kleedkamers alleen voor het omkleden, douchen en het klaarmaken voor of na de training of wedstrijd. Zorg ervoor dat je niet onnodig lang in de kleedkamer blijft hangen.

Meld eventuele problemen

Als je problemen opmerkt in de kleedkamer, zoals schade of defecte faciliteiten, meld dit dan aan de verantwoordelijke persoon of aan het bestuur van de sportvereniging.

ZONDAG

VELDINDELING

VELD 1

VELD 2

VELD 3

VELD 4

VELD 5

VELD 6

9:30 - 10:30

J07

10:00 - 12:00

P2I techniektraining



V.V. FOREHOLTE

Sportpark Elsgeest
Sportlaan 10
2215NA Voorhout
0252-210751
www.foreholte.nl