

# VOORBEREIDING JSV Nieuwegein

## SEIZOEN 2020 - 2021:



Gewijzigd op:

8 juli 2020

Dag (weeknr)	Datum:	Tijdstip:	Training / Wedstrijd:
Donderdag	4 juni 2020	20:30	Kennismakingstraining + div testspelers (JSV Nieuwegein)
Donderdag (wk 24)	11 juni 2020	20:30	Kennismakingstraining + div testspelers (JSV Nieuwegein)
Zaterdag	13 juni 2020	10:30	Kennismakingstraining + div testspelers (JSV Nieuwegein)
Maandag (wk 25)	15 juni 2020	0:00	Einde overschrijvingsperiode Amateurvoetbal
Dinsdag	16 juni 2020		VRIJ / geen trainen
Donderdag	18 juni 2020		VRIJ / geen trainen
Zaterdag	20 juni 2020		VRIJ / geen trainen

<b>VAKANTIE (wk 25 - 32)</b>	<b>RUST / VAKANTIE:</b>	<b>PERIODE VAN 8 WEKEN (2 maanden)</b>
------------------------------	-------------------------	--

Regio MIDDEN (waar JSV N in valt) / week 32 - 34	<b>BOUWVAK MIDDEN / Zat 1 aug tm Zon 23 aug</b>
Regio NOORD (waar vak Mkr in valt) / week 30 - 32	<b>BOUWVAK NOORD / Zat 18 juli tm Zon 9 aug</b>
Vakantie Mkr 2020 (Ma 20/7 tm Zat 1/8) / <b>BOUWVAK NOORD</b>	Vakantie Mkr 2020 (Ma 20/7 tm Zat 1/8) / <b>BOUWVAK</b>

Dinsdag (wk 30)	21 juli 2020		<b>Zomerverlof 2020 / Eigen trainingsopbouw (Duurwerk)</b>
Donderdag	23 juli 2020		<b>Zomerverlof 2020 / GEEN TRAINEN</b>
Zaterdag	25 juli 2020		<b>Zomerverlof 2020 / GEEN TRAINEN</b>
Dinsdag (wk 31)	28 juli 2020		<b>Zomerverlof 2020 / GEEN TRAINEN</b>
Donderdag	30 juli 2020		<b>Zomerverlof 2020 / GEEN TRAINEN</b>
Zaterdag	1 augustus 2020		<b>Zomerverlof 2020 / GEEN TRAINEN</b>
Dinsdag (wk 32)	4 augustus 2020		<b>Zomerverlof 2020 / GEEN TRAINEN</b>
Donderdag	6 augustus 2020		<b>Zomerverlof 2020 / GEEN TRAINEN</b>
Zaterdag	8 augustus 2020	10.30	<b>Start voorbereiding Training 1 (6 wkn tot start comp)</b>
<b>Start voorbereiding 6 weken voor Competitieronde 1:</b>		12.30	<b>NA training gezamenlijke lunch op de club</b>
		13:00	Presentatie (Power Point) <b>nieuwe JSV Selectie</b>
		± 14:00	Fotosessie / Teamfoto <b>nieuwe JSV Selectie</b>
<b>(Kalenderweeknr / Trainingsweeknr)</b>			
Maandag (wk 33 / TW 1)	10 augustus 2020		VRIJ (Geen trainingsavond)
Dinsdag	11 augustus 2020	20.30	Trainen
Woensdag	12 augustus 2020		VRIJ (Geen trainingsavond)
Donderdag	13 augustus 2020	20.30	Trainen
Zaterdag	15 augustus 2020	14:30	<b>VRS 1: JSV N - v.v. Arkel (Zat 2F)</b>
Maandag (wk 34 / TW 2)	17 augustus 2020		VRIJ (Geen trainingsavond)
Dinsdag	18 augustus 2020	20.30	Trainen
Woensdag	19 augustus 2020		VRIJ (Geen trainingsavond)
Donderdag	20 augustus 2020	20.30	Trainen
Zaterdag	22 augustus 2020	14:30	<b>VRS 2: JSV N - Desto (Zat 3D)</b>
Maandag (wk 35 / TW 3)	24 augustus 2020		VRIJ (Geen trainingsavond)
Dinsdag	25 augustus 2020	20:00	<b>VRS 3: Amstelveen Heemraad - JSV N (Zat 3B)</b>
Woensdag	26 augustus 2020		VRIJ (Geen trainingsavond)
Donderdag	27 augustus 2020	20.30	Trainen
Zaterdag	29 augustus 2020	volgt	<b>BEKER 1: JSV N 1 - ???? - JSV N 1</b>
		volgt	<b>BEKER 1: JSV N 2 - ???? - JSV N 2</b>
Maandag (wk 36 / TW 4)	31 augustus 2020		VRIJ (Geen trainingsavond)
Dinsdag	1 september 2020	20.30	Trainen
Woensdag	2 september 2020		VRIJ (Geen trainingsavond)

# VOORBEREIDING JSV Nieuwegein

## SEIZOEN 2020 - 2021:



Gewijzigd op:

8 juli 2020

Donderdag	3 september 2020	<b>20.30</b>	Trainer
Zaterdag	5 september 2020	volgt	BEKER 2: JSV N 1 - ??? - JSV N 1
		volgt	BEKER 2: JSV N 2 - ??? - JSV N 2
Maandag (wk 37 / TW 5)	7 september 2020		VRIJ (Geen trainingsavond)
Dinsdag	8 september 2020	<b>volgt</b>	VRS 4: JSV N - Jonathan (Zat 3e kl)
Woensdag	9 september 2020		VRIJ (Geen trainingsavond)
Donderdag	10 september 2020	<b>20.30</b>	Trainer
Zaterdag	12 september 2020	volgt	BEKER 3: JSV N 1 - ??? - JSV N 1
		volgt	BEKER 3: JSV N 2 - ??? - JSV N 2
Maandag (wk 38 / TW 6)	14 september 2020		VRIJ (Geen trainingsavond)
Dinsdag	15 september 2020	<b>20.30</b>	Trainer
Woensdag	16 september 2020		VRIJ (Geen trainingsavond)
Donderdag	17 september 2020	<b>20.30</b>	Trainer
Zaterdag	19 september 2020	volgt	Comp 1: JSV N 1 - ??? - JSV N 1
		volgt	Comp 1: JSV N 2 - ??? - JSV N 2
Maandag (wk 39 / TW 7)	21 september 2020		VRIJ (Geen trainingsavond)
Dinsdag	22 september 2020	<b>20.30</b>	Trainer
Woensdag	23 september 2020		VRIJ (Geen trainingsavond)
Donderdag	24 september 2020	<b>20.30</b>	Trainer
Zaterdag	26 september 2020	volgt	Comp 2: JSV N 1 - ??? - JSV N 1
		volgt	Comp 2: JSV N 2 - ??? - JSV N 2
Maandag (wk 40 / TW 8)	28 september 2020		VRIJ (Geen trainingsavond)
Dinsdag	29 september 2020	<b>20.00</b>	VRS 5: FC Breukelen (Zat 1A) - JSV N
Woensdag	30 september 2020		VRIJ (Geen trainingsavond)
Donderdag	1 oktober 2020	<b>20.30</b>	Trainer
Zaterdag	3 oktober 2020	volgt	Comp 3: JSV N 1 - ??? - JSV N 1
		volgt	Comp 3: JSV N 2 - ??? - JSV N 2
Maandag (wk 41 / TW 9)	5 oktober 2020		VRIJ (Geen trainingsavond)
Dinsdag	6 oktober 2020	<b>20.30</b>	Trainer
Woensdag	7 oktober 2020		VRIJ (Geen trainingsavond)
Donderdag	8 oktober 2020	<b>20.30</b>	Trainer
Zaterdag	10 oktober 2020	volgt	Comp 4: JSV N 1 - ??? - JSV N 1
		volgt	Comp 4: JSV N 2 - ??? - JSV N 2

Wij vinden als trainer dat je zelf verantwoordelijk bent om fit genoeg op de 1e training te verschijnen.

Dit zal voor een aantal wellicht (nog) vreemd in de oren klinken, maar we zullen jullie dit seizoen meenemen in periodiseren

(lees: bewustwording / voetbalfitheid / kracht en vaardigheid)

Als je het lastig vindt of je hebt geen idee wat je zou kunnen doen om fit bij de start te verschijnen dan kan je altijd contact opnemen met mij.

Wat ook wel erg belangrijk is om ook minimaal 2 - 4 weken even niks te doen, en je lichaam (+ mentaal) even tot rust te laten komen.

Daarna is het wel slim en handig dat je rustig aan weer wat gaat opbouwen aan met name duurwerk (inhoud creëren van de longen)

Geniet van je vrije periode / vakantie en kom fris, fruitig en met name gemotiveerd weer binnen op de club.

**Gr. Mark Kranendonk / Bjorn van Muijlwijk / Andre van Vogelpoel / Peter Peek**