



PROTOCOL  
VERANTWOORD SPORTEN  
C.G.V. Sparta Zwolle

15-5-2020

29 -5-2020

LET OP: alle wijzigingen in het protocol zijn in het rood weergegeven en zijn geldig vanaf 1 juni (Versie 29-5)



## VOORWOORD

Dag allemaal,

Al een heel tijdje hebben we niet kunnen turnen. Omdat gymnastiek/turnen een binnensport is, mogen we naar verwachting pas op 1 september weer starten. Dit vinden wij erg jammer. Vanaf 29 april mogen kinderen tot en met 12 jaar en jeugd 13 tot en met 18 jaar, onder begeleiding, weer samen trainen in de buitenlucht. Volwassenen vanaf 19 jaar mogen vanaf 11 mei ook samen buiten trainen.

We hebben daarom een tijdelijke buitensportvariant ontwikkeld: conditie turnen. Waarbij we aandacht schenken aan conditie- en spieropbouw en de basisvormen van turnen. Dit kunnen we buiten aanbieden en we hebben daarvoor een mooie samenwerking gevonden met de voetbalclub Z.A.C. Wij mogen bij hen op het terrein onze conditie/turnlessen geven, zolang we nog niet in de zaal aan de slag mogen.

Alle lessen zijn op digitale inschrijving en hebben een maximaal aantal deelnemers van 15 personen.

Om op een verantwoorde manier te gaan sporten hebben we te maken met een aantal afspraken en richtlijnen. Daarom ligt hier voor u dit protocol verantwoord sporten, gebaseerd op de adviezen van NOC/NSF.

We hebben geprobeerd alles zo duidelijk en helder mogelijk uit te leggen in dit document.

Elke pagina is voor een verschillende doelgroep. Hierdoor is er wat herhaling, maar is de strekking voor eenieder duidelijk.

Heel veel plezier met sporten en pas op elkaar.

Namens het bestuur van C.G.V. Sparta.

Angéla Bouw,  
Nynke van der Eijk,  
Sasja Geels,  
Margreet Schaddenhorst,  
Geraldien van der Spek

## INHOUD

VOORWOORD .....	2
Veiligheid- en hygiëneregels voor iedereen .....	4
Onderstaande hygiëneregels gelden voor iedereen. ....	4
Voor sporters t/m 12 jaar en ouders/verzorgers .....	5
Ben je 12 jaar of jonger, dan gelden deze regels voor jou: .....	5
Voor sporters van 13 t/m 18 jaar en ouders/verzorgers .....	6
ben je 13 jaar of ouder, dan gelden deze regels voor jou: .....	6
Voor ouders en verzorgers .....	7
komt je zoon/dochter weer sporten, dan gelden deze regels voor jou: .....	7
Voor trainers in de leeftijdscategorie t/m 12 jaar .....	8
trainer van kinderen t/m 12, dan gelden deze regels voor jou: .....	8
Voor trainers in de leeftijdscategorie 13 t/m 18 jaar .....	9
trainer van kinderen vanaf 13 jaar, dan gelden deze regels voor jou : .....	9
Protocol Sparta in samenwerking met Z.A.C. ....	11
de volgende maatregelen organiseert Sparta i.s.m. Z.A.C.: .....	11
ROUTING TIJDENS CORONA-Protocol.....	12
als je naar het sportpark komt, moet je hier op letten: .....	12
PLATTEGROND .....	13
let goed op de plekken die we hebben aangewezen: .....	13
TRAININGSSCHEMA .....	14
tijdelijk, maar duidelijk trainingsschema: .....	14
TRAININGSSCHEMA .....	15
tijdelijk, maar duidelijk trainingsschema: .....	15
TRAININGSSCHEMA .....	16
tijdelijk, maar duidelijk trainingsschema: .....	16

## VEILIGHEID- EN HYGIËNEREGELS VOOR IEDEREEN

ONDERSTAANDE HYGIËNEREGELS GELDEN VOOR IEDEREEN.

- voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop;
- blij thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt:
  - neusverkoudheid,
  - hoesten,
  - benauwdheid of koorts;
- blij thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten;
- blij thuis als je contact hebt gehad met iemand die positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- ga direct naar huis wanneer er tijdens de les klachten ontstaan, zoals neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- **houd anderhalve meter (twee armlengtes) afstand van ieder andere persoon buiten jouw huishouden, uitzondering voor kinderen en jeugd tot met 18 jaar tijdens sportactiviteiten. Bij andere activiteiten houden jongeren van 13 tot en met 18 jaar wel 1,5 meter afstand;**
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- ga voordat je naar je turnles vertrekt thuis naar het toilet;
- was voor je turnles thuis je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden;
- was je handen met water en zeep voor en na bezoek aan het sportpark;
- kleed je thuis om, de kleedkamers bij Z.A.C. zijn gesloten;
- vermijd het aanraken van je gezicht, zorg dat je haar goed vast zit;
- schud geen handen, geef geen high-fives of een boks;
- kom niet eerder dan 5 minuten voor de sportactiviteit aan op het sportpark en ga direct daarna naar huis;

## VOOR SPORTERS T/M 12 JAAR EN OUDERS/VERZORGERS

BEN JE 12 JAAR OF JONGER, DAN GELDEN DEZE REGELS VOOR JOU:

- blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38 C°);
- blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten;
- blijf thuis als je contact hebt gehad met iemand die positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- was of desinfecteer je handen na iedere training. Zorg zelf, vanuit hygiënisch oogmerk, voor zeep;
  
- kom alleen naar het sportpark wanneer jij je hebt ingeschreven en je een bevestiging hebt gekregen;
- meld je tijdig af als je toch niet kan of mag sporten, zodat wij rekening kunnen houden met de toestroom;
- reis alleen of kom met één persoon uit jouw huishouden;
- kom zoveel mogelijk zelf en op eigen gelegenheid naar het sportpark;
- kom in buitensportkleding naar het sportpark en zorg dat je haar vast zit. Eventueel aanwezige kleedkamers zijn gesloten. Je kunt ook niet douchen, zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest;
- kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van training naar het sportpark en wacht tot de aanvang op de daarvoor aangewezen plek;
- volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers of de coördinator;
- neem je eigen bidon, met naam, gevuld mee om uit te drinken. Deel je bidon nooit met anderen;
- houd 1,5 meter afstand van je trainer; **tenzij je trainer onder de 19 jaar is.**
- verlaat direct na de training het sportpark en ga direct naar huis;

## VOOR SPORTERS VAN 13 T/M 18 JAAR EN OUDERS/VERZORGERS

BEN JE 13 JAAR OF OUDER, DAN GELDEN DEZE REGELS VOOR JOU:

- blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts (vanaf 38 C°);
- blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten;
- blijf thuis als je contact hebt gehad met iemand die positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- was of desinfecteer je handen na iedere training. Zorg zelf, vanuit hygiënisch oogmerk, voor zeep;
  
- kom alleen naar het sportpark wanneer jij je hebt ingeschreven en je een bevestiging hebt gekregen;
- meld je tijdig af als je toch niet kan of mag sporten, zodat wij rekening kunnen houden met de toestroom;
- reis alleen;
- kom zoveel mogelijk zelf en op eigen gelegenheid naar het sportpark;
- kom in buitensportkleding naar het sportpark en zorg dat je haar vast zit. Eventueel aanwezige kleedkamers zijn gesloten. Je kunt ook niet douchen, zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest; Toiletgebruik is niet mogelijk;
- kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van training naar het sportpark en wacht tot de aanvang op de daarvoor aangewezen plek;
- volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers of de coördinator;
- **vanaf 1 juni hoeven jongeren van 13 tot en met 18 jaar bij het sporten en bewegen buiten geen 1,5 meter afstand tot elkaar te houden. Bij andere activiteiten houden jongeren van 13 tot en met 18 jaar wel 1,5 meter afstand;**
- **sporters vanaf 19 jaar moeten anderhalve meter afstand houden tot alle andere personen (behalve personen uit eigen huishouden), dus ook tot trainers en andere sporters.**
- houd 1,5 meter afstand van je trainer; **tenzij je trainer onder de 19 jaar is.**
- neem je eigen bidon, met naam, gevuld mee om uit te drinken. Deel je bidon nooit met anderen;
- verlaat direct na de training het sportpark en ga direct naar huis;

## VOOR OUDERS EN VERZORGERS

KOMT JE ZOON/DOCHTER WEER SPORTEN, DAN GELDEN DEZE REGELS VOOR JOU:

- informeer uw kinderen over de algemene veiligheids- en hygiëneregels en zorg dat ze altijd de aanwijzingen van de begeleiding opvolgen;
- stem met je kind je contactgegevens af zoals 06-nummer;
- breng je kind(eren) alleen naar het sportpark wanneer jouw kind(eren) ingeschreven staat;
- meld je kind(eren) tijdig af voor de trainingen, zodat we rekening kunnen houden met de toestroom;
- laat kinderen van 13 jaar of ouder zoveel mogelijk alleen naar de training gaan;
- buiten de georganiseerde activiteiten is het sportpark gesloten;
- laat je kind niet trainen als je kind klachten heeft van neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts;
- laat je kind niet trainen als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/ of benauwdheidsklachten. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag je je kind weer laten sporten en naar buiten;
- blijf thuis als je contact hebt gehad met iemand die positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- als ouder/verzorger/begeleider heb je geen toegang tot het sportpark. Dit geldt zowel voor, tijdens als na de training van jouw kind(eren);
- kom niet eerder dan 5 minuten voor aanvang van de training naar het sportpark;
- volg altijd de aanwijzingen op van de organisatie, bijvoorbeeld de trainers, coördinator en bestuursleden;
- direct na de sportactiviteit halen de ouder/verzorger de kinderen op van de afgesproken plek. Zorg ervoor dat dit moment zo kort mogelijk is.
- kijk goed op de routing (pag. 11 – 12) voor afspraken voor brengen/halen en de plek hiervoor.

## VOOR TRAINERS IN DE LEEFTIJDSCATEGORIE T/M 12 JAAR

### TRAINER VAN KINDEREN T/M 12, DAN GELDEN DEZE REGELS VOOR JOU:

- blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten;
- blijf thuis als je contact hebt gehad met iemand die positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- was of desinfecteer je handen na iedere training. Zorg zelf, vanuit hygiënisch oogmerk, voor zeep;
- kom, voor zover dat kan, zo veel mogelijk met eigen vervoer naar het sportpark;
- bereid je training goed voor en houd rekening met beschikbare materialen.
- vermenging van de leeftijdsgroepen kinderen t/m 12 jaar en jeugd van 13 t/m 18 jaar is eventueel toegestaan, mits de jongere deelnemer zich houdt aan de regels van 13 jaar en ouder.
- zorg dat de training klaar staat als de kinderen het veld op komen zodat je gelijk kunt beginnen. Laat kinderen in daartoe afgebakende ruimtes trainen;
- maak vooraf (gedrags)regels aan kinderen duidelijk en help de kinderen om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt;
- wijs kinderen op het belang van handen wassen en laat kinderen geen handen schudden. Ook het geven van high-fives en een boks is niet toegestaan;
- help de kinderen om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt;  
houd 1,5 meter afstand met al je kinderen en/of mede-trainers (geen lichamelijk contact); tenzij dit noodzakelijk is zoals bijvoorbeeld bij een gehandicapt persoon; Tenzij je zelf als train(st)er onder de 19 jaar bent. Dan vervalt per 1 juni de 1,5 m bij sportactiviteiten.
- weet bij voorkeur wie er aanwezig zijn bij de training, dus inventariseer afmeldingen, houd een presentielijst bij;
- laat kinderen niet eerder toe dan 5 minuten voor de starttijd van de training/activiteit. De kinderen moeten na afloop direct vertrekken;
- laat de trainingen onder geen beding uitlopen;
- zorg dat er geen toeschouwers bij de trainingen zijn, tenzij dat in specifieke gevallen noodzakelijk is.

#### **Jeugdtrainers testen op het coronavirus**

Jeugdtrainers met minimaal 24 uur ziekteverschijnselen die passen bij een COVID-19 infectie kunnen zich in de testfaciliteiten van de GGD-en laten testen. Alle testafnames zijn op afspraak nadat een arts jou heeft aangemeld. Neem in dit geval contact op met het bestuur van Sparta.



## VOOR TRAINERS IN DE LEEFTIJDSCATEGORIE 13 T/M 18 JAAR

TRAINER VAN KINDEREN VANAF 13 JAAR, DAN GELDEN DEZE REGELS VOOR JOU :

- blijf thuis als je een van de volgende klachten hebt: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts;
- blijf thuis als iemand in jouw huis koorts heeft (vanaf de 38 C°) en/of benauwdheidsklachten;
- blijf thuis als je contact hebt gehad met iemand die positief getest is op het nieuwe coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuisblijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- was of desinfecteer je handen na iedere training. Zorg zelf, vanuit hygiënisch oogmerk, voor zeep kom, voor zover dat kan, zo veel mogelijk met eigen vervoer naar het sportpark;
- bereid je training goed voor. Houd 1,5 meter afstand, ook onderling;
- deel tijdens de training zo min mogelijk materialen, raak de materialen zo min mogelijk aan;
- vermenging van de leeftijdsgroepen kinderen t/m 12 jaar en jeugd van 13 t/m 18 jaar is op geen enkel moment toegestaan;
- zorg dat de training klaar staat als de kinderen het veld op komen zodat je gelijk kunt beginnen. Laat kinderen in daartoe afgebakende ruimtes trainen;
- maak vooraf (gedrags)regels aan kinderen duidelijk, met name voor de groep 13 t/m 18 jarigen waarbij tijdens het sporten 1,5 meter afstand moet worden gehouden;
- wijs kinderen op het belang van handen wassen en laat kinderen geen handen schudden. Ook het geven van high-fives en een boks is niet toegestaan;
- help de kinderen om de regels zo goed mogelijk uit te voeren en spreek ze aan wanneer dat niet gebeurt;
- houd 1,5 meter afstand met al je kinderen en/of mede-trainers (geen lichamelijk contact); **tenzij dit noodzakelijk is zoals bijvoorbeeld bij een gehandicapt persoon; Tenzij je zelf als train(st)er onder de 19 jaar bent. Dan vervalt per 1 juni de 1,5 m bij sportactiviteiten.**
- weet bij voorkeur wie er aanwezig zijn bij de training, dus inventariseer afmeldingen. houd een presentielijst bij;
- laat kinderen niet eerder toe dan 5 minuten voor de starttijd van de training/activiteit. De kinderen moeten na afloop direct vertrekken;
- laat kinderen gefaseerd het sportveld betreden en verlaten. Wijs ze erop dat ze na de training direct naar huis gaan;
- laat de trainingen onder geen beding uitlopen;
- zorg dat er geen toeschouwers bij de trainingen zijn, tenzij dat in specifieke gevallen noodzakelijk is. Neem in dit geval op met het bestuur van Sparta.

### Jeugdtrainers testen op het coronavirus

Jeugdtrainers met minimaal 24 uur ziekteverschijnselen die passen bij een COVID-19 infectie kunnen



zich in de testfaciliteiten van de GGD-en laten testen. Alle testafnames zijn op afspraak nadat een arts jou heeft aangemeld. Neem in dit geval contact op met het bestuur van Sparta.



## PROTOCOL SPARTA IN SAMENWERKING MET Z.A.C.

DE VOLGENDE MAATREGELEN ORGANISEERT SPARTA I.S.M. Z.A.C.:

- In het kleine ballenhok van Z.A.C. staan te allen tijde EHBO materialen en een AED;
- Er is tijdens elke turnles een Corona-coördinator van Sparta aanwezig, die altijd herkenbaar door een hesje aanwezig is. (ingevuld door de train(st)ers van Sparta)
- Sparta instrueert de trainers over de wijze waarop ze op een verantwoorde en veilige manier training kunnen geven;
- Sparta communiceert de regels omtrent de Corona-trainingen met de trainers, sporters en hun ouders via de website en e-mail.
- Sparta hangt i.s.m. Z.A.C. de hygiëneregels op bij de ingang van het sportpark én bij de sportvelden binnen de accommodatie;
- Z.A.C. zorgt op de accommodatie/het terrein voor een duidelijke routing zodat personen elkaar zo min mogelijk passeren bij het betreden of verlaten van de accommodatie. Houd de 1,5 meter onderlinge afstand in acht;
- Z.A.C. communiceert een duidelijke aanrijdroute van auto's en fietsen zodat trainers en spelers het sportpark op een veilige manier kunnen betreden;
- de kantine, kleedkamers en andere ruimtes zijn vooralsnog gesloten.
- Sportmaterialen zijn op het sportveld beschikbaar voor trainers en spelers. Niet meer dan één persoon in de materialenruimte;
- Sparta traint in de "Arena" (donderdag) en op "Veld 1" (zaterdag) (zie plattegrond)
- Roel Broeksma is de Corona-coördinator die aanspreekpunt is namens Z.A.C. voor de gemeente, KNVB en Sport Service Zwolle;

## ROUTING TIJDENS CORONA-PROTOCOL

ALS JE NAAR HET SPORTPARK KOMT, MOET JE HIER OP LETTEN:

Tijdens het Corona—protocol is de volgende routing van kracht.

### Per auto

#### *Brengen*

- kiss en ride op de parkeerplaats van Z.A.C.;
- zet je kind af en rij verder;
- je kunt niet mee het sportpark op;
- zijn er bijzonderheden, neem dan contact op via de mail;
- kijk goed uit voor de fietsers en voetgangers, het is extra druk;

#### *Halen*

- parkeer op de parkeerplaats van Z.A.C. en wacht in je auto;
- de speler komt naar de auto;
- als de speler is ingestapt, rij direct verder;
- kijk goed uit voor de fietsers en voetgangers, het is extra druk;

### Per fiets

#### *Brengen*

- laat spelers zoveel mogelijk zelf op de fiets gaan;
- de speler die op de fiets komt, kan de fiets in de stalling zetten
- voor spelers van 13 jaar en ouder; hou rekening met 1,5 meter afstand;
- zet je kind af en rij verder;
- ouders kunnen niet mee het sportpark op;
- zijn er bijzonderheden, neem dan contact op met de trainer of de coördinator;

#### *Halen*

- wacht met je fiets op de parkeerplaats van Z.A.C. en houdt 1,5m afstand van andere wachtende
- de speler fietst naar je toe;
- rij direct verder;
- verlaat, zo nodig bij drukte, de parkeerplaats aan de achterzijde;
- kijk goed uit voor auto's, het is extra druk;

## PLATTEGROND

LET GOED OP DE PLEKKEN DIE WE HEBBEN AANGEWEZEN:



# TRAININGSSCHEMA

TIJDELIJK, MAAR DUIDELIJK TRAININGSSCHEMA:

		Maandag													
		Hoofdveld				Veld 2				ZB Kunstgras				Arena	
		A1	A2	B1	B2	A1	A2	B1	B2	A1	A2	B1	B2		
16:30	16:45														
16:45	17:00														
17:00	17:15														
17:15	17:30														
17:30	17:45	mini's & JO7			JO9-1	JO8-1	JO8-2	JO8-3	JO8-4	JO9-2	JO9-3	JO9-4	JO9-5		
17:45	18:00														
18:00	18:15														
18:15	18:30														
18:30	18:45														
18:45	19:00	JO15-1		JO15-2		JO15-3						MO15-1 MO17-1			
19:00	19:15														
19:15	19:30														
19:30	19:45	Vr1		JO17-1		Vr2						MO19-1			
19:45	20:00														
20:00	20:15														
20:15	20:30	Vr1		JO17-1		Vr2									
20:30	20:45														
20:45	21:00														
21:00	21:15														
21:15	21:30														
21:30	21:45														
21:45	22:00														

		Dinsdag													
		Hoofdveld				Veld 2				ZB Kunstgras				Arena	
		A1	A2	B1	B2	A1	A2	B1	B2	A1	A2	B1	B2		
16:30	16:45														
16:45	17:00														
17:00	17:15														
17:15	17:30														
17:30	17:45	JO11-1	JO11-2	JO11-3	JO11-4	JO10-1	JO10-2	JO10-3	JO10-ZB	JO12-1	JO12-2				
17:45	18:00														
18:00	18:15														
18:15	18:30	JO13-1		JO13-2 JO13-3		JO13-X (13 jarigen)		JO14-2						Budo Boot	
18:30	18:45														
18:45	19:00														
19:00	19:15	JO17-4		JO17-1		JO19-2									
19:15	19:30														
19:30	19:45														
19:45	20:00	ZAC 1 Brede selectie		JO19-1		2e									
20:00	20:15														
20:15	20:30														
20:30	20:45	ZAC 1 Brede selectie		JO19-1		2e									
20:45	21:00														
21:00	21:15														
21:15	21:30	ZAC 1 Brede selectie		JO19-1		2e									
21:30	21:45														
21:45	22:00														

# TRAININGSSCHEMA

TIJDELIJK, MAAR DUIDELIJK TRAININGSSCHEMA:

		Woensdag													
		Hoofdveld				Veld 2				ZB Kunstgras				Arena	
		A1	A2	B1	B2	A1	A2	B1	B2	A1	A2	B1	B2		
16:30	16:45														
16:45	17:00														
17:00	17:15														
17:15	17:30														
17:30	17:45	mini's & JO7			JO9-1	JO8-1	JO8-2	JO8-3	JO8-4	JO9-2	JO9-3	JO9-4	JO9-5		
17:45	18:00														
18:00	18:15														
18:15	18:30														
18:30	18:45														
18:45	19:00														
19:00	19:15	JO15-1		JO15-2		JO15-3		MO15-1 MO17-1						Volleybal	
19:15	19:30														
19:30	19:45														
19:45	20:00														
20:00	20:15	JO17-2		Vr2		MO19-1		JO19-3							
20:15	20:30														
20:30	20:45														
20:45	21:00														
21:00	21:15														
21:15	21:30														
21:30	21:45														
21:45	22:00														

		Donderdag													
		Hoofdveld				Veld 2				ZB Kunstgras				Arena	
		A1	A2	B1	B2	A1	A2	B1	B2	A1	A2	B1	B2		
16:30	16:45														
16:45	17:00														
17:00	17:15														
17:15	17:30														
17:30	17:45														
17:45	18:00	JO11-1	JO11-2	JO11-3	JO11-4	JO10-1	JO10-2	JO10-3	JO10-ZB	JO12-1	JO12-2	JO11-5		CGV Sparta	
18:00	18:15														
18:15	18:30														
18:30	18:45	JO14-1		JO14-2		JO17-1		3e							
18:45	19:00														
19:00	19:15														
19:15	19:30	JO17-4		JO17-3		JO19-2		4e							
19:30	19:45														
19:45	20:00														
20:00	20:15	ZAC 1 Brede selectie				JO19-1		4e							
20:15	20:30														
20:30	20:45														
20:45	21:00														
21:00	21:15														
21:15	21:30														
21:30	21:45														
21:45	22:00														

# TRAININGSSCHEMA

TIJDELIJK, MAAR DUIDELIJK TRAININGSSCHEMA:

		Vrijdag																
		Hoofdveld				Veld 2				ZB Kunstgras				Arena				
		A1	A2	B1	B2	A1	A2	B1	B2	A1	A2	B1	B2					
16:30	16:45																	
16:45	17:00																	
17:00	17:15																	
17:15	17:30																	
17:30	17:45																	
17:45	18:00																	
18:00	18:15	keeperstraining jeugd																
18:15	18:30																	
18:30	18:45																	
18:45	19:00																	
19:00	19:15																	
19:15	19:30																	
19:30	19:45																	
19:45	20:00																	
20:00	20:15	5e		Zondag 2														
20:15	20:30																	
20:30	20:45																	
20:45	21:00																	
21:00	21:15																	
21:15	21:30																	
21:30	21:45																	
21:45	22:00																	

		Zaterdag													
		Hoofdveld				Veld 2				ZB Kunstgras				Arena	
		A1	A2	B1	B2	A1	A2	B1	B2	A1	A2	B1	B2		
09:00	09:15	CGV SPARTA BUDO_BOOT VOLLEYBAL													
09:15	09:30														
09:30	09:45														
09:45	10:00														
10:00	10:15				JO13-2		JO13-X		JO13-1		JO17-2 (onder voorbehoud)				
10:15	10:30				JO13-3		(13 jarigen)								
10:30	10:45														
10:45	11:00														
11:00	11:15														
11:15	11:30														
11:30	11:45														
11:45	12:00														
12:00	12:15														
12:15	12:30														
12:30	12:45														
12:45	13:00														
13:00	13:15														
13:15	13:30														
13:30	13:45														
13:45	14:00	13.30- 16.30													
14:00	14:15														
14:15	14:30														
		CGV SPARTA*													

\*wegens veel animo, extra lessen SPARTA toegevoegd