

Opzet training NPC 2018-2019

Uitgangspunten:

1. Er zijn 14 trainingen op **dinsdag** (dit na overleg met teamcaptains en goedkeuring bestuur).
Dus niet op woensdag zoals eerst de bedoeling was.
2. Er zijn 2 à 3 trainers per training.
3. Er wordt niet specifiek op techniek getraind (advies Jacques), wel na de NPC in apart traject
4. Tijd 19.20 uur tot 22.00 uur inclusief pauze
5. Afmelden voor de training bij Peter Dijkstra (0621450799) of email pbndijkstra@ziggo.nl

Opzet trainingsavond:

1. De aanwezige spelers worden in groepjes verdeeld, afhankelijk van beschikbare trainers en onderdelen.
2. De trainingsdoelen komen uit de persoonlijke profielen.
3. Iedere groep krijgt een uitleg over een onderdeel (max. 15 minuten)
4. Na de voorbespreking krijgen de spelers een opdracht mee en beginnen een partij met de opdracht in het achterhoofd.
5. Er wordt 45 minuten gespeeld. Inclusief ingooien. Er zijn gemixte teams.
6. Aansluitend max. 15 minuten nabespreking met de eigen trainer.
7. Pauze 15 minuten
8. Na de pauze een partij van 60 minuten.
Vrij spel of nogmaals de eigen opdracht van de avond in het achterhoofd.
9. De teams worden nu zoveel mogelijk samengesteld uit de eigen NPC teams. Dus GC1 tegen GG1 of GC2 etc. Doubletten en tripletten afhankelijk van het aantal.

Samengevat in tijdschema

19.20 uur	Aanwezig en melden bij trainer
19.30 uur	Groepen gaan naar het juiste onderdeel en krijgen 15 minuten uitleg/ instructie
19.45 uur	45 minuten spelen met een opdracht in gemixte teams
20.30 uur	15 minuten nabespreken
20.45 uur	Pauze
21.00 uur	60 minuten spelen met eigen teams (voor zover mogelijk)
22.00 uur	Einde trainingsavond

Trainingsdata

- | | |
|--|-------------------------|
| 1. Dinsdag 25 september | 8. Dinsdag 15 januari |
| 2. Dinsdag 9 oktober | 9. Dinsdag 29 januari |
| 3. Dinsdag 23 oktober | 10. Dinsdag 12 februari |
| 4. Dinsdag 6 november | 11. Dinsdag 19 februari |
| 5. Dinsdag 4 december | 12. Dinsdag 5 maart |
| 6. Dinsdag 18 december | 13. Dinsdag 19 maart |
| 7. Dinsdag 8 januari (extra vanwege 1 jan) | 14. Dinsdag 2 april |