

# Trainingen teams FC Roerdalen seizoen 2020/2021



Starten vanaf maandag 17 augustus 2020

voorbehoud: Corona-maatregelen staan 2 keer trainen op beperkte ruimte toe

TEAMS	Maandag	meisjes in lok. 8		Dinsdag	meisjes in lok. A/B/C		Woensdag	meisjes in lok. 8		Donderdag	meisjes in lok. 8		Vrijdag	Veld	Lokaal
		Veld	Lokaal		Veld	Lokaal		Veld	Lokaal		Veld	Lokaal			
<b>JEUGD</b>															
JO7-1/2							18:00 t/m 19:00	kv	1*						
JO8-1							18:00 t/m 19:00	3	1*						
JO9-3	18:00 t/m 19:00	4	7				18:00 t/m 19:00	2	7						
JO9-2	18:00 t/m 19:00	4	7				18:00 t/m 19:00	2	7						
JO9-1	18:00 t/m 19:00	4	6				18:00 t/m 19:00	2	6						
JO10-1	18:30 t/m 19:45	2	6				18:30 t/m 19:45	4	6						
JO11-2	18:15 t/m 19:30	2	5				18:15 t/m 19:30	4	5						
JO11-1	18:30 t/m 19:45	2	5				18:30 t/m 19:45	4	5						
JO12-3				18:30 t/m 19:45	3	3				18:30 t/m 19:45	4	3			
JO12-2	19:00 t/m 20:15	4	4				19:00 t/m 20:15	2	4						
JO12-1	19:00 t/m 20:15	4	3				19:00 t/m 20:15	2	3						
JO14-1	19:00 t/m 20:30	3	2				19:00 t/m 20:30	3	2						
JO15-2				18:30 t/m 20:00	3	7				18:30 t/m 20:00	4	7			
JO15-1	19:00 t/m 20:30	3	1				19:00 t/m 20:30	3	1*						
JO17-2				19:30 t/m 21:00	2	6				19:30 t/m 21:00	2	6			
JO17-1				19:30 t/m 21:00	2	5				19:30 t/m 21:00	2	2			
JO19-1	19:45 t/m 21:15	2	7				19:45 t/m 21:15	4	7						
<b>SENIOREN</b>															
Da 1				20:00 t/m 21:30	3	8							20:00 t/m 21:30	3	7 en 8
He 4				20:00 t/m 21:30	4	4							20:00 t/m 21:30	4	4
He 3				20:00 t/m 21:30	4	4							20:00 t/m 21:30	4	4
He 2				20:00 t/m 21:30	4	1 en 2							20:00 t/m 21:30	2	1 en 2
He 1				20:00 t/m 21:30	4	1 en 2							20:00 t/m 21:30	2	1 en 2

\* na omkleden graag spullen bij elkaar zetten

## 11 trainingregels:

- Het is druk op de velden, houd daarom rekening met elkaar;
- Indien meerdere teams op 1 veld trainen, deel het veld dan naar verhouding op;
- Zodra oefeningen klaar zijn, ruim (tussentijds) zsm je materialen op zodat andere teams gebruik kunnen maken van het veld;
- Zorg na afloop van de training dat alle materialen weer schoon opgeborgen worden in het ballenhok zodat andere teams de materialen kunnen gebruiken;
- Verspreid je training over het beschikbare veld zodat het veld niet telkens op dezelfde plaats belast wordt en daarmee tijd krijgt om te herstellen;
- Laat trainingslokalen na afloop van het douchen schoon achter;
- Meisjes kunnen apart van de jongens douchen in de lokalen die voor deze dag gelden;
- Als leider ben je verantwoordelijk voor het afsluiten van de lokalen;
- Spreek elkaar onderling op een respectvolle manier aan opdat alle regels worden nagekomen;
- Iedere speler heeft recht een leuke en sportieve training, respecteer elkaar en treed hard op tegen pestgedrag (zie ook ons pestprotocol)
- Als je vragen of opmerkingen hebt, kun je terecht bij de jeugdcoördinator;

Veel plezier!

**Inhaalwedstrijd?** Benader het jeugdwedstrijdsecretariaat via wedstrijdsecretariaat-jeugd@fcroerdalen.nl.

Hiervoor is ruimte op veld 1 (zolang er buiten voldoende licht is) of donderdagavond op veld 3.

Voor teams die geen heel veld gebruiken, kan ook op dinsdagavond worden ingehaald tot 19:45 uur of woensdag vanaf 20:00 uur.