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. A/B/C*		**Vrijdag**		
		Veld	**Lokaal**		**Veld**	**Lokaal**		**Veld**	**Lokaal**		**Veld**	**Lokaal**		**Veld**	**Lokaal**
JEUGD															
JO7-1/2							18:00 t/m 19:00	kv	1*						
JO8-1							18:00 t/m 19:00	kv	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	18:30 t/m 19:45	2	5				18:30 t/m 19:45	4	5						
JO11-1	18:30 t/m 19:45	2	5				18:30 t/m 19:45	4	5						
JO12-3	19:00 t/m 20:15	4	4				19:00 t/m 20:15	2	4						
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				20:00 t/m 21:30	3	3				20:00 t/m 21:30	4	1			
SENIOREN															
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:

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

Veel plezier!