

# Trainingen teams FC Roerdalen seizoen 2021/2022



Starten vanaf maandag 30 augustus 2021

TEAMS	Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Veld	Lokaal
	Veld	Lokaal	Veld	Lokaal	Veld	Lokaal	Veld	Lokaal	Veld	Lokaal		
<b>JEUGD</b>												
JO7-1/2					18:00 t/m 19:00	5	1*					
JO8-1	18:15 t/m 19:15	3	7		18:15 t/m 19:15	3	7					
JO9-1	18:15 t/m 19:15	3	7		18:15 t/m 19:15	3	7					
JO10-3	18:15 t/m 19:30	4	6*		18:15 t/m 19:30	4	6*					
JO10-2	18:15 t/m 19:30	4	5		18:15 t/m 19:30	4	5					
JO10-1	18:15 t/m 19:30	4	4*		18:15 t/m 19:30	4	4*					
JO11-1	18:15 t/m 19:30	4	3		18:15 t/m 19:30	4	3					
JO12-1	18:30 t/m 19:45	2	2		18:30 t/m 19:45	2	2					
JO13-2	18:30 t/m 19:45	2	1		18:30 t/m 19:45	2	1*					
JO13-1				18:30 t/m 19:45	4	3		18:30 t/m 19:45	4	3		
JO15-1M				18:30 t/m 20:00	3	5		18:30 t/m 20:00	3	5		
JO15-1				18:30 t/m 20:00	3	6		18:30 t/m 20:00	3	6		
JO17-2	19:30 t/m 21:00	4	4*		19:30 t/m 21:00	4	4*					
JO17-1				18:30 t/m 20:00	2	7		18:30 t/m 20:00	2	7		
JO19-1	19:30 t/m 21:00	3	6*		19:30 t/m 21:00	3	6*					
<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.