

Trainingen teams FC Roerdalen seizoen 2021/2022



TEAMS	Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag						
	Veld	Lokaal	Veld	Lokaal	Veld	Lokaal	Veld	Lokaal	Veld	Lokaal	Veld	Lokaal	Veld	Lokaal	
JEUGD															
JO7-1							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			
MO15-1				18:30 t/m 20:00	4	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			
JO15-2				18:45 t/m 20:15	3	6									
JO17-2	19:30 t/m 21:00	3	6*				19:30 t/m 21:00	3	6*						
JO17-1				18:30 t/m 20:00	2	7				18:30 t/m 20:00	2	7			
JO19-1	19:45 t/m 21:15	3	7				19:45 t/m 21:15	3	7						
SENIOREN															
Da 1				20:00 t/m 21:30	2	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 op 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 ws-j@fcroerdalen.nl.