

# Trainingen teams FC Roerdalen seizoen 2023/2024



Starten vanaf maandag 29 augustus 2022

TEAMS	Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Veld	Lokaal
	meisjes in lok. 8		meisjes in lok. A/B/C		meisjes in lok. 8		meisjes in lok. A/B/C					
	Veld	Lokaal	Veld	Lokaal	Veld	Lokaal	Veld	Lokaal	Veld	Lokaal		
<b>JEUGD</b>												
JO7-1/2						18:00 t/m 19:00	5	2				
JO8-1/2	18:15-19:15	4	6			18:15-19:15	4	6				
JO9-2	18:15-19:30	4	1			18:15-19:30	4	8				
JO9-1	18:15-19:30	4	1			18:15-19:30	4	8				
JO10-2	18:15 t/m 19:30	3	2			18:15-19:30	3	7				
JO10-1	18:15 t/m 19:30	3	2			18:30 t/m 19:45	3	4				
JO11-2	18:15 t/m 19:30	3	7			18:30 t/m 19:45	3	1				
JO11-1	18:30 t/m 19:45	3	7			18:30 t/m 19:45	3	3				
JO12-2	18:30 t/m 19:45	2	4			18:30 t/m 19:45	2	5				
JO12-1	18:30 t/m 19:45	2	8			18:30 t/m 19:45	2	6				
JO13-2	18:45 t/m 20:00	2	3			18:45 t/m 20:00	Herkenbosch					
JO13-1	18:45 t/m 20:00	4	6			18:45 t/m 20:00	Herkenbosch					
JO14-1				18.30-20.00	Herkenbosch				18:45 t/m 20:00	4	5	
JO14-2				18.30-20.00	Herkenbosch				18.30-20:00	4	8	
JO15-1	18.30 t/m 20.00	Herkenbosch				18.30-20.00	2	4	18.30 t/m 20.00	2	4	
MO17	18:45 t/m 20:00	4	5						18:30 t/m 20:00	2	6	
JO17-2	19:00-20:30	Herkenbosch							19:00-20:30	3	2	
JO17-1				19:00-20:30	4	6			19:00-20:30	3	1	
JO19-1	20:00-21:30	Herkenbosch				20:00-21:30	Herkenbosch					
<b>SENIOREN</b>												
Da 1				20.00-21.30	4	5					20.00-21.30	4
He 4				20.00-21.30	5	3					20.00-21.30	4
He 3				20.00-21.30	5	3					20.00-21.30	4
He 2				20.00-21.30	2	2					20.00-21.30	2
He 1				20.00-21.30	3	1					20.00-21.30	1

\* 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;