

Trainingsschema en afspraken week 43

Rood=kunstgrasveld - zwart=natuurgrasveld		
Maandag 19 oktober		
Keepers	Geen training	
U14		
U15		
Jong beloften		
Beloften		
Super League		
Dinsdag 20 oktober		
Ploeg	Trainingsuur	kleedkamer
U10	18:30-19:45	1+2
U11	18:30-19:45	3+4
U12	18:45-20:15	5+6
U13	18:45-20:15	1+2
Jong Beloften, Beloften, Super League	20.00-21.30	Training op KRC Genk Géén fitness!
Woensdag 21 oktober		
Ploeg	Trainingsuur	kleedkamer
U12	18:45-20:15	5+6
U13	18:45-20:15	1+2
U14	18:30-20:00	3+4
U15	18:30-20:00	1+2
Donderdag 22 oktober		
Ploeg	Trainingsuur	kleedkamer
U10	18:30-19:45	1+2
U11	18:30-19:45	3+4
U14	19:00-20:30	5+6
U15	19:00-20:30	1+2
Jong beloften	20:00-21:30	Training op KRC Genk
Beloften	20:00-21:30	Training op KRC Genk
Super League	20:00-21:30	1+2+3+4
Vrijdag 23 oktober		
Ploeg	Trainingsuur	kleedkamer
U10	18:30-20:00	1+2
U11	18:30-20:00	3+4
U12	18:45-20:15	5+6
U13	18:45-20:15	1+2

Opgelet: Om de trafiek in de gebouwen een klein beetje te spreiden, verschuiven de **trainingen van de U12 en U13** naar **18.45 uur!**

De kantine is gesloten!

Afspraken en organisatie: zie volgend bladzijde.

Volgens de richtlijnen van Voetbal Vlaanderen mogen de kleedkamers bij het huidige fris en minder goed weer voorlopig wel in beperkte mate gebruikt worden.

Hierbij gelden volgende strikte afspraken:

➤ **Speelsters**

- Komen naar de club in sportoutfit
- Registratie verplicht
- Met mondmasker in het gebouw (**alle speelsters**)
- **Krijgen een vaste kleedkamer toegewezen: enkel** om te veranderen van kledij en om het voetbalnet te bergen.
De kledij wordt niét op de banken gelegd of opgehangen, maar wél in de voetbalnetten opgeborgen!
- **Niet douchen!**
- De speelsters komen niet eerder toe dan 10 minuten voor de starttijd van de training/activiteit, tenzij noodzakelijk in functie van de sportactiviteit. De sporters moeten na afloop direct vertrekken uit de sportinfrastructuur.
- Drink alleen uit uw eigen drinkbus, deel deze niet met teamgenoten.

➤ **Trainers**

- Komen naar de club in sportoutfit
- Registratie verplicht
- Met mondmasker in het gebouw
- Kleedkamer 7+scheidsrechterskleedkamer
- Maken een kleedkamerverdeling van hun speelsters op (doorgeven aan Betty)
- **Niet douchen!**
- Trainingen stoppen stipt zoals voorzien in het schema

➤ **Kleedkamers**

- Kleedkamerverdeling: zie trainingsschema
- **maximum 5 speelsters per kleedkamer** (buiten blijven wachten, **niet in de gang**)
- Na de sportactiviteit krijgt men max. 5' om te veranderen van kledij
- **NA** de sportactiviteit beperkt opengesteld, bijvoorbeeld om de wedstrijd kledij te veranderen bij koud regenweer/modder, ...

➤ **Wedstrijden**

- Registratie is verplicht
- Carpooling naar wedstrijden is sterk af te raden
- maximum 5 speelsters per kleedkamer (buiten blijven wachten, niet in de gang).
- Vermijd grote 'team hugs' bij het vieren van een doelpunt of overwinning. Probeer eerder afstand te houden, maar vind een andere manier van vieren, bvb. met een 'team yell'. Laat ook hier uw creativiteit de vrije loop.
- Ouders staan per familie op 1,5m afstand van elkaar

➤ **Fitness**

- In afspraak met KRC Genk wordt de fitnessruimte voorlopig niet gebruikt!