



Jeugd update #02

Hallo allemaal,

Vanaf 8 maart starten we met de zomertrainingen voor de jeugd.

Locatie: Sportcentrum Kardinge (verzamelen aan de achterkant, tenzij anders gecommuniceerd in de team-app) Zie afbeelding onderaan deze update.

Maandag	RTC	09:00	10:00
Maandag	U12	18:00	19:00
Dinsdag	U16 en Kodiaks	18:00	19:00
Woensdag	RTC	09:00	10:00
Woensdag	U8 en U10	16:30	17:30
Donderdag	RTC	09:00	10:00
Donderdag	U16 en Kodiaks	18:00	19:00

WAT:

Droogtraining bestaande uit balans, coördinatie, snelheid, kracht, uithoudingsvermogen, techniek, spel en fun.

WAAROM:

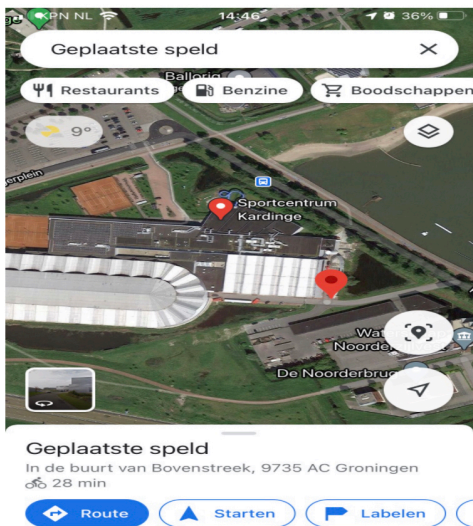
Droogtraining is erg belangrijk voor de algemene lichamelijke ontwikkeling van elke ijshockeyer. Het is leuk om te doen en ook zeer goed voor de teamspirit. Wij zien het daarom als club ook als noodzakelijk om hieraan deel te nemen. Mocht je een keer niet kunnen meldt je dan **op tijd** af bij de trainer en/of de teambegeleider. De trainers en teambegeleiders bereiden een training voor, dus het is fijn om te weten hoeveel deelnemers er die dag zijn.

WAT HEB JE NODIG:

Sportkleding (afhankelijk van het weer; zorg ervoor dat je warm/koel genoeg gekleed bent), sportschoenen, ijshockeyhandschoenen, stick en een bidon met water.

DE VOLGENDE REGELS ZIJN VAN BELANG:

- Houdt je aan de richtlijnen van de overheid en het RIVM.
- Probeer niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training aanwezig te zijn en ga pas op aanwijzing van de trainer het trainingsterrein op.
- Kom in sportkleding, er zijn geen kleedruimtes, douches of toiletten. Ga dus vooraf thuis naar het toilet.
- Was thuis voor en na de training je handen met water en zeep, minimaal 20 seconden en schud geen handen.
- Ga direct na de training weer naar huis en blijf niet op het trainingsterrein hangen.
- Spelers zijn alleen welkom op de voor hun toegekende trainingstijd.
- Het terrein is niet toegankelijk voor ouders of andere belangstellenden. Alleen trainers en spelers die gaan trainen hebben toegang tot het terrein.



Met sportieve groet,

De jeugdcommissie