

# TRAININGSOVERZICHT FC DAUWENDAELE SEIZOEN 2020-2021

Hierbij het nieuwe trainingsschema voor seizoen 2020-2021. Houd je vanaf heden aan het schema!!!!

Contactpersoon is Ko Noordhoek, tel. 06-39618350 of email [konoordhoek@gmail.com](mailto:konoordhoek@gmail.com)

Het bestuur van FC Dauwendaele

## Richtlijnen en afspraken:

- Alleen volgens schema op de velden.
- Na elke training alles van alle velden opruimen: losse doelen over of achter de omheining (kunstgras en veld 5) en achter de sporthal beneden (veld 4) en niet op de weg naar boven naast de sporthal. NIET OP DE SCHUINE DIJKEN GOOIEN WANT DAN GAAN ZE STUK !!!!!!!!!!!!!!!  
Dat maakt het onze vrijwilligers die de velden kalken en de gemeente voor het maaien gemakkelijker.
- Loopoefeningen en kort sprintwerk bij voorkeur op het kunstgras of buiten de lijnen.
- Losliggend gras na de training of wedstrijd op zijn plek weer aandrukken.
- De 16 meter gebieden van alle velden (behalve kunstgras) zoveel mogelijk ontzien.
- **Afwerken op de vaste doelen is niet toegestaan.**
- Wissel regelmatig van plek met de losse doelen. Ga ook eens een keer van zijlijn tot zijlijn.
- Respecteer elkaars begin- en eindtijd. Svp veld niet betreden voordat de vorige training klaar is!
- Doe de lichten uit als je weggaat, zeker als je de laatste bent. Geldt ook voor het afsluiten van het kleedkamergebouw en het hek, ook van het kunstgras.
- Zorg dat de kleedkamers netjes achtergelaten worden (**alles in de prullenbak en even aantrekken**). Houdt toezicht op het gebruik van de doelen. Niet mee gooien, niet in de netten hangen etc.

- **De oranje en grijze minidoeltjes terugzetten achter sporthal. Zeker niet op het kunstgras laten staan.**

## **Procedure verlichting velden Kruitmolen.**

1. Verlichting dient  $\pm$  10 minuten voor het begin van de training te worden aangezet.
2. Verlichtingskasten zijn gesplitst:
  - Aan de sporthal bij de kleedkamers van Jong Ambon, buiten het hek hangt een kastje voor de verlichting van het kunstgras, oefenhoek en voetbalkooi. Let op: kunstgras is drie lampjes (branden niet allemaal)
  - Aan het bruine gebouwtje bij de sloot hangt een kastje voor de verlichting van veld 4 en 5.
3. Sleutel hek past op alle hekken van het sportpark, dus ook het tussenhek en bij het kunstgras.
4. Degene die als laatste traint op een bepaald veld, moet het licht van dat veld uitdoen.
5. **Bediening licht kunstgras, oefenhoek en voetbalkooi:**  
Kastje aan de sporthal: knoppen van het betreffende veld indrukken om het licht aan te zetten en weer uitdrukken om het licht uit te zetten.  
**Bediening lichtkastje voor veld 4 en 5:** Met de linkerknop kun je het licht van veld 4 aan- en uitzetten en met de rechterknop kun je het licht van veld 5 aan- en uitzetten. Nadat u de lichten aangezet of uitgezet heeft, het kastje weer dichtdoen. LET OP: niet 2 of meer keren op de knop drukken want dan doet het licht het een tijdje niet.
6. Laat geen licht branden op velden waar niet getraind wordt.
7. Let als trainer op als u weggaat van het complex, of alle lichten uit zijn. U kunt op de trainingslijst zien of u de laatste bent. Sluit ook de deuren van de kleedkamers en het hek.

**TRAININGSOVERZICHT FC DAUWENDAELE SEIZOEN 2019-2020**

**VANAF: 23-01-2021**

**MAANDAG**

**VERSIE 2.**

TIJD	VELD 3A	VELD 3B	VELD 3C	VELD 3D	VELD 4A	VELD 4B	VELD 4C	VELD 4D	VELD 5A	VELD 5B	VELD 5C	VELD 5D	OEFENH.	VOETBALKOOI
17.00														
17.15														
17.30														
17.45														
18.00	JO11-2													
18.15	JO11-2													
18.30	JO11-2		MO17-1	MO17-1							MO17-2	MO17-2		
18.45	JO11-2		MO17-1	MO17-1							MO17-2	MO17-2		
19.00	JO19-1	JO19-1	MO17-1	MO17-1							MO17-2	MO17-2		
19.15	JO19-1	JO19-1	MO17-1	MO17-1							MO17-2	MO17-2		
19.30	JO19-1	JO19-1	MO17-1	MO17-1							MO17-2	MO17-2		
19.45	JO19-1	JO19-1	MO17-1	MO17-1							MO17-2	MO17-2		
20.00	JO19-1	JO19-1												
20.15	JO19-1	JO19-1												
20.30														
20.45														
21.00														
21.15														
21.30														
21.45														

**KLEEDKAMERINDELING:**

TEAM	KLEEDKAMER	TEAM	KLEEDKAMER



# DINSDAG

VERSIE 2.

VANAF: 23-01-2021

TIJD	VELD 3A	VELD 3B	VELD 3C	VELD 3D	VELD 4A	VELD 4B	VELD 4C	VELD 4D	VELD 5A	VELD 5B	VELD 5C	VELD 5D	OEFENH.	VOETBALKOOI
17.00														
17.15														
17.30	JO9-1	JO9-2	JO10-1											
17.45	JO9-1	JO9-2	JO10-1											
18.00	JO9-1	JO9-2	JO10-1											
18.15	JO9-1	JO9-2	JO10-1											
18.30	JO17-1	JO17-1	JO15-1	JO15-1					JO12-1	JO12-1	JO13-1	JO13-1		
18.45	JO17-1	JO17-1	JO15-1	JO15-1					JO12-1	JO12-1	JO13-1	JO13-1		
19.00	JO17-1	JO17-1	JO15-1	JO15-1	1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>	JO12-1	JO12-1	JO13-1	JO13-1		
19.15	JO17-1	JO17-1	JO15-1	JO15-1	1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>	JO12-1	JO12-1	JO13-1	JO13-1		
19.30	JO17-1	JO17-1	JO15-1	JO15-1	1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>	JO12-1	JO12-1	JO13-1	JO13-1		
19.45	JO17-1	JO17-1	JO15-1	JO15-1	1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>						
20.00					1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>						
20.15					1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>						
20.30														
20.45														
21.00														
21.15														
21.30														
21.45														

## KLEEDKAMERINDELING:

TEAM	KLEEDKAMER	TEAM	KLEEDKAMER

\* SL



# WOENSDAG

VERSIE 2.

VANAF: 23-01-2021

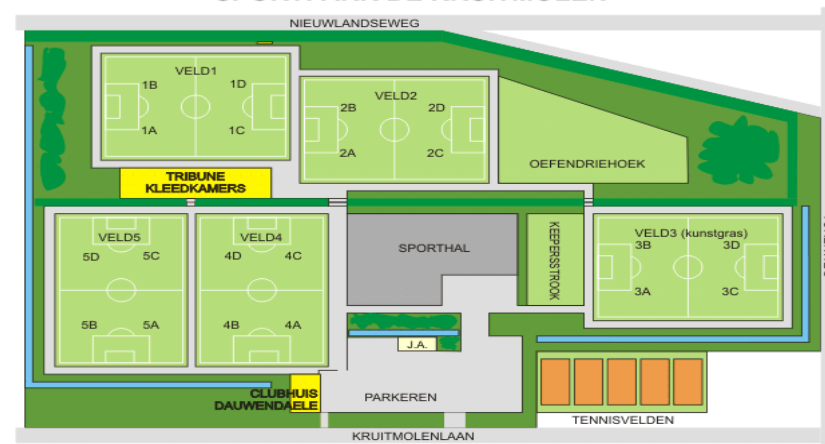
TIJD	VELD 3A	VELD 3B	VELD 3C	VELD 3D	VELD 4A	VELD 4B	VELD 4C	VELD 4D	VELD 5A	VELD 5B	VELD 5C	VELD 5D	OEFENH.	VOETBALKOOI
16.15														
16.30														
16.45														
17.00														
17.15														
17.30			JO9-2	JO9-1					JO7-1					
17.45			JO9-2	JO9-1					JO7-1					
18.00			JO9-2	JO9-1					JO7-1		JO11-1	JO11-2		
18.15			JO9-2	JO9-1					JO7-1		JO11-1	JO11-2		
18.30											JO11-1	JO11-2		
18.45											JO11-1	JO11-2		
19.00									JO19-1	JO19-1	JO11-1	JO11-2		
19.15									JO19-1	JO19-1	JO11-1	JO11-2		
19.30									JO19-1	JO19-1				
19.45									JO19-1	JO19-1				
20.00									JO19-1	JO19-1				
20.15									JO19-1	JO19-1				
20.30														
20.45														
21.00														
21.15														
21.30														
21.45														

## KLEEDKAMERINDELING

TEAM	KLEEDKAMER	TEAM	KLEEDKAMER

\* SLEUTEL IN BALLENHOK LATEN HANGEN

## SPORTPARK DE KRUITMOLEN



# DONDERDAG

VERSIE 2.

VANAF: 23-01-2021

TIJD	VELD 3A	VELD 3B	VELD 3C	VELD 3D	VELD 4A	VELD 4B	VELD 4C	VELD 4D	VELD 5A	VELD 5B	VELD 5C	VELD 5D	OEFENH.	VOETBALKOOI
16.00														
16.15														
16.30														
16.45														
17.00														
17.15														
17.30					JO13-1	JO13-1						JO10-1		
17.45					JO13-1	JO13-1						JO10-1		
18.00					JO13-1	JO13-1						JO10-1		
18.15					JO13-1	JO13-1			JO12-1	JO12-1		JO10-1		
18.30			JO15-1	JO15-1	JO13-1	JO13-1			JO12-1	JO12-1	JO17-1	JO17-1		
18.45			JO15-1	JO15-1	JO13-1	JO13-1			JO12-1	JO12-1	JO17-1	JO17-1		
19.00	VR2	VR2	JO15-1	JO15-1	1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	JO12-1	JO12-1	JO17-1	JO17-1	MO19-1	
19.15	VR2	VR2	JO15-1	JO15-1	1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	JO12-1	JO12-1	JO17-1	JO17-1	MO19-1	
19.30	VR2	VR2	JO15-1	JO15-1	1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	JO12-1	JO12-1	JO17-1	JO17-1	MO19-1	
19.45	VR2	VR2	JO15-1	JO15-1	1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>			JO17-1	JO17-1	MO19-1	
20.00	VR2	VR2			1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>					MO19-1	
20.15	VR2	VR2			1 <sup>e</sup>	1 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>					MO19-1	
20.30														
20.45														
21.00														
21.15														
21.30														
21.45														

\*\* om de week wisselen

## KLEEDKAMERINDELING:

TEAM	KLEEDKAMER	TEAM	KLEEDKAMER



# VRIJDAG

VERSIE 2.

VANAF: 23-01-2021

TIJD	VELD 3A	VELD 3B	VELD 3C	VELD 3D	VELD 4A	VELD 4B	VELD 4C	VELD 4D	VELD 5A	VELD 5B	VELD 5C	VELD 5D	OEFENH.	VOETBALKOOI
16.00														
16.15														
16.30														
16.45														
17.00														
17.15														
17.30														
17.45														
18.00											JO11-1	JO11-1		
18.15											JO11-1	JO11-1		
18.30											JO11-1	JO11-1		
18.45											JO11-1	JO11-1		
19.00														
19.15														
19.30														
19.45														
20.00														
20.15														
20.30														
20.45														
21.00														
21.15														
21.30														

## KLEEDKAMERINDELING:

TEAM	KLEEDKAMER	TEAM	KLEEDKAMER

\* SLEUTEL IN BALLENHOK LATEN HANGEN

## SPORTPARK DE KRUITMOLEN



