



Training



- > De speler traint 2 x per week.
- > Afmelden minimaal **een dag voor aanvang** van de training.
- > Bij ziekte op de dag van training, **afmelden voor 12.00 uur**.
- > Dragen van scheenbeschermers **is verplicht**.
- > De speler is voor aanvang van de training aanwezig op het veld.
- > **Onder de 12 graden** draagt de speler verplicht een lange broek en trainingsjack.
- > Douchen na de training (badslippers). Is dit niet mogelijk dan afstemmen met de trainer/leider.



Wedstrijd

- > V.V. Bentelo gaat er vanuit dat je iedere wedstrijd aanwezig bent, omdat je onderdeel bent van een teamsport.
- > Geef in augustus bij de trainer/leider aan, welke weekenden je afwezig bent in de vakanties t/m oud en nieuw.
- > Geef in januari bij de trainer/leider aan, welke weekenden je afwezig bent in de vakanties tot aan juni.
- > Tijdens de wedstrijd is het **dragen van scheenbeschermers verplicht**;
- > Zorg ervoor dat je altijd een extra paar veters bij je hebt.
- > Douchen na de wedstrijd (badslippers). Is dit niet mogelijk dan afstemmen met de trainer/leider;



Training



Voor de trainers

- > Speler meld zich **minimaal een dag** voor de training af.
- > Bij ziekte afmelden **voor 12.00 op de dag** van de training;
- > **Onder de 12 graden** draagt iedere speler een lange broek en een trainingsjack.
- > Training uitgezet voor aanvang training.
- > Trainers maken gebruik van de VTON methodiek.
- > De trainer zorgt voor een vervanger bij afwezigheid.

Materiaal

- > Toe zien op het **verplicht dragen van scheenbeschermers**.
- > Zorg dat je drie kleuren hesjes bij je hebt.
- > Voor elke training de lucht in de ballen controleren:



J006 t/m J007
balmaat: 3
luchtdruk: 0,6 - 0,8 bar



J008 t/m J012
balmaat: 4
luchtdruk: 0,6 - 0,8 bar



J013 t/m J015
balmaat: 5
luchtdruk: 0,8 - 1,0 bar



J016 t/m J019
balmaat: 5
luchtdruk: 0,9 - 1,1 bar

