



ZCFC – Trainen in Coronatijd

Richtlijnen & afspraken

Hoofdbestuur & Trainers ZCFC

November 2020



Coronamaatregelen 19/11/2020

- Zijn bijzondere tijden, Corona heeft een forse impact op de hele maatschappij en daarmee ook ZCFC en haar leden
- Gaat ondanks alles goed met de club, geen zorgen, slaan ons hierdoor heen, samen met jullie!
- Zullen er vanuit de vereniging alles aan doen om niet alleen de jeugd, maar alle leden zoveel als mogelijk te faciliteren met de huidige maatregelen. Belangrijk om juist nu te blijven bewegen en (deels) je teamgenoten te kunnen ontmoeten
 - Online via Bingo & Pop Quiz
 - Jeugd traint volop en speelt op zaterdag onderlinge wedstrijden
 - Faciliteren trainingen senioren (vanaf 18): max 4 per groep, kwart veld
 - Overige activiteiten (online en offline) de komende maanden

Coronamaatregelen 19/11/2020

- Jeugd (t/m 17 jaar) mag in groepen trainen en onderling (binnen de club) wedstrijden spelen
- Geen competitie/beker of wedstrijden met andere clubs
- Geen toeschouwers op het complex
- Kleedkamers/douches en kantine gesloten
- 18 jaar en ouder:
 - maximaal 4 personen per groep, 1,5 meter afstand
 - Geen groepslessen

Wat gaan we voor de senioren doen?

- Kwart veld, max 4 personen, 1,5 meter afstand
- Nieuwe indeling trainingsschema voor jeugd & senioren
- Is puur om iedereen in beweging te houden, geen voorbereiding op competitie of wedstrijden
- Geen partijtje dus of andere spelvormen waarbij de andere delen of groepen van het veld betrokken worden

- Ron, Willem, Damien en Maikel zullen trainingsvormen brengen om op een kwart veld te kunnen trainen
- ZCFC zorgt voor alle materialen voor de trainingen
- Tijdens alle trainingen zal er een Corona coördinator aanwezig zijn (verplichting)

Wat vragen wij van jullie?

- Verdeel onderling met je team de beschikbare tijdsloten
- Zorg dat er niet meer dan 4 personen per kwart veld aanwezig zijn van je team
- Zorg voor een begeleider van je team
- Tijdens iedere training is er begeleiding aanwezig, kom je niet opdagen, dan staan deze mensen er voor niets... Meld je dus op tijd af, of beter nog, blijf vooral trainen!

- Coronamaatregelen blijven van kracht:
- Kantine, kleedkamers/douches zijn gesloten: kom in je sporttenue naar de club
- Vertrek meteen na afloop van de training
- En als je klachten hebt: blijft thuis en laat je testen

Trainingschema maandag, A-veld

Maandag							
Veld A/6							
1	Trainer	2	Trainer	3	Trainer	4	Trainer
18:00-18.15							
18.15-18.30							
18:30-18.45							
18.45-19.00							
19:00-19.15	JO13		Orfeo				
19.15-19.30			Ramon				
19:30-19.45							
19.45-20.00							
20:00-20.15	JO17-1		Mitchel	JO17-2		Pascal	
20.15-20.30							
20:30-20.45							
20.45-21.00							
21:00-21.15							
21.15-21.30	ZCFC 9		ZCFC 9	ZCFC 9		ZCFC 9	
21.30-21.45							
21.45-22.00							

Trainingschema maandag, C-veld

Maandag								
Veld C/8								
	1	Trainer	2	Trainer	3	Trainer	4	Trainer
18:00-18.15	JO7/8/9							Bert
18.15-18.30								Joost
18:30-18.45								Martijn
18.45-19.00								
19:00-19.15	JO14			Marco				
19.15-19.30								
19:30-19.45					JO16			Micha
19.45-20.00								
20:00-20.15								
20.15-20.30								
20:30-20.45								
20.45-21.00								
21:00-21.15	ZCFC 8		ZCFC 8		ZCFC 8		ZCFC 8	
21.15-21.30								
21.30-21.45								
21.45-22.00								

Trainingschema dinsdag, A-veld

Dinsdag							
Veld A/6							
1	Trainer	2	Trainer	3	Trainer	4	Trainer
17:30-17.45							
17.45-18.00							
18:00-18.15	SMC		Elsa				
18.15-18.30							
18.30-18.45							
18.45-19.00							
19:00-19.15							
19.15-19.30							
19.30-19.45							
19.45-20.00							
20:00-20.15	ZCFC		ZCFC	ZCFC		ZCFC	
20.15-20.30	selectie		selectie	selectie		selectie	
20.30-20.45							
20.45-21.00	ZCFC		ZCFC	ZCFC		ZCFC	
21:00-21.15	JO19		JO19	selectie		selectie	
21.15-21.30							
21.30-21.45	ZCFC 6		ZCFC 6	ZCFC 6		ZCFC 6	
21.45-22.00							
22.00-22.15							

Trainingschema dinsdag, C-veld

Dinsdag							
Veld C/8							
1	Trainer	2	Trainer	3	Trainer	4	Trainer
18:00-18.15				Keepers Jeugd			Jesper
18.15-18.30	JO10/JO11		Maurice				
18:30-18.45							
18.45-19.00							
19:00-19.15							
19.15-19.30	Keeperstaining		Steeff	SVZ			
19:30-19.45	JO16, JO17 & JO19						
19.45-20.00							
20:00-20.15	ZCFC		ZCFC				
20.15-20.30	selectie		selectie				
20:30-20.45				ZCFC		ZCFC	
20.45-21.00	ZCFC		ZCFC	Dames 1		Dames 1	
21:00-21.15	selectie		selectie				
21.15-21.30				ZCFC		ZCFC	
21.30-21.45				Dames 1		Dames 1	
21.45-22.00							
22:00-22.15							

Trainingschema dinsdag, Hal

		Dinsdag							
		Hal							
		1	<i>Trainer</i>	2	<i>Trainer</i>	3	<i>Trainer</i>	4	<i>Trainer</i>
20:00-20.15		Keepers Selectie 1, 2		Steef					
20.15-20.30									
20:30-20.45									
20.45-21.00									

Trainingschema woensdag, A-veld

Woensdag							
Veld A/6							
1	Trainer	2	Trainer	3	Trainer	4	Trainer
18:00-18.15							
18.15-18.30							
18:30-18.45							
18.45-19.00							
19:00-19.15	JO13		Orfeo				
19.15-19.30			Ramon				
19:30-19.45							
19.45-20.00							
20:00-20.15	JO17-1		Mitchel	JO17-2		Pascal	
20.15-20.30							
20:30-20.45							
20.45-21.00							
21:00-21.15							
21.15-21.30	ZCFC		ZCFC	ZCFC		ZCFC	
21.30-21.45	VR30+		VR30+	VR30+		VR30+	
21.45-22.00							

Trainingschema woensdag, C-veld

Woensdag							
Veld C/8							
1	Trainer	2	Trainer	3	Trainer	4	Trainer
17:30-17.45							
17.45-18.00							
18:00-18.15				JO87/8/9			Bert
18.15-18.30							Joost
18:30-18.45							Martijn
18.45-19.00							
19:00-19.15	JO14		Marco				
19.15-19.30							
19:30-19.45				JO16			Micha
19.45-20.00							
20:00-20.15							
20.15-20.30	ZCFC 5						
20.30-20.45		ZCFC 5					
20.45-21.00							
21:00-21.15	ZCFC 5						
21.15-21.30		ZCFC 5					
21.30-21.45							
21.45-22.00							

Trainingschema donderdag, A-veld

Donderdag							
Veld A/6							
1	Trainer	2	Trainer	3	Trainer	4	Trainer
18:00-18.15							
18.15-18.30							
18:30-18.45							
18.45-19.00							
19:00-19.15							
19.15-19.30							
19:30-19.45							
19.45-20.00							
20:00-20.15							
20.15-20.30	ZCFC selectie	ZCFC selectie	ZCFC selectie	ZCFC selectie	ZCFC selectie	ZCFC selectie	ZCFC selectie
20:30-20.45							
20.45-21.00	ZCFC JO19	ZCFC JO19	ZCFC selectie	ZCFC selectie	ZCFC selectie	ZCFC selectie	ZCFC selectie
21:00-21.15							
21.15-21.30							
21:30-21.45							
21.45-22.00	ZCFC 3	ZCFC 3	ZCFC 3	ZCFC 3	ZCFC 3	ZCFC 3	ZCFC 3
22:00-22.15							

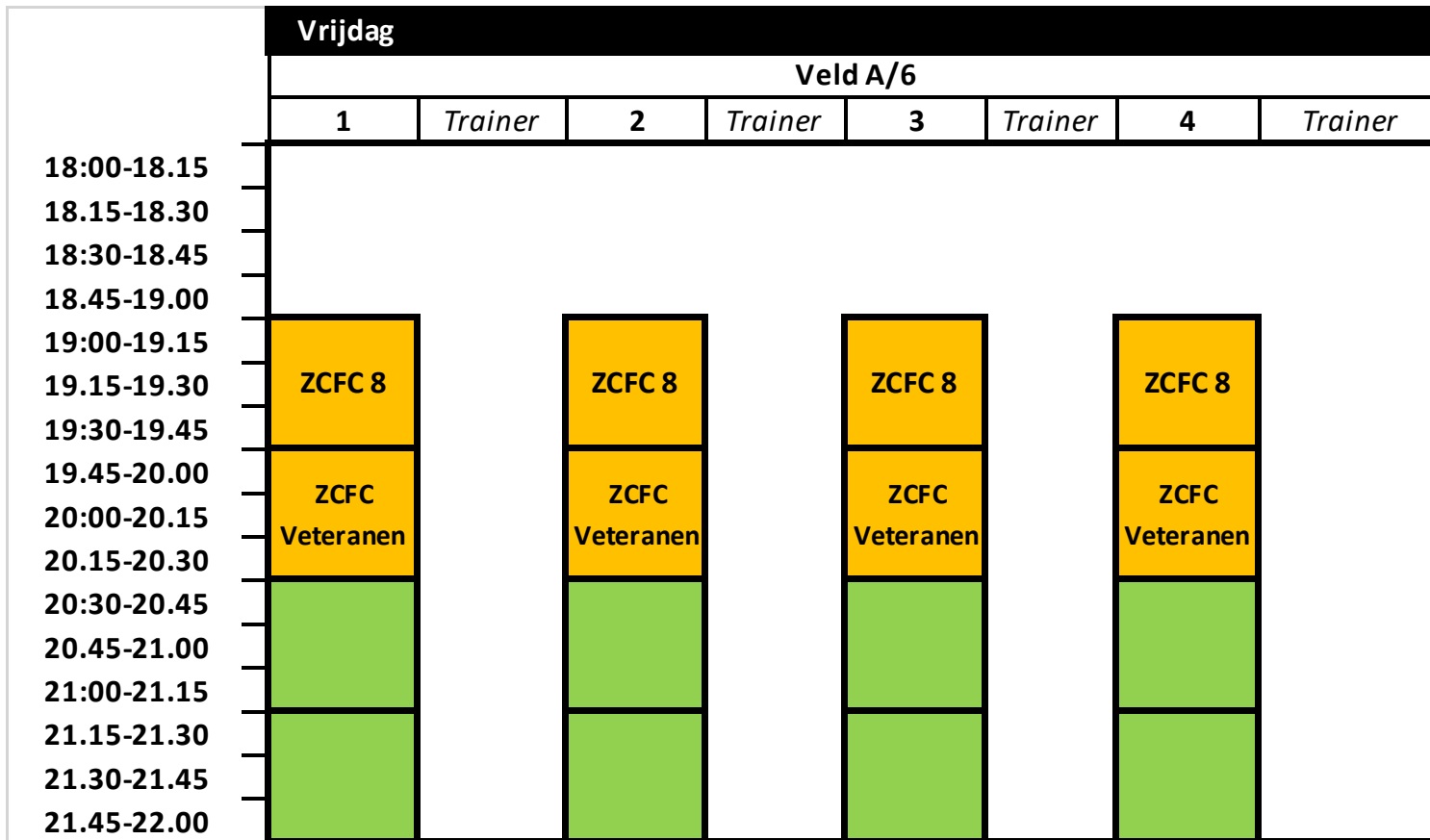
Trainingschema donderdag, C-veld

Donderdag								
Veld C/8								
	1	Trainer	2	Trainer	3	Trainer	4	Trainer
17:30-17.45								
17.45-18.00								
18:00-18.15								
18.15-18.30	JO10/JO11		Maurice					
18.30-18.45								
18.45-19.00								
19:00-19.15								
19.15-19.30					SVZ			
19.30-19.45								
19.45-20.00								
20:00-20.15	ZCFC selectie		ZCFC selectie					
20.15-20.30								
20.30-20.45	ZCFC selectie		ZCFC selectie					
20.45-21.00								
21:00-21.15	ZCFC selectie		ZCFC selectie					
21.15-21.30								
21.30-21.45	ZCFC 4		ZCFC 4		ZCFC 4		ZCFC 4	
21.45-22.00								
22:00-22.15								
22.15-22.30								
22.30-22.45								

Trainingschema donderdag, Hal

Donderdag							
Hal							
1	Trainer	2	Trainer	3	Trainer	4	Trainer
17:30-17.45							
17.45-18.00							
18:00-18.15							
18.15-18.30							
18:30-18.45							
18.45-19.00							
19:00-19.15							
19.15-19.30							
19:30-19.45							
19.45-20.00							
20:00-20.15	ZCFC 7		ZCFC 7		ZCFC 7		ZCFC 7
20.15-20.30							
20:30-20.45	ZCFC 3		ZCFC 3		ZCFC 3		ZCFC 3
20.45-21.00							
21:00-21.15							
21.15-21.30							
21:30-21.45							
21.45-22.00							

Trainingschema vrijdag, A-veld



Trainingschema vrijdag, C-veld

Vrijdag								
Veld C/8								
	1	Trainer	2	Trainer	3	Trainer	4	Trainer
18:00-18.15								
18.15-18.30								
18:30-18.45								
18.45-19.00								
19:00-19.15	ZCFC 9		ZCFC 9		ZCFC 9		ZCFC 9	
19.15-19.30	ZCFC 9		ZCFC 9		ZCFC 9		ZCFC 9	
19:30-19.45	ZCFC 9		ZCFC 9		ZCFC 9		ZCFC 9	
19.45-20.00	ZCFC Dames 1		ZCFC Dames 1		ZCFC Dames 1		ZCFC Dames 1	
20:00-20.15	ZCFC Dames 1		ZCFC Dames 1		ZCFC Dames 1		ZCFC Dames 1	
20.15-20.30	ZCFC Dames 1		ZCFC Dames 1		ZCFC Dames 1		ZCFC Dames 1	
20:30-20.45								
20.45-21.00								
21:00-21.15								
21.15-21.30								
21:30-21.45								
21.45-22.00								

Trainingschema zaterdag, A-veld

Zaterdag								
Veld A/6								
	1	Trainer	2	Trainer	3	Trainer	4	Trainer
09.00-09.15								
09.15-09.30								
09.30-09.45	Mini's		Stephanie					
09.45-10.00								
10.00-10.15								
10.15-10.30								
10.30-10.45								
10.45-11.00								
11.00-11.15	JO13		Orfeo Ramon		JO14		Marco	
11.15-11.30								
11.30-11.45								
11.45-12.00								
12.00-12.15								
12.15-12.30								
12.30-12.45	JO17-1		Mitchel		JO17-2		Mitchel	
12.45-13.00								
13.00-13.15								
13.15-13.30								
13.30-13.45								
13.45-14.00								
14.00-14.15								
14.15-14.30								
14.30-14.45								
14.45-15.00								
15.00-15.15								
15.15-15.30								
15.30-15.45								
15.45-16.00								
16.00-16.15								
16.15-16.30								
16.30-16.45								
16.45-17.00								

Trainingschema zaterdag, C-veld

Zaterdag							
Veld C/8							
1	Trainer	2	Trainer	3	Trainer	4	Trainer
09.00-09.15							
09.15-09.30							
09.30-09.45	Jo7/8/9		Bert				
09.45-10.00			Martijn				
10.00-10.15			Joost				
10.15-10.30							
10.30-10.45							
10.45-11.00							
11.00-11.15							
11.15-11.30							
11.30-11.45							
11.45-12.00							
12.00-12.15							
12.15-12.30							
12.30-12.45							
12.45-13.00							
13.00-13.15							
13.15-13.30							
13.30-13.45							
13.45-14.00							
14.00-14.15							
14.15-14.30							
14.30-14.45							
14.45-15.00							
15.00-15.15							
15.15-15.30							
15.30-15.45							
15.45-16.00							
16.00-16.15							
16.15-16.30							
16.30-16.45							
16.45-17.00							

