



Gegründet 1976.

Von: Juniorenobmann FC Uitikon

Uitikon, im Mai 2009

Merkblatt Trainingsmaterial

Grundsätzliches

- während des Trainings und der Spiele muss das Kind Schienbeinschoner tragen (obligatorisch)
- während des Trainings und der Spiele bis zur Stufe D-Junioren sollten Junioren ausschliesslich Nockenschuhe (Fussballschuhe mit vielen Plastiknocken auf der Sohle) tragen; Stollenschuhe (Fussballschuhe mit 6 Metallstollen auf der Sohle) sind zu vermeiden
- die Fussballschuhe sollen nach dem Training gereinigt werden (es hat bei den Fussballplätzen jeweils Putztröge und Bürsten)
- auf dem Weg zum oder vom Training soll das Kind genügend Überkleider (z.B. Trainingsanzug) anziehen, d.h. es soll nicht mit den Kleidern, mit denen es das Training absolviert, zum oder vom Training gehen

Arbeitstrainer

Der Arbeitstrainer ist ein Trainingsanzug bestehend aus Ober- und Unterteil. Das Oberteil hat einen nicht durchgehenden Reissverschluss und die Hosen haben am Fussgelenk ein Gummiband.

Der Arbeitstrainer – wie der Name sagt – soll während des Trainings angezogen werden.

Der Normalfall ist: die Junioren trainieren mit langen Hosen, d.h. mindestens mit den Hosen des Arbeitstrainers. Einerseits um die Verletzungsgefahr zu mindern (Schürfungen) andererseits um das Auskühlen während den Trainingspausen (z.B. beim Erklären von Übungen) zu verhindern.

Bei heissen Tagen (ab Mai bis September) oder wenn der Trainer anderweitige Instruktionen erteilt, kann vom Normalfall abgewichen werden. Im Zweifelsfall, lange Trainingshosen anziehen.

Repräsentationstrainer

Der Repräsentationstrainer ist der Trainingsanzug bestehend aus Ober- und Unterteil wobei das Oberteil einen durchgehenden Reissverschluss hat. Die Hosen haben am Fussgelenk kein Gummiband. Das Material glänzt leicht.



Gegründet 1976.

Dieser Trainingsanzug soll beim Einlaufen auf das Spielfeld bei einem Match, beim Einwärmen vor dem Match und von den Reservespielern getragen werden. Ebenfalls soll dieser Trainingsanzug z.B. bei Spielpausen bei Turnieren (auch in der Halle) getragen werden.

Regenjacke

Diese Jacke schützt vor Wind und nassem Wetter und soll entsprechend eingesetzt werden. Diese Jacke sollte – ausser bei offensichtlich schönem Wetter - immer mitgenommen werden (bei Training oder Match).

Rucksacktasche/Sporttasche

Wir wollen einheitlich auftreten und verwenden deshalb bei Einsätzen für den FC Utitikon diese Tasche.

An einem Match mitzunehmen sind:

- Repräsentationstrainer
- Windjacke (ausser es wird offensichtlich schönes Wetter haben, im Zweifelsfall mitnehmen)
- Schienbeinschoner
- Nockenschuhe

An einem Training mitzunehmen sind:

- Arbeitstrainer
- Windjacke (ausser es wird offensichtlich schönes Wetter haben, im Zweifelsfall mitnehmen)
- Schienbeinschoner
- Nockenschuhe

Um das Wiederauffinden zu erleichtern, empfiehlt es sich, die erhaltenen Trainingsanzüge irgendwo auf der Innenseite mit einer persönlichen Etikette/Marke zu versehen.