



5. TRAININGSKLEDIJ – WINTER

In de JO van Belisia SV vragen wij dat onze jeugdspelers (U5 tem U19) vanaf begin november t.e.m eind februari trainen in **lange broek én lange mouwen**.

Bijkomende voorwaarde is dat we, na overleg met de trainers, ook rekening houden met de temperaturen vanaf dit seizoen: **vanaf 10°C en minder** is trainen in lange broek en lange mouwen verplicht!

bv. Is het 15/11 en is het 15°C, moet dit niet...

Tijdens deze winterse maanden, behoren **handschoenen én een muts** zeker ook tot de basis trainingsuitrusting.

Jeugdige spelers verliezen immers het meeste lichaamswarmte via hun **hoofd!**

Bij alle groepen zijn **kousenbroeken ook toegelaten** onder een korte broek.

Best ook **een trainingsjasje of trainingsweater** dragen boven het voetbaltruitje.

Om het zweet goed af te voeren én het lichaam dus warmer te houden is **thermisch ondergoed** zeker een aanrader.

Een jeugdvoetballer in Bilzen heeft ook steeds **een regenjasje** in zijn voetbaltas zitten...het Belgische weer is immers onberekenbaar...

Denk ook aan **het juiste schoeisel** voor de modderige pleinen of harde bevroren pleinen!!!

Goed opwarmen én niet teveel stilstaan op de training, zullen het risico op koude én blessures zeker ook helpen vermijden...

Ivo Vranken
TVJO SV Belisia / Belisia Youth

