



## 5. TRAININGSKLEDIJ – WINTER

Het is aangewezen dat alle jeugdspelers (U6 tem U19) vanaf begin november tem einde februari trainen met lange broek én lange mouwen.

Tijdens deze winterse maanden, behoren een regenjasje, handschoenen én een muts zeker tot de basis trainingsuitrusting en horen in de voetbaltas te zitten.

Jonge spelers verliezen de meeste lichaamswarmte via hun hoofd!

Het is toegelaten om thermische broeken te dragen onder een korte broek. Best ook een trainingsjasje of trainingswearer dragen boven het voetbal- of thermisch truitje

Thermische kledij zorgt ervoor dat het zweet goed wordt afgevoerd én dat het lichaam warm wordt gehouden.

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