



Trainingsplan ab 15. April 2021 (RR 20/21)

MONTAG	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45
Platz 2a Clubhaus																								
Platz 2b Weiher																								
Platz 2c Hang Gärten																								
Platz 2d Hang Grus																								
Grusplatz																								
Platz 1 / Seite Bahn																								
Platz 1 / Seite Parkplatz																								
Schulhaus Ruopigen																								

DIENSTAG	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	18:50	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45
Platz 2a Clubhaus																									
Platz 2b Weiher																									
Platz 2c Hang Gärten																									
Platz 2d Hang Grus																									
Grusplatz																									
Platz 1 / Seite Bahn																									
Platz 1 / Seite Parkplatz																									
Schulhaus Ruopigen																									

MITTWOCH	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	18:50	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45
Platz 2a Clubhaus																									
Platz 2b Weiher																									
Platz 2c Hang Gärten																									
Platz 2d Hang Grus																									
Grusplatz																									
Platz 1 / Seite Bahn																									
Platz 1 / Seite Parkplatz																									
Schulhaus Ruopigen																									

DONNERSTAG	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	18:50	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45
Platz 2a Clubhaus																									
Platz 2b Weiher																									
Platz 2c Hang Gärten																									
Platz 2d Hang Grus																									
Grusplatz																									
Platz 1 / Seite Bahn																									
Platz 1 / Seite Parkplatz																									
Kantonsschule																									
Schulhaus Ruopigen																									

FREITAG	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:10	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45
Platz 2a Clubhaus																									
Platz 2b Weiher																									
Platz 2c Hang Gärten																									
Platz 2d Hang Grus																									
Grusplatz																									
Platz 1 / Seite Bahn																									
Platz 1 / Seite Parkplatz																									
Schulhaus Ruopigen																									

Dieser Plan gilt als Grundeinteilung - die konkreten Platzteilungen werden je nach Situationen angepasst (insb. bei schlechtem Wetter). Es gilt IMMER, was vor Ort auf dem Screen publiziert wird. ->Der Grusplatz ist als Alternative zu benutzen <-

INFOS zum Trainingsplan

1. Trainingszeiten-Übergang an DI, MI und DO ist um 1850 Uhr!
2. Ruopigen 2 darf nur mit Nockenschuhen oder "Tausendfüssler" betreten werden.
3. Der zugeteilte Platz muss in jedem Fall pünktlich verlassen werden.
4. Testspiele sind nur an Samstagen oder Sonntagen und in Absprache mit Spiko möglich (ausgenommen 1. Mannschaft).

COVID-19-Auflagen:

- > das Schutzkonzept ist strikte einzuhalten <
- 5. Keine Trainingszuschauende erlaubt - die TrainerInnen machen Fehlbare (Eltern) darauf aufmerksam
- 6. Generelle Schutzmaskenpflicht auf Ruopigen für alle Ü12 (ausgenommen SpielerInnen während des Trainings)
- 7. Ab Jg. 2000 sind nur Gruppentrainings mit max. 14 SpielerInnen und 1 TrainerIn zugelassen (ohne Körperkontakt/Durchmischung!)
- 8. Die Garderoben bleiben GESCHLOSSEN.

Prioritätenliste Training:
 1. Prio: Aktiv 1*; Junioren 1.St.Kl.; Ca; Da
 2. Prio: Aktiv 2; Junioren 2. St.Kl.
 3. Prio: alle anderen Mannschaften

Version_20/21_2
 Ersetzt Plan_20/21_1a

Stand : 09.04.2021

- Aktiv 1
- Aktiv 2
- Aktiv 3
- Frauen
- Senioren
- Senioren 50

- Junioren A
- Junioren B
- Junioren Ca
- Junioren Cb
- Junioren Da
- Junioren Db
- Junioren Dc
- E-Pool
- F-Pool
- G-Pool
- Goalie

@ 19:30 - 21:00 Frauen