

Träningsgrupper inomhus vintern 23/24

Söndagen den 29 oktober så börjar vi inomhussäsongen och för att det ska fungera med träningen så kommer vi dela oss i två grupper.

Första gruppen tränar 16.00-17.00 och andra gruppen 17.00-18.00.

För att träningstiden i hallen ska bli så effektivt använd som möjligt så samlas vi i omklädningsrummet senast en kvart före träningstiden (15.45 respektive 16.45) så att vi hinner få på oss kläder, värma upp och ha samling/genomgång innan vi går in i hallen.

Även avslutande samling är i omklädningsrummet vilket gör att sluttiden blir ca 5 minuter efter avslutad träningstid.

Det är obligatoriskt med inneskor och benskydd samt fylld vattenflaska.

Ledarna kommer att hjälpas åt med bägge grupperna i den mån det är nödvändigt och har man behov av att byta grupp så meddelar man detta till någon av oss ledare. Vi är också fullt medvetna om att andra aktiviteter kommer att prioriteras under vintermånaderna och har full respekt för detta. När man kan, vill och orkar så kommer man på fotbollen och man har alltid sin träningsgrupp kvar. Kommer man att missa många träningar och inte redan meddelat detta så får ni gärna meddela detta så justerar vi eventuellt i grupperna för att få så jämn storlek på grupperna som möjligt.

16.00-17.00 (samling 15.45 i omklädningsrummet)

Ledare:

Martin, Robert, Daniel S, Gustav

Spelare:

Alex, Algot, Axel, Arvid, Benjamin, Carl S, Casper, Folke, Gustav, Hassan, Hugo, Ivar, Jól, Jozef, Lucas KF, Loke, Nils, Noel, Oliver, Samuel, Sebastian, Valdemar, Vide, Walter

17.00-18.00 (samling 16.45 i omklädningsrummet)

Ledare:

Johannes, Daniel H, Jessica, Mikael

Spelare:

Ahmed, Alfred, Alwin, Amir, August, Carl AH, Carl G, Christian, Ebbe, Frano, Jakob, Ludwig, Lukas W, Noah, Nuradin, Massaneh, Oscar, Shivam, Sigge, Ömer

Bästa hälsningar från ledarna i RIK P14

Glädje, gemenskap och engagemang