



Zurich State Spartans
American Football Club
U19 Juniors

11.11.2019

Lieber Spartan

Unten findest du eine kurze Auflistung mit den wichtigsten Sachen, die du im Training dabei haben solltest. In keinem anderen Sport ist Disziplin und Teamgeist so wichtig wie im American Football, das fängt schon in den Details an. Deshalb haben wir unten zudem gewisse Richtlinien für die Trainings zusammengestellt. Wir wollen diszipliniert und als Team auftreten, und nicht wie ein wild zusammengewürfelter Haufen – wir sind SPARTANS!

Was muss ich ins Training mitnehmen?

- Schuhe für Rasen und/oder Kunstrasen
- Wetter entsprechende Kleider (beachte, dass wir bei jedem Wetter trainieren sofern der Platz nicht geschlossen ist)
- Duschzeug
- Ausrüstung sofern vorhanden (oder sofern nur mit Helm angesagt)
 - o Pad
 - o Helm
 - o Pad-Hosen
 - o Mundschutz
 - o Jersey (schwarz und weiss)
- Handschuhe falls gewünscht
- Wasserflasche

«Dresscode»

- Trainingskleider nur in schwarz, grau, rot, weiss – unsere Teamfarben!
- keine eigenen Jerseys im Training (du darfst gerne vor und nach dem Training die Farben deiner NFL-Mannschaft tragen)
- An offiziellen Anlässen wie Gameday, Joint-Practices, Sponsor-Events wird entweder Teamwear, oder wo nicht vorhanden Teamfarben getragen.