



OPLEIDINGSBROCHURE

KM TORHOUT JEUGD



QUALITY CLUB
Interprovinciaal **0000**

Torhout 1992 KM
2017-2019



Algemene missie KM TORHOUT

www.kmtorhoutjeugd.be/missie

Algemene visie KM TORHOUT

www.kmtorhoutjeugd.be/visie

7 Kernwaarden

www.kmtorhoutjeugd.be/visie



Algemene doelstelling jeugdopleiding

Jeugdspelers opleiden tot voetballers voor het eigen **eerste elftal**, door het aanbieden van een **optimale begeleiding** waarin **doorstroming** centraal staat en waarbij bijzondere aandacht wordt besteed aan **de totale** ontwikkeling en opvoeding van de jeugdspelers.

WE SPELEN NIET IN FUNCTIE VAN DE EERSTE PLOEG, WE LEIDEN OP IN FUNCTIE VAN DE EERSTE PLOEG.

Jeugdspelers naar beloften of eerste ploeg brengen

- 1 Niet makkelijk op niveau amateur 2
- 2 Vanaf U17
- 3 U7 tot U16 = opleiden op juiste niveau
- 4 Ervaring



Missie jeugdopleiding

De jeugdopleiding van KM TORHOUT wilt het uithangbord zijn van het jeugdvoetbal in Midden West-Vlaanderen.

Het jeugdbestuur wil de voetballende jeugd de mogelijkheid bieden om hun voetbalhobby in een aangename en familiale sfeer te beoefenen. De doelstelling is de jeugd op een plezierige en succesvolle manier de voetbalsport te laten beoefenen. We leggen de nadruk vooral op opleiding, beleving en totale ontwikkeling. In elke jeugdcategory krijgt iedere speler zoveel mogelijk speelkansen. Elke speler moet zo hoog mogelijk spelen om zich zo optimaal mogelijk te kunnen ontwikkelen. Binnen de jeugdopleiding moet het belang van de speler (individueel) boven alles gaan. Zodoende legt men zo vroeg mogelijk de link naar de doelstelling bij de senioren om op een zo hoog mogelijk niveau te spelen.

Het beleid van de jeugdopleiding draait rond een 6-tal accenten:

- We willen een degelijke **opleiding** bieden aan de spelers.
- We willen dit doen in een aangename omgeving en we willen ervoor zorgen dat de spelers zich goed voelen bij ons. Deze **beleving** is voor ons van groot belang.
- De benadrukking van **discipline** kan een speler nog sterker maken dan hij al is.
- **Sportiviteit, fairplay en respect** dragen we als vereniging hoog in het vaandel, ook t.o.v. tegenstanders en hun supporters en t.o.v. de scheidsrechter.
- **Goede, correcte communicatie** kan veel misverstanden voorkomen. Met vragen en/of problemen kan je steeds bij de trainer of jeugdcoördinator terecht. Je bent steeds welkom zolang het niet aan de toegabeurt, tijdens de wedstrijd of training en vraag enkel wat betrekking heeft op je zoon/dochter. Voor commentaar op andere spelers ben je aan het verkeerde adres. **Een positieve ingesteldheid van iedereen** is al een heel goede start.
- Bestuursleden, trainers en afgevaardigden vervullen een voorbeeldfunctie in het kader van de **opvoeding** van de spelers die aan ons zijn toevertrouwd.

De totale jeugdwerking van KM TORHOUT schaarst zich dan ook volledig achter de **Panathlonverklaring** i.v.m. de rechten van het kind in de jeugdsport. **Eveneens gaan wij de verbintenis aan om alle jeugdspelers minstens 50% van de totale wedstrijdruimte te laten spelen.** Daarvoor nemen we de gemiddelde speeltijd van de laatste 4 wedstrijden.



Sociale functie jeugdopleiding

Voetbal als ...

- gezonde, sportieve attitude en vrijetijdsbesteding.
- middel voor opvoeding als doel.
- sociaal gebeuren.



Huishoudelijk reglement voor de jeugdspeler van KM TORHOUT en zijn/haar ouders

Je hebt ervoor gekozen om je zoon of dochter bij onze vereniging te laten sporten. Dit betekent dat je vertrouwen hebt in de jeugdopleiding die wij bieden. Het garanderen van kwaliteit houdt echter ook in dat we met de diverse betrokkenen bepaalde afspraken maken en dat bepaalde spelregels in acht genomen moeten worden. Met dit huishoudelijk reglement willen we die afspraken en regels even op een rij zetten.

Regels en afspraken voor spelers en ouders

Afspraken

- In het begin van het seizoen ontvang je een lijstje met praktische afspraken in verband met de trainingen en de wedstrijden. Deze dienen gerespecteerd te worden. Van de spelers verwachten we dus dat ze op tijd aanwezig zijn bij trainingen en wedstrijden. Indien belet verwittig je steeds de trainer zo vroeg mogelijk.
- Bij het afzetten van de spelers wordt gevraagd toch even te controleren of de wedstrijd en/of de training doorgaat. Afgelastingen worden tijdig op de website aangekondigd en/of via sms gepubliceerd, maar het kan steeds gebeuren dat dit niet lukt, om welke reden dan ook.
- Op het moment van de training zijn de trainers en/of afgevaardigde(n) verantwoordelijk voor de opvang van de spelers vanaf een kwartier voor de aanvang van de training tot de spelers na de training de kleedkamer verlaten. De toestemming voor het verlaten van de kleedkamer gebeurt door de trainer en/of zijn afgevaardigde(n). Bij de wedstrijden geldt dat vanaf het aanwezigheidsmoment zoals vermeld op de uitnodiging tot na de gezamenlijke drink na een thuiswedstrijd of bij terugkomst aan de **VELODROOM** na een uitwedstrijd. Maak over het afhalen van de speler duidelijke afspraken als je als ouder niet mee gaat op verplaatsing.
- Het is voor ouders en supporters niet toegelaten om een speler te vergezellen in de kleedkamers voor of na de sportbeoefening. Uitzondering hierop zijn onze allerkleinsten (voetbalschool, U7 en U8), waar het wel toegestaan is dat 1 ouder meehelpt met zijn/haar kind.
- Voor en na wedstrijden en toernooien dragen alle spelers de uitgangskledij van de club. Tijdens wedstrijden dragen zij de gekregen wedstrijd kledij.

Wedstrijden

Elke wedstrijd wordt beschouwd als beloning voor de spelers. De samenstelling van de ploeg behoort uitsluitend tot de verantwoordelijkheid van de trainer.

Wie geselecteerd is voor een wedstrijd krijgt, behoudens overmacht (bijvoorbeeld blessure) of specifieke afspraken, de kans om een redelijke periode mee te spelen (er wordt gestreefd naar minstens een halve wedstrijd). Starten als reserve aan een wedstrijd kan verschillende oorzaken hebben:

- Onvoldoende je best doen tijdens de training.
- Niet aan de eisen van de trainer voldoen om tot de basisgroep te behoren.
- Niet in orde zijn in verband met afspraken: bijv. afwezig blijven op de training zonder te verwittigen.



Als speler of als ouder mag je steeds uitleg vragen over het hoe en waarom van de ploegsamenstelling, maar we verwachten dat je dat doet op een rustige manier, zonder vooroordelen en op een tijdstip dat het ook de trainer past. Het is echter niet de bedoeling dat elke stap of elk initiatief steeds door de trainer of jeugdcoördinator dient uitgelegd en/of verantwoord te worden. Door aan te sluiten bij Torhout 1992 KM heb je vertrouwen in de trainersstaf en de medewerkers.

Supporteren en resultaten

- Wij moedigen ouders aan om hun kind tijdens de wedstrijden te komen bewonderen, maar we verwachten wel dat onze supporters de ploeg als team aanmoedigen.
- Ook wij winnen graag. Het belangrijkste is echter niet in de eerste plaats het resultaat, maar wel de spelkwaliteit en de spelvreugde.
- Er wordt thematisch getraind en niet in functie van bepaalde wedstrijden of resultaten.
- Zet uw kind niet op een onaantastbaar verhoog. Je bent er dan zelf de oorzaak van dat hij/zij eraf zal vallen.
- Geef zelf geen dwingende richtlijnen over hoe hij/zij moet spelen of hoe anderen dat moeten doen. Als ouder weet je immers niet altijd welke opdrachten uw kind van de trainer heeft meegekregen. Je zou zo zelf voor een conflictsituatie met de trainer kunnen zorgen waarvan je kind de dupe kan worden.

Kritiek

- Wij staan open voor kritiek, zolang die op een positieve manier rechtstreeks aan de betrokken persoon gegeven wordt.
- Vermijd negatieve opmerkingen tijdens de wedstrijden.
- Als u niet akkoord gaat met bepaalde beslissingen, vraag dan uitleg in een rustig gesprek met de trainer. Val er geen andere mensen mee lastig. Deze weten vaak niets af van de situatie en kunnen je toch niet verder helpen!
- Als je het gevoel hebt onvoldoende gehoord te worden door de trainer, kan je altijd ook contact opnemen met de jeugdcoördinator, de jeugdmanager of de jeugdvoorzitter. Zij zullen in samenspraak met de trainer en de ploegafgevaardigde een oplossing voor het probleem zoeken.

Indien we merken dat je je als ouder niet aan de richtlijnen kan houden, zal je voor een gesprek met de jeugdcoördinator, jeugdmanager en/of de jeugdvoorzitter uitgenodigd worden. Als ook dat niet afdoende blijkt, wordt je zoon of dochter uit onze ploegen geweerd.



Specifieke regels voor de spelers

Jeugdspelers van KM Torhout herken je aan hun ingesteldheid en levenswijze.

- De speler brengt de naam van de club niet in diskrediet door onbehoorlijk of onsportief gedrag, zowel op als naast het terrein. De trainer kan, steeds in samenspraak met de jeugdcoördinator, sancties nemen in geval van ernstige tekortkomingen op gebied van fairplay, sportiviteit en algemeen gedrag.
- Als jeugdspeler van ben je ook supporter van de 1ste ploeg. Als je een wedstrijd bijwoont, laat je ook zien dat je uit het goede voetbalhout bent gesneden (geen verwijten naar de scheidsrechter, geen vandalisme ...)
- Er geldt een absoluut alcohol- en rookverbod op de sportaccommodatie van de eigen club of die van de tegenstander. Ook buiten deze accommodaties wordt het gebruik ervan afgeraden. Vanzelfsprekend worden ook drugs en doping niet getolereerd.
- Een speler die opzettelijk schade aanbrengt aan de accommodatie van de eigen club of die van de tegenstander, dient deze te vergoeden.
- Een speler die een instructie van de trainer, ploegafgevaardigde, jeugdcoördinator of een lid van het jeugdbestuur niet volgt, kan gesanctioneerd worden.
- Pestgedrag en racisme worden op geen enkel moment en onder geen enkele omstandigheid getolereerd.
- Elke speler toont volledige inzet en concentratie bij elke training en wedstrijd, alsook bij de wedstrijdopwarming en nabespreking.
- Na een training helpt elke speler bij het verzamelen en ordenen van alle gebruikte oefenmaterialen.
- Douchen na elke training, wedstrijd is verplicht. De speler bewaart de orde in de kleedkamer. Er wordt niet gespeeld en er wordt geen afval achter gelaten. Men laat ook het materiaal van anderen die eenzelfde kleedkamer gebruiken, gerust. Er worden geen grapjes uitgehaald met kleding van andere spelers. Er wordt niet met modder geworpen, noch op de muren gespuwd. De douches zijn geen toilet.
Zowel na een training, als na een wedstrijd verlaat men in groep de kleedkamer nadat de trainer of ploegafgevaardigde toestemming gegeven heeft.
- De speler verzorgt zijn materiaal. Zowel voor training als voor wedstrijden zijn de voetbalschoenen gepoetst. Bij wedstrijden is de uitgangskledij van de club verplicht. Ook deze is steeds verzorgd.
- Bij wedstrijden is het gebruik van GSM, MP3-speler, iPod e.d. niet toegelaten in de kleedkamer.
- De verplaatsingen met de wagen of de bus gebeuren steeds in groep, met gezamenlijk vertrek aan jeugdlokaal de velodroom en aankomst op de plaats van afspraak. Uitzonderingen kunnen enkel door de jeugdcoördinator toegekend worden.
- Een goede nachtrust en gezonde voeding is van groot belang voor de jonge voetballer.
- Elke speler zet zich steeds ten volle in op school. KM Torhout hecht veel belang aan een positieve studiehouding en aan resultaten volgens de mogelijkheid van elk kind.

www.kmtorhoutjeugd.be/huishoudelijk-reglement-jeugdspelers-en-hun-ouders



Het lidmaatschapsgeld

Het bestuur bepaalt ieder jaar de bijdrage voor lidmaatschap. Deze bijdrage bevat de aansluiting bij de Koninklijke Belgische Voetbalbond met inbegrip van de sportverzekering. Ze geeft bovendien recht op het volgen van de wekelijkse trainingen en het deelnemen aan de wedstrijden (vanaf de leeftijd van 5 jaar), inclusief het drankje en/of wafel achteraf (bij thuiswedstrijden).

De club is geen goedkoop vervangmiddel voor kinderopvang. Ze heeft als doelstelling kinderen van alle leeftijden in contact te brengen met de voetbalsport en ze hierin op een speelse en degelijke wijze op te leiden. De club voorziet daarvoor goede trainers en de benodigde infrastructuur en materialen. Na het betalen van het lidgeld, ontvangt de speler zijn kledingpakket.

Door het betalen van het lidmaatschapsgeld verklaren ouders en spelers dat zij het huishoudelijk reglement kennen, aanvaarden en zullen respecteren!



Organisatie

Verantwoordelijken 2017-2018

Jeugdvoorzitter	Jan Strobbe
Ondervoorzitter	Maurice Bolle
Secretaris	Diedrik Van Tieghem
Penningmeester	Ann Verkeyn
Vertrouwenspersoon	Marina Waerlop
Commercieel directeur	Bram Deserranno
Jeugdmanager & coördinator U16-U21	Kris Defreyne
TVJO & coördinator U12-U25	Johan Coudyser
Coördinator U7 – U11	Bert Devoldere
Coördinator U7 – U11	Bob Maertens
Coördinator visie	Stijn De Boever
Coördinator Jong KM	Roland Verhaeghe
Hoofd scouting	Stefaan Debever
Verantwoordelijke medische staf	Dieter Laleman
Verantwoordelijke KM-shop	Bianca Degraeve
Verantwoordelijke studiebegeleiding	Diedrik Van Tieghem
Verantwoordelijke bus	Rik Wydooghe
Verantwoordelijke velodroom	Rudi Claeys
Verantwoordelijke sportkampen	Francky Declerck
Verantwoordelijke toernooien	Christophe Cornille

contactgegevens terug te vinden op www.kmtorhoutjeugd.be

Niveaus 2017-2018

Gewestelijk (GU) – provinciaal (PU) – interprovinciaal (IP-)

Onderverdeling 2017-2018

5v5:	GU7 (2) – GU8 – GU9 (2) PU8 (2) – PU9 (2)
8v8:	GU10 (2) – GU11 – GU12 – GU13 IP-10 – IP-11 – IP-12 (2) – IP-13 (2)
11v11:	GU15 (2) – GU17 – GU21 IP-14 – IP-15 – IP-16 – IP-17 – IP-19 – beloften



Extra teams 2017-2018

Talentgroep U15-U16-U17: jong KM

Coördinator Roland Verhaeghe

(i.s.m. Clubacademy – jeugdopleiding Club Brugge KV)

www.kmtorhoutjeugd.be/jong_km



Voetbalvisie jeugdopleiding

Vanuit een goede organisatie en blokvorming ...
komen tot verzorgd en dominant voetbal ...
met opbouw van achteruit ...
maar met snelle diepgang en omschakeling als het kan.

Profiel jeugdspeler KM

Steeds de bal willen hebben.
Steeds een oplossing vooruit proberen te vinden.
Steeds een actie durven maken op alle plaatsen van het veld.
Steeds de sterkste willen zijn in een 1 tg 1 duel.
Steeds een gezonde trainings- en wedstrijdmentaliteit tonen.
Steeds fairplay hoog in het vaandel dragen.
Steeds het individueel technisch niveau verder ontwikkelen.

HARD WERKEN WINT ALTIJD VAN TALENT, ALS TALENT NIET HARD WERKT.

Opleidingsplan

4 modules van speelwijzen: opbouw van achteruit – aanvallen door centrum – aanvallen langs flank – verdedigen & omschakelen.

Elke module bestaat uit 20 à 30 trainingen (= 10-tal weken), afhankelijk van de leeftijdscategorie.
De module verdedigen wordt geïntegreerd in de 4 andere modules.

Het is de bedoeling dat de modules gedurende het volledige voetbalseizoen aan bod komen.

Herhaling is de sleutel tot succes.

OPBOUW VAN ACHTERUIT	AANVALLEN LANGS FLANK
AANVALLEN DOOR CENTRUM	VERDEDIGEN & OMSCHAKELEN



Intentie om voetballend op te bouwen van achteruit

Vanuit de jeugdopleiding zal steeds gekozen worden om zoveel mogelijk op te bouwen van achteruit. Van keepers wordt verwacht dat ze mee voetballen.

Creativiteit / individualiteit wordt gestimuleerd

Creativiteit en individualiteit zijn inderdaad 2 termen die hoog staan aangeschreven binnen de jeugdopleiding van KM TORHOUT. Er wordt dan ook zeer veel aandacht besteed, aan de technische vaardigheden van een speler, en deze vanuit de training zo optimaal hoog op te bouwen. Het motto is als je een bal snel kan controleren, heb je meer tijd om te kijken. Een actie binnen een wedstrijd wordt gestimuleerd, ook al leidt dit niet altijd tot het gewenste resultaat.

Spelconcept = ZONEVOETBAL

KM TORHOUT heeft ervoor gekozen om voor alle ploegen ZONEVOETBAL als spelconcept in te voeren.

***Zonevoetbal is collectief positieospel bij balverlies en balbezit
met als doel de tegenstander te beheersen in de ZONE
nl. in de zone tussen de bal en het doel en in de volledige waarheidszone.***

Spelen in zone is een spelopvatting en geen systeem. Het schrijft voor hoe de spelers moeten denken en handelen bij balbezit, balverlies en in de omschakeling. Hierbij worden simpele afspraken gemaakt, die telkens weer worden herhaald en inge oefend tijdens de trainingen.

Door het aanleren en beheersen van ZONEVOETBAL ontwikkelt de speler zijn INZICHT en VOETBALINTELLIGENTIE die hem in staat stellen om de juiste acties te maken op het juiste moment.

Zonevoetbal is niet gelijk aan individuele mandekking. Het is collectief positieospel met de bedoeling de gevarenszone (bal – doel) te gaan beheersen door een meerderheidssituatie te creëren rond de bal.

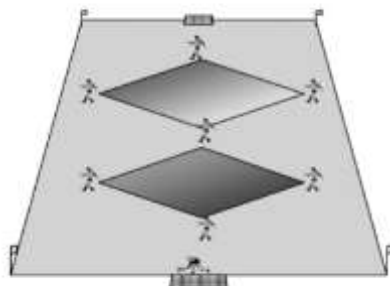
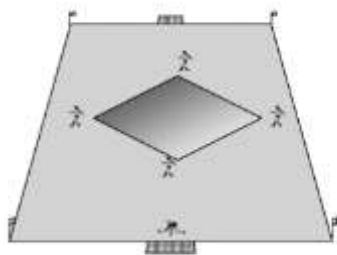


Spelsystemen

5 tg 5: ruit

8 tg 8: dubbele ruit

11 tg 11: 1-4-3-3 met verdedigende driehoek of aanvallende driehoek. Vanaf U16 kunnen er voor andere spelsystemen gekozen worden, maar basis/uitgangspunt is 1-4-3-3.



Onderlinge coaching en coaching trainers

Om ons vooropgesteld zonevoetbal een sluitende organisatie te maken, wordt door de trainers korte, verbale coachingswoorden gebruikt om de spelers meer voeling te laten krijgen met onze speelwijze.

De trainers steunen al hun spelers om deze coachingswoorden ook zelf onderling op het veld te gebruiken, dit wel op een correcte, beleefde wijze met respect voor de medespeler.

In ons vooropgesteld zonevoetbal is ook onderlinge coaching een belangrijke factor. In principe moet elke speler, de medespelers die zich naast of voor hem bevinden, coachen.

Coachingswoorden gericht op een individuele speler

TIJD: de aangespeelde speler staat vrij, hij kan de bal vrij aan- en meenemen zonder onder druk te staan.

KAATS: de aangespeelde speler heeft geen mogelijkheid om de bal aan en mee te nemen, maar moet direct kaatsen.

VERLEG / VERANDER: de speler in balbezit moet doorspelen naar de andere zijde dan waar de bal vandaan komt.

ZET VAST / DRUK: de speler dichtst bij de balbezittende tegenspeler moet doorlopen tot bij die tegenstander en hem dwingen tot breedtespel of terugspeelbal of door positieospel geen aansluitpunt geven.

GEEF: roept de keeper of speler wanneer de bal naar hem moet (terug)gespeeld worden.

DUEL: word geroepen wanneer een speler de balbezitter van de tegenpartij niet of slap onder druk zet.

VOET: wanneer een speler (spits) afhaakt en in de voet wenst aangespeeld te worden.

NEEM OVER: wanneer de spitsen van de tegenpartij (eventueel andere spelers) veel positiewissels doorvoeren en men niet uit de eigen zone wil weggezogen worden.

WEG: wanneer er in het eigen strafschopgebied geen voetballistische oplossing is om de bal weg te werken, zodat het wegtrappen van de bal niet tot een tendingoelpunt kan leiden.

RUG: de balbezitter van de eigen ploeg wordt aangevallen langs achter.

STEUN: voor spelers uit het steunvlak die door een afgelegde bal in schietpositie komen of spelers die achter de balbezitter de bal komen vragen.

ALLEEN / LEIDEN: wanneer de balbezitter ruimte krijgt om alleen op te drijven.

KIJK / HOU OVERZICHT: wanneer de balbezit te weinig oog heeft voor medespelers, vrije ruimtes, tegenstander...



MAAK KEUZE: wanneer de balbezitter meerdere mogelijkheden heeft om het spel verder te zetten en hij twijfelt welke mogelijkheid hij zal kiezen.

MAAK RUIMTE / VRIJLOPEN: wanneer een speler de balbezitter van de eigen ploeg de vrije ruimte ontnemt of hij zelf niet aanspeelbaar is.

ACTIE / DURF: wanneer de balbezitter twijfelt om een individuele actie te onder nemen.

BREED: wanneer de bal niet voorwaarts of achterwaarts maar best naar de zijkant gespeeld kan worden.

KORT: wanneer er kort gedekt moet worden (borst tegen de rug van de tegenstrever).

NAAM + BAL: roept de speler die de balbezitter van de tegenstander opvangt in zijn zone.

DEK DOOR: wanneer een verdediger zijn directe tegenstander die afhaakt, toch volgt en het duel aangaat.

Coachingswoorden gericht op meerdere spelers of de volledige ploeg:

SPREEK: wanneer de medespelers te weinig deze coachingswoorden gebruiken om elkaar te helpen.

KLEIN VELD / IN BLOK: wanneer de volledige ploeg terug in positie moet staan en daarbij de onderlinge afstanden klein moet maken omdat de tegenpartij de bal heeft.

GROOT VELD / MAAK RUIMTE: in balbezit moet er geprobeerd worden vrije ruimtes te maken door verder van elkaar plaats te nemen.

DIEP / STRAATJE: wanneer er ruimte in de rug van de verdediging van de tegenstander ligt en er met een diepe bal een speler kan afgezonderd worden.

TEMPO: wanneer de ploeg het tempo van inspelen van de bal of het positioneren te traag doet waardoor de tegenpartij makkelijker druk kan zetten of in positie kan komen.

CONTROLEER: wanneer de balontvanger de tijd en ruimte heeft om de bal te controleren i.p.v. direct weg te trappen.

DRAAI OPEN, IN, DOOR: wanneer de balontvanger zijn controle zo kan uitvoeren dat hij het spel beter of sneller kan verder zetten.

ZAKKEN + NAAM: wanneer de verdedigers meer steun verwachten van spelers die zich voor de bal bevinden.



Basistaken 5v5

Positie	B+	B-
1 Doelman	Aanspeelbaar zijn voor de verdedigers. Aanval inzetten d.m.v. intrap, uitworp.	Bij 1/1 situatie snel duel opzoeken en zich niet laten uitschakelen, slechts in de voeten gaan indien 100% zeker, anders remmend wijken.
2-5 Flankverdedigers	Speelveld zo breed mogelijk houden om aanspeelbaar te zijn en hierbij goed ingedraaid staan.	Eigen zone op de flank verdedigen, niet kruisen met andere middenvelders en spitsen.
3 Centrale verdediger	Aanspeelbaar zijn voor alle spelers, steeds goed ingedraaid staan bij balaanname.	Eigen zone centraal verdedigen, niet kruisen met andere verdedigers of aanvallers.
9 Diepe spits	Centraal aanspeelbaar zijn voor dieptepas door voortdurend te bewegen.	Eigen zone centraal verdedigen, niet kruisen met flankverdedigers.

Basistaken 8v8

Positie	B+	B-
1 Doelman	Aanspeelbaar zijn voor de verdedigers. Aanval inzetten d.m.v. intrap, uitworp.	Anticiperen op dieptepas door het centrum door ver uit doel te staan. Bij 1/1 situatie snel duel opzoeken en zich niet laten uitschakelen, slechts in de voeten gaan indien 100% zeker, anders remmend wijken.
2-5 Flankverdedigers	Speelveld zo breed mogelijk houden om aanspeelbaar te zijn en hierbij goed ingedraaid staan. Inspelen langs de flank naar aanvaller ofwel diepste middenvelder, indien alles vastzit terugleggen op doelman of	Zone op de flank verdedigen, niet kruisen met andere centrale verdediger. Tegenstrever proberen naar buiten te duwen, weg van het doel. Naar binnen komen als de bal op de andere flank is, op dezelfde hoogte van de centrale verdediger,



	centrale verdediger, hierbij wel opletten voor laterale ballen.	<p>hoger indien mogelijk, lager mag niet.</p> <p>Balbezitter snel en agressief onder druk zetten, bij 1/1 duel zich niet laten uitschakelen, slechts tackle wanneer 100% zekerheid.</p>
3 Centrale verdediger	<p>Aanspelbaar zijn voor flankverdedigers en doelman + goed ingedraaid zijn.</p> <p>Eerst vooruit, dan lateraal en dan pas achteruit spelen.</p> <p>Goed aansluiten indien balbezit, linies kort houden.</p>	<p>Balbezitter zo snel en agressief mogelijk onder druk zetten, bij 1/1 duel zich niet laten uitschakelen, slechts tackle indien 100% zeker.</p> <p>Dekking geven aan flank - of andere centrale verdediger die in duel gaat.</p> <p>Tegenstrever proberen naar buiten te duwen, weg van het doel.</p>
10 Aanvallende middenvelder	<p>Aanspelbaar zijn voor alle spelers, steeds goed ingedraaid staan bij balaanname.</p> <p>Steunen van de spitsen voor kaats met derde man.</p> <p>Individuele actie durven door het centrum/flank.</p> <p>Goede positie t.h.v. 16 meter bij voorzet.</p>	<p>Eigen zone centraal verdedigen, niet kruisen met andere middenvelders of aanvallers.</p> <p>Balbezitter in eigen zone zo snel mogelijk onder druk zetten en zich niet laten uitschakelen, remmend wijken toepassen, opbouw naar buiten duwen.</p> <p>Negatieve pressie wanneer rechtstreekse tegenstrever je voorbij is.</p>
7-11 Flankaanvallers	<p>Speelveld zo breed mogelijk houden om aanspelbaar te zijn en hierbij goed ingedraaid staan.</p> <p>Via individuele actie langs buiten gaan en voorzet trappen, naar binnen gaan en trappen.</p>	<p>Eigen zone op de flank verdedigen, niet kruisen met andere middenvelders en spitsen.</p> <p>Ver terugvallen en sluiten indien de bal op de andere flank is.</p> <p>Negatieve pressie wanneer rechtstreekse tegenstrever je voorbij is.</p>



	<p>Bij voorzet andere kant naar binnen komen en naar de tweede paal komen.</p> <p>Juiste keuzes maken, individuele actie maken of passen naar 10 en of 9, terugleggen op steunende speler.</p>	
9 Diepe spits	<p>Centraal aanspeelbaar zijn voor dieptepas door voortdurend te bewegen.</p> <p>Goede balaanname, bal terugleggen op inlopende middenvelder, diep inspelen op flankaanvaller of individuele actie proberen door het centrum..</p> <p>Opzoeken eerste paal bij voorzet.</p>	<p>Eigen zone centraal verdedigen, niet kruisen met flankaanvallers.</p> <p>Verdedigers dwingen naar buiten te passen.</p>



Uit te voeren individuele taken in 11v11

Bij balverlies (B-)

Doelman (1)

- Doelkansen voorkomen door goede coaching en positiespel voor doel
- Anticiperen vooral op dieptepassen doorheen centrum
- Snel opzoeken bij 1-1 maar slechts in de voeten gaan als hij bij de bal kan, anders remmend wijken
- Actief geconcentreerd

Flankverdedigers (2 en 5)

- Zone op de flank verdedigen; niet kruisen met centrale verdediger
- Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal
- 1-1 duel; agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackle bij 100 % zekerheid
- Naar binnenkomen als de bal op de andere flank zit (zelfde hoogte van centrale verdediger of hoger als de rechtstreekse tegenstander het toelaat
- Hoe dicht bij doel, hoe strikter de dekking op de directe tegenspeler zonder bal

Centrale verdedigers (3 en 4)

- Eigen zone centraal verdedigen; niet kruisen met andere verdedigers
- Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal
- 1-1 duel; agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackle bij 100 % zekerheid
- In dekking van naburige speler die in duel gaat
- Op dezelfde hoogte van andere centrale verdediger als bal op andere flank is
- Hoe dicht bij doel, hoe strikter de dekking op de directe tegenspeler zonder bal
- Coachen van andere verdedigers en middenveld

Verdedigende middenvelders (6 en 8)

- Dieptepass beletten door speelhoeken in de diepte af te sluiten
- Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal
- 1-1 duel; agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackle bij 100 % zekerheid
- Mee schuiven en -pressen bij collectieve pressing op de dichtste flank
- Naar binnen komen als de bal op de andere flank zit
- Coachen van andere middenvelders en spitsen; startsignaal geven voor collectieve pressing op dichtste flank

Aanvallende middenvelders (8 en 10)

- Centrale zone verdedigen; geen kruising met andere middenvelder of aanvaller
- Speelhoeken afsluiten om dieptepassen te vermijden
- Terugzakken tussen beide verdedigende middenvelders om platte driehoek te vormen
- Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal en remmend wijken toepassen; zich niet laten uitschakelen maar opbouw naar buitenkant duwen
- Mee schuiven en -pressen bij start collectieve pressing
- Coaching van spitsen



Flankaanvallers (7 en 11)

- Eigen zone op flank verdedigen. Geen kruisbeweging met andere middenvelders of spitsen
- Eerst naar binnen komen en ruimte kort houden met centrumspits, beletten dat er diep kan gespeeld worden
- Verdedigers dwingen te passen naar buitenkant
- Agressieve pressing op balbezitter bij signaal van centrale speler
- Negatieve pressing (shadow pressing) wanneer rechtstreekse tegenstander met de bal hem voorbij is.

Centrumspits (9)

- Zich tussen beide flankaanvallers opstellen (geen kruisbeweging)
- Speelhoeken afsluiten naar centrum toe (beletten van dieptepas)
- Verdedigers dwingen te passen naar de buitenkant
- Actief mee schuiven met blok en mee pressen bij signaal tot collectieve pressing op de flank, beletten dat de tegenstander aan de bal gemakkelijk naar achter spelen.
- Negatieve pressing (shadow pressing) wanneer rechtstreekse tegenstander met de bal hem voorbij is.

Bij balbezit (B+)

Doelman (1)

- Terugspeelbal vragen om spel te verleggen naar zwakke zone
- Aanval zonder risico inzetten d.m.v. pass, uittrap, doeltrap of uitworp.
- Snelle tegenaanval indien mogelijk
- Coachen van de achterste linie m.b.t. opbouw

Flankverdedigers (2 en 5)

- Speelveld zo breed mogelijk maken door zich tegen de zijlijn vrij te lopen
- Op het juiste moment inschuiven langs de flank (vb. na vleugelverandering of na persoonlijke balrecovery) en als taakovername mogelijk is door verdedigende middenvelder
- Indien mogelijk iemand van het middenveld (kort) of aanval (lang) aanspelen
- Terugspelen naar centrale verdediger of keeper als flank vastzit

Centrale verdedigers (3 en 4)

- Goed in steun komen van keeper en flankverdediger ; ideale passafstand innemen
- Snel en juist de bal aannemen
- Eerst trachten vooruit te spelen, dan lateraal en dan achteruit
- Verleggen van het spel wanneer een flank vastzit
- Op het juiste moment door het centrum inschuiven en als de dekking verzekerd is
- Mee aansluiten wanneer middenveld of aanval in balbezit is



Verdedigende middenvelders (6 en 8)

- Zich aanspeelbaar opstellen voor verdediger en juist ingedraaid staan bij balaanname
- Aanvallende middenvelder, flankaanvaller en spits steunen
- Op geschikt moment diep door het centrum
- Foutieve laterale passes vermijden
- Eerst diep spelen, dan lateraal en dan achteruit
- Spel verleggen naar zwakke zone indien flank vastzit.
- Taakovername bij inschuivende flank- of centrale verdediger (verdedigend denken)
- Coachen van de aanvallende middenvelder en aanvallers

Aanvallende middenvelders (8 en 10)

- Steeds aanspeelbaar opgesteld zijn voor alle spelers door voortdurend vrijlopen
- Bal bijhouden tot de linies aangesloten zijn
- Spel verleggen indien flank vastzit
- Aannemen van de bal in functie van doel : dus kaatsen indien mogelijk , anders terugkaatsen
- Aanvallers steeds steunen
- Eventueel via 1-2 aanvallers voor doel vrijspelen
- Goede positie ter hoogte van 16 m bij voorzet
- Individuele actie doorheen het centrum durven ondernemen

Flankaanvallers (7 en 11)

- Zo diep mogelijk spelen
- Zelf proberen vrijkomen of opkomende flankspeler vrijmaken in de hoek om voorzet te trappen
- Zo breed mogelijk opgesteld staan waardoor de ploeg centraal meer ruimte krijgt.
- Via individuele actie langs buiten voorzet trappen of langs binnen naar doel trappen
- Bij kans of voorzet van de andere kant naar binnen snijden richting 2^e paal

Centrumspits (9)

- Steeds centraal als targetman aanspeelbaar zijn voor dieptepass
- Bal goed afschermen, individuele actie richting doel onderneemt, diep spelen in de hoek voor flankspeler of terugleggen op inlopende middenvelder
- Hoge bal met hoofd deviëren naar insnijdende flankaanvaller
- Bij voorzet goed insnijden en op juiste moment naar de 1^{ste} paal toe bewegen
- Duel aangaan en fouten uitlokken rond en in 16 m gebied.



Wat te doen bij sportongeval?

Blessures komen vaak voor bij voetballers. Voetbal is een contactsport en staat hoog in de blessure-ranglijsten. Het contact met de tegenspeler is onvermijdelijk, daardoor loop je meer kans om geblesseerd te raken. Voetbal vereist een zekere techniek. Wanneer de techniek en uitvoering tijdens voetbal niet goed is, is de kans op blessures ook groter. Dit gaat om looptechniek, baltechniek en sprongtechniek. Ook vereist voetbal een goede conditie en spierkracht. Wanneer een van beiden niet voldoende is, wordt hiermee de kans op een blessure groter. Ook leeftijd, geslacht, je plaats op het veld en het niveau waarop je voetbalt, bepaalt mee de kans op een blessure.

Contactpersoon voor de jeugd bij sportongeval:

jeugdsecretaris DIEDRIK VAN TIEGHEM – 0486 75 00 23 – diedrik.vantieghem@telenet.be

Verantwoordelijke aangifte ongeval en opvolgen dossiers:

gerechtigd correspondent MICHEL DENOLF – 0498 10 29 77 – torhout1992km@deno.be

- ① Heb je een blessure opgelopen, neem dan onmiddellijk contact op een arts (in geval van heel ernstige blessure) of met kine Dieter Laleman. Dieter is elke maandag aanwezig in het medisch kabinet op de velodroom van 19u tot 20u. Na een eerste vaststelling zal Dieter bepalen wat er verder dient te gebeuren. Deze dienst wordt u gratis aangeboden. Een afspraak maken is niet nodig.
- ② Vul voor je bezoek aan de kine de **vragenlijst ongeval** in. *Zie website.*
- ③ Bespreek met de kine of het nodig is om een dossier op te stellen.
Er 2 mogelijkheden wat betreft financiële tussenkomst bij een blessure:
 - 1) Speler heeft behandeling nodig en wenst een tussenkomst van de KBVB. In dit geval is er een ongevalsangifte bij de KBVB (*zie website*) nodig met goedkeuring door de KBVB om kine te volgen. Dit betekent ook dat de speler in kwestie niet mag voetballen, want hij is in status “verzekerde speler”. Je dient dan de volledige procedure STRIKT te volgen. Deze procedure wordt verderop in het document beschreven.
 - 2) Speler wil behandeld worden en staat zelf in voor het gedeelte dat de ziekenbond niet terug betaalt (geen dossier bij KBVB). In dit geval is er enkel een voorschrift kine nodig. Dit voorschrift wordt door een dokter geschreven.
Belangrijk hierbij is dat je je op voorhand goed informeert over de werkelijke kostprijs, zodat je niet voor onverwacht onaangenaam hoge kosten komt te staan.
Hierbij kan een private ongevallenverzekering nuttig zijn.
- ④ Na vaststelling van de blessure, beslist de kine en/of dokter wat de te volgen revalidatie inhoudt. De kine licht de trainer in betreffende de blessure en de verdere opvolging ervan. Belangrijk om weten is, is dat de kine, in samenspraak met de trainer, beslissen wanneer een speler kan trainen en/of spelen en wat de te volgen revalidatie is.
Er is voortdurend overleg tussen kine, sportieve leiding en trainer betreffende het verloop van de revalidatie.



Procedure sportongeval – terugbetaling Dienst Ongevallen

De dienst Ongevallen van de Voetbalbond komt tussen in bepaalde medische kosten die rechtstreeks de oorzaak zijn van het ongeval tijdens het beoefenen van de voetbalsport in clubverband.

Zaken die reeds voordien bestonden zijn niet verzekerd (bvb tendinitis, hyperventilatie, verergeren van een bepaalde kwetsuur ...).

Ook niet alle kosten worden terugbetaald zoals farmaceutische producten, speciale taping ... Bij twijfel best vooraf eerst inlichtingen vragen aan onze contactpersonen.

De dienst Ongevallen is een beperkte verzekering. Indien men als speler nog beter wenst verzekerd te zijn (zoals loonverlies, betaling alle medische kosten, dagvergoeding ...) dan dient deze privé een verzekering of hospitalisatieverzekering af te sluiten.

- ① **Vragenlijst ongeval** (*exceldocument zie website*) digitaal invullen en ONMIDDELIJK doormailen Michel Denolf – torhout1992km@deno.be. Eventueel uitprinten en in brievenbus steken: brievenbus velodroom nr 29A (brievenbus met opschrift sportongeval).
- ② **Medisch getuigschrift dienst ongevallen** (*zie website*) door de dokter laten invullen en samen met een KLEVERTJE MUTUALITEIT binnen de 14 DAGEN in de brievenbus steken.
Nadien ontvang je per post een BEVESTIGING met onderaan een HERSTELATTEST dat bij herstel door de dokter moet ingevuld worden.
- ③ BIJKOMENDE KINEBEURTEN moeten worden aangevraagd met een doktersbriefje bij Michel Denolf VOORALEER de kinebeurten worden aangevat.
- ④ Na herstel het HERSTELATTEST indienen bij Michel Denolf.
- ⑤ Aan de mutualiteit de tussenkomst van de zorgen vragen. ATTEST MUTUALITEIT van de tussenkomsten samen met eventuele andere bewijskosten aan Michel Denolf bezorgen. Let wel: **het dienen allemaal de originele documenten te zijn. Kopies worden niet aanvaard.** Zet op alle documenten het dossiernummer.
- ⑥ Afspraak maken met kine voor laatste controle en goedkeuring om opnieuw te beginnen sporten.

Na enige weken krijgt u per post een afrekening van de tussenkomst verminderd met 10,50 euro.

Het toegekende bedrag wordt eerst ontvangen op de rekening van KMT en wordt dan doorgestort door de penningmeester op het rekeningnummer dat op de vragenlijst werd vermeld.

KM TORHOUT HEEFT GEEN ENKELE INSpraak IN DE BESLISSING OVER HET AL DAN NIET AANVAARDEN VAN HET DOSSIER EN/OF HET TOTAAL BEDRAG VAN DE TERUGBETALING. ALS CLUB KUNNEN WIJ ENKEL ZORGEN DAT ALLE DOCUMENTEN TIJDIG VERSTUURD WORDEN. HET IS DE VERANTWOORDELIJKHEID VAN DE SPELER EN/OF OUDERS ZELF OM ALLE DOCUMENTEN TIJDIG EN CORRECT INGEVULD AAN ONS TE BEZORGEN, EVENALS HET CORRECT UITVOEREN VAN DE VOOROPGESTELDE PROCEDURE!

www.kmtorhoutjeugd.be/sportongeval-2



Samenstelling & beschikbaarheid medische staf

Samenstelling medische staf jeugdwerking:

- 📍 Kinesitherapeut: Dieter Laleman, Keibergstraat 15, 8820 Torhout, 0479 39 44 83
dieterlaleman@hotmail.com
- 📍 Mental Coach Haike Vandecasteele: haike.vandecasteele@hotmail.com, 0477 75 48 91
- 📍 EHBO-coördinator Hilde Smet
- 📍 Contactpersoon jeugd: jeugdsecretaris Diedrik Van Tieghem, 0486 75 00 23,
diedrik.vantieghem@telenet.be
- 📍 Verantwoordelijke aangifte ongeval en opvolgen dossiers: gerechtigd correspondent Michel Denolf,
0498 10 29 77, torhout1992km@deno.be

Beschikbaarheid:

Kinesitherapeut: **elke maandag van 19u tot 20u in medisch kabinet onder tribune Velodroom ; gratis ; geen afspraak nodig**

www.kmtorhoutjeugd.be/sportongeval-2



Tips voor de voetballer

- In voetbal is niets gemakkelijk.
- Je zult nooit rapper kunnen lopen als de bal.
- De bal wordt nooit moe.
- De eerste vereiste om een doelpunt te scoren is het willen scoren.
- Je kunt alleen een bal veroveren als je hem echt wilt veroveren.
- Als je de bal maar lukraak wegtrapt ben je geen voetballer.
- Keer nooit je rug naar de bal.
- Heb steeds een oplossing klaar voor je de bal krijgt.
- Als je moet verdedigen blijf dan steeds achter de bal.
- Als je nooit de bal durft bijhouden ben je geen voetballer.
- Zoals je in de week traint speel je ook tijdens het weekeinde.
- Onthoud niet alleen het goede maar doe iets aan wat je slecht hebt gedaan.
- Een beter geplaatste speler krijgt altijd de bal.
- Wanneer je scoort, loop onmiddellijk naar diegene die je de voorzet gaf.
- Een schouderklopje of een duim in de hoogte naar je verdediger of doelman die een doelpunt verhindert.
- Doe alleen voetbalbewegingen die je kent.
- Doe in het begin van de wedstrijd eenvoudige dingen, zo kweek je vertrouwen.
- Loop daar waar je de bal kunt krijgen.
- Een dikke nek is slechter dan een kwetsuur. Van het eerste kun je niet genezen, van het tweede wel.
- Zeur niet tegen anderen, kijk eerst naar jezelf.

De 10 voetbalgeboden

- Het systeem is heilig, elke speler moet zich onderwerpen aan het systeem dat de trainer uitstippelt. Een speler die zich niet aan de afspraken houdt, stuurt het systeem in de war en moet geweerd worden.
- Voetbal is niet meer zoals 30 jaar geleden. Conditioneel in orde zijn is een must.
- Spelers zonder bal lopen zich vrij.
- Lopen met de bal vertraagt het spel.
- Bij stilstaande fasen voor (inworp, corner, vrije trap) is er concentratieverlies bij de tegenstander. Dus snel hernemen. De speler waarop de fout gebeurt of de speler die het laatst aan de bal was, herneemt het spel snel, behalve wanneer men rechtstreeks doelgevaar schept voor eigen doel.
- De bal zal altijd sneller zijn dan de speler.
- Elke seconde dat een speler de bal bijhoudt, is er één teveel. Breed spelen als het moet, diep als het kan.
- In verschillend tempo spelen.
- Waar de bal is, zijn er veel spelers, is het spel geconcentreerd. Waar de bal niet is, is er ruimte. Spel verleggen met kruispas en ruimte creëren.
- De bal in de lucht spelen als het moet, over de grond als het kan. Hoe eenvoudiger de pas, hoe gemakkelijker te controleren voor de medespeler, hoe sneller men kan spelen.



Welke schoenen moet ik kopen?

Onderstaande tips kunnen je een eindje op weg helpen.

GROOTTE: Bij een kind in volle groei is het van groot belang dat de voeten goed worden ondersteund: niet te klein (kindervoeten groeien snel), niet te groot (niet op de groei kopen). Pas steeds een voetbalschoen met voetbalkousen! Heeft hij/zij een smalle of brede voet?

DE ZOOL: De zool moet buigzaam zijn, maar ook niet te slap. De schoen moet vooral buigzaam zijn tussen de tenen en de bal van de voet, dit om het 'afrollen' van de voet te kunnen begeleiden bij het lopen en om baltechnieken te kunnen verrichten bovenop de bal. De binnenzool moet een voetverhoging hebben om het naar binnen kantelen van de voet te vermijden (dit voorkomt blessures).

STUDS: Kies als jonge speler voor vaste studs. Voetbalschoenen met 6 (verwisselbare) aluminium studs kunnen bij het spelen op hard terrein talgïe (hielpijn) opleveren. Twee paar schoenen zijn aan te raden: vaste studs bij droog weer en harde terreinen, schoenen met 6 (verwisselbare) aluminium studs bij nat weer en zachte terreinen. Voor het spelen op kunstgras zijn schoenen met vaste studs of multi-studs geschikt. Multi-studs zijn aan te raden bij harde (bevroren) terreinen.

T.e.m. U13 zijn enkel schoenen met vaste studs, multi-studs of platte zool toegelaten (geen schoenen met aluminium studs).

ONDERHOUD: We raden ten zeerste aan om na elke training en wedstrijd de schoenen te poetsen en in te wrijven met ledervet. Dit houdt de schoen soepel en zacht en zal tevens de levensduur ten goede komen.



vaste studs



(verwisselbare)
aluminium studs



multi-studs

OP HET SYNTHETISCH VELD ZIJN ENKEL SCHOENEN MET VASTE STUDS OF MULTIT-STUDS TOEGELATEN, GEEN (VERWISSELBARE) ALUMINIUM NOPPEN.

SPELERS DIE SCHOENEN DRAGEN MET ALUMINIUM NOPPEN WORDEN NIET TOEGELATEN TOT DE TRAINING OF WEDSTRIJD OP KUNSTGRASVELD!

SPELERS VAN WIE DE SCHOENEN NOG VUIL ZIJN (AARDE EN SLIJK) WORDEN NIET TOEGELATEN TOT DE TRAINING OF WEDSTRIJD OP KUNSTGRASVELD!

Geheugensteuntje – Checklist inhoud voetbaltas

<u>TRAINING</u>	<u>WEDSTRIJD</u>
<p>Altijd</p> <ul style="list-style-type: none"> ☘ Handdoek(en) ☘ Washandje ☘ Shampoo of douchegel ☘ Eventueel kam of borstel ☘ Eventueel doucheslippers ☘ Vers ondergoed ☘ Verse kousen ☘ Voetbaltruitje ☘ Voetbalkousen ☘ Voetbalbroekje ☘ Voetbalschoenen ☘ Beenbeschermers ☘ Regenjas ☘ Drankje <p>Winter (vanaf november t.e.m. maart)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☘ Trainingspak (broek + jas) ☘ Trainingstrui ☘ Handschoenen ☘ Muts 	<p>Altijd</p> <ul style="list-style-type: none"> ☘ Handdoek(en) ☘ Washandje ☘ Shampoo of douchegel ☘ Eventueel kam of borstel ☘ Eventueel doucheslippers ☘ Vers ondergoed ☘ Verse kousen ☘ Zwarte wedstrijdkousen ☘ Voetbalschoenen ☘ Beenbeschermers ☘ Opwarmingskledij ☘ Drankje <p>Winter (vanaf november t.e.m. maart)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☘ Thermisch ondertruitje of soupull ☘ Thermische broek (lang) of kousenbroek ☘ Handschoenen ☘ Muts

Wintermaanden (november → maart)

Tijdens wintermaanden geldt er een speciale 'kledingscode'.

Zorg ervoor dat je, voor het spelen van wedstrijden, steeds je **handschoenen** mee hebt, een **thermisch ondertruitje of soupull** en een **lange, zwarte thermische broek of zwarte kousenbroek**.

Voor keepers is het interessant dat ze een extra outfit mee hebben om op te warmen. Een 10-tal minuten voor het einde van de opwarming kan een keeper dan naar de kleedkamer gaan om zijn (droge, warme) wedstrijdoutfit aan te trekken.

Volg ook steeds de website voor info betreffende afgelastingen.

Zorg voor **een muts, kap of pet** om de (natte) haren te bedekken na het douchen.

Tijdens de winter is het **niet toegelaten om te trainen in korte broek**. Een **lange broek** is verplicht. **En ook truitjes met korte mouwen zijn niet meer toegelaten**. En trainingsjas, pull of thermisch ondertruitje (met lange mouwen) is dan verplicht.

SPELERS DIE ZICH NIET HOUDEN AAN DE WINTERREGELING, WORDEN NIET TOEGELATEN TOT DE TRAINING!



Voedingstips



Zie publicaties en/of workshops in de loop van het seizoen. www.kmtorhoutjeugd.be/lifestyle-jeugd-km

Blessure-preventie

De beste preventie tegen blessures is een goed opgebouwde conditie, een goede opwarming, correct uitgevoerde stretchoefeningen en cooling-down. Voor de opbouw van je conditie (voorbereidingsperiode) loop je best op niet-verharde ondergrond, zoals zand, gras of bosgrond. Asphalt en beton zijn minder aan te raden.

Zie publicaties en/of workshops in de loop van het seizoen. www.kmtorhoutjeugd.be/lifestyle-jeugd-km

Life-style

Zie publicaties en/of workshops in de loop van het seizoen. www.kmtorhoutjeugd.be/lifestyle-jeugd-km

Charters

Anti doping ; Anti geweld ; anti pesten ; respect ; sociaal charter KBVB ; gebruik van sociale media ; netiquette ; charter ouders & supporters ; charter leden jeugdbestuur ; panathlonverklaring ; fairplay

www.kmtorhoutjeugd.be > info > charters

In de kijker 1: Anti-pest charter

Wat is het verschil tussen plagen en pesten?

PLAGEN:

Kinderen die elkaar plagen, kunnen elkaar aan. Nu eens plaagt de ene, dan weer de andere. Soms is het leuk, soms niet, maar een geplaagd kind kan terugplagen. Na een tijdje maken ze het samen weer goed.

Je kunt elkaar ook plagen voor het plezier. Dat kan soms verkeerd vallen, maar echt verschrikkelijk is plagen niet. Af en toe plagen, moet wel kunnen.

PESTEN:

Bij pesten is het anders. Als er gepest wordt, is het ene kind altijd sterker dan het andere. Of de pester heeft grotere spierballen, een grotere mond... Pesten gebeurt nooit zomaar één keertje. Een kind dat gepest wordt, is steeds het mikpunt. Bij pesten blijf je elke dag opnieuw bang, triestig of kwaad. Daarom is pesten nooit leuk.

PESTEN is ALTIJD GEMEEN.

Pesten is elke keer opnieuw:

- 1 pijn doen
- 2 vuile of kwetsende woorden zeggen
- 3 uitsluiten
- 4 achtervolgen
- 5 iemand dwingen dingen te doen
- 6 dingen wegnemen, wegstoppen, vernielen
- 7 ervoor zorgen dat je met niemand mag spelen
- 8 ...

Je hebt plagen, ruzie maken en pesten. Het verschil tussen plagen en pesten is groot.

Werk jij ook mee aan een pestvrije club?

Een PESTVRIJE CLUB = TOFFE CLUB = KM TORHOUT

Tips voor wie gepest wordt, voor wie pest, voor wie meedoet: www.kmtorhoutjeugd.be/documenten/Anti_pesting.pdf



In de kijker 2: Charter voor ouders & supporters

20 tips voor sportieve ouders & supporters

- 🌿 Moedig de kinderen aan en geef voorrang aan hun sport.
- 🌿 Geef het goede voorbeeld.
- 🌿 Dwing ze nooit om uw ambities waar te maken.
- 🌿 Zorg voor een positieve ervaring. Ondersteun ze met aanmoedigingen.
- 🌿 Help de kinderen vertrouwen te krijgen.
- 🌿 Laat ze voetballen op hun niveau. Help ze realistische doelen te stellen.
- 🌿 Benadruk het plezier en vermijd prestatiedruk. Maak hen duidelijk dat voetbal meer is dan winnen of verliezen. Er is ook nog gezondheid, vriendschap, uithouding, durf, samenwerking ...
- 🌿 Leer ze dat groepsinzet en inspanning even belangrijk is als een overwinning.
- 🌿 Applaudiseer voor goed spel zowel voor uw kind als die van de tegenstrever.
- 🌿 Wees vriendelijk tegenover alle andere ouders, begeleiders, trainers en scheidsrechters.
- 🌿 Blijf positief, ook na verlies, kleiner of schreeuw nooit.
- 🌿 Trek de scheidsrechter in het openbaar nooit in twijfel.
- 🌿 Laat de kinderen stilaan zelf prestatienormen bepalen.
- 🌿 Laat uw waardering voor de trainer blijken.
- 🌿 Breng evenwicht tussen de sporteisen en de behoeften van het gezin en de school.
- 🌿 Help de kinderen een gezonde, evenwichtige levenswijze ontwikkelen.
- 🌿 Ook hier geeft u zelf het goede voorbeeld.
- 🌿 Sportieve mislukkingen zijn nooit een persoonlijke mislukking.
- 🌿 Ouders en supporters mogen natuurlijk aanmoedigen, maar bemoeien zich niet met het spel.
- 🌿 Probeer op wedstrijddagen van de kinderen aanwezig te zijn om ze aan te moedigen.



www.kmtorhoutjeugd.be/documenten/charter_voor_ouders_en_supporters.pdf

Goed om weten

- Laat je zoon/dochter zelf zijn/haar sportzak klaarmaken en ook dragen. Je bent niet zijn/haar meid of hulp. Zo leer je hem/haar zelfstandig worden.
- Moedig hem/haar aan op een positieve manier en supporter waardig, ook al loopt het niet zoals je zou willen. Kanker zelf niet op de tegenstrever of scheidsrechter, zelfs indien een beslissing niet terecht is. Een kind weerspiegelt zichzelf naar zijn/haar ouder(s) en negatief gedrag benadeelt alleen je zoon/dochter of zijn/haar team.
- Laat je zoon/dochter zelf zijn/haar wedstrijd analyseren en moedig hem/haar aan zijn/haar zwakke punten bij te schaven. Hij/zij moet leren uit zijn/haar fouten.
- Probeer niet kritisch te zijn op zijn medespelers maar focus je alleen op je eigen zoon/dochter.
- Elke speler heeft zijn specifieke kwaliteiten. Een speler die graag dribbelt laat je zijn ding doen.
- Laat hem/haar zelf ondervinden wanneer het teveel wordt en indien nodig grijpt de trainer wel in. Het Belgische voetbal is al zo technisch beperkt en saai. Spontaniteit in het spel verhoogt de kwaliteit.
- Heb je vragen, aarzel dan niet je vraag te richten aan de trainer. Je bent steeds welkom zolang het niet aan de toeg gebeurt, tijdens de wedstrijd of training en vraag enkel wat betrekking heeft op je zoon/dochter. Voor commentaar op andere spelers ben je aan het verkeerde adres.
- Beloon je zoon/dochter niet met geld wanneer hij/zij een doelpunt maakt. Het doet alleen afbreuk aan zijn vorming als sporter. Er zijn genoeg klusjes thuis waarbij hij/zij iets kan bijverdienen. Je geeft hem/haar zo meer gevoel voor waarden.
- Spoor je zoon/dochter aan rekening te houden met de tips voor de voetballer en de 10 voetbalgeboden die op de in de opleidingsbrochure staan. Het is een eenvoudige leidraad die veel kleine ongemakken kan voorkomen.
- Mogen we de ouders of begeleiders van onze jeugdspelers tenslotte vragen hun aandacht te vestigen op volgende:
Er zullen bepaalde accenten in onze opleiding worden verlegd naar de speler zelf. M.a.w. er zal meer de nadruk worden gelegd op de vorderingen van het individu dan op het ploegbelang. Dit brengt met zich mee dat de speler zal worden geëvalueerd telkens na wedstrijden en trainingen teneinde zijn evolutie te volgen.

www.kmtorhoutjeugd.be/documenten/charter_voor_ouders_en_supporters.pdf



In de kijker 3: Gebruik van sociale media en netiquette

Het klikt tussen jongeren en sociale media.

Facebook, Facetime, Twitter, Instagram, Swarm, Snapchat en andere zijn een deel van het leven van de jongeren geworden. Voor heel wat jongeren heeft sociale media een positieve invloed.

Maar alles heeft zijn prijs. Dat jongeren online worden geconfronteerd met risico's is niet nieuw. Hoe zorgen we er voor dat onze kinderen veilig kunnen internetten? Net zoals we jongeren proberen aan te zetten om zich veilig in het verkeer te bewegen, of niet met vreemden mee te gaan als ze buitenspelen, moeten we hen ook leren om veilig en respectvol met anderen online om te springen.

Cyberpesten, Grooming (het benaderen van en contact leggen met kinderen door een volwassene), sexting (het sturen van seksueel getinte berichten of pikante foto's of video's) en cyberliefde zijn maar enkele voorbeelden van gevaren van sociale media.

Als voetbalclub drijven we mee op de maatschappelijke evolutie. Het is dan ook onze taak om, samen met ouders, de jongeren voor te bereiden op de maatschappij, maar ook om onze eigen werking daarin niet uit het oog te verliezen.

- Tips voor jongeren
- Tips voor ouders
- Tips voor trainers, afgevaardigden, teambegeleiders, medewerkers
- 10 geboden voor computerethiek



[www.kmtorhoutjeugd.be/documenten/Gebruik van sociale media en netiquette.pdf](http://www.kmtorhoutjeugd.be/documenten/Gebruik%20van%20sociale%20media%20en%20netiquette.pdf)



FAIRPLAY CHARTER



De 8 principes van respect = FAIRPLAY

1. Respect voor de spelregels
2. Respect voor de scheidsrechter en de officials
3. Respect voor je eigen club
4. Respect voor de tegenstrever
5. Respect voor je medemaats
6. Respect voor **ALLE** collega voetballers,
7. Respect voor de supporters van andere ploegen
8. Respect voor jezelf (geen alcohol en drugs, niet roken)



KMT, One Team, One Family



www.kmtorhoutjeugd.be

