



jeugdkrantje 22 - seizoen 2223

Bericht

De KM Torhout Voetbalspelen

Tijdens de komende krokusvakantie, op maandag 20 en dinsdag 21 februari 2023, organiseert de jeugdwerking van KM Torhout opnieuw een uitdagende voetbalstage o.l.v.

Alexander Dedeyster en Gert-Jan Joseph.

Wil je er bij zijn, aarzel dan niet om je snel in te schrijven!

We organiseren de stage onder de naam: 'de KM Torhout Voetbalspelen' waarbij het de bedoeling is om lekker te voetballen en ons hierbij te amuseren en nieuwe zaken bij te leren, maar daarnaast worden er ook opnieuw een aantal alternatieve sporten aangeboden.

Op deze manier zullen jullie tijdens deze 2 dagen een zeer gevarieerd aanbod van sporttechnische oefeningen aangeboden krijgen.

Om dit allemaal te kunnen realiseren werken we ook nauw samen met de Sint-Rembert school waardoor we de accommodatie ter plaatse kunnen gebruiken om alternatieve sporten aan te bieden.

[Online inschrijven](#)

Bericht

Data voetbalkampen Pasen en Zomer 2023

Voetbalkamp Pasen 2023: di 11 - wo 12 - do 13 - vr 14 april 2023

Voetbalkamp Zomer 2023: ma 24 - di 25 - do 27 - vr 28 juli 2023

Inschrijven voor het voetbalkamp in de Paasvakantie is mogelijk via onze website.

Bericht

Afgelastingen? Wijzigingen?

De laatste dagen hebben we af te rekenen met guur weer. Dit kan voor een aantal afgelastingen of wijzigingen zorgen.

Hou steeds Pro Soccer Data in het oog om op de hoogte te zijn van de stand van zaken!

Bericht

Wat eten en drinken na een training of wedstrijd

Koolhydraten of suikers worden via de vertering afgebroken tot glucose, dat op zijn beurt omgezet wordt tot glycogeen. Glycogeen wordt voor 1/3 opgeslagen in je lever en maar

Bericht

Module speelwijze

01/02 - 01/03: Infiltraties & infiltraties beletten - Pressing

FEEL GOOD tip van onze MENTAL COACH

WINNAARSMENTALITEIT ... Hoe herken je een winnaar?

Week 1: Het gedrag van een winnaar straalt je uit in alles wat je doet.

Week 2: Toon de wil om te winnen, dat betekent dat je bij elke spel, bij elke oefening, elke wedstrijd het beste van jezelf geeft!

Week 3: Vergelijk jezelf met je idool.

Week 4: Blijf geloven in jezelf om je doelen te bereiken.

Coach: YES WE CAN!

Toon de juiste mentaliteit en attitude met een positieve ingesteldheid.

Mijn spelers weten wat van hun verwacht wordt.

#Trust the proces

Lifestyle tip(s) van de maand februari

U7-U21

Zeg neen tegen pesten!

U10-U21

Zeg neen tegen alcohol, tabak, drugs en doping!

Bericht

Adressen

Alle info over de wedstrijden (adres - veld - uur...) vind je terug op

<https://www.voetbalvlaanderen.be/club/1185/komende-wedstrijden>

Bericht

Trooper

Reisje of uitstapje boeken? Cadeautjes voor de communies bestellen?

Een nieuwe tuinset online kopen? Nieuwe sportkledij?

liefst voor 2/3 of 66% in de spieren. Trainen verhoogt de capaciteit van de spieren om glycogeen op te slaan. Het grote voordeel is dat glycogeen onmiddellijk verbruikt kan worden als direct beschikbare energie. Daarom wordt er in het voedingspatroon van een voetballer naar deze combinatie gestreefd : +/- 60% koolhydraten, maximum 25% vetten en 15% eiwitten.

Bij uitputting van de glycogeenreserves, dus wanneer we moe worden, zal de intensiteit van de inspanning ongewild dalen omdat er niet meer kan voldaan worden aan de energiebehoefte. Daarom is het belangrijk om ook na een wedstrijd of training je reserves weer aan te vullen zodat je spieren altijd voldoende energie hebben en snel kunnen herstellen.

Voetballen betekent eigenlijk afbraak van je spieren. Daarom dienen die na een training of wedstrijd ook opnieuw opgebouwd te worden. Belangrijke bouwsteen van je spieren zijn juist die eiwitten. Je vindt eiwitten onder meer in zuivel en vlees.

Daarom is het sterk aan te raden om meteen na de inspanning 1 of 2 glazen chocomelk te drinken. Chocomelk bevat immers snelle koolhydraten om de glycogeenvoorraad in je spieren weer aan te vullen. Chocomelk bevat ook een flinke dosis eiwitten om het herstel van spierweefsel te bevorderen.

Daarnaast bevat chocolademelk belangrijke vitaminen en mineralen.

Zo krijg je een goede hoeveelheid vitamine B, vitamine D, calcium, fosfor, kalium, natrium en magnesium binnen door chocomelk te drinken.

Overdrijf wel niet met chocomelk, want het bevat ook veel suikers, wat dan minder interessant is.

Of gewoon uw wekelijkse boodschappen online doen zodat u ze nog maar enkel moet afhalen...

Surf eerst naar onze trooperpagina en kies dan uw shop.

Jij betaalt geen cent meer en de

shop sponsort een percentage van uw aankoop aan onze jeugdwerking.

<https://www.trooper.be/nl/trooperverenigingen/kmtorhoutjeugd>

Voor alle duidelijkheid: uw aankopen blijven volledig anoniem.



Bericht

KM Torhout Jeugd op instagram

Volg KM Torhout Jeugd op instagram: [kmtorhoutjeugd](https://www.instagram.com/kmtorhoutjeugd)

[Bezorg ons je foto's via secretariaat@kmtorhoutjeugd.be.](mailto:secretariaat@kmtorhoutjeugd.be)

Bericht

Generatie rookvrij

Ter herinnering: er geldt een algemeen rookverbod op alle sportaccommodaties van stad Torhout.

Bericht

Aanbiedingen webshop

Profiteer nu van heel interessante aanbiedingen op onze webshop.

www.snpwear.be/clubshop/product-categorie/km-torhout

Onze partners



AUTOMOTIVE AND INDUSTRIAL EQUIPMENT



ALGEMENE BOUWONDERNEMING
VANDENBUSSCHE
WIJ TREKKEN UW PLAN



Openingsuren:
ma-vrij: 06.30 - 18.00 uur
Zaterdag: 07.30 - 12.00 uur



- alle schilderwerken
- wand- & vloerbekleding
- decoratieve technieken
- raamdecoratie
- kleuradvies woning

www.ddecor.be • 0478 43 91 94



dag	uur	aard	thuisploeg	- bezoeker	wedstrijdshirt	afgevaardigde(n)	terrein	scheidsrechter
vrijdag 10 februari 2023	20:15	C	BELOFTEN A	- K. Eendr. Wervik	Groen	Andy	V1	Ref. : Willemans Kristof
zaterdag 11 februari 2023	9:00	C	GU7 groen	- K. FC Varsenare B	Groen		V1	
zaterdag 11 februari 2023	9:00	C	GU9 groen	- GU9 zwart	Groen	Miranda - Jeroen	V1	Remi Van Colen
zaterdag 11 februari 2023	9:00	C	PU8 groen	- K.V.K. Westhoek B	Groen		V1	Loïc Devlighere
zaterdag 11 februari 2023	9:00	C	PU8 zwart	- K. FC Varsenare A	Groen		V1	Lars Goossens
zaterdag 11 februari 2023	9:00	C	PU9 zwart	- K.V.K. Westhoek A	Groen	James - Sylvie	V1	Gaspard De Rudder
zaterdag 11 februari 2023	9:00	C	PU9 groen	- K. VC Ardoorie	Groen	James - Sylvie	S2	Ian Michils
zaterdag 11 februari 2023	9:00	C	PU11	- K. Sp. Club Blankenberge	Groen	Marnix	S2	Geert Ost
zaterdag 11 februari 2023	9:30	C	SKD Hertsberge	- GU8 zwart	Groen	Steve		
zaterdag 11 februari 2023	10:00	C	KV Oostende C	- PU10	Groen	Francis		
zaterdag 11 februari 2023	10:30	C	SK Westrozebeke A	- GU10	Groen	Jurgen		
zaterdag 11 februari 2023	10:45	C	K. WS Houthulst B	- GU8 groen	Groen	Evelyne		
zaterdag 11 februari 2023	10:45	C	F.C. Gullegem A	- IPU11	Groen	Wouter V		
zaterdag 11 februari 2023	11:00	C	K. Dosko Beveren A	- IPU10	Groen	Thijs		
zaterdag 11 februari 2023	11:15	C	GU7 zwart	- K. Dosko Beveren B	Groen		V2	
zaterdag 11 februari 2023	11:15	C	IPU12 groen	- F.C. Gullegem A	Groen	Gilles - Herman - Nathalie	V1	Wouter Deleu
zaterdag 11 februari 2023	11:15	C	IPU12 zwart	- F.C. Gullegem B	Groen	Gilles - Herman - Nathalie	V1	Olivier De Rudder
zaterdag 11 februari 2023	12:00	C	GU15 groen	- S.K. Eernegem B	Groen		S2	Ref. : Velghe Leopold
zaterdag 11 februari 2023	13:00	C	GU12	- K. SV Veurne A	Aanpassen	Frederick V	V1	Ronny Cornille
zaterdag 11 februari 2023	13:00	C	GU13 zwart	- GU13 groen	Groen	Wouter B	V1	Olivier De Rudder
zaterdag 11 februari 2023	13:00	C	K.V.K. Westhoek	- IPU14	Groen	Dirk - Franky		Ref. : Borry Stefaan
zaterdag 11 februari 2023	13:30	C	E De Haan	- GU15 zwart	Groen	Wouter D		Ref. : Laforce Lorenzo
zaterdag 11 februari 2023	14:30	C	IPU17	- F.C. Gullegem A	Groen	Kurt	S2	Ref. : Bernaert Danniël Grégorius
zaterdag 11 februari 2023	14:45	C	FC MU Izegem-Ingelmunster A	- IPU15	Groen	Lorenzo - Ian - Jurn		Ref. : Gernay Paul
zaterdag 11 februari 2023	14:45	C	F.C. Gullegem	- IPU16	Groen	Marcel - Rik		Ref. : Vandebussche Joost
zaterdag 11 februari 2023	15:00	C	IPU19	- K.V.K. Westhoek	Groen	Christophe	V1	Ref. : Del'Haye Thano
zaterdag 11 februari 2023	17:00	C	GU17	- K. VP Gits A	Groen	Didier - Hans	S2	Ref. : Callewaert Mario
zaterdag 11 februari 2023	19:30	C	KSC Dikkelvenne	- KMT A	Groen	Daniël		Ref. : De Couvreur Hannes
								D'Haene Niels
								Boremans Maxime
zondag 12 februari 2023	9:30	C	K. VC Ardoorie B	- BELOFTEN B	Groen	Dieter - Joost		Ref. : Toure Sekou Yadaly
zondag 12 februari 2023	10:00	C	IPU13 groen	- K. FC Varsenare A	Groen	Bjorn - Hendrik	V1	Olivier De Rudder
zondag 12 februari 2023	10:00	C	IPU13 zwart	- K. FC Varsenare B	Groen	Bjorn - Hendrik	V1	Patrick Cardon
zondag 12 februari 2023	15:00	C	KMT B	- K. Dar. Ruddervoorde B	Groen	Joost	V1	Ref. : Waroux Christian
maandag 13 februari 2023	17:45	V	KSK Vlamertinge	- Oldstars KM Torhout	Groen			