

INFOBROCHURE



KSK Meeuwen

06240

Deze infobrochure is een leidraad met een duidelijke afgelijnde missie en een visie om die missie te bereiken. Tevens heeft het als doel vele inspanningen die op het veld geleverd worden efficiënter te laten inwerken op de Jeugdwerking. Het geeft sturing of vergemakkelijkt het nemen van beslissingen en laat het makkelijker toe om acties te ondernemen die het doel van de globale jeugdwerking rechtstreeks helpen te bereiken.

Inhoudsopgave

2	Inhoudsopgave
3	Opleidingsplan Jeugdwerking “ Missie en Doelstellingen”
5	Opleidingsvisie
7	Tactische speelstijl
7	Zonevoetbal
9	Spelersprofielen
10	Afstemmen van de voetbalvisie op het 1 ^{ste} elftal
12	Leerplan
14	Ontwikkelingsfasen in de jeugdopleiding en consequenties voor de voetbalopleiding.
16	Trainingen, Trainingsopzet – voorbereiding – trainingsinhoud - ...
19	Standaard coachtermen
20	Trainingsvormen
22	Jaarplan
23	Maandplanning
32	Coervertechnieken
34	Talenterkenning
35	Panathlonverklaring, ethiek in de jeugdsport
38	Huishoudelijk reglement
42	Tips voor sportieve ouders
43	Taakomschrijving Medewerkers
49	Medische richtlijnen, informatie in geval van blessures, ongevallen, enz
50	Adressen huisartsen Meeuwen
50	Noodnummers en Ziekenhuizen
51	Instructie voor het invullen van een ongeval formulier
52	EHBO Instructies bij sportletsels
56	Procedure bij ernstige sportletsels
60	Eerste hulp : inhoud EHBO-kit
61	Voorbeeld van enkele afspraken met spelers gemaakt voor een seizoen
62	Persoonlijk Opleidingsplan, geënt op ‘voetbal’
63	Bijlage: Voeding bij voetballers
66	Trainingsoverzicht
67	Ethisch Charter
69	Aanspreekpunten KSK Meeuwen

Jeugdsamenwerking Algemeen

K.S.K. Meeuwen wil zich een passende plaats toe eigenen in het Belgische voetbal. De club streeft naar een degelijke uitbouw van haar organisatie en infrastructuur die aan alle wettelijke eisen voldoet. De club wil financieel gezond zijn en een goede jeugdwerking uitbouwen.

Binnen de jeugdopleiding staan kernwoorden als kwaliteit, maatschappelijk verantwoord, sociaal en gedrevenheid hoog in het vaandel. Bestuursleden en medewerkers van de club communiceren op een open, positieve, vertrouwensvolle en opbouwende manier. De club wil een uithangbord zijn voor het jeugdvoetbal in de gemeente Meeuwen-Gruitrode.

Via een kwaliteitsvol jeugdbeleid wenst de club haar seniorenploeg te bevolken met zoveel mogelijk eigen opgeleide jeugdspelers. Op die manier kunnen toeschouwers zich identificeren met de club. Van een enthousiaste en gekwalificeerde trainersstaf krijgen alle jeugdspelers optimale speel- en ontplooiingskansen. De club verbindt zich er toe elke jeugdspeler op seizoen basis minimaal 50% speelgelegenheid te bieden. Daarnaast wil de club de spelers ook begeleiden en stimuleren om zich op sociaal vlak te ontplooien.

Het opleidingsplan dient als leidraad om de jeugdwerking in goede banen te leiden en vervolgens om spelers op fysisch, tactisch, technisch maar ook sociaal vlak, te stimuleren zich zoveel mogelijk te ontplooien.

Missie:

Ingegeven door de overtuiging dat de jeugdopleiding een onmiskenbare pijler is in de structuur van een voetbalclub, wil KSK Meeuwen de jeugdafdeling uitbouwen en in stand houden, zodanig dat de jeugdafdeling de club een herkenbaar imago bezorgt van voetbalclubs waarvan het jeugdvoetbal een essentieel onderdeel uitmaakt.

De hoofddoelstelling is, jeugdspelers zodanig op te leiden en te begeleiden dat hun aanwezige talenten optimaal ontwikkeld en benut worden, waardoor een continue doorstroming naar de senioren en bij voorkeur de 1e ploeg mogelijk wordt. Het streefdoel is om een grote groep eigen opgeleide jeugdspelers in te passen in de seniorenkern. De club heeft als absolute prioriteit 'het aanbieden van een kwaliteitsvolle jeugdopleiding'. Dit in nauwe samenwerking met de gemeente en andere relevante partners. Daarbij worden enerzijds jeugdspelers 'voetbal specifiek' opgeleid maar zullen hen anderzijds ook attitudes worden aangeleerd die zij op maatschappelijk vlak goed kunnen gebruiken. Ook zal hen een goede mix voorgehouden worden tussen studie en voetbal. De club vindt het belangrijk dat de jeugdspelers zich thuis voelen in de jeugdopleiding en een goed contact blijven houden met de club. Het verenigingsleven binnen de club is minstens even belangrijk. Allerhande nevenactiviteiten voor de spelers en hun ouders moeten zorgen dat de club wordt beschouwd als familiale club binnen de gemeente en regio.

Doelstellingen:

KSK Meeuwen heeft als voetbalclub zichzelf volgende doelstellingen opgelegd:

1. We willen elke speler, ongeacht zijn of haar talenten, elke week laten trainen en voetballen op een niveau dat bij hem of haar past! Het doel is om elke speler op seizoen basis minimaal 50% speelgelegenheid te bieden. Uiteraard op voorwaarde dat spelers blessurevrij zijn en zich houden aan de afspraken, zoals deze voorafgaande aan het seizoen aan de spelers zijn overhandigd.
2. We willen de jeugdjeugdopleiding naar een hoger niveau tillen, zodat iedereen daar voordeel van heeft, iedere speler maar ook iedere supporter. Het is voor supporters toch bijzonder leuk dat als je naar het voetbal komt kijken en je dan spelers ziet die je zelf hebt zien opgroeien en waar je een band mee hebt
3. Educatief willen we een voorbeeldfunctie vervullen als het gaat over waarden en normen, respect voor anderen, verantwoord omgaan met materialen en eigendommen van anderen en hygiëne. Er is aandacht voor de sociale vorming, (contacten met leeftijdsgenoten, omgaan met regels etc.) en aandacht voor de emotionele ontwikkeling (ontwikkelen van zelfvertrouwen, omgaan met winst en verlies).
4. Tenslotte willen we ook de beter getalenteerde spelers bij onze club houden. We willen de meer getalenteerde spelers samen laten trainen zodat ze dan meer met en van elkaar leren en hun talenten zo goed mogelijk ontplooien.

Dit alles wil de club verwezenlijken in een boven alles ‘kindvriendelijke omgeving’ waarin iedere medewerker en speler oog dient te behouden voor plezier en kameraadschap in alle lagen van de club. Eén niet onbelangrijk aspect hierbij is dat we onze jeugdspelers ook trachten op te leiden tot een ‘goede’ supporter van het eerste elftal en daarnaast te stimuleren tot ‘vrijwilliger’ binnen de club. Bij dit alles zullen goede contacten onderhouden worden met de ouders, maar ook met mogelijke sponsors, supporters, vrijwilligers en niet in het minst met de Gemeente Meeuwen-Gruitrode.

Afspraken:

De club wil zijn jeugd een vooraanstaande rol toedelen en alle middelen geven om:

- de opleidingspiramide in stand te houden en zo de genoemde continue doorstroming naar de senioren te realiseren
- ook minder getalenteerde kinderen kansen te bieden om wekelijks te voetballen en op seizoen basis minimaal 50% speelgelegenheid te bieden.

De club besteedt de nodige aandacht aan de ethische waarden en normen die nodig zijn om verantwoord in club en samenleving te functioneren door:

- scholing van het kader voorop te stellen en informatie hieromtrent aan spelers, ouders en supporters te communiceren;
- medewerking te verlenen aan acties van de KBVB of anderen rond anti racisme, fair-play enz.;
- het hanteren van gedragsregels binnen de club;

Binnen de jeugdopleiding staan kernwoorden als kwaliteit, sociaal, maatschappelijk en gedrevenheid hoog in het vaandel.

Realisatie:

Bovenstaande wordt gerealiseerd:

- door middel van een degelijke jeugdopleiding met optimale ontplooiingskansen aan haar jeugdspelers aan te bieden;
- door gekwalificeerde trainers en een kwaliteitsvolle infrastructuur aan te bieden;
- door te spelen met minstens één elftal per leeftijdscategorie in de provinciale reeks;
- door het spelen met één of meer elftallen in de gewestelijke reeks;
- door het werken met gekwalificeerde trainers die op regelmatige basis bijkomende opleidingen volgen en zichzelf bijscholen;
- door het bijscholen van bestuursleden, afgevaardigden en vrijwilligers;
- door via open communicatie relevante informatie aan ouders en spelers te bezorgen gebruik makend van moderne communicatiekanalen zoals email, website en sociale media;

Daarnaast worden allerhande nevenactiviteiten georganiseerd met de bedoeling spelers te binden aan de club zoals:

- soccerstage
- toernooien (nationaal en internationaal)
- kerstbijeenkomsten
- sinterklaasfeest
- familiedag
- ...

De opleidingsvisie

We willen attractief combinatievoetbal spelen. Dat doen we bij voorkeur op de helft van de tegenstander door vooruit te verdedigen en druk naar voren te zetten.

Om dit waar te maken leren we de spelers functionele techniek aan. (balgevoel – Coerver wedstrijdvormen). Daarnaast het gepast en juist bewegen zonder bal = vrijlopen (wedstrijdjes – positiespelen)

Combinatievoetbal is ongetwijfeld de moeilijkste speelstijl, maar we opteren ervoor omdat een team die dit beheerst gemakkelijk kan terugvallen op andere, minder techniek vereisende manieren van spelen.

Combinatievoetbal als speelwijze garandeert ook het best de ontwikkeling van het technische vermogen van de spelers. Iedereen moet meespelen, niemand mag bang zijn (worden) om de bal in de voet te krijgen. Iedereen moet “durven” fouten maken, want enkel op die manier kan je leren.

Het constant trainen op balgevoel moet de spelers zekerheid en rust geven als ze aan de bal zijn. Deze rust aan de bal, samen met een goede eerste aanname, geeft de speler méér tijd om de vrije man te zoeken.

Een goed balgevoel zorgt er ook voor dat een speler niet moet “vechten” met zijn bal en niet constant naar de bal moet kijken. Op die manier wordt zijn overzicht op het speelveld groter waardoor hij aan de bal makkelijker de juiste oplossing kan kiezen.

Zien – denken – spelen, door te kijken vóórdat een speler de bal heeft/ontvangt.

Een vast spelsysteem dringen we onze trainers niet op, al wordt het spelen van 4-3-3 in zone aanbevolen. Wel vragen we dat ieder team met vier verdedigers speelt omdat we eisen dat alle teams opbouwen vanaf de doelman, ook al ‘kost’ dit tegendoelpunten.

De wedstrijd is een middel en geen doel.

Elke training moet een leerdoelstelling hebben. Op die doelstelling (het maken van een ingeoefende passeerbeweging,

inspelen van een strakke bal, één – twee beweging enz.) wordt gecoacht. Een gerichte coaching is uitermate belangrijk om het leerproces van de spelers te versnellen. De trainer moet via vraagstelling de spelers stimuleren om zelf oplossingen voor een bepaalde spelsituatie te kiezen. Hij moet nu en dan het spel stilleggen wanneer een veel voorkomend spelprobleem zich voordoet en de spelers laten nadenken over een oplossing.

Maar hij moet ook ruimte laten voor zelfontdekking. Niet constant voorzeggen wat er moet gebeuren.

In het leerplan zijn de doelstellingen per leeftijdsgroep uitgewerkt.

Op het tactisch vlak moeten we het op ons niveau en met de beperkte trainingstijd die er is, niet te ingewikkeld maken. Het meegeven van enkele basistaken als team, per linie en per positie samen met de grondbeginselen van zonevoetbal is voldoende. Beter een paar basisprincipes goed aanleren dan alles half.

Fun als fundament voor de opleiding: de trainingsinhoud, volledig gericht op het aanleren van techniek moet voldoen aan de verwachtingen van de spelers. Alles moet uitdagend, maar haalbaar zijn, zodat ze het gevoel hebben dat ze bijleren.

‘Méér voetbal, méér plezier...’: concreet bestaat de trainingsinhoud vooral uit een combinatie van afgeleiden van het vroegere straatvoetbal en de specifieke techniektraining via de Coerver-oefenstof. Deze oefeningen leren de spelers het nodige balgevoel en diverse schijn- en passeerbewegingen.

‘Niet voetballen maar voetbal spelen’: wedstrijdvormen en wedstrijdjes spelen is leerrijk omdat alle weerstanden, zoals tijd, ruimte, tegenstanders aanwezig zijn. Zo leren spelers hun techniek onder druk uit te voeren en ze leren spelsituaties herkennen waarvoor ze oplossingen moeten vinden.

Beide opleidingsvormen garanderen veel balcontacten waardoor het plezierig is voor jeugdspelers. Veel balcontacten betekenen ook veel herhalingen en... herhalen = leren = herhalen.

Elk kind is even belangrijk. Minder getalenteerde spelers krijgen evenveel aandacht en evenveel speelgelegenheid. Misschien kunnen juist die kinderen de meeste vooruitgang maken. Van meer getalenteerde spelers moeten we ook meer eisen. Voetbal spelen is collectief, voetballers opleiden doe je individueel. Een team is méér dan de som van 11 individuen.

De trainingsuren op de club zijn onvoldoende voor het verkrijgen van het beoogde resultaat. Daarom geven we onze spelers af en toe huiswerk mee. Jongeren voetballen sowieso thuis, alleen weten ze niet goed hoe nuttig te trainen. Daarin moeten we hen helpen.

De betere individuen moeten kunnen doorstromen naar het eerste elftal. Daartoe eisen we van de hoofdtrainer dat hij open staat voor het integreren van jeugdspelers uit onze opleiding. Hij moet wedstrijden volgen van de oudere jeugd. Samen met de jeugdcoördinator/TVJO bespreekt hij de mogelijkheid om jonge spelers ten gepaste tijde een kans te geven. De hoofdtrainer moet ook akkoord zijn met onze clubvisie.

We stellen vast dat de beste voetballers die ons land ooit heeft voortgebracht (Coppens, Mermans, Van Himst, Puis, Coeck, Lozano, Van Moer, Vercauteren e.d) zijn opgegroeid in een tijd waar het woord ‘jeugdopleiding’ nog niet eens uitgevonden was. Het was een tijd waar voetbal nog gezien werd zoals het eigenlijk is, namelijk een spel. Een spel dat

plezierig is om spelen en waar iedereen kan meespelen. Een spel waarrond er nog geen grote theorieën werden verzonnen. Het is onze vaste overtuiging dat we terug naar de basis van het spel moeten gaan. Die basis is techniek. Zelfs spelers uit 1ste ploegen zie je nog 'vechten' met de bal en dit na 12 tot 15 jaar opleiding!

Ze beheersen niet de bal, hoe zouden ze hun tegenstander kunnen beheersen? Een gitarist of pianist die moet worstelen om de juiste vingerzetting te krijgen op zijn instrument kan nooit een muziekstuk vlot spelen....

De voormelde oude gloriën hebben allemaal leren voetballen op straat...het veelbesproken 'straatvoetbal'. Met drie jongens...1 keeper en 1-1 ging men al aan de slag. Was men alleen, dan trapte men duizenden keer de bal tegen een muurtje...controle – trappen, links – rechts, balletje hoog houden...kortom techniek.

Die typische karakteristieken van straatvoetbal in combinatie met de Coerver-visie moeten in de oefenstof die we aanbieden terug te vinden zijn.

Onze tactische speelstijl

We kiezen voor attractief combinatievoetbal. Bij voorkeur op de helft van de tegenstander door vooruit te verdedigen en druk naar voren te zetten.

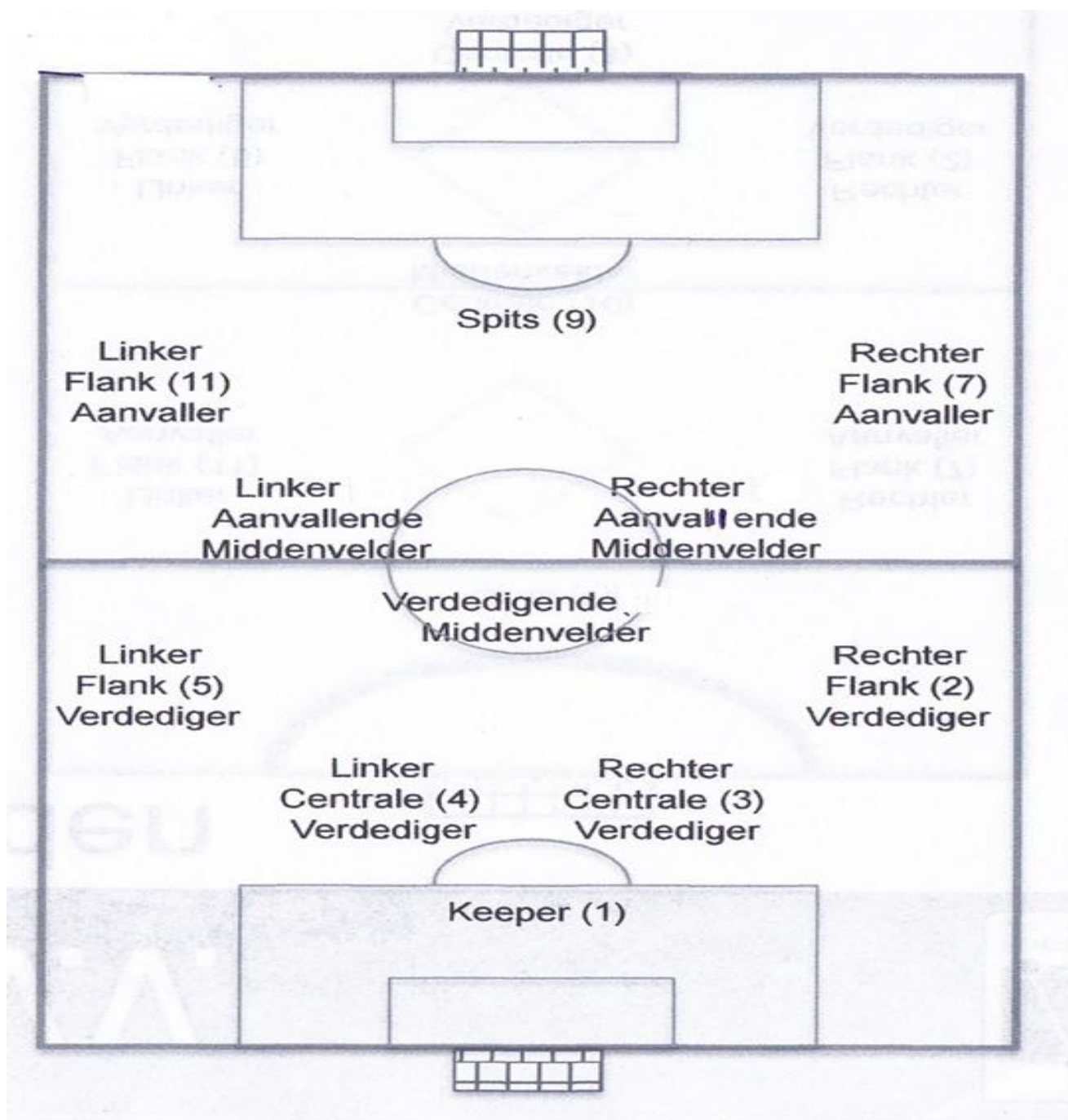
Daarbij passen termen als aanvallend en attractief voetbal, direct spel en combinatiespel, totaalvoetbal en pressievoetbal. In defensief opzicht kiezen we voor een 4 mans achterlijn en zonevoetbal.

Zonevoetbal:

- Zorgt voor een evenwichtige verdeling van de inspanningen onder alle spelers over de volledige wedstrijd
- Stimuleert de creativiteit, lef en polyvalente van de jeugdspeler
- Leert de speler optimaal te functioneren in balbezit, balverlies en bij omschakeling.
- Het flankspel en driehoekspel wordt bevorderd.
- Verbeterd het communicatievermogen.
- Verbeterd het technisch vermogen.

1-4-3-3 => gebaseerd op zonevoetbal:

- basistaken per positie in het elftal en dit in balbezit en in balverlies
- veldbezetting (vanaf U15: 11/11) ; mét vaste nummering bij aanvang wedstrijd.



SPELERSPROFIELEN

Onderbouw:

Kenmerken:

- speels en snel afgeleid, veel bewegingsdrang.
- kan zich niet lang concentreren.
- weinig balgevoel : daar waar de bal is, daar zijn de spelers.

Profiel KSK Meeuwen :

- Moet zin hebben tot leergierigheid.
- Zekere zin voor concentratie.
- Technisch gevoel voor bal hebben.
- Sociaal goed in de omgang.
- Vinnig zijn en graag voetballen en trainen.

Doelstelling: Trainen op technische capaciteiten met vanaf de u8 oog hebben op medemaat. Fun moet er in elke training zijn. Motorische vaardigheden ontwikkelen en ze aanmoedigen om te DURVEN. Discipline en beleefdheid zeker bijbrengen. Laat ze ook gissen en trissen en zichzelf ontdekken.

Middenbouw:

Kenmerken:

- Kinderen bevinden zich in de gouden leeftijd voor het aanleren van technieken : zeer leergierig.
- Zijn nog vlug afgeleid maar tonen wel veel belangstelling voor het spel.
- Spelinzicht en technische vaardigheid moeten worden ontwikkeld door middel van het spelen van vereenvoudigde voetbalsituaties.

Profiel KSK Meeuwen :

- Moet zin hebben tot leergierigheid.
- Zekere zin voor concentratie.
- Technisch gevoel voor bal hebben.
- Sociaal goed in de omgang.
- Vinnig zijn en graag voetballen en trainen.
- Technieken kunnen gebruiken in beweging.
- Het goed kunnen begrijpen van het samenspel.
- Spelen in eenvoudige wedstrijdvormen en daarin het spel kunnen lezen.
- Over winnaarsmentaliteit beschikken.

Doelstelling: Leren van het samenspel met medematen. Technische capaciteiten nu leren gebruiken in snelheid van uitvoering en in lopende beweging. Zich langzaam kunnen specialiseren naar twee posities.

Bovenbouw:

Kenmerken:

- De lichamelijke en geestelijke veranderingen binnen deze leeftijdscategorie zorgen voor een specifieke aanpak.
- Deze leeftijdscategorie moet met de nodige omzichtigheid aangepakt worden.
- Motorische ontwikkeling kan tijdelijk een probleem vormen.
- Eigenzinnigheid kan de kop op steken.
- Komen in aanraking met andere dingen des levens.

Profiel KSK Meeuwen:

- Moet zin hebben tot leergierigheid.
- Zekere zin voor concentratie.
- Technisch gevoel voor bal hebben.
- Sociaal goed in de omgang.
- Vinnig zijn en graag voetballen en trainen.
- Technieken kunnen gebruiken in beweging.
- Het goed kunnen begrijpen van het samenspel.
- Spelen in eenvoudige wedstrijdvormen en daarin het spel kunnen lezen.
- Over winnaarsmentaliteit beschikken.
- Bereidheid in team te spelen.
- Voorbeeldige mentaliteit beschikken (strijdlustig).

Doelstelling: Belangrijk is het leren spelen in een 1-4-3-3 formatie, het aanleren van de algemene tactische principes en de buitenspelregel. Tevens het aanleren van het begrip ‘zonevoetbal’ en het beheersen van verschillende posities binnen het elftal zowel bij balbezit als balverlies. De individuele tactiek uitbreiden, meer inzicht brengen in de belangrijkste taken van linies en posities zowel bij balbezit als balverlies. In deze leeftijdsfase gaat het om het verder ontwikkelen van het inzicht gekoppeld aan de communicatie.

Bij KSK Meeuwen gaan wij vanaf de U7 naar de eigen vooropgestelde profielen als spelers voor onze club. Zo is het ook gemakkelijker om de juiste spelersprofielen eigen aan onze club bij het eerste elftal te brengen. Welke profielen van trainers wij hiervoor voorop stellen kan je ondermeer terugvinden in de opleidingsplannen van onderbouw, middenbouw en bovenbouw.

AFSTEMMEN VAN DE VOETBALVISIE OP HET EERSTE ELFTAL

Profiel van de hoofdtrainer:

De sportieve cel zal een hoofdtrainer aanstellen welke de visie van de club volgt. Concreet betekent dit:

- spelen in zonevoetbal volgens het 1-4-3-3 spelsysteem.
- bouwen aan een team dat bestaat uit zoveel mogelijk eigen opgeleide spelers.
- sterkere jeugdspeler laten doorstromen en kansen geven tijdens hun laatste opleidingsjaren.
- de visie van de hoofdtrainer stemt in grote lijnen overeen met de visie van de club.

Indien bepaalde vooropgestelde spelersprofielen niet overeenstemmen met de kwaliteit van de beschikbare spelers maakt de hoofdtrainer in overleg met U21- trainers eerst een grondige analyse van het toekomstig potentieel aan opgeleid talent dat binnen de jeugdopleiding aanwezig is.

Speelstijl en spelsysteem van 1ste elftal.

Binnen de KBVB wordt algemeen gestreefd naar zonevoetbal in een 1-4-3-3 spelsysteem. Wij leiden ons spelers binnen de JO op volgens dit spelsysteem. Logischer wijze wordt dit spelsysteem ook vooropgesteld binnen het eerste elftal. Eigen opgeleide spelers kunnen op deze manier het vlotst integreren. De club kiest voor een eerste elftal dat tracht attractief en aanvallend voetbal te brengen. Boven alles primeert echter het “gezond” blijven van de club. De sportieve cel mag niet blindelings ingaan op de financiële eisen van spelbepalende spelers. Wij verkiezen evenwaardige eigen opgeleide jeugdspelers boven getransfereerde spelers zonder duidelijke meerwaarde. Wij mogen niet blind zijn voor tekorten binnen het beschikbare spelerspotentieel. Het eerste elftal valt en staat met resultaten. Afhankelijk van de speelwijze van de tegenstander zal het spelsysteem zo nodig aangepast worden tenzij ons geheel zo sterk is dat de tegenstander zich zal aanpassen aan ons.

HET LEERPLAN

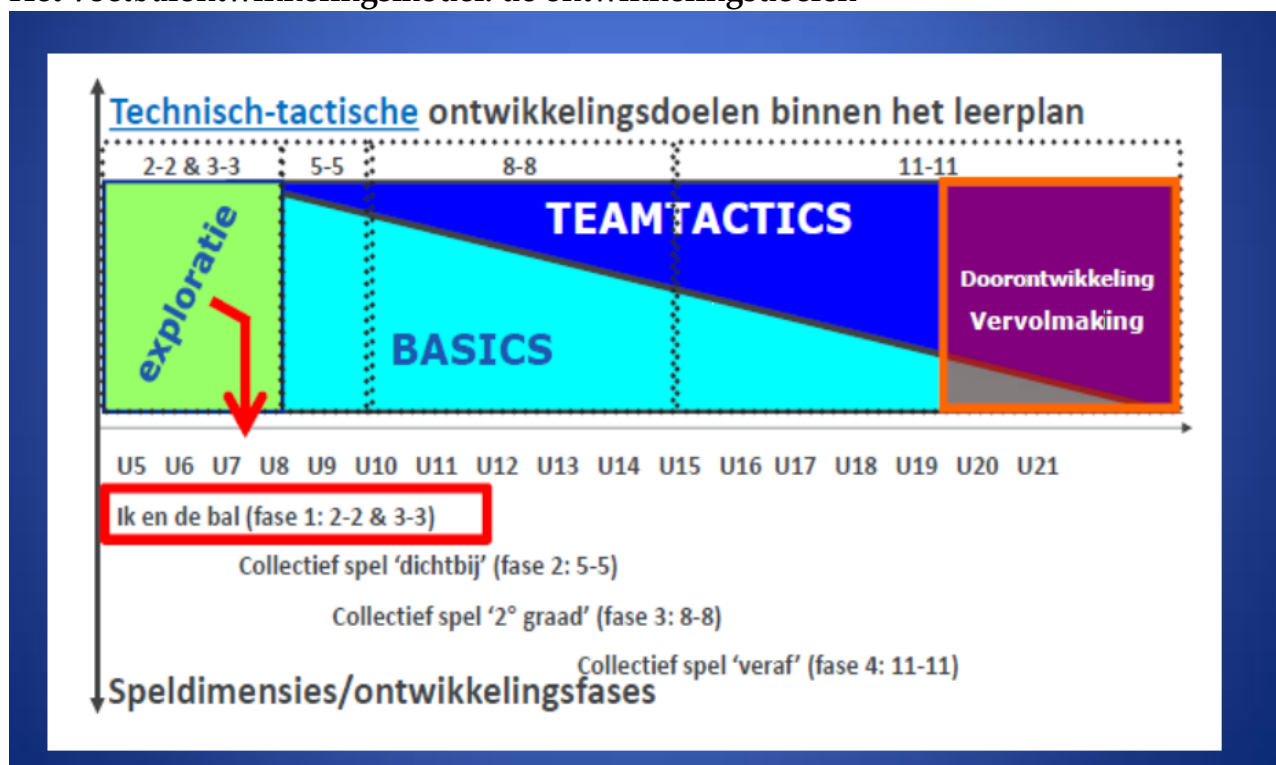
Het voetbalontwikkelingsmodel

	LEEFTIJD	BESCHRIJVING	SPELDIMENSIE
FASE 1	U6-U7	Ik en de bal (exploratie)	2-2 en 3-3
FASE 2	U8-U9	Collectief spel "dichtbij"	5-5
FASE 3	U10-U11	Collectief spel "2° graad"	8-8
	U12-U13		
FASE 4	vanaf U14	Collectief spel "veraf"	11-11

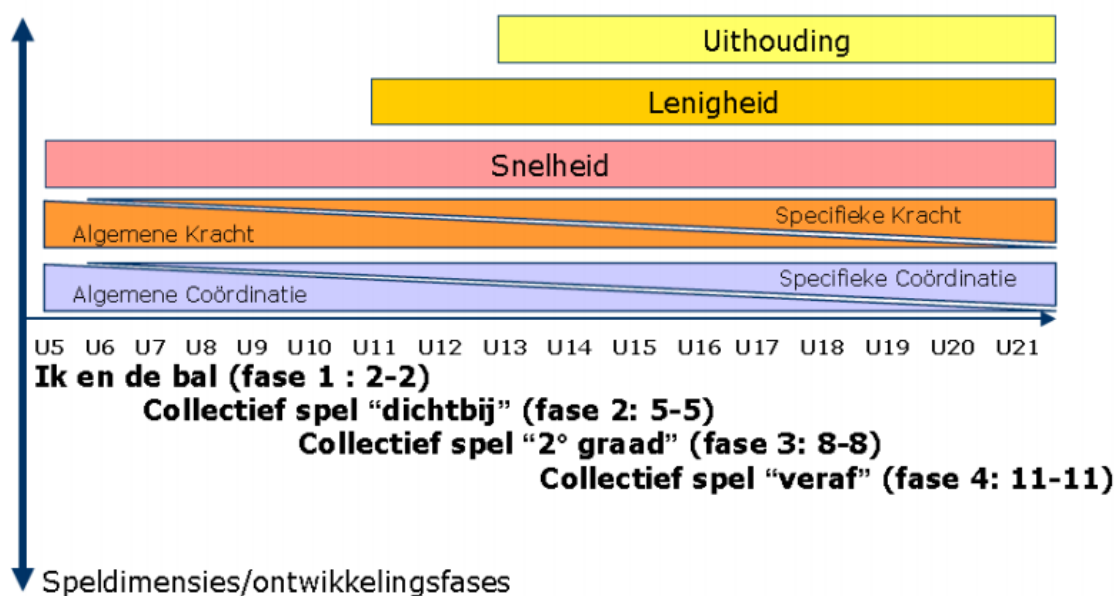
Gebaseerd op het ontwikkelingsmodel van de sporter : algemeen als beweger

Gebaseerd op het ontwikkelingsmodel van balsporten : specifiek als voetballer

Het voetbalontwikkelingsmodel: de ontwikkelingsdoelen



* Fysieke ontwikkelingsdoelen (Afhankelijk van de biologische leeftijd)



Ontwikkelingsfasen in de jeugdopleiding en de consequenties voor de voetbalopleiding

Bij elke leeftijdsgroep horen een aantal kenmerken. Dit technisch plan sluit aan bij die kenmerken. Deze kenmerken zijn te groeperen in fases, welke hieronder beschreven staan. Natuurlijk past niet elke speler van die leeftijd precies bij de genoemde kenmerken, er zijn nu eenmaal spelers die hun leeftijd wat vooruit zijn ('vroegrijpe') of wat achter lopen (laatbloeiers). Als trainer heb je hier oog voor en pas je voor die spelers het plan aan. Op hoofdlijnen kun je zeggen dat de opleiding gebeurt in een drietal fases.

Jeugdfases

- U6 t/m U9: basistraining en ontdekken
- U10 t/m U15: opbouwtraining en leren door spelen
- U16 t/m U21: wedstrijdtraining en optimale prestatie

U6 t/m U9

In de basisfase denken we aan het vormen van het balgevoel. Zoals je bij de betreffende categorie kunt lezen, zorgen de persoonsontwikkeling en de leeftijdskenmerken ervoor dat de jongste spelers nog erg balgericht zijn. Daarom is het spel bij balbezit het uitgangspunt. Hoewel ze nog nauwelijks weet hebben van balbezit van de tegenstander, weten ze wél dat ze de bal moeten afpakken als ze hem kwijt zijn. Hier gaat het om doelpunten maken, balgevoel, pingelen en de bal langs een tegenstander naar een medespeler spelen. Met deze thema's kun je als trainer combineren en natuurlijk variëren. Maar let in deze fase er op dat je niet teveel ineens doet, leg het accent op één thema tegelijk: dat komt het leerproces ten goede.

U10 t/m U15

De opbouwfase is voor een voetballer de belangrijkste fase. In deze levensfase doet een speler een groot aantal indrukken op en ontwikkelt hij zich snel. Hier wordt de basis voor het waarnemen binnen een voetbalsituatie gelegd. Hier leert een speler het spel lezen. Spelers zien al vaak de oplossingen, maar kunnen het motorisch nog niet altijd waar maken. Maar komt ook wel "vroegrijpe" tegen die zich lichamelijk wel snel hebben ontwikkeld, maar zich nog geen kijkgedrag hebben aangeleerd.

U16 t/m U21

De wedstrijdphase begint ongeveer bij de scholieren. Het winnen van wedstrijden was al belangrijk, maar nu krijgt dit ook echte waarde toegekend. De gemiddelde scholier kijkt objectiever en de eigen prestatie als wel de teamprestatie kunnen beter worden ingeschat. Als ze de vorige fases zelf redelijk hebben doorlopen, kunnen ze ook zelf aangeven wat globaal wel en wat niet functioneerde. Sommige spelers kunnen al scherp analyseren. De keuze voor de inhoud van de trainingen worden nu vaker bepaald door de wedstrijden (de vorige of de aankomende); je gaat wedstrijdgerichter trainen.

Kwaliteiten van spelers worden nu gebruikt voor het team. In deze fase is het belangrijk dat een speler weet met welke gedachte het team speelt (welk concept men hanteert) én dat iedereen binnen dat concept wil spelen. Het team stelt gezamenlijk een doel en dan pas zijn verschillende keuzes te maken en kunnen de spelers de spelbedoelingen realiseren en samenwerken om dit doel te bereiken. Het begrijpen van elkaar, het aanvoelen in een spelsituatie wordt zo eenvoudiger en te begrijpen. Het begint bij een paar simpele afspraken en kan heel ver doorgevoerd worden.

Er wordt nu met meer weerstanden getraind, de uitvoering wordt heel belangrijk en de handelingssnelheid moet omhoog. Dit bereik je als trainer door het speelveld te verkleinen,

het verplicht minder of juist meer raken van de bal en spelen met meer tegenstanders.

Als trainer moet je nu de ploeg heel goed kunnen analyseren, tekortkomingen van je ploeg bloot leggen om deze dan via gerichte trainingen weg te werken.

Uiteraard moet er ruimte ingebouwd blijven om de speelwijze te trainen en individuele spelers te verbeteren. Steeds meer zal er taakgericht en positie-specifiek getraind moeten worden. Ploegtactiek is nu zeer bepalend voor de inhoud van de training. Belangrijk wordt nu ook hoe spelers elkaars voetbalmogelijkheden inschatten.

Het samenwerken en presteren als team wordt ontzettend belangrijk.

Je speelt dus als trainer nog bewuster met ruimtes en weerstanden. Denk hierbij aan: veld vergroten of juist verkleinen,

variatie in aantal spelers, werken met ondertal of overtal. Ook kun je de grootte van de doelen aanpassen, beschermde gebieden invoeren, werken met 'neutrale' spelers, het spelmateriaal aanpassen of opdrachten veranderen in tijd, tempo of richting (bijvoorbeeld twee keer raken). Er zijn ontzettend veel mogelijkheden. Ook valt te denken aan het belonen van gewenst gedrag: bijvoorbeeld een kopbalgoal telt dubbel.

Duidelijk is dus dat elke fase zijn eigen problemen kent, maar voor elk probleem ook zijn eigen oplossing!

Inhoudelijke bepaling volgens het voetbalontwikkelingsmodel: Opleidingsplannen

- Onderbouw: www.kskmeeuwen.be
- Middenbouw: www.kskmeeuwen.be
- Bovenbouw: www.kskmeeuwen.be
- Postformatie: www.kskmeeuwen.be
- Keepersopleiding: www.kskmeeuwen.be

Trainingen

- **Trainingsopzet: voorbereiding – trainingsinhoud – trainingsvormen - wedstrijden**
- **Aandachtspunten hoofdvormen**
- **Jaarplan**

Trainingsopzet

Voorbereiding

Het is van groot belang dat een training gedegen wordt voorbereid. Een veelvuldig improviserende trainer kan zorgen voor "stilstaande" momenten, waarbij de concentratie van de jeugd kan afnemen. Er dient rekening gehouden te worden met diverse zaken, zoals het aantal aanwezige spelers in verband met bepaalde oefenvormen (afmelden bij afwezigheid!), de trainingsruimte en de aanwezigheid van voldoende materiaal (doeltjes, ballen, hesjes en pionnen / dopjes). Het is aan te bevelen vóór de training de benodigde "veldjes" voor de diverse oefenvormen uit te zetten.

Ook het voorzien in een bepaalde opbouw in trainingen voor aanvang van het seizoen wordt als positief ervaren. Jaar – en maandplanning kunnen een handvat bieden voor een goede trainingsopbouw. Nuttig kunnen ook "thematrainingen" zijn (bijvoorbeeld tweewekelijks). Hierin kunnen bepaalde tekortkomingen die uit wedstrijden naar voren komen, individueel en in groepsverband, verbeterd worden.

Trainer op specifieke onderdelen van het voetbal (koppen, trappen, passeren, etc.) kan spelers verder ontwikkelen.

Voordoen is daarbij erg belangrijk. Met "stationstrainingen" wordt in groepjes per onderdeel getraind. Trainers kunnen daarbij per "station" specifieke aanwijzingen geven. Dit motiveert jeugdspelers vaak extra om op die specifieke onderdelen te blijven trainen.

Inhoud

Het belangrijkste aspect bij een training vormt wellicht de beleving ervan. Een training moet namelijk niet alleen leerzaam zijn, maar ook leuk. Voetballers moeten steeds met plezier naar het voetbalveld komen. Het speelse karakter bij de jongste jeugd moet geleidelijk overgaan in prestatiegericht werken bij de oudste jeugdcategorieën.

We gaan daarbij uit van een viertal belangrijke uitgangspunten die telkens dienen terug te komen:

Voetbaleigen bedoelingen

- Zoveel mogelijk gebruik maken van de bal, ook tijdens de warming-up.
- Spelen om te winnen: (doel)punten maken en voorkomen.
- Werken in afgebakende ruimten (veld is namelijk ook afgebakend).
- Wedstrijdgerichte oefeningen

Veel herhalingen

- Terug laten komen van bepaalde oefenvormen.
- Veel beurten tijdens een oefenvorm.
- Oefenen, oefenen, oefenen! (oefening baart kunst)

Trainingen afstemmen op de groep

- Rekening houden met leeftijd, capaciteiten, fysieke mogelijkheden, etc.
- Rekening houden met kwaliteitsverschillen binnen de groep.
- Oefenvormen zo nodig aanpassen

Juiste coaching

- Motiveren.
- Spelers beïnvloeden (iets leren).
- Spel beïnvloeden (op bepaalde manier laten spelen) door: aanwijzingen geven, ingrijpen (spel stilleggen), voordoen, vragen stellen, etc.
- Gebruiken van eenduidige coachtermen.

Naast deze uitgangspunten is er nog een belangrijk aspect wat in de training verwerkt dient te worden. Bij iedere voetbaltraining hoort namelijk als vanzelfsprekend **weerstand**. Te denken valt aan weerstand door:

- de balbeheersing van de bal.
- aangaan van duels met de tegenspeler.
- de medespeler: samenspel.
- de spelregels: omgaan met de spelregels.
- ruimte: hoe minder ruimte, hoe moeilijker het spel.
- tijd: handelingssnelheid.

Omdat er tijdens matches sprake is van deze "voetbalweerstand", dienen deze ook tijdens trainingen terug te komen. Spelers moeten deze weerstanden namelijk leren kennen en er mee leren omgaan, zodat ook in wedstrijden (onder druk van de tegenstander) een goed resultaat neergezet kan worden.

Trainingsvormen

Wanneer een trainer de wedstrijd van zijn / haar team bekijkt, ziet hij / zij wat er fout gaat: de wedstrijd wordt "gelezen".

De zwakke punten van de wedstrijd zullen de doelstellingen voor volgende trainingen kunnen/moeten zijn.

Er zijn diverse oefenvormen mogelijk in een training. Deze zijn terug te brengen tot een drietal hoofdvormen, te weten:

- basistechnieken: bij de jongste spelers dienen eerst de basistechnieken geoefend te worden, maar er moet zo snel mogelijk weerstand worden ingebouwd.
- positiespelen: zo vroeg mogelijk beginnen met het gevoel voor samenspel. Eerst met een groot overtal, bijvoorbeeld 7:1; later verkleind tot 5:1, 3:1 en 5:2.
- Partijspelen: wedstrijden spelen in partijen ("om te winnen!"), waarin bepaalde opdrachten verwerkt kunnen worden. (Beperken balcontacten, vaste posities, verplicht duel aangaan, etc.)

Binnen deze drie hoofdvormen komen aspecten naar voren die verdeeld kunnen worden onder de kopjes "techniek", "tactiek" en "conditie".

<u>Techniek</u>	<u>Tactiek</u>	<u>Conditie</u>
Passen	Aanbieden	Sprintsnelheid
Dribbel	Wegblijven	Sprintkracht
Drijven	Samenspelen	Sprongkracht
Stoppen	Direct spelen	Uithoudingsvermogen
Aan- / meenemen	Scoren	Coördinatie
Passeren	Dekken	Wendbaarheid
Koppen	Storen	...
Sliding	Rust brengen	
Tweebenigheid	...	
...		

Met deze aspecten zijn vele oefenvormen te maken. Het is daarbij van het grootste belang rekening te houden met de leeftijdscategorie waarvoor de oefening bedoeld is. Niet alle oefeningen zijn namelijk voor iedereen geschikt.

Zie ontwikkelingsfasen en leeftijdskenmerken in het opleidingsplan.

Wedstrijden

Wanneer een leider de wedstrijd van zijn / haar team bekijkt, ziet hij / zij wat er fout gaat: de wedstrijd wordt "gelezen". De zwakke punten van de wedstrijd zullen de doelstellingen voor volgende trainingen kunnen zijn. Het streven is dan ook dat een trainer van een team tevens de begeleiding van dat team tijdens wedstrijden verzorgt. Het gebruik van eenduidige coachtermen is daarbij belangrijk.

Standaard coachtermen.

Onderstaand is een beperkte opsomming gegeven van enkele van toepassing zijnde coachtermen. Hierbij is onderscheid gemaakt tussen coachtermen in verdedigend, opbouwend en aanvallend opzicht. De coachtermen vragen nog veel overleg.

Coachtermen kunnen zowel tijdens trainingen, als tijdens wedstrijden gebruikt worden. Vooral de spelers zullen deze coachtermen moeten kennen en begrijpen, terwijl de trainers ze op de juiste momenten moeten gebruiken.

Individueel (In balbezit)		Collectief (In balbezit)	
Alleen	De speler staat zodanig vrij dat hij zelf kan beslissen hoe hij verder kan spelen	Open	De spelers dienen ruimte te creëren door de onderlinge afstanden zo groot mogelijk te maken
Los	De speler mag de bal niet meer aanraken zodanig dat de keeper de bal zelf kan spelen	Vooruit	Als de bal in de diepte wordt gespeeld, dient de verdediging naar voor te schuiven en naar de bal (steunen) bevel door doelman of centrale verdediger
Weg	De betrokken speler dient de bal onmiddellijk te ontzetten		
Greef	De betrokken speler dient de bal te spelen naar degene die roept		
Rug	De betrokken speler moet opletten want er komt iemand in de rug		
Verander	De betrokken speler dient het spel te verleggen naar de andere zijde		
Aanbieden	De betrokken speler is voor de bal en dient zich aan te bieden	 Ook de keeper gebruikt dezelfde woorden, maar leert er nog een aantal bij, die hij op een dwingende manier gebruikt voor de organisatie van zijn verdediging. ○ 1° paal – 2° paal ○ Niet happen ○ Haal schot eruit ○ Draai open (speler is vrij)	
Steunen	De betrokken speler moet achter de medespeler komen zeker wanneer deze in moeilijkheden komt		
Zakken	De betrokken speler dient de taak van een inschuivende speler over te nemen		
Houden	De betrokken speler moet de bal bijhouden en wachten op steun		
Actie	De betrokken speler dient een individuele actie naar het doel te maken		
Ga door	De betrokken speler wordt aangemoedigd zijn actie verder te zetten		
Diep	De betrokken speler wordt aangemoedigd diep te spelen		
Voet	De betrokken speler moet de bal in de voet spelen van vragende medespeler		
Eén twee	De betrokken speler wordt aangemoedigd om een ½ beweging aan te gaan.		
Individueel (In balverlies)		Collectief (In balverlies)	
Los	De speler mag de bal niet meer aanraken zodanig dat de keeper de bal zelf kan spelen	Zakken	De ploeg of linie moet zich lager opstellen
Pres	De dichtstbijzijnde speler valt de balbezitter aan	Schuiven	Alle spelers dienen in blok naar de bal te schuiven
Zakken	De betrokken speler dient te zakken langs de kant waar de bal niet is om de nodige dekking te geven	Sluiten	De ploeg dient de onderlinge afstanden in het blok te verkleinen
Korter	De betrokken speler moet de afstand tot de tegenstrever in zijn zone verkleinen (2 meter max.)	Positie	Iedere speler dient onmiddellijk in positie te komen
Dekking	De betrokken speler dient de medespeler, betrokken in een duel, dekking te geven	Pressen	De dichtstbijzijnde speler zet balbezitter onder druk, de anderen sluiten alle speelhoeken af.

Aandachtspunten bij hoofdvormen trainingen

Passen en trappen

- Binnenkant van voet: nauwkeurig, korte afstanden, snel spel:
 - Raakvlak is: binnenkant van voet tussen wreef en enkel.
 - Standbeen naar speelrichting gericht, been niet te ver naast bal.
 - Bovenlichaam iets over bal gebogen.
- Wreeftrap: hoge balsnelheid, langere afstanden, schoten op doel:
 - Raakvlak is de wreef.
 - Standbeen naar speelrichting gericht, been niet te ver naast bal.
 - Iets schuinere aanloop.
- Pass door de lucht door "achterover hangen!"
 - Na de pass doorzwaaien met speelbeen.
 - Let op balsnelheid.

Dribbelen en drijven

- Bal zowel links / rechts als binnen- / buitenkant voet raken.
- Opkijken (niet alleen naar de bal).
- Al dan niet onder weerstand.
- Met schijnbewegingen.
- **Bij dribbelen:**
 - tegenspelers opzoeken en uitspelen.
 - bal kort aan de voet houden, veel balcontact.
- **Bij drijven:**
 - bal vooruit spelen, maar binnen bereik houden.
 - rechtlijnig of met richtingsveranderingen.

Aan- en meenemen van de bal

- Met alle lichaamsdelen.
- Over de grond en uit de lucht.
- Vanuit stand en in beweging.
- Met (kwart en halve) draai.
- Met tegenstander (weerstand).
- Aandachtspunten:
 - "in de bal komen"
 - lichaam achter de bal houden.
 - naar de bal blijven kijken.
- Als afwerkoefening:
 - met twee of meerdere aanvallers.
 - al dan niet met verdedigers (weerstand).
 - zonder bal buitenom ("achterlangs") gaan.
 - met (schijn-) overname.

Koppen

- Ogen open bij raken van de bal.
- Bal midden op voorhoofd raken.
- Hele lichaam gebruiken (niet alleen hoofd).
- Lichaam moet "spanboog" zijn.
- Armen en benen zorgen voor balans.
- Aanspannen van nek- en halsspieren.

Combineren

- met tweeën (1-2 combinatie)
- met meerdere medespelers

Duel

- Partijtjes 1:1 (met of zonder doeltje / pion).
- Duel in de lucht (kopduel).
- Duel om de bal.
- Aanvallend:
 - tegenstander opzoeken (niet ontwijken).
 - gebruik van schijnbewegingen.
 - acties durven maken.
- Verdedigend:
 - goed gebruik maken van lichaam.

Jongleren

- met alle lichaamsdelen.
- zowel met links als met rechts.
- wedstrijdelement (jezelf verbeteren, beste in groep).
- **vanaf "U15"**:
 - met verplaatsingen.
 - met meerdere spelers

Partijspelen

- 1:1 t/m 7:7
- Met numerieke meerder- of minderheid.
- Altijd in afgebakende ruimte.
- Veldafmetingen afhankelijk van spelersaantal en intentie van training.
- Scoringsmogelijkheden (o.a.):
 - in doel (diverse afmetingen).
 - door dribbel over achterlijn (lijnvoetbal).
 - door raken of omtrappen van pion.
- Al dan niet met keepers.
- Uitgaande van bepaalde opstelling.
- "Vrij spel" of met opdrachten

Positiespelen

- Bij middenbouw/bovenbouw opbouw in moeilijkheid (6:3, 5:3, 4:2, 3:2, 3:1, 2:1)
- Met meerdere vakken (verplaatsen van spel)
- Als afwerkoefening (volledige weerstand).
- Bij onderbouw/middenbouw "lummelen of rondo's": 6:2, 5:2, 4:1

Jaarplan

Voetbalthema's en aandachtspunten

Algemeen

Zo veel mogelijk het waarom van oefeningen duidelijk maken: koppeling naar de wedstrijd.

Het stimuleren van tweebenigheid.

Het stimuleren van thuis oefenen.

Veel herhalingen.

Veel voordoen of voor laten doen (plaatje in plaats van praatje)

Spelen met de voetbalweerstand en moeilijkheidsgraad.

Actieve inbreng spelers (vraag- en antwoordspel).

Kennis laten maken met soorten van 4 tegen 4.

Aanleren van een goede veldbezetting bij partijspelen.

Coördinatie

Op deze leeftijd is het aanleren van een goede coördinatie heel belangrijk.

Dit kan gebeuren met specifieke oefeningen, anderzijds zullen heel veel (lichaams)oefeningen met en zonder bal hier een bijdrage leveren.

Specifieke oefeningen:

Allerlei tikspelen met wenden, keren, draaien, afremmen, starten en reageren. Looptraining met accent op goed en hoog knieën heffen, hakken-billen, opspringen, schaatssprong. Allerlei oefeningen uit de loopschool zijn erg belangrijk.

Voetbalthema's

A. Techniek

1. Hooghouden: zo veel mogelijk beide benen gebruiken, ook hoofd en dijbenen.
2. Jonleren in diverse vormen met een tussenstuit
3. Jongleren zowel stilstaand als in beweging
4. Uit handen omhoog trappen en opvangen voor de stuit: beheerst richten dus.
5. Een stilliggende bal opwippen
6. Afschermen van de bal
7. Kappen (Coervertechnieken)
8. Kaatsen
9. Beheerst door de lucht binnenkant voet volleyen
10. Beheerst door de lucht met wreef volleyen
11. Bal aannemen, links en rechts, op de voet en dijen, met de borst en het hoofd, enz.
12. Passeerbewegingen (Coervertechnieken)
13. Gericht koppen
14. Sliding
15. Juist ingooien

Individueel oefenen en met tweetallen één bal bijvoorbeeld na jonleren met tussenstuit de bal door de lucht spelen, tussenstuit, jongleren en weer door de lucht overspelen. Weerstand langzaam verhogen (indien van toepassing)

B. Traptechniek

1. Binnenkant voet, links en rechts (goed richten)
2. Laag, beneden de knieën spelen (bij combinatievoetbal, makkelijk inspelen)
3. Korte afstand (bij combinatievoetbal, meestal binnenkant voet, makkelijk inspelen)
4. Wreef (hardere pass)
5. Lange afstand (in grote ruimte overspelen, meestal met de wreef)
6. Hoog, binnenkant wreef (boogbal, meestal over grote afstand)

Voornamelijk oefenen in tweetallen en drietallen; in kleine/afgebakende ruimte. Statische oefenvormen; Afwerkvormen; Partijvormen.

C. Dribbelen en drijven

Dribbelen: als er tegenstanders in de buurt zijn, je houdt de bal vlak bij je; drijven als je de ruimte hebt, de bal mag verder van je voet en vergroot je de snelheid:

- Met zowel links als rechts dribbelen
- Met zowel links als rechts drijven

Voornamelijk oefenen in spelvorm (bijv. twee teams in estafette tegen elkaar) In rechte lijn, en afwisselende richtingen. Met en zonder tegenstander. In een rechthoek/vierkant door elkaar heen, in diverse tempo.

D. Aan- en meenemen

Een over de grond aangespeelde bal:

1. Aannemen en recht vooruit
2. Inlopen, aannemen en recht vooruit
3. Met binnenkant voet naar links en rechts (rechts meenemen is dus naar links)
4. Met buitenkant voet naar links en rechts (rechts meenemen is dus naar rechts)
5. Aannemen en opendraaien (van je tegenstander wegdraaien)
6. Met binnenkant voet achter standbeen, en meenemen
7. Na het maken van een vooractie (bijvoorbeeld: voor je de bal hebt doe je met je bovenlichaam alsof je naar rechts gaat, maar je gaat naar links)

Goed voordoen of laten doen. Voornamelijk oefenen in tweetallen en drietallen. Weerstand langzaam verhogen.

E. Afwerken op doel

1. Schieten stilliggende bal
2. Na kaats door speler of trainer
3. Vanuit dribbel
4. Vanuit dribbel, paar meter naar voren "neerleggen"
5. Vanuit dribbel, na een schijnbeweging
6. Na een combinatievorm
7. Met weerstand: het 1:1 duel

Met zowel links als rechts! Ook in sprinttempo. Geen lange rijen, veel beurten. Gebruik van meerdere doelen is mogelijk.

F. 1:1 duel

1. In beperkte ruimte, zonder doel
2. Met doeltje, ook met 2 doelen
3. Na het duel afwerken op keeper
4. Toepassen van geleerde schijnbewegingen (Coervertechnieken)

Aandacht voor aanvaller of verdediger, met geschikte weerstand: aanvankelijk passieve verdediger. Oefeningen geschikt voor wedstrijdvormen

G. Combinatie

1. De een-twee combinatie
2. Zigzagcombinaties zonder plaatswissel (bijvoorbeeld lengte speelveld)
3. Combinaties met plaatswissel (idem)
4. Vinden van de derde man (4:4 met 4 kaatsers)

Let op oogcontact: éérst kijken dan passen! Speel vooral met binnenkant buitenste been. Veel aandacht voor de techniek van het inspelen.

Kan geoefend worden in een grote rechthoek met kaatsers op de zijkanten

H. Positiespelen

1. 4:1 in afgebakende ruimte
2. 3:1 in afgebakende ruimte
3. 5:2 in afgebakende ruimte
4. 4:2 in afgebakende ruimte
5. allerlei variaties met aantallen, met en zonder kaatsers

Het positiespel als middel om ... (techniek, tactiek). De balbezitter moet steeds twee afspeelmogelijkheden hebben, zorgen voor een “driehoek”. Veel herhaling!

De moeilijkheidsgraad kan verhoogd worden door te spelen met de te bieden weerstand door verdedigers.

Wanneer ben je aanspeelbaar en wanneer sta je vrij, maar ben je toch niet aanspeelbaar.

I. *De hoekschop

1. Het nemen van de hoekschop “kort”
2. Het nemen van een hoekschop ”lang”
3. Andere variaties bij hoekschoppen
4. Het opstellen bij een hoekschop
5. Het afwerken bij een hoekschop
6. Een corner tegen: samenwerking met de keeper
7. Inkoppen (eerst in tweetallen oefenen)

Op deze jonge leeftijd niet teveel achtereen laten koppen, oefen vaak maar niet te lang achtereen. Liefst met een plastieken bal. Leer de “angst” voor koppen te overwinnen.

J. Tactiek

1. Veldbezetting, kennis van positiespel bij balbezit en balverlies. Vooral snel leren schakelen van de ene fase naar de andere)
2. Vasthouden van de positie in de formatie
3. Samenwerking met de keeper
4. Opbouw van achteruit
5. Principe van vrijlopen - Principe van dekken - Principe van "voor de man passen"
6. Beweging na de pass
7. (Na-)coaching
8. Spel verplaatsen: openen

Kies voor Duiveltjes vooral oefeningen in spelvorm, daag ze uit door te vragen: wie kan enz. Positief stimuleren, deze kinderen moeten voetballen leuk gaan vinden.

MAANDPLANNING:

Elke maand wordt er gewerkt rond een centraal thema. Deze wordt opgemaakt door de jeugdcoördinator en zichtbaar opgehangen op het infobord voor trainers. Deze thema's worden eveneens besproken tijdens de trainersvergaderingen.

De gradatie en de moeilijkheidsgraad van de oefeningen voor het centrale thema worden mee bepaald door:

- De leeftijd en categorie waarin de speler aantreedt.
- De technische verworvenheden van de spelersgroep.
- De progressie die de spelers maken.
- De juiste demonstratie en ontleding van de techniek.
- Het veelvuldig herhalen en inoefenen van de oefenstof.

MAANDTHEMA'S SEPTEMBER

U7-U9

<u>September</u>	
<u>Balbezit (B+)</u>	<u>Balverlies (B-)</u>
- <u>leiden en dribbelen</u> - <u>korte passing</u>	

U10-U13

<u>September</u>	
<u>Balbezit (B+)</u>	<u>Balverlies (B-)</u>
- <u>korte / halflange passing</u> - <u>inworp</u>	- <u>druk zetten, duel, remmend wijken</u>

U14-U15

<u>September</u>	
<u>Balbezit (B+)</u>	<u>Balverlies (B-)</u>
- <u>korte/halflange / lange passing</u> - <u>inworp</u>	- <u>druk zetten, duel, remmend wijken</u>

U16-U21

<u>September</u>	
<u>Balbezit (B+)</u>	<u>Balverlies (B-)</u>
- <u>korte/halflange / lange passing</u> - <u>inworp</u> - <u>Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen</u> - <u>Een zo hoog mogelijk balsnelheid ontwikkelen</u>	- <u>druk zetten, duel, remmend wijken</u> - <u>een hoge compacte T vorm</u> - <u>T vorm : tegenaanval afremmen</u> - <u>Niet T vorm : zo snel mogelijk in organisatie</u>

MAANDTHEMA'S OKTOBER

U7-U9

<u>Oktober</u>	
<u>Balbezit (B+)</u>	<u>Balverlies (B-)</u>
- leiden en dribbelen U14-U1 - korte passing - <u>controle lage bal</u> - <u>1/2 beweging</u>	- <u>druk zetten, duel of remmend wijken</u>

U10-U13

<u>Oktober</u>	
<u>Balbezit (B+)</u>	<u>Balverlies (B-)</u>
- Korte / half flange passing - inworp - <u>controle lage / half hoge bal</u> - <u>Corner / indirecte vrije trap</u> - <u>1/2 beweging</u> - <u>Koppen</u>	- druk zetten, duel, remmend wijken - <u>corner / indirecte vrije trap</u>

U14-U15

<u>Oktober</u>	
<u>Balbezit (B+)</u>	<u>Balverlies (B-)</u>
- Korte/half flange / Lange passing - inworp - <u>controle lage/half hoge/hoge bal</u> - <u>Corner / directe vrije trap</u> - <u>1/2 beweging</u> - <u>Koppen</u>	- druk zetten, duel, remmend wijken - <u>corner / directe vrije trap</u>

U16-U21

<u>Oktober</u>	
<u>Balbezit (B+)</u>	<u>Balverlies (B-)</u>
- Korte/half flange / Lange passing - Inworp - Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen - Een zo hoog mogelijk balsnelheid ontwikkelen - <u>controle lage/half hoge/hoge bal</u> - <u>Corner / directe vrije trap</u> - <u>1/2 beweging</u> - <u>Koppen</u>	- druk zetten, duel, remmend wijken - een hoge compacte T vorm - T vorm : tegenaanval afremmen - Niet T vorm : zo snel mogelijk in organisatie - <u>corner / directe vrije trap</u> - <u>Collectieve pressing bij kans op balre recuperatie</u>

MAANDTHEMA'S NOVEMBER

U7-U9

November	
Balbezit (B+)	Balverlies (B-)
- leiden en dribbelen - korte passing - controle lage bal - 1/2 beweging - <u>vrijlopen : aanspelbaar zijn door de vrije ruimte te zoeken</u>	- druk zetten, duel of remmend wijken - <u>opstelling tussen tegenstander en doel</u>

U10-U13

November	
Balbezit (B+)	Balverlies (B-)
- korte / halflange passing - inworp - controle lage / halfhoge bal - Corner / indirecte vrije trap - 1/2 beweging / Koppen - <u>Vrijlopen om zelf aanspelbaar te zijn</u> - <u>Amorties</u>	- druk zetten, duel, remmend wijken - corner / indirecte vrije trap - <u>interceptie of afweren halflange pas</u>

U14-U15

November	
Balbezit (B+)	Balverlies (B-)
- Korte/halflange / Lange passing - inworp - controle lage/halfhoge/Hoge bal - Corner / indirecte vrije trap - 1/2 beweging / Koppen - <u>Vrijlopen om medespeler aanspelbaar te maken</u>	- druk zetten, duel, remmend wijken - corner / indirecte vrije trap - <u>interceptie of afweren pas</u> - <u>positieve pressing op baldrager</u> - <u>duel nooit verliezen, zich nooit laten uitschakelen</u>

U16-U21

November	
Balbezit (B+)	Balverlies (B-)
- Korte/halflange / Lange passing - inworp - controle lage/halfhoge/Hoge bal - Corner / indirecte vrije trap - 1/2 beweging / Koppen - <u>Vrijlopen om medespeler aanspelbaar te maken</u> - <u>Een voorzet trappen die bruikbaar is voor doel</u> - <u>Efficiënte bezetting 1^{ste} paal, 2^{de} paal en 11m</u>	- druk zetten, duel, remmend wijken - corner / indirecte vrije trap - <u>interceptie of afweren pas</u> - <u>positieve pressing op baldrager</u> - <u>duel nooit verliezen, zich nooit laten uitschakelen</u> - <u>Efficiënte bezetting 1^{ste} paal, 2^{de} paal en 11m</u> - <u>Korte dekking in waarheidszone</u>

MAANDTHEMA'S DECEMBER/JANUARI

U7-U9

<u>December + Januari</u>	
<u>Balbezit (B+)</u>	<u>Balverlies (B-)</u>
- leiden en dribbelen - korte passing - controle lage bal - vrijlopen : aanspelbaar zijn door de vrije ruimte te zoeken - 1/2 beweging - <u>kap- en overstapbeweging</u> - <u>doelkans creëren via individuele actie</u>	- druk zetten, duel of remmend wijken - opstelling tussen tegenstander en doel - <u>positieve pressing op baldrager</u> - <u>duel nooit verliezen, zich nooit laten uitschakelen</u>

U10-U13

<u>December + Januari</u>	
<u>Balbezit (B+)</u>	<u>Balverlies (B-)</u>
- korte / halflange passing - inworp - controle lage / halfhoge bal - Corner / indirecte vrije trap - 1/2 beweging /Koppen /Amorties - Vrijlopen om zelf aanspelbaar te zijn - <u>Kap- en overstapbeweging</u> - <u>Schijn en passeerbeweging</u>	- druk zetten, duel, remmend wijken - corner / indirecte vrije trap - interceptie of afweren halflange pas - <u>negatieve pressing op de baldrager</u>

U14+U15

<u>December + Januari</u>	
<u>Balbezit (B+)</u>	<u>Balverlies (B-)</u>
- Korte/halflange / Lange passing - inworp - controle lage/halfhoge/Hoge bal - Corner / indirecte vrije trap - 1/2 beweging /Koppen - Vrijlopen om medespeler aanspelbaar te maken - <u>Kap- en overstapbeweging</u> - <u>Schijn en passeerbeweging</u>	- druk zetten, duel, remmend wijken - corner / directe vrije trap - interceptie of afweren pas - positieve pressing op baldrager - duel nooit verliezen, zich nooit laten uitschakelen - <u>negatieve pressing op de baldrager</u>

U16+U21

<u>December + Januari</u>	
<u>Balbezit (B+)</u>	<u>Balverlies (B-)</u>
- Korte/halflange / Lange passing - Inworp - Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen - Een zo hoog mogelijk balsnelheid ontwikkelen - controle lage/halfhoge/Hoge bal - Corner / indirecte vrije trap - 1/2 beweging /Koppen - Vrijlopen om medespeler aanspelbaar te maken - <u>Kap- en overstapbeweging</u> - <u>Schijn en passeerbeweging</u>	- druk zetten, duel, remmend wijken - een hoge compacte T vorm - T vorm : tegenaanval afremmen - Niet T vorm : zo snel mogelijk in organisatie - corner / directe vrije trap - interceptie of afweren pas - positieve pressing op baldrager - duel nooit verliezen, zich nooit laten uitschakelen - <u>negatieve pressing op de baldrager</u>

MAANDTHEMA'S FEBRUARI + MAART

U7-U9

Februari + Maart	
Balbezit (B+)	Balverlies (B-)
- leiden en dribbelen - korte passing - controle lage bal - vrijlopen : aanspelbaar zijn door de vrije ruimte te zoeken - doelpoging op lage voorzet - 1/2 beweging - kap- en overstapbeweging - <u>Vrij en ingedraaid staan</u>	- druk zetten, duel of remmend wijken - opstelling tussen tegenstander en doel - positieve pressing op baldrager - duel nooit verliezen, zich nooit laten uitschakelen - <u>duel proberen te winnen</u>

U10-U13

Februari + Maart	
Balbezit (B+)	Balverlies (B-)
- korte / halflange passing - inworp - controle lage / halfhoge bal - Corner / indirecte vrije trap - 1/2 beweging /Koppen /Amorties - Vrijlopen op zelf aanspelbaar te zijn - Kap- en overstapbeweging - Schijn en passeerbeweging - <u>Infiltratie op juiste moment</u> - <u>Infiltratie zonder bal</u> (give&go) - <u>Infiltratie met bal : geen kans op direct gevaarlijk balverlies</u>	- druk zetten, duel, remmend wijken - corner / indirecte vrije trap - interceptie of afweren halflange pas - negatieve pressing op de baldrager

U14-U15

Februari + Maart	
Balbezit (B+)	Balverlies (B-)
- Korte/halflange / Lange passing - inworp - controle lage/halfhoge/Hoge bal - Corner / indirecte vrije trap - 1/2 beweging /Koppen - Vrijlopen om medespeler aanspelbaar te maken - Kap- en overstapbeweging - Schijn en passeerbeweging - <u>Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen</u> - <u>Een zo hoog mogelijk balsnelheid ontwikkelen</u>	- druk zetten, duel, remmend wijken - corner / indirecte vrije trap - interceptie of afweren pas - positieve pressing op baldrager - duel nooit verliezen, zich nooit laten uitschakelen - negatieve pressing op de baldrager - <u>spelruimte verkleinen (sluiten 35m op 35m)</u> - <u>Evenredige onderlinge afstanden</u> - <u>Bal recuperatie door interceptie</u>

U16-U21

Februari + Maart	
Balbezit (B+)	Balverlies (B-)
- Korte/halflange / Lange passing - Inworp - Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen - Een zo hoog mogelijk balsnelheid ontwikkelen - controle lage/halfhoge/Hoge bal - Corner / indirecte vrije trap - 1/2 beweging /Koppen - Vrijlopen om medespeler aanspelbaar te maken - Kap- en overstapbeweging - Schijn en passeerbeweging - <u>Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen</u> - <u>Een zo hoog mogelijk balsnelheid ontwikkelen</u>	- druk zetten, duel, remmend wijken - een hoge compacte T vorm - T vorm : tegenaanval afremmen - Niet T vorm : zo snel mogelijk in organisatie - corner / indirecte vrije trap - interceptie of afweren pas - positieve pressing op baldrager - duel nooit verliezen, zich nooit laten uitschakelen - negatieve pressing op de baldrager - <u>spelruimte verkleinen (sluiten 35m op 35m)</u> - <u>Evenredige onderlinge afstanden</u> - <u>Bal recuperatie door interceptie</u>

MAANDTHEMA'S APRIL + MEI

U6-U9

April + Mei	
Balbezit (B+)	Balverlies (B-)
- leiden en dribbelen - korte passing - controle lage bal - vrijlopen : aanspelbaar zijn door de vrije ruimte te zoeken - doelpoging op lage voorzet - 1/2 beweging - kap- en overstapbeweging - Vrij en ingedraaid staan	- druk zetten, duel of remmend wijken - opstelling tussen tegenstander en doel - positieve pressing op baldrager - duel nooit verliezen, zich nooit laten uitschakelen - duel proberen te winnen

U10-U13

April + Mei	
Balbezit (B+)	Balverlies (B-)
- korte / halflange passing - inworp - controle lage / halfhoge bal - Corner / indirecte vrije trap - 1/2 beweging /Koppen /Amorties - Vrijlopen op zelf aanspelbaar te zijn - Kap- en overstapbeweging - Schijn en passeerbeweging - Infiltratie zonder bal (give&go) - Infiltratie met bal : geen kans op direct gevaarlijk balverlies	- druk zetten, duel, remmend wijken - corner / indirecte vrije trap - interceptie of afweren halflange pas - negatieve pressing op de baldrager

U14-U15

April + Mei	
Balbezit (B+)	Balverlies (B-)
- Korte/halflange / Lange passing - inworp - controle lage/halfhoge/Hoge bal - Corner / indirecte vrije trap - 1/2 beweging /Koppen - Vrijlopen op zelf aanspelbaar te zijn - Kap- en overstapbeweging - Schijn en passeerbeweging - Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen - Een zo hoog mogelijk balsnelheid ontwikkelen - <u>Verschillende trapvormen</u>	- druk zetten, duel, remmend wijken - corner / indirecte vrije trap - interceptie of afweren pas - positieve pressing op baldrager - duel nooit verliezen, zich nooit laten uitschakelen - negatieve pressing op de baldrager - spelruimte verkleinen (sluiten 35m op 35m) - Evenredige onderlinge afstanden

U16-U21

April + Mei	
Balbezit (B+)	Balverlies (B-)
- Korte/halflange / Lange passing - Inworp - Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen - Een zo hoog mogelijk balsnelheid ontwikkelen - controle lage/halfhoge/Hoge bal - Corner / indirecte vrije trap - 1/2 beweging /Koppen - Vrijlopen op zelf aanspelbaar te zijn - Kap- en overstapbeweging - Schijn en passeerbeweging - Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen - Een zo hoog mogelijk balsnelheid ontwikkelen - <u>Verschillende trapvormen</u>	- druk zetten, duel, remmend wijken - een hoge compacte T vorm - T vorm : tegenaanval afremmen - Niet T vorm : zo snel mogelijk in organisatie - corner / indirecte vrije trap - interceptie of afweren pas - positieve pressing op baldrager - duel nooit verliezen, zich nooit laten uitschakelen - negatieve pressing op de baldrager - spelruimte verkleinen (sluiten 35m op 35m) - Evenredige onderlinge afstanden

Coervertechnieken

Voetballen en technische vaardigheden, met name de passeerbeweging

Wie kent ze niet: de mooie sleepbeweging, het magistrale hakje, de al weer verouderde overstap, allemaal mooie schijnbewegingen die iets extra's geven aan het voetbal. De spelers die dat op wedstrijd niveau – en daarbij doeltreffen kunnen, zijn goud waard. Denk aan wat Real Madrid betaalde om sterspeler Zidane in te lijven. Techniek is niet slecht een gave, techniek is ook veel oefenen. Thuis, op een veldje; nee, op straat kan niet meer.

Hier een aantal schijnbewegingen zoals Wiel Coerver; ingewijden kennen hem als een zeer bekende techniektrainer met heel veel “kappen en draaien”. Er is een tv-serie over verschenen, er zijn DVD's beschikbaar en al deze passeerbewegingen zijn daar op gebaseerd.

- Dribbel de bal met je rechtervoet, kap de bal met de binnenkant van je rechtervoet en neem de bal met de buitenkant van je linkervoet weer mee.
- Dribbel de bal met je linkervoet, kap de bal met de binnenkant van je linkervoet en neem de bal met de buitenkant van je rechtervoet weer mee.
- Dribbel de bal met je rechtervoet, stap met je rechtervoet over de bal en neem de bal met de buitenkant van je linkervoet weer mee.
- Dribbel de bal met je linkervoet, stap met je linkervoet over de bal en neem de bal met de buitenkant van je rechtervoet weer mee.
- Dribbel de bal met je rechter – binnenkant – wreef, stift de bal met een slepende beweging met de buitenkant van je rechtervoet op, schuin naar voren over de voet/het been van je tegenstander.
- Dribbel de bal met je linker – binnenkant – wreef, stift de bal met een slepende beweging met de buitenkant van je linkervoet op, schuin naar voren over de voet/het been van je tegenstander.
- Dribbel de bal met je rechtervoet, maak een trapbeweging maar haal de bal met je rechtervoetzool rollend voorlangs en neem de bal met de buitenkant van je linkervoet mee.
- Dribbel de bal met je linkervoet, maak een trapbeweging maar haal de bal met je linkervoetzool rollend voorlangs en neem de bal met de buitenkant van je rechtervoet mee.
- Dribbel met je rechtervoet, kap de bal met de binnenkant van je rechtervoet met 90° voor je linkervoet en neem met de binnenkant van je linker voet de bal weer mee.
- Dribbel met je linkervoet, kap de bal met de binnenkant van je linkervoet met 90° voor je rechtervoet en neem met de binnenkant van je rechter voet de bal weer mee.
- Dribbel met je rechtervoet, maak een overstap met je rechtervoet over de bal, vervolgens nog eens met je linkervoet over de bal en neem de bal met de buitenkant van je rechtervoet weer mee.
- Dribbel met je linkervoet, maak een overstap met je linkervoet over de bal, vervolgens nog eens met je rechtervoet over de bal en neem de bal met buitenkant links weer mee.
- Dribbel met je rechtervoet, maak een overstap met je rechtervoet over de bal, vervolgens nog eens met je linkervoet over de bal, dan nóg een keer met je rechtervoet en neem de bal met de buitenkant van je linkervoet weer mee.
- Dribbel met je linkervoet, maak een overstap met je linkervoet over de bal, vervolgens nog eens met je rechtervoet over de bal, dan nóg een keer met je linkervoet en neem de bal met de buitenkant van je rechtervoet weer mee.
- Dribbel de bal met je rechtervoet, haal de bal met je voetzool van je rechtervoet terug, haal de bal achter je standbeen door en dribbel met de buitenkant van je linkervoet weer

verder.

- Dribbel de bal met je linkervoet, haal de bal met je voetzool van je linkervoet terug, haal de bal achter je standbeen door en dribbel met de buitenkant van je rechtervoet weer verder.
- Dribbel de bal met je rechtervoet, maak met je rechtervoet een hakbeweging bóven de bal maar neem de bal met dezelfde rechtervoet voorwaarts mee.
- Dribbel de bal met je linkervoet, maak met je linkervoet een hakbeweging bóven de bal maar neem de bal met dezelfde linkervoet voorwaarts mee.
- Dribbel de bal met je linkervoet, maak met je rechtervoet een beweging naar voren om de bal heen en neem de bal met je linkervoet voorwaarts mee. (Schaarbeweging)
- Dribbel de bal met je rechtervoet, maak met je linkervoet een beweging naar voren om de bal heen en neem de bal met je rechtervoet voorwaarts mee. (Schaarbeweging)

Talenterkenning

Observatieformulier

Speler:	Team:	Club:
Scout:	Datum:	Positie:

Baas over de bal Balaanname, dribbelen, drijven, kappen en draaien.	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5	
Passen en trappen De techniek waarmee een speler zich verplaatst	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5	
Passeerbeweging Aanwezig? Variatie?	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5	
Combineren Oog voor medespelers? In staat om samen te spelen?	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5	
Aanwezigheid Actief? Neemt voortouw?	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5	
Schakelen Moeite voor balherovering? Loopt zich vrij? Beweegt?	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5	
Coördinatie Beweegt soepel? Lenig? Atletisch vermogen?	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5	
Snelheid Loopsnelheid/ handelingssnelheid?	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5	
Duelkracht Durft duel aan te gaan? Laat zich niet aan de kant zetten?	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5	
Fysiek Groot? Sterk? Klein? Slap?	0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5	

0 = niet aanwezig 1 = te weinig 2 = matig 3 = voldoende 4 = goed 5 = uitstekend



Bijlage De Panathlon-verklaring over ethiek in de jeugdsport

De Panathlonverklaring

De Panathlonverklaring legt gedragsregels vast voor het nastreven van positieve en ethische waarden in de jeugdsport. Alle sportorganisaties streven dezelfde basisbeginselen van de Panathlon na en dragen deze actief uit.

Panathlon komt van het Grieks en betekent 'bijeenvbrengen van sportverenigingen'. En in dit opzet zijn we in Neerpelt geslaagd met het bijeenbrengen van alle jeugdvoetballers.

Internationale steun voor de Panathlonverklaring

Panathlon Vlaanderen treedt al lang op als behoeder van de positieve waarden in de jeugdsport. In 2004 bereikte de organisatie met haar ethische code een doorbraak. De Panathlonverklaring over Ethiek in de Jeugdsport werd aanvaard en ondertekend door tal van internationale federaties: **FIFA** (voetbal), **FIBA** (basket), **IAAF** (atletiek), **UCI** (wielrennen), **FIG** (gymnastiek), **IOC** (Internationaal Olympisch Comité) en **AGFIS** (Internationale sportfederatie). Ook de **Verenigde Naties** en **Unicef** onderschrijven de verklaring.

Panathlonverklaring als kapstok voor waarden

Bij de uitwerking van alle **sportieve acties** staan de positieve gedragsregels van de Panathlonverklaring centraal. Aan alle initiatiefnemers van sportprojecten worden gevraagd dit charter te ondertekenen en in praktijk te brengen. Wij als jeugdsamenwerking doen hier graag aan mee.

Voor kampioenen en niet-kampioenen

De Panathlonverklaring luidt in het kort als volgt:

- We geloven in de positieve effecten van sportbeoefening zoals integratie, Fair Play, vriendschap, ...
- Positivisme staat centraal.
- Discriminatie, doping en misbruik horen niet thuis in de sport
- Elk kind krijgt de kans om een kampioen te worden, maar heeft ook het recht om geen kampioen te worden. Dit volgens het 'Panathlon Charter over de Rechten van het Kind in de Sport'



PANATHLON VERKLARING OVER ETHIEK IN DE JEUGDSPORT

(Deze verklaring is door alle jeugdtrainers ondertekend)

Met deze verklaring gaan we de verbintenis aan om, over de discussie heen, heldere gedragsregels vast te leggen bij het nastreven van de positieve waarden in de jeugdsport.

We verklaren dat:

1. We de positieve waarden in de jeugdsport actiever, met volgehouden inspanning en met goede planning zullen nastreven.

- Op het vlak van training en competitie zullen we op evenwichtige manier vier hoofddoelen nastreven: de ontwikkeling van de motorische (technische en tactische) vaardigheid, een gezonde en veilige competitieve stijl, een positief zelfbeeld en goede sociale vaardigheden. Hierbij zullen we ons laten leiden door de noden van het kind.
- We geloven dat de drang om uit te blinken en te winnen, succes en plezier net als mislukking en frustratie te ervaren, integrerend deel uitmaken van de competitiesport. We zullen kinderen de kans geven zich dit eigen te maken en het te integreren (binnen de structuur, de regels en de beperkingen van het spel) in hun prestatie en we zullen hen helpen hun emoties te beheersen.
- We zullen speciale aandacht schenken aan de leiding en opleiding van kinderen aan de hand van modellen die de ethische en humanistische principes in het algemeen en de Fair Play in de sport in het bijzonder naar waarde schatten.
- We zullen ervoor zorgen dat kinderen betrokken worden bij het besluitvormingsproces in hun sport.

2. We onze inspanningen zullen voortzetten om alle vormen van discriminatie uit de jeugdsport te bannen.

Dit heeft te maken met het fundamentele ethische principe van gelijkheid, dat sociale rechtvaardigheid en gelijke verdeling van de mogelijkheden vereist.’ Laat’maturen, gehandicapten en minder getalenteerde kinderen zullen dezelfde kansen krijgen om aan sport te doen en zullen dezelfde professionele begeleiding krijgen die ter beschikking staat van ‘vroeg’maturen, valide en meer getalenteerde kinderen zonder onderscheid van geslacht, ras of cultuur.

3. We erkennen en aanvaarden het feit dat sport ook negatieve effecten kan veroorzaken en dat er preventieve en curatieve maatregelen nodig zijn om kinderen te beschermen.

- We zullen de psychische en fysieke gezondheid van kinderen maximaal bevorderen door ons in te spannen om bedrog, doping, misbruik en uitbuiting tegen te gaan en de kinderen te helpen mogelijke negatieve effecten ervan te overwinnen.
 - We aanvaarden dat het belang van de sociale omgeving van het kind en het motiverende klimaat nog steeds onderschat worden. Daarom zullen we een gedragscode ontwikkelen, aanvaarden en toepassen met klaar vastgelegde verantwoordelijkheden voor allen die betrokken zijn bij het netwerk rond de jeugdsport: sportorganisaties, sportleiders, ouders, opvoeders, trainers, sportmanagers, sportbesturen, artsen, kinesisten, diëtisten, psychologen, topatleten, de kinderen zelf...
 - We raden sterk aan dat ernstig wordt overwogen om organen te creëren op de gepaste niveaus om deze code op te volgen.
 - We steunen systemen ter registratie en accreditatie voor trainers en coaches.
- 4. We verwelkomen de steun van sponsors en de media, maar we geloven dat die steun in overeenstemming moet zijn met de hoofddoelstellingen van de jeugdsport.**
- We verwelkomen sponsoring van organisaties en bedrijven alleen wanneer dit niet botst met het pedagogische proces, de ethische basis van de sport en de hoofddoelstellingen van de jeugdsport.
 - We geloven dat het niet alleen de functie van de media is om reactief te zijn, dit betekent een spiegel te zijn van de problemen van onze maatschappij, maar ook proactief, dit betekent stimulerend, opvoedend en vernieuwend.
- 5. Daarom onderschrijven we formeel het ‘Panathlon Charter over de Rechten van het Kind in de Sport’. Alle kinderen hebben het recht:**
- Sport te beoefenen.
 - Zich te vermaken en te spelen.
 - In een gezonde omgeving te leven.
 - Waardig behandeld te worden.
 - Getraind en begeleid te worden door competente mensen
 - Deel te nemen aan training die aangepast is aan hun leeftijd, individueel ritme en mogelijkheden.
 - Zich te meten met kinderen van hetzelfde niveau in een aangepaste competitie.
 - In veilige omstandigheden aan sport te doen.
 - Te rusten.
 - De kans te krijgen kampioen te worden, of het niet te worden.

Dit alles kan alleen worden bereikt wanneer regeringen, sportfederaties, sportagentschappen, bedrijven voor sportartikelen, media, zakenwereld, sportwetenschappers, sportmanagers, trainers, ouders en de kinderen zelf deze verklaring onderschrijven.

Huishoudelijk Reglement

Om de ""goede gang van zaken"" binnen een jeugdopleiding te kunnen garanderen, zijn duidelijke afspraken onder de vorm van een intern of huishoudelijk reglement onontbeerlijk. Bij ongeregelde heden, bepaalde voorvallen of in geval van twijfel bieden deze documenten te allen tijde een houvast. Bovendien is het de bedoeling om proactief in te spelen op de mogelijke problemen. Voorkomen is dan ook beter dan genezen.

Richtlijnen en reglementen kunnen alleen maar effectief zijn als ze door alle partijen worden opgevolgd. Hiervoor moeten ze natuurlijk gekend zijn. Vandaar het belang om onze interne reglementen ook te plaatsen op deze website.

De gedragscodes of reglementen hebben o.a. betrekking op :

- **spelers** ; houding, mentaliteit, hygiëne, verzorging, voeding, Fair Play, stiptheid, studie, discipline, levenswijze, kwetsuren, afspraken, kledij, vervoer, materiaalbeheer, gedrag t.o.v. tegenstander/scheidsrechter/publiek, schorsingen...
- **ouders** ; sportief gedrag, positieve instelling, kritiek, medewerking activiteiten, coaching, aanmoediging, kritiek op scheidsrechter,...
- **trainers en afgevaardigden**; voorbeeldfunctie, taalgebruik, coaching, eerlijkheid, gedrag t.o.v. tegenstander/scheidsrechter/publiek, respect, sportiviteit, communicatie, integriteit, ambassadeur van de club, naleven van interne reglementen, teamwork, ...

Het interne reglement & nuttige richtlijnen

Stiptheid

- Voor de training ben je uiterlijk 15 minuten voor de aanvang in de kleedkamer aanwezig. Stipt op het aanvangsuur van de training gaan we samen met de trainer naar het oefenveld.
- Bij thuiswedstrijden ben je uiterlijk 1 uur (U15-U17), 45 min. (U10-U13) of 30 min. (U6-U9) voor aanvang in de kleedkamer aanwezig.
- Bij uitwedstrijden komt men op het afgesproken tijdstip samen aan het aangewezen terrein. De afgevaardigde en of trainer bepaalt het stipte vertrek en zorgt dat het volledige team tijdig (zie thuiswedstrijd) aanwezig is in de kleedkamer.
- Aanwezigheid op de training is verplicht.
- Indien een speler door ziekte of andere omstandigheden niet aanwezig kan zijn voor de training of de wedstrijd, waarschuwt hij tijdig en persoonlijk de trainer. Verjaardagsfeestjes e.d. zijn geen geldig excuus.
- Als een speler geblesseerd is, laat hij dat weten (zie bijlage ongevallenformulier), maar daarnaast onderhoudt de speler contact met zijn groep, door regelmatig naar de training te komen en de matches te bezoeken! Dit geldt ook bij ziekte, uiteraard voor zover mogelijk. Ook houdt de speler de trainer op de hoogte, bijvoorbeeld met een telefoontje of berichtje.
- Vergeet niet voor elke wedstrijd je identiteitskaart mee te brengen (vanaf U13).
- Uiterlijk 30 minuten na het einde van de training of wedstrijd worden de kleedkamers verlaten.

Houding

- Wees altijd en overal beleefd.
- Behandel medespelers, tegenstrevers, trainers en afgevaardigden steeds met het nodige respect.
- Bij aankomst en vertrek geef je je trainers en afgevaardigden steeds een hand.
- Elke speler schudt de hand van de scheidsrechter en van de tegenstrever na de wedstrijd (ook na een verlieswedstrijd).
- In elke ploeg is een goede sfeer belangrijk. Negatieve uitlatingen en/of schuttingtaal zullen niet getolereerd worden. Conflicten kunnen echter wel altijd met de betrokkenen worden uitgepraat.

Hygiëne

- Na iedere training of wedstrijd is men verplicht te douchen. Het gebruik van badslippers is hierbij verplicht.
- Gelieve bij kwetsuren de clubarts of kinesist te raadplegen. (Zie bijlage medische richtlijnen)
- Er worden geen sieraden (horloge, ketting, armband, oorbellen, piercing, ...) gedragen tijdens de wedstrijd of training.

Verzorging en voeding

- Alcohol, roken en slechte voeding hebben beslist een negatieve invloed op de lichamelijke conditie en sportprestaties en dienen dus vermeden te worden.
- Goede en voldoende nachtrust is onontbeerlijk.
- Het wordt aangeraden om voor een training of wedstrijd een lichte vetarme maaltijd te nuttigen. Het gebruik van koolzuurhoudende dranken wordt afgeraden.
- Een gezonde en gevarieerde voeding met voldoende verse groenten en fruit is aan te bevelen.

Kleding & materiaal

- Wedstrijdkledij wordt voor elke wedstrijd door de club verzorgd.
- Scheenbeschermers zijn verplicht bij elke wedstrijd en wenselijk bij training.
- Tijdens de wedstrijd wordt geen gebruik gemaakt van zogenaamde koersbroeken.
- Voetbalschoenen: U6 t/m U13 zijn van bondswege verplicht om met vaste studs te spelen. Ook voor de andere categorieën is het aan te raden om zoveel mogelijk met vaste studs (multi's) te spelen.
- Zorg dat je steeds aangepast schoeisel bij hebt naargelang de weersomstandigheden.
- Ook regenvestje en lange broek zijn verplicht tijdens de trainingen in de winterperiode.
- Voetbalschoenen dienen steeds droog en gepoetst te zijn.
- De verloren voorwerpen bevinden zich in het materiaalhok en kunnen op eenvoudige vraag aan de trainer of afgevaardigde overhandigd worden.
- Juwelen, uurwerken en andere sieraden worden preventief uitgedaan want ze kunnen zowel eigen letsels als letsels aan tegenstrever tot gevolg hebben.

Infrastructuur

- De kleedkamers worden enkel gebruikt om zich om te kleden. Er wordt niet met de bal gespeeld noch tegen de deuren gestampt.
- De schoenen moeten buiten gereinigd worden. Dit gebeurt onder geen beding onder de douche, maar ook niet tegen een buitenmuur.
- Het reinigen van de kleedkamers gebeurt door de medewerker(s) van de club.
- Er worden door de jeugdspelers zelf geen ballen uit de rekken genomen of opgepompt. Dit gebeurt steeds door de trainer of afgevaardigde.
- Het trainingsmateriaal zal volgens een beurtrol steeds naar het trainingsveld worden gedragen en na de training weer verzameld worden.
- Verplaatsbare doelen worden na de training terug op de daarvoor voorziene plaatsen gezet.
- Er wordt niet aan de doelen of doelnetten gehangen.
- Kortom, het materiaal en de infrastructuur worden steeds met het nodige respect behandeld.

Vervoer

- Alle verplaatsingen worden met de auto gemaakt. (wet van 2008 inzake vervoer kinderen in bijlage)
- Stipt op het afgesproken tijdstip vertrekken de auto's. Wie rechtstreeks naar het terrein van de tegenstrever gaat, verwittigt altijd de trainer.
- Gelieve op regelmatige basis uw plicht als ouder op te nemen en voor vervoer te zorgen.
- Roken in de wagen tijdens vervoer van kinderen is verboden en alcoholverbruik is uit den boze (gezond verstand).

Studie en voetbal

- De studie heeft altijd voorrang op het voetbal.
- Indien een speler verstek moet geven door schoolactiviteiten, dient dit gemeld te worden maar daar zal steeds begrip voor getoond worden.
- Tijdens de examens zal voor de oudere leeftijdscategorieën het trainingsritme aangepast worden.
- Vergeet niet dat succes op school en succes in voetbal meestal hand in hand gaan!

Ouders

- Ouders, familie en vrienden van jeugdspelers zijn van harte welkom langs de velden en in de kantine van onze club. Toeschouwers zorgen immers voor een sfeervolle entourage bij het jeugdvoetbal. Wel wordt verwacht dat onze supporters zich steeds als een waardige supporter trachten te gedragen en dit in al zijn facetten.

Wat wij van de ouders verwachten:

- Positieve belangstelling maar geen overdreven aandacht voor de prestaties van uw eigen kind. Steun uw kind vooral bij tegenslagen en teleurstellingen en relativeer goede prestaties.
- Sportief gedrag en gezond enthousiasme voor, tijdens en na de wedstrijden en dit zowel t.o.v. uw kind, zijn/haar ploegmaats, de trainer en afgevaardigden, de tegenstrever en de scheidsrechter.
- U vervult een voorbeeldfunctie.
- Geen inmenging in de opstelling, speelwijze en andere voetbaltechnische aspecten. Coaching tijdens de wedstrijd gebeurt door de trainer en niet door afgevaardigden of ouders.
- Het betalen van jeugdspelers voor geleverde prestaties (bijvoorbeeld premies voor doelpunten) is uit den bozen.
- Wij vragen ook uw kind niet te straffen door het bijwonen van trainingen of
- Gelieve negatieve kritiek te beperken en positieve kritiek rechtstreeks aan de verantwoordelijke personen mede te delen. Dit is zeer belangrijk in het kader van het creëren van een goede sfeer in alle geledingen van de club.
- Er wordt gevraagd dat u een paar keer per seizoen mee de handen uit de mouwen steekt bij clubactiviteiten zoals bijvoorbeeld tornooi, soccerstage, kerstfeest, etc...
- Tracht rekening te houden met de data van de geplande wedstrijden en tornooien zodat uw kind steeds aanwezig kan zijn.
- Voor vragen of problemen i.v.m. het sportieve kan je steeds terecht bij de trainer of de verantwoordelijke jeugdopleiding en dit in deze volgorde. Voor extra sportieve vragen kan je steeds de afgevaardigde(n) contacteren.
- Voor de veiligheid en gezondheid van onze jeugd, vragen wij de ouders hun kinderen af te halen/aanwezig te zijn ten laatste 30 min na het einde van de training.

Administratie

- Adres- en andere administratieve wijzigingen worden zo snel mogelijk doorgespeeld aan het secretariaat.

Schorsingen

- Bij wangedrag binnen of buiten de club kan door de trainer, de afgevaardigde, de verantwoordelijke jeugdopleiding of het bestuur een disciplinaire straf worden opgelegd na raadpleging van alle betrokken personen. De beslissing om een disciplinaire straf door te voeren kan dus nooit individueel genomen worden.

Vrijwilligersactiviteiten

- We verwachten van elke speler van 16 jaar en ouder dat hij een aantal keren per jaar een actieve rol vervult op het vlak van vrijwilligerswerk.
- We denken hierbij aan het assisteren bij de 'papierslag' en ondersteunende activiteiten rondom catering, lichte onderhouds- en poetswerkzaamheden.
- In ieder geval verwachten we dat elke 16-plusser 2 keer per jaar zich aanbiedt voor het fluiten van een jeugdmatch van de U8 t/m U12. Hij wordt hierover aangesproken door de sportief verantwoordelijke van de club.

20 Tips voor sportieve ouders

1. Moedig de kinderen aan en geef voorrang aan hun sport.
2. Geef het goede voorbeeld.
3. Dwing ze nooit om **uw** ambities waar te maken.
4. Zorg voor positieve ervaringen. Ondersteun ze met aanmoedigingen.
5. Help de kinderen vertrouwen te krijgen.
6. Laat ze voetballen op hun eigen niveau. Help ze om realistische doelen te stellen.
7. 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, etc.
8. Leer ze dat groepsinzet en inspanning even belangrijk zijn als een overwinning.
9. Applaudiseer voor goed spel zowel van uw kinderen als die van de tegenstrever.
10. Wees vriendelijk tegenover alle andere ouders/begeleiders en scheidsrechters.
11. Blijf positief, ook na verlies. Kleinere of schreeuw nooit.
12. Trek de scheidsrechter in het openbaar nooit in twijfel.
13. Laat uw waardering voor de trainer blijken.
14. Laat de kinderen stilaan zelf prestatienormen bepalen.
15. Breng evenwicht tussen de sporteisen en de behoeften van het gezin en de school.
16. Help uw kinderen een gezonde, evenwichtige levenswijze te ontwikkelen.
17. Ook hier geeft u zelf het goede voorbeeld.
18. Sportieve mislukkingen zijn nooit persoonlijke mislukkingen.
19. Ouders en supporters mogen natuurlijk aanmoedigen, maar bemoeien zich niet met het spel.
20. Probeer op wedstrijddagen in het bijzijn van de kinderen niet in te roken, doe dit in ieder geval buiten.

Taakomschrijvingen

Taakomschrijving voorzitter / jeugdvoorzitter

Hij/zij:

- geeft direct leiding aan het bestuur.
- is lid van het dagelijks bestuur.
- ziet er op toe dat de regels en afspraken nageleefd worden.
- is beheerder van Soccer Online
- is medeverantwoordelijk met de jeugdcoördinator/TVJO/sportief verantwoordelijke voor het aantrekken van trainers.
- bemiddelt in geval van conflicten, treedt begeleidend en corrigerend op.
- rapporteert de standpunten jeugd aan, en vertegenwoordigt het jeugdbestuur in de Raad van Beheer.
- informeert het hoofdbestuur over de activiteiten van het jeugdbestuur.
- leidt de vergaderingen van het jeugdbestuur.
- delegeert zo nodig de taken binnen het jeugdbestuur.
- rapporteert de genomen beslissingen i.v.m. de jeugd aan het hoofdbestuur.
- stimuleert en coördineert de bestuursleden en jeugdactiviteiten.

Taakomschrijving secretaris / jeugdsecretaris.

Hij/zij:

- notuleert tijdens de vergaderingen van het jeugdbestuur.
- is lid van de Raad van Beheer en Jeugdbestuur.
- verzorgt de correspondentie, zowel intern als extern, betrekking hebbende op de jeugd.
- verzorgt de administratie.
- houdt het archief bij van inkomende en uitgaande correspondentie.
- staat de voorzitter met raad en daad bij.
- verzorgt de leiding bij organisatie tornooi(en) en jeugddag.
- volgt de beslissingen van de KBVB op i.v.m. jeugdwerking.
- volgt de kaartenlast en schorsingen op van de jeugdspelers.
- volgt eventuele wijzigingen op aangaande het verplaatsen van jeugdwedstrijden en afgelastingen.
- ziet toe dat er geen ongerechte spelers in een team uitkomen.
- is aanwezig bij besprekingen met afgevaardigden.
- ziet toe dat de afgevaardigden de wedstrijdformulieren correct invullen.

Taakomschrijving Technisch Verantwoordelijke Jeugdopleiding (TVJO) / Sportief verantwoordelijke

Hij/zij:

- is voorzitter van de sportieve commissie jeugd.
- hij leidt de vergadering en bepaalt de agendapunten.
- organiseert samen met jeugdcoördinatoren de startvergadering bij het begin van een nieuw seizoen.
- organiseert samen met jeugdcoördinatoren de evaluatiemomenten tijdens en na het seizoen.
- draagt bij tot de realisatie en ontwikkeling van de beleidslijnen en de strategie van de vereniging.
- treedt op als gesprek- en discussiepartner binnen het management van de vereniging.
- bewaakt en/of stimuleert de doorstroming van eigen opgeleide talenten.
- helpt het strategisch plan, de missie en de visie actueel te houden.
- geeft leiding aan zijn medewerkers, en streeft ernaar om met een gemotiveerd team de vooropgestelde doelstellingen te realiseren.
- coördineert en volgt de dagelijkse activiteiten van de jeugdopleiding op. In deze context onderhoudt de TVJO de contacten met de medewerkers en voert discussies die bijdragen tot een gunstig sociaal klimaat binnen de vereniging.
- bouwt externe relaties uit, teneinde het imago en de concurrentiepositie van de jeugdopleiding te handhaven en verder te ontwikkelen.
- formuleert de voetbal en opleidingsvisie, is verantwoordelijk voor het opleidingsplan, de verspreiding ervan en de implementatie. Daarvoor bespreekt, begeleidt en ondersteunt hij/zij zijn/haar medewerkers.
- is verantwoordelijk voor het samenstellen van het sporttechnisch kader binnen de jeugdopleiding.
- neemt de eindverantwoordelijkheid bij het samenstellen van de kernen.
- stelt een jaarplanning op (wedstrijden, toernooien, trainingen ...)
- stimuleert en organiseert alle interne en externe opleidingsfaciliteiten

Besluit:

De TVJO/sportief verantwoordelijke leidt de sportieve jeugdopleiding en is vooral voor alle geledingen binnen de vereniging een aanspreekpunt. Tevens is de TVJO/sportief verantwoordelijke een aanspreekpunt voor externe instanties die een belangrijke invloed hebben op de ontwikkeling van de jeugdspelers: de school, de KBVB, andere verenigingen , ...

Taakomschrijving jeugdcoördinator

Hij/zij:

- is lid van de sportieve commissie jeugd.
- organiseert samen met TVJO de startvergadering bij het begin van een nieuw seizoen.
- organiseert samen met TVJO de evaluatiemomenten tijdens en na het seizoen.
- draagt bij tot de realisatie en ontwikkeling van de beleidslijnen en de strategie van de vereniging.
- bewaakt en/of stimuleert de doorstroming van eigen opgeleide talenten.
- helpt het strategisch plan, de missie en de visie opstellen.
- geeft ook leiding aan zijn medewerkers, en streeft ernaar om met een gemotiveerd team de vooropgestelde doelstellingen te realiseren.
- coördineert en volgt de dagelijkse activiteiten van de jeugdopleiding op. In deze context onderhoudt de jeugdcoördinator de contacten met de medewerkers en voert discussies die bijdragen tot een gunstig sociaal klimaat binnen de vereniging.
- bouwt externe relaties uit, teneinde het imago en de concurrentiepositie van de jeugdopleiding te handhaven en verder te ontwikkelen.
- formuleert de voetbal en opleidingsvisie, is verantwoordelijk voor het opleidingsplan, de verspreiding ervan en de implementatie. Daarvoor bespreekt, begeleidt en ondersteunt hij/zij zijn/haar medewerkers.
- is medeverantwoordelijk voor het samenstellen van het sporttechnisch kader binnen de jeugdopleiding.
- biedt ondersteuning aan de TVJO bij het samenstellen van de kernen.
- helpt bij het samenstellen van een jaarplanning (wedstrijden, toernooien, trainingen ...).
- stimuleert en organiseert alle interne en externe opleidingsfaciliteiten

Besluit:

De jeugdcoördinator fungeert vooral als een tussenschakel tussen spelers/ouders/trainers enerzijds en TVJO/bestuur anderzijds. Tevens biedt de jeugdcoördinator ondersteuning aan de TVJO voor het uitoefenen van zijn/haar functie.

Taakomschrijving materiaalverantwoordelijke (Tzt!)

Hij/zij:

- zorgt ervoor dat elke ploeg over ruim voldoende goede trainings- en wedstrijdballen beschikt.
- zorgt ervoor dat elke ploeg over ruim voldoende trainingsmaterialen (hesjes, potjes ...) beschikt.
- is verantwoordelijk voor het tijdig bestellen en verdelen van de clubkledij.
- is verantwoordelijk voor de goede organisatie van de clubshop.
- is het aanspreekpunt van ouders, spelers en medewerkers betreffende alles wat met materiaal te maken heeft.
- rapporteert het dagelijks bestuur over materiaal en kledij.

Taakomschrijving keepertrainer

Hij/zij:

- verzorgt de keepertrainingen.
- volgt de verschillende keepers op tijdens hun wedstrijden.
- stelt evaluaties van de verschillende keepers op.
- zet zich in voor voetbal- en nevenactiviteiten van de club.
- is lid van de vereniging.
- is bereid om zich bij te scholen.

Taakomschrijving jeugdtrainer/opleider

Hij/zij

- is verantwoordelijk voor de opleiding van de spelers.
- past de opleidingsvisie van de club en van de KBVB toe tijdens trainingen en wedstrijden.
- bereidt zijn/haar trainingen en wedstrijden voor.
- maakt een wedstrijdverslag.
- stelt een aanwezigheidslijst voor de trainingen op.
- is verantwoordelijk voor de opstelling van de ploeg.
- verwittigt de spelers tijdig over de opstelling en deelname voor de komende wedstrijd.
- houdt prestaties van spelers bij.
- verwittigt spelers tijdig bij afgelasting van de trainingen.
- is verantwoordelijk voor het ontvangen trainingsmateriaal.
- zorgt na de training ervoor dat eventueel gebruikte verplaatsbare doelen terug gezet worden.
- is zelf een voorbeeld van fair-play en van beleefdheid en respect t.o.v. scheidsrechter, tegenstander en supporters.
- is samen met afgevaardigde verantwoordelijk voor organiseren vervoer naar wedstrijden op verplaatsing (enkel voor gewestelijke en bijzondere ploegen).
- ziet samen met afgevaardigde toe op de orde en netheid in de kleedkamer.
- ziet er samen met afgevaardigde op toe dat de spelers geen vuilnis achterlaten op en rond de terreinen.
- zorgt samen met afgevaardigde er voor dat de spelers in het bezit zijn van hun officieel identiteitsbewijs bij officiële wedstrijden.
- verwittigt spelers en ouders tijdig van al dan niet deelname aan een tornooi.
- meldt eventuele problemen aan jeugdcoördinator en/of TVJO.
- verwittigt tijdig de jeugdcoördinator en/of TVJO over het aantal beschikbare spelers voor de wedstrijd.
- is aanwezig op de trainersvergaderingen, de evaluatiemomenten en de startvergadering bij begin van het seizoen.
- zorgt voor veiligheid van spelers (o.a. door verplaatsbare doelen vast te zetten)
- controleert of de spelers de voorgeschreven clubkledij dragen op wedstrijddagen.
- laat de spelers opbellen bij afwezigheid.
- zet zich in voor voetbal- en nevenactiviteiten van de club.
- is lid van – een van – de verenigingen binnen de Jeugdsamenwerking
- is bereid om zich bij te scholen.

Taakomschrijving van de ploegafgevaardigde

Tijdens de thuiswedstrijden

Voor de wedstrijd

- Opvang van de scheidsrechter, drankje aanbieden, begeleiden en informeren naar bijkomende wensen.
- Oplossing geven aan eventuele tekortkoming(en).
- Betaling van de onkostenvergoeding.
- Tijdstip vragen voor controle schoeisel en identiteitscontrole.
- Aanbieden scheidsrechtersblad en identiteitspapieren van beide teams.
- Namen van de spelers benoemen en hun nummering meedelen.
- Uitnodigen op de receptie of kantine na de wedstrijd.
- Opvang van de bezoekende ploeg ; kleedkamer aanwijzen, receptie aanduiden, uitnodigen tot het invullen van het scheidsrechterblad.
- Aanduiden speelveld en plaats voor warming-up.
- Opvang van de eigen spelersgroep; verzamelen identiteitspapieren, invullen scheidsrechterblad, uitrusting verdelen.
- Kleedkamer sluiten, inclusief kleedkamer van de scheidsrechter.

Tijdens de wedstrijd

- Toezicht binnen de neutrale zone.
- Verzorging van de gekwetste spelers. EHBO-tas.
- Andere wedstrijdballen ter beschikking houden.
- Innen entreegelden

Bij de rust

- Begeleiding van de scheidsrechter, drankje aanbieden.

Na de wedstrijd

- Wedstrijdtruien verzamelen en natellen.
- Eventueel extra drank voor de eigen spelers aanreiken.
- Kledijtas wegbrengen en afleveren bij c.q. zelf meenemen voor de wasbeurt.
- Scheidsrechterblad goed nakijken, ondertekenen, duplicaat bezorgen aan tegenstrever.
- Controleren kleedlokalen, ook van de tegenstander. Eventuele schade door de scheidsrechter op formulier laten vermelden.
- Identiteitspapieren terugbezorgen, gekwetsten doorsturen naar de medische diensten, eventueel een ongevallenformulier bezorgen en uitleg geven. Let op dat het ongevallenformulier wordt afgewerkt door de club waar de speler is aangesloten!
- Gastheer spelen voor de scheidsrechter.

Tijdens de uitwedstrijden

Verzamelen aan afgesproken terrein

- 15 minuten voor het afgesproken vertrek uur proberen aanwezig te zijn.
- Ballen meenemen
- Verantwoordelijkheid dragen voor een rustige houding van de spelersgroep voor vertrek en bij aankomst.

Voor, tijdens en na de wedstrijd:

Meestal dezelfde taken als bij thuiswedstrijden; uitrusting, scheidsrechterblad, duplicaat vragen, spelers verzorgen bij kwetsuur, truitjes natellen, kleedkamer als laatste inspecteren en verlaten.

- Drank(bonnen) indien voorzien voor eigen groep.
- Ten laatste 45 minuten ná beëindigen wedstrijd, de terugreis met de hele groep aanvangen. Controle op aanwezigheid alle spelers, coördineren plaatsen in wagens in samenspraak met ouders.
- Bij aankomst; kledijtas wegbrengen c.q. meenemen voor wasbeurt.
- Scheidsrechterblad afgeven aan secretaris.

Taken los van de wedstrijd

- Verslag uitbrengen bij de verantwoordelijken indien er zich onregelmatigheden of opmerkelijke feiten hebben voorgedaan.
- Aanwezig zijn op de vergadering van de afgevaardigden (periodiek/maandelijks?).
- Tijdens de training is het wenselijk eens contact te maken met de spelers en training, indien de omstandigheden dit mogelijk maken.

Taken specifiek aan bepaalde leeftijdscategorieën

- Helpen bij aan- en omkleden, ouders komen in principe de kleedkamer niet binnen.
- Veters helpen strikken.
- Trainingsvestjes helpen aantrekken na invalbeurten.
- Water en drankbekertjes voorzien.
- Toezicht houden tijdens het douchen.
- Opruimen.
- Ouders discreet informeren over bepaalde aanpassingen.

Medische richtlijnen: informatie in geval van blessures, ongevallen...

Richtlijnen voor:

Hoe te handelen bij blessures?

Het invullen van een ongevallen formulier.

Huisartsen in “Meeuwen-Gruitrode”.

Korte EHBO voor afgevaardigden.

Voorlichting over voeding.

Jeugdspelers dienen bij het oplopen van een blessure tijdens training of match altijd de trainer of afgevaardigde in te lichten. Deze geven informatie over de gang van zaken wat te doen bij een blessure.

De afgevaardigde heeft een ongevallenformulier en geeft dat indien medische behandeling gewenst is aan de jeugdspeler.

De afgevaardigde kent het gebruik en afhandeling van een ongevallenformulier.

Dit instructieformulier staat ook ter algemene informatie op de website van de jeugdopleiding:

www.kskmeeuwen.be/

In meer ernstige gevallen waar medische hulp noodzakelijk is, zorgt de afgevaardigde en/of trainer al of niet via een aanwezig bestuurslid van de club dat een dokter of de ambulance van het dichtstbijzijnde ziekenhuis wordt gewaarschuwd.

Deze adressen met telefoonnummers staan in deze map vermeld.

In ieder geval brengt de trainer of afgevaardigde de ouders van de situatie op de hoogte.

Blessures worden bij de jeugdspelers doorgaans niet in de club behandeld. De jeugdspelers wenden zich naar de arts van hun keuze, meestal de huisarts. De adressen staan in deze instructie map vermeld.

Alleen in specifieke gevallen kunnen de kinesitherapeut (en) van de club behandelen.

Binnen het mogelijke zal de trainer aandacht besteden aan preventie van blessures en overbelasting verschijnselen. In ieder geval zorgt hij voor elke training en match voor een correcte opwarming. Hij stimuleert het gebruik van stretchen. Elke afgevaardigde heeft een basis EHBO-kitje.

Deze instructie zal steeds ter inzage liggen op de club voor spelers, ouders, trainers of begeleiders. Bovendien zal het op de website ter inzage zijn. Verder besteden de clubs via de jeugdsamenwerking aandacht aan opleiding van trainers en afgevaardigden van de elftallen zodat ook daar primaire verzorgende handelingen verricht kunnen worden, horende bij de beginselen van EHBO.

Hygiëne

Om hygiënische redenen zal er enkel nog gedronken worden uit wegwerpbekers! Niet met de mond uit de fles drinken. Er zullen wegwerpbekers ter beschikking zijn bij zowel thuis- als uitwedstrijden.

Iedereen is vrij om zijn eigen dorstlesser mee te brengen.

Bij jeugdwedstrijden zullen de tapingen en bandages alleen bij hoge uitzondering worden aangelegd.

Een jeugdspeler speelt pas weer een match als hij voldoende genezen is en genezen is verklaard.

Huisartsen Meeuwen:

Vandersteegen L.

Hoogstraat 47
3670 Oudsbergen
Tel: 011 79 21 79

Vandervoort G.

Bergstraat 18
3670 Oudsbergen
Tel: 11 79 18 77

Wuytens R.

Broekkant 20
3670 Oudsbergen
Tel: 011 79 30 12

Wouters P.

Gruitroderbaan 17
3670 Oudsbergen
Tel: 011 79 24 60

Bouyafa T.

Alsemstraat 2 bus 1
3670 Oudsbergen
Tel: 011 79 18 77

Kerkhofs I.

Wijshagerkiezel 40
3670 Oudsbergen
Tel: 089 77 77 92

Moors Wim

Broekkantstraat 20
3670 Oudsbergen
Tel: 011 79 30 12

Veuskens K

Wijshagerkiezel 40
3670 Oudsbergen
Tel: 089 77 77 92

Osteopaat K.S.K.Meeuwen:

Schrooten Kurt
Weg op Bree 7
3670 Oudsbergen
Tel : 011/665435

Noodnummers

Ambulance/ Medische spoeddienst en brandweer 112

Politie 101

Rode Kruis Vlaanderen 105

Ambulancevervoer en dringende hulpverlening, 24 uur op 24 bereikbaar

Child Focus 116000

Europees centrum dat actieve steun biedt bij opsporing van vermiste kinderen. Helpt seksuele uitbuiting van minderjarigen bestrijden.

Antigifcentrum 070 245 245

Geneesheren verlenen 24 uur op 24 advies en informatie bij intoxicaties

Brandwondencentrum 022 68 62 00

24 uur op 24 bereikbaar

Civiele bescherming 050 81 58 41

Verleent hulp bij rampen en zware schadegevallen

Europees noodoproepnummer 112

Ziekenhuizen:

Ziekenhuis Maas en Kempen Maaseik Tel. 089/50.50.50

Ziekenhuis Oost-Limburg Genk Tel. 089/32.50.50

Maria Ziekenhuis Noord-Limburg Tel. 011/ 82.60.00

Campus Jessa ziekenhuis Tel. 011/33.55.11

Campus St.-Ursula Herk-de-Stad Tel. 013/55.17.11

Instructie voor het invullen van een ongevalformulier

Wanneer men een kwetsuur oploopt tijdens wedstrijden of trainingen dient men steeds een “aangifte van ongeval” in te vullen.

Deze formulieren zijn te verkrijgen op het secretariaat van de club en natuurlijk bij de secretaris van de club.

Ook je afgevaardigde kan het bij zich hebben!

Het deel “medisch getuigschrift” dient men te laten invullen door de behandelende geneesheer.

Vergeet zeker niet - indien nodig - het aantal zittingen van kinesithérapie te laten invullen.

Als men dit niet laat invullen, moet de secretaris van je club – als het toch nodig zou zijn – bij de bond weer enkele stappen doorlopen om de behandelingen terugbetaald te krijgen. Best op voorhand een aantal behandelingen laten invullen dat niet te laag ligt.

Indien je arbeider bent of bediende of zelfstandige: Naam en adres werkgever vermelden op voorkant formulier !!!!

Inleveren doe je altijd bij de secretaris van de club:

De secretaris zal dan de nodige stappen doen en verdere uitleg geven aan de betrokkene.

Niet vergeten een ziekenkassticker van de betrokken speler mee te brengen!!!!

Ook belangrijk om weten is dat als er maar een of twee doktersbezoeken nodig zijn om de kwetsuur te laten genezen, men deze best niet aangeeft. De KBVB rekent dossier kosten aan die hoger liggen als het remgeld van deze doktersbezoeken.

Alvorens men terug begint te trainen of te voetballen dient men een attest van genezing te laten invullen door de behandelende geneesheer. Dit attest krijgt u thuisgestuurd door de secretaris.

De rekeningen die men krijgt dient men te betalen!!! Verschilstaat laten opmaken door ziekenfonds en deze inleveren bij secretaris als de kwetsuur genezen is en men terug mag beginnen trainen en voetballen.

Secretaris stuurt alles door naar de KBVB en als het geld op de rekening van de moederclub staat wordt het doorgestort op de rekening van de betrokkene.

Secretaris :

Bauduin Harie Klaverstraat 28

3670 Meeuwen

0486 025 636

Wanneer terug voetballen...

Zonder schriftelijke toelating van de behandelende arts of kinesist zullen we de herstelde speler niet toelaten tot deelname aan trainingen en wedstrijden.

EHBO Instructies bij sportletsels

Hieronder staan een aantal basisprincipes beschreven waarvan we verwachten dat alle jeugdopleiders en afgevaardigden deze kennen.

Algemeen

De eerste stap bij een blessure zal bijna steeds gevormd worden door het gekende RICE-principe. RICE is een letterwoord voor een aantal handelingen die je best doet bij verstuikingen, kneuzingen, spier- of peesverrekkingen. Opmerking: je past de RICE-regel nooit toe bij spierkrampen!

1. R – REST: Rust.

Sport niet verder nadat je bv. je enkel verstuikte.

2. I – ICE: Ijs

Vul een zak met ijsblokjes, of neem een Coldpack, wikkel deze in een handdoek en hou dit op de bezerde plaats gedurende een 10-tal minuutjes. De eerste 2 dagen nog regelmatig herhalen.

3. C – COMPRESSION: Druk

Druk op het letsel om zwelling tegen te gaan; Bij een enkelverstuiking kan je bv. een schoen aandoen. Let wel op: het is niet de bedoeling om de bloedtoevoer af te sluiten. Krijgt het slachtoffer tintelingen of een kloppend gevoel in de tenen, dan spant het te hard.

4. E – ELEVATION: Hoogstand

Hou het gekwetste lidmaat hoger, liefst hoger dan het hart. Bij een enkelverstuiking laat je de persoon plat op de rug liggen, en leg je het onderbeen op een stoel (knie gebogen).

Instructies per type blessure

Bloedneus

Een bloeding in één of beide neusgaten als gevolg van een neusletsel.

Behandeling

Controleer eerst de vorm en de stand van de neus, want het neusbeentje kan gebroken zijn. Indien dit het geval is, moet de speler zo snel mogelijk naar het ziekenhuis worden gebracht. Ziet het er niet zo erg uit, houd dan het hoofd lichtjes voorover gebogen en knijp de neusvleugels onderaan de neus gedurende 1 minuut dicht tegen het neustussenschot. Laat daarna de neus langzaam en voorzichtig los.

Als de neus opnieuw begint te bloeden, moet de speler in kwestie eens krachtig z'n neus snuiten alvorens de procedure wordt herhaald.

Lukt het na 3 pogingen nog niet, dan wordt aangeraden om een arts te raadplegen.

Blauwe nagel

Een bloeditstorting onder de nagel als gevolg van een weefselbeschadiging door een hard voorwerp op de nagel.

Behandeling

De getroffen nagel moet met een boortje of een gloeiende einde van een paperclip worden aangeprikt om het bloed af te voeren. Vervolgens moet het worden ontsmet (isobetadine, jodium) en moet een drukverband worden aangelegd met tape of pleister om de nagel nog te redden.

Schaafwonden

De oppervlakkige huid is afgeschuurd als gevolg van bv. een sliding.

Behandeling

Om het ontstaan van infecties tegen te gaan, moet de wonde direct worden schoongemaakt. Dit kan het beste worden gedaan met stromend water of een proper doekje.

Na het reinigen moet een ontsmettingsmiddel (isobetadine, jodium,...) worden aangebracht op en rond de wonde. Om het genezingsproces in de meest gunstige omstandigheden te laten verlopen, wordt de wonde het best blootgesteld aan de lucht. Bij het dragen van kledingstukken moet de wonde echter wel worden afgedekt met een pleister of een steriel gaasje om zodoende infectie te voorkomen.

Merk je dat de wonde niet proper te krijgen is en het gevaar op ontsteking is groot, raadpleeg dan een arts.

Voorkomen

Het dragen van beschermende kleding of het insmeren van de meest kwetsbare plaatsen met een laagje vaseline kan de kans op schaafwonden kleiner maken.

Blaren

Een opstapeling van vocht tussen de bovenste huidlaag en de onderhuid als gevolg van een overmatige wrijving en druk, met name bij de hielen, de tenen en de bal van de voet, waardoor de 2 huidlagen ten opzichte van elkaar gaan verschuiven.

Behandeling

Een blaar kan beter niet worden doorgeprikt, maar als het niet anders kan, dan volg je best volgende procedure:

1. Breng een ontsmettingsmiddel (jodium, isobetadine,...) aan op de blaar en de huid eromheen.
2. Steriliseer een naad (bv. in een vlam houden) en prik de blaar aan de rad door op twee tegenover elkaar gelegen plaatsen.
3. Druk met een steriel gaasje of wattenstokje het vocht vanuit het midden van de blaar naar buiten.
4. Druppel wat ontsmettingsmiddel door de opening in de blaar en druk de blaar opnieuw leeg.
5. Breng nogmaals ontsmettingsmiddel aan op en rond de blaar en dek de blaar droog en steriel af met een gaasje of een pleister en indien nodig kan een laagje "second skin" worden aangebracht.

Als de blaar zich op de voet onder een dikke eeltlaag bevindt, dan raadpleeg je best een arts of pedicure.

Voorkomen

Bij vrees voor blaarvorming (nieuw schoeisel, keiharde ondergrond,...) kan je de binnenkant van de schoen of voet (kous) insmeren met vaseline of talkpoeder om wrijving tegen te gaan.

Een blaar die nog geen hinder geeft tijdens de training of wedstrijd dek je beter af met strookjes pleister of tape. Op die manier kan die blaar op vrij korte tijd uitdrogen.

De keuze van een goed passend schoeisel en het eerst inlopen van nieuw schoeisel kan blaren helpen voorkomen.

Snijwonden

Een snee in de huid als gevolg van bv. een ruwe nop.

Behandeling

Bij oppervlakkige snijwonden is alleen de huid beschadigd en komt het er dus op aan om zo vlug mogelijk de wonde proper te maken en te ontsmetten (isobetadine of jodium) en vervolgens af te dekken met een gaaspleister of hechtpleister.

Bij grotere en diepere wonden kunnen onderliggende bloedvaten, zenuwbanen of spierpeesweefsel zijn beschadigd. In dergelijke gevallen moeten die behandeld worden door een arts.

Kneuzingen

Een bloeditstorting in de huid en/of de onderliggende weefsels als gevolg van weefselbeschadiging door een hard voorwerp tegen het lichaam (bv. een knie op het dijbeen, een trap tegen de schenen,...).

Symptomen:

1. Meestal kortdurende pijn ter plaatse.
2. Een zwelling als gevolg van een bloeditstorting.
3. Een blauwachtige verkleuring na verloop van tijd.

Behandeling

Bij lichte blessures is het verstandig het beschadigde weefsel af te koelen (een plastic zak met ijsblokjes, de koude kraan, Coldpack of ijspray) zodat de bloedvaten in dat deel van het lichaam samentrekken. Hierdoor neemt de bloedtoevoer af en zal een minder grote zwelling ontstaan. Daarnaast zorgt koeling voor pijnstilling.

Een lichte zwelling begint reeds na 48 uur af te nemen. Daarna moet de genezing worden gestimuleerd met een warme douche, een lichte ijsmassage of lichte belasting onder de pijngrens.

Bij een zwaarder letsel is alleen koelen ontoereikend en moet daarom het “RICE-principe” worden toegepast.

Om de ernst van een kneuzing vast te stellen, raadpleeg je best een arts. Een slechte behandeling kan namelijk leiden tot kalkafzetting in het spierweefsel met mogelijke blijvende functiebeperking tot gevolg.

Voorkomen

Kwetsbare lichaamsdelen kunnen worden beschermd met specifiek materiaal (scheenbeschermers).

Verstuikingen

Een uitrekking of scheuring van de gewrichtsbanden of aanhechting van het bot (zelfs tot de omringende spieren) als gevolg van een abnormale beweging. Bij voetballers is dat meestal de enkel of pols en vinger (doelman).

De symptomen kunnen zijn:

1. Een geringe en kortdurende pijn tot een hevige langdurige pijn.
2. Geen of minimale zwelling tot een sterke zwelling door een bloeditstorting in en rondom het gewricht.
3. Geen of geringe functiestoornis tot volledige functieverlies.
4. Een lichte drukpijn op de getroffen gewrichtsband tot het horen van een krakend geluid of het waarnemen van een knappend gevoel.

Behandeling

Bij een lichte verstuiking volstaat een lichte koeling en het aanleggen van een drukverband.

Bij een ernstige verstuiking moet direct met de training of wedstrijd worden gestopt en is het

verstandig een arts te raadplegen binnen de 24 uur.

Voorkomen

Versterkende oefeningen (kinesitherapeut) voor de spieren die een steunende functie hebben bij het gewricht helpen heel wat verstuikingen voorkomen.

Spelers die van nature slappe banden om hun enkelgewricht hebben, lopen een verhoogd risico en combineren best hun spierversterkende oefeningen met het dragen van enkelbandages tijdens de wedstrijd of training.

Spierkramp

Een spontane samentrekking van de spier als gevolg van:

1. Een lichte spierscheuring.
2. Te veel vocht- en zoutverlies (warm weer).
3. Doorbloedingsstoornissen (knellende bandages).
4. Gebrek aan fitheid van de spieren of van het hele lichaam (vermoeidheid).

Behandeling

1. Actief rekken van de verkrampte spier door de antagonist aan te spannen (tenen naar de neus en het aangedane been strekken).
2. Passief rekken door een medespeler of omstaander, maar dit moet heel voorzichtig gebeuren om vezelscheurtjes te voorkomen.

Voorkomen

1. Zorg voor een goede fitheid.
2. Draag de juiste (niet-knellende) kleding.
3. Controleer bandages op knellingen tijdens de opwarming.
4. Drink regelmatig bij een warme temperatuur.

Ernstige blessures

Blessures die gepaard gaan met constante, hevige pijnen en/of waarbij wordt vastgesteld dat er volledig functieverlies is, moeten onmiddellijk behandeld worden door een arts. Een aantal voorbeelden:

1. Ontwrichting.
2. Slijmbeursbeschadiging.
3. Spierscheur.
4. Peesontsteking.
5. Botbreuk.
6. Kraakbeenaandoeningen.
7. Meniscusbeschadiging.

Procedure bij ernstige sportongevallen

Thuiswedstrijden

Wanneer aanwezig de mensen van het Rode Kruis er snel bij roepen, anders arts waarschuwen (zie lijst telefoonnummers). Als de speler niet uit zichzelf opstaat, hem niet gaan optillen zonder extra voorzorg. (zie EHBSO)

Ouder is aanwezig

Na het advies van het Rode Kruis, c.q. arts beslist de ouder zelf over de stappen die verder genomen worden.

Ouder niet aanwezig

De club volgt het advies van Het Rode Kruis dan wel arts op.

De ouder wordt onmiddellijk telefonisch op de hoogte gebracht.

De ouder beslist zelf of de speler afgevoerd wordt naar een spoeddienst.

De club tracht een familielid of andere verantwoordelijke te bereiken. Lukt dit niet, dan volgt de club het advies van het Rode Kruis of arts op.

De kledij van de speler wordt in zijn sporttas gestopt en de afgevaardigde vergezelt de speler naar de spoeddienst. (eigen wagen)

Daar overhandigt hij de bezittingen van de speler en een ongevallenformulier van de KBVB aan de inmiddels aangekomen ouder(s).

Ouder niet aanwezig en onbereikbaar uitwedstrijden

We raden de ouders sterk aan hun zoon bij uitwedstrijden te begeleiden.

Spelers die niet begeleid worden dienen eigenlijk in het bezit te zijn van hun SIS-kaart.

Afwezige ouders dragen er zorg voor telefonisch bereikbaar te zijn.

Verplaatsing met de bus

Indien de kwetsuur van dien aard is dat de speler de wedstrijd moet staken, dan worden, bij afwezigheid, de ouders door de afgevaardigde op de hoogte gebracht. De ouders halen hun zoon bij terugkomst aan de club op en krijgen een ongevalformulier van de KBVB mee.

De ouders beslissen zelf of ze naar een spoeddienst gaan.

Zo niet worden de ouders / andere verantwoordelijke(n) op de hoogte gebracht. Zij zorgen voor het ophalen van hun zoon en de terugkeer van de ploegbegeleider / andere ouder die met hem meeding.

Indien de speler moet overnachten wordt door de ouders / andere verantwoordelijken de terugreis van de ploegbegeleider / andere ouder verzekerd.

De speler moet de wedstrijd staken en kan nog terug met de bus De speler moet onmiddellijk naar de spoed.

Verplaatsing met de wagen

Eigenlijk wordt er van de ouders verwacht dat ze hun zoon, in onderlinge afspraak met de club, naar de bestemming rijden.

Zo niet zorgen de ouders, in onderlinge afspraak met de trainer/ afgevaardigde, zelf voor voldoende vervoer.

Een afwezige ouder draagt er zorg voor telefonisch bereikbaar te zijn.

De speler moet onmiddellijk naar de spoed.

De afgevaardigde of een andere ouder gaat mee.

Kan de speler naar het ziekenhuis gebracht worden? De ouders worden verwittigd naar waar de speler vervoerd wordt.

Persoonlijke bezittingen van de speler worden in zijn sporttas meegegeven. Indien de begeleider niet met eigen vervoer was, dan zorgen de ouders of andere verantwoordelijken voor de terugreis naar de club.

De speler kan nog terug naar de club.

De ploegbegeleider brengt de ouders van het ongeval op de hoogte.

De ouders of andere verantwoordelijke(n) komen naar de club en beslissen zelf over de verdere medische stappen. Indien men geen enkele verantwoordelijke kan bereiken, dan zal de afgevaardigde of een andere ouder de speler als nog naar een spoeddienst begeleiden.

Indien de begeleidende persoon geen eigen vervoer heeft, zorgen de ouders van de gekwetste speler voor zijn terugkeer naar de club / zijn wagen.

Het ongeval aangifteformulier bestaat uit 2 luiken: voorzijde en achterzijde.

Naam en voornaam gekwetste. (blokletters)

Geboortedatum en adres.

Kleefbriefje van het ziekenfonds.

Datum en uur van het ongeval.

In welke functie? (schrappen wat niet past)

Tijdens welke officiële wedstrijd?

Welke afdeling / reeks ?

Tijdens welke vriendschappelijke wedstrijd?

Tijdens welke training? Waar?

Omstandigheden van het ongeval

Wie bracht de vrijwillige trap of slag toe? (geef naam en de club van de verantwoordelijke, indien deze door de scheidsrechter werd uitgesloten)

Indien het om een eigenlijke aanranding gaat :

- schatting van de gebeurlijke stoffelijke schade.
- werd er proces verbaal opgemaakt?
- wie maakte het op en op wiens verzoek?

Medisch getuigschrift in te vullen door de behandelende geneesheer.

Ongeval aangeven

Spoedopname ziekenhuis

Wanneer u zich aanmeldt op de dienst spoedongevallen van het ziekenhuis wordt u onthaald door een verpleegkundige die :

- Informeert naar de reden van uw bezoek.
- De ernst van uw situatie inschat.
- Men vraagt u volgende informatie :
 - Uw identiteitskaart
 - Uw telefoon- of GSM nummer
 - Naam van uw huisarts
 - Verzekeringspapieren of ongeval aangifteformulier

Op de spoedopname zal u door een spoedarts of assistent onderzocht en/of behandeld worden.

Een aantal onderzoeken gebeurt op de spoedopname zelf (bloedafname, urineonderzoek, electrocardiogram, ...)

Voor andere onderzoeken (CT-scan, echografie, RX, endoscopie, electro-encefalogram, ...) moet u naar de polikliniek.

De arts heeft de resultaten van de onderzoeken nodig alvorens een definitieve beslissing tot opname of ontslag genomen kan worden.

Na het onderzoek bespreekt de arts met u het verdere verloop :

U mag het ziekenhuis verlaten. Huisarts of specialist behandelen/begeleiden u verder.

Opname in het ziekenhuis.

Indien moet worden opgenomen in het ziekenhuis, kunt u kiezen voor een één- of tweepersoonskamer of een gemeenschappelijke kamer.

Ontslag

VERGEET bij ontslag uw identiteitskaart, SIS-kaart, geprotocolleerde röntgenfoto's, medicatievoorschriften, verzekeringsattesten, bewijzen voor school , werk, ... NIET !!!

Na 2 weken

De gerechtelijk correspondent (G.C.) van de club ontvangt van de bond een geneeskundig getuigschrift van herstel, samen met het dossiernummer. Dit getuigschrift dient bij genezing ingevuld te worden door de geraadpleegde (club)arts of (club)kinesist.

Ouders brengen dit getuigschrift samen met de nodige bewijsstukken voor de tussenkomst (o.a.

het uittreksel van tussenkomst van de mutualiteit) binnen op het secretariaat.

De club stuurt het dossier naar de KBVB, dienst FSF.

Pas na het versturen van het getuigschrift, wordt het verbod op spelen en trainen opgeheven m.a.w. een geblesseerde speler mag – indien een dossier sportongeval werd opgezet – pas opnieuw beginnen trainen en spelen NADAT het getuigschrift van herstel werd opgestuurd naar de KBVB.

Nadien

Het bedrag van de aanvaarde tussenkomst wordt op de lopende rekening van de club gestort. Nadat eerst een uittreksel van de tussenkomst aan de gerechtelijke correspondent (G.C.) werd gestuurd.

De speler ontvangt dit bedrag door middel van overschrijving op de bankrekening.

Het FSF houdt bij elk voetbalongeval automatisch een vast bedrag af voor administratieve kosten.

Te onthouden

De kosten van de behandeling (dokter, kinesist, ...) worden slechts terugbetaald na toestemming van het FSF. Het formulier “aangifte van een ongeval” moet wel binnen de 14d (poststempel geldt) worden opgestuurd.

D.w.z. dat men dit formulier binnen de 8 dagen aan onze G.C. moet bezorgen.

Bij hospitalisatie worden enkel de substantiële kosten terugbetaald.

Vraag bij de apotheker een duidelijke factuur van (kasticket is niet voldoende !)

Het is nuttig om steeds klevertjes van de mutualiteit of SIS kaart bij de hand te hebben.

Formulieren “Aangifte voor een ongeval” zijn te verkrijgen op het secretariaat of bij je afgevaardigde.

Aangifte ongeval + invullen formulier: zie www.kskmeeuwen.be

EERSTE HULP : INHOUD EHBO-KIT

Zorg ervoor dat je weet wat ermee te doen (ev. door het volgen van een EHBO-cursus bij het Rode Kruis) en zorg ook dat je de kit tijdig aanvult. Eenmaal op weg is je kit best waterdicht verpakt en snel bereikbaar.

Ontsmettingsspray	Ontsmettingsmiddel bij vuile schaafwonden. Opgelet: vervaldatum.
Zonnecrème	Bescherming tegen UV-straling (factor 30 of meer). Opgelet: werking vermindert in de loop der jaren.
Pleisters	Kleine wonde afplakken na ontsmetting. Steriele kompressen. Afdekken van wonden. Doekje met ontsmettingsmiddel vuil voorzichtig uit de wonde te wrijven.
Naald	Blaren doorprikken om vocht af te drijven. Compeed. Gesloten of open blaren afplakken.
Sporttape	Steriele kompressen vastmaken aan de huid, verbanden vastmaken (beter dan verbandklemmetjes die kunnen prikken). Huid waar wrijving plaatsvindt, beschermen (om blaren of wonden te vermijden) Drukverband - Bloedstelpend verband.
Driehoeksverband	Wonde voorlopig afdekken tot professionele hulp die kan verzorgen (brandwonden, grote schaafwonden). Indien van het sterkere type (katoen), te gebruiken als draagdoek om arm te ondersteunen.
Handschoenen	Besmetting van jezelf voorkomen Elastische zwachtel Bloeding stelpen, afdekken wonde, letsel ondersteunen of immobiliseren.
Veiligheidsspelden	Verbanden vasthouden.
Schaartje	Knippen van pleisters, tape, ...
Deken	Spelers op de bank warm houden. Bloedstelpende watten bij neusbloeding.
Bidon (koud, vers water)	Wonde reinigen.

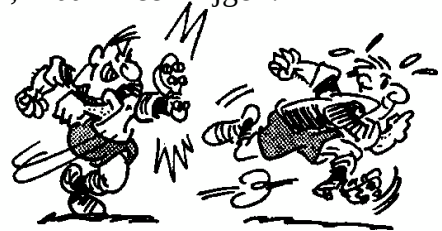
Voorbeeld van enkele afspraken met spelers gemaakt voor een seizoen

Afspraken vooraf

Graag willen we van te voren enkele goede afspraken maken over hoe we ons tijdens de - trainingen en wedstrijden in het seizoen gedragen.

Gewoon maar even vooraf, dan hoeven we ons daar verder niet meer druk over te maken.

1. De eerste afspraak is dat we ons steeds correct en respectvol gedragen. Niet alleen naar elkaar, maar ook naar de trainers, afgevaardigden, bestuursleden en alle andere personen waar je mee te maken krijgt.
2. Zeker gedragen we ons correct naar de scheidsrechters, zonder hem kunnen we niet voetballen. Een scheidsrechter tégen krijgen kan iedereen, maar *mée* krijgen?
3. We respecteren elkaar, maar ook onze tegenstanders. Dat betekent niet dat we terug gaan staan, integendeel, elke tegenstrever zal tot het uiterste moeten gaan, want wij willen winnen! We knokken ervoor, maar wel binnen de grenzen van sportiviteit.
4. Als we verhinderd zijn, laten we dit *zélf* bij de trainer weten; ook voor *élke* training. Kun je langdurig niet spelen, bijvoorbeeld door blessure of ziekte dan onderhoud je contact met de ploeg door de trainingen en matches te bezoeken. Af en toe een telefoontje of berichtje naar je trainer om hem op de hoogte te houden, is erg goed!
5. We zijn op tijd voor de matches en trainingen aanwezig. Voor de trainingen betekent dit ongeveer 10-15 minuten voor aanvang. We kleden ons rustig om en wachten in het kleedlokaal op teken van de trainer om samen naar buiten te gaan. We reizen samen naar de uitmatches: samen uit, samen thuis.
6. We zijn allemaal verantwoordelijk voor het materiaal en ruimen ook samen op. Eventueel bij toerbeurt. Na de training gaan we als groep naar binnen.
7. Er komen bij de trainingen geen ballen in het kleedlokaal. Binnen houden we de bal in de hand, zodat er geen muren vuil worden.
8. Na match en training douchen we, zonder er een rommeltje van te maken. Het is verstandig om in het kleedlokaal badslippers te dragen. Dit ter voorkoming van eczeem.
9. Als we het kleedlokaal uitgaan, laten we het opgeruimd achter. Kleedkamers worden vuil, maar het is onaanvaardbaar als door gooien van modder en het achterlaten op de vloer van bekertjes, papier enz. de kleedkamers extra vuil worden. We maken het de mensen die ze schoonhouden niet extra moeilijk!
10. Als iets je niet duidelijk is, vraag het dan aan je trainer of afgevaardigde. Ben je het met iets niet eens, overleg dan met de trainer. Praat problemen altijd uit!
11. We gebruiken alleen fatsoenlijke taal.
12. Als we samen bij elkaar zijn, drinken we geen alcoholische dranken, ook roken doen we als voetballers niet.
13. We verwachten van elke speler van 16 jaar en ouder dat hij een aantal keren per jaar een actieve rol vervult op het vlak van vrijwilligerswerk.
14. We denken hierbij aan het assisteren bij de 'papierslag' en ondersteunende activiteiten rondom catering, lichte onderhouds- en poetswerkzaamheden.



Kortom, samen zijn we een fijne groep spelers, we vormen een hecht team, gaan voor elkaar door het vuur en elke tegenstander zal op voetbalgebied rekening met ons moeten houden. Daarnaast doen we vrijwilligersactiviteiten in onze jeugdsamenwerking.

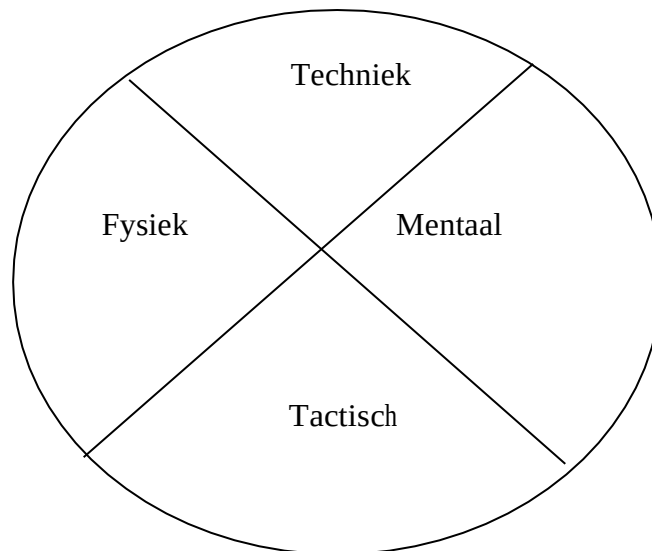
Persoonlijk Opleidings Plan, geënt op 'voetbal'

Start met uitleg aan de speler van:

- Wat is de bedoeling
- Over welke periode gaat het
- Wat is de rol van de coach in dit gesprek

Vragen aan de speler:

- 1: Wat wil je bereiken/ Wie wil je zijn/worden?
- 2: Wat is je positie binnen het team?
Op welke positie wil je spelen?
- 3: Wat zijn je kwaliteiten?
Waar ben je goed in?
- 4: Wat zou je willen verbeteren?



- 5: Wat maakt jou nog een betere voetballer?
- 6: Wat ga je doen om die punten te verbeteren?
- 7: Zijn er redenen waarom je dit niet zou kunnen doen?
- 8: Wanneer ga je dat doen?
- 9: Hoe zeker ben je van jezelf dat je die acties gaat doen?
(Score 0 – 10)
- 10: Wanneer heb je gefaald? Welke punt(en) vind je het belangrijkste?
- 11: Wie is verantwoordelijk? (Wie is de baas van dit plan?)
- 12: Handtekening en foto van de afspraak

Voeding bij voetballers

Een voetballer vraagt meer van zijn lichaam dan een gemiddeld persoon. Daarom is het zeker belangrijk aandacht te besteden aan een evenwichtige voeding. Hiervoor hanteert men best de voedingsdriehoek bij het samenstellen van iedere maaltijd.

Een goede voeding is voor een voetballer van essentieel belang voor:

1. Het leveren van prestaties.
2. Een snel herstel na een wedstrijd of training.
3. Het vermijden van gezondheidsproblemen.

Het unieke van het menselijk lichaam is dat het z'n energie kan halen uit verschillende voedingsbronnen (koolhydraten, vetten en eiwitten). Naargelang de intensiteit van de inspanning zal één van deze voedingsbronnen domineren.

De voedingsdriehoek



Koolhydraten

De inspanning van een voetballer bestaat hoofdzakelijk uit een aaneenschakeling van korte, explosieve acties (sprinten, schieten, springen, draaien,...) gedurende langere tijd. De enige energiebron die voldoende snel energie kan leveren is die van de koolhydraten (glycogeen). Wil je de glycogeen voorraad in je lichaam vlug aanvullen, dan zal je voeding hoofdzakelijk uit koolhydraten moeten bestaan.

Welke voedingsstoffen bevatten koolhydraten?

1. Groenten.
2. Fruit.
3. Peulvruchten.
4. Pastaproducten (spaghetti, lasagne,...).
5. Graanproducten.
6. Aardappelen.
7. Volkorenrijst.
8. Brood (volkorenbrood, bruin brood, roggebrood).

Zij leveren niet alleen de benodigde koolhydraten, maar bevatten ook veel vitamines, mineralen en voedingsvezels die noodzakelijk zijn voor het behoud van een gezond lichaam.

Opmerking: ook in repen, snoep, koek en frisdranken bevinden zich (geraffineerde) koolhydraten, maar deze worden om gezondheidsredenen afgeraden. Zij bevatten namelijk geen andere waardevolle voedingsstoffen en veel vet.

Vetten

Wanneer een voetballer wandelt of jocht, ligt de intensiteit van z'n inspanning een stuk lager en moet de energielevering dus niet zo vlug gebeuren. Op dat moment kan hij dan beroep doen op z'n vetten, terwijl hij z'n reserves van koolhydraten (glycogeen) terug kan aanvullen (glycogeensynthese).

Welke voedingsstoffen bevatten vetten?

Vis- en plantaardige producten (visolie, noten, zaden,...).

Dit zijn de goede of zachte vetten (onverzadigde) en gaan het dichtslippen van de aderen tegen. Vetten zijn noodzakelijk voor de bescherming van organen en de isolatie van het lichaam.

Opmerking

In koek, snoep,... en dierlijke producten bevinden zich slechte of harde vetten (verzadigde) die hart- en vaatziekten kunnen veroorzaken.

Eiwitten

Zijn de glycoonreserves uitgeput en is de vetverbranding niet toereikend voor de geleverde inspanning, dan gaat het lichaam beroep doen op de eiwitten. Dit geeft echter nadelige gevolgen (vermoeidheid).

Welke voedingsstoffen bevatten eiwitten?

1. Melkproducten.
2. Eieren.
3. Vlees en vis.
4. Aardappelen, rijst, sojabonen.
5. Bladgroeten

Eiwitten zijn de bouwstenen van het lichaam, met andere woorden ze zijn belangrijk bij de spiergroei en het herstel van beschadigd weefsel.

Opmerking:

In tegenstelling tot koolhydraten en vetten worden eiwitten niet opgeslagen in het lichaam. Overmatige eiwitconsumptie heeft dus geen zin. Het gaat enkel zorgen voor een onnodige belasting van de nieren.

Conclusie: Sporters die met grotere glycogeen-reserves aan de wedstrijd beginnen, kunnen dus langer doorgaan met het uitvoeren van intensieve inspanningen.

De omvang van deze voorraad zal echter wel afhangen van wat de sporter dagelijks consumeert en van de hoeveelheid koolhydraten die hij inneemt vlak voor, tijdens en onmiddellijk na de wedstrijd of training.

Water

Water is de grootste component van het menselijk lichaam (50 à 60%). Het ligt aan de basis van alle processen die in het lichaam plaatsvinden, dus ook de energieproductie. Tijdens intensieve inspanningen in een warme omgeving kan het lichaam op korte tijd veel water verliezen door te transpireren. Dit vochtverlies kan leiden tot verminderen van het bloedvolume, waardoor het transport van zuurstof en voedingsstoffen naar de spieren afneemt. Dit betekent dat er vlugger vermoeidheid zal ontstaan.

Hoeveel moet per dag worden gedronken?

Ieder mens moet ervoor zorgen dat z'n vochtbalans in evenwicht blijft, met andere woorden er moet evenveel vocht worden opgenomen als dat er uitgescheiden wordt. En dat vochtverlies is niet alleen persoonsgebonden maar hangt ook af van de omgevingstemperatuur, de inspanningsintensiteit, de kledij,...

Algemeen kan men stellen dat men dagelijks naast onze maaltijden 1,5 liter water extra moet opnemen. Doet men daarnaast nog fysieke inspanningen, dan moet men dat vochtverlies eveneens gaan compenseren.

Waarom is het drinken van alcohol onmiddellijk na de wedstrijd af te raden?

Bij een fysieke inspanning wordt er melkzuur in de spieren gevormd. Dit is een afvalstof die kan zorgen voor vermoeidheid en pijnlijke spieren. De afbraak ervan wordt bij het drinken van alcohol gehinderd omdat de lever voorrang geeft aan de afbraak van alcohol.

Bovendien zet alcohol je lichaam nog eens extra aan tot vochtverlies, terwijl je eigenlijk het tekort aan vocht moet trachten te compenseren.

Opmerking:

Een vochtverlies van 1% van het lichaamsgewicht zorgt reeds voor een negatieve beïnvloeding van de sportprestatie.

Het dorstgevoel treedt in werking als het vochtverlies ongeveer 2% is van het lichaamsgewicht, met andere woorden op het moment dat dorst ontstaat, is het eigenlijk al te laat om nog te gaan drinken. Men spreekt vaneen vroeg stadium van uitdroging.

Hoeveel een sporter extra aan vocht tijdens het sporten, is goed te controleren door het lichaams-gewicht te meten vlak voor en direct na afloop van de wedstrijd of training. De meting moet uiteraard gebeuren zonder kleding aan.

Conclusie: Voetballers moet worden aangeleerd regelmatig te drinken tijdens wedstrijden en trainingen zodat het ontstaan van het dorstgevoel wordt voorkomen.

Vitaminen, mineralen,...

Vitaminen, mineralen en spoorelementen zorgen ervoor dat alle lichamelijke processen in ons lichaam zonder problemen verlopen. Zo liggen zij ook aan de basis van het verbruik, het transport en de opslag van voedingsstoffen. Een tekort zal dus leiden tot gezondheidsproblemen.

Opmerking:

Een teveel aan vitamines wordt zoveel mogelijk uit het lichaam afgevoerd en kan soms zelfs giftig zijn en voor problemen zorgen. Neem dus niet zomaar supplementen in.

Conclusie: Goed en gevarieerd eten is in principe voldoende om aan de behoefte te voldoen. Toch is het aan te raden om af en toe uw bloed te laten controleren bij de huisarts. Deze kan u dan voedingsadvies geven of doorverwijzen naar een voedingsdeskundige.

Voedingtips

Voor de wedstrijd/training

De 2-3 avonden voor een wedstrijd moeten voetballers koolhydraatrijke maaltijden (pasta, rijst, aardappelen,...) nuttigen om de glycogeenreserves aan te vullen. Op de wedstrijddag zelf moet voorkomen worden dat spelers met onverteerd voedsel in de maag beginnen aan de wedstrijd. Daarom is het aan te raden om deze laatste koolhydraatrijke maaltijd te nemen 3 à 4 uur voor de wedstrijd.

Tot 2 uur voor de opwarming kunnen licht verteerbare “koolhydratensnacks” (mueslirepen, bananen, rijsttaart, rijstvla,...) worden gegeten. Nadien worden best geen koolhydraten meer ingenomen tot na de opwarming ter bescherming van de suikerspiegel.

Na de opwarming, dus vlak voor de wedstrijd, is de consumptie van koolhydraten wel weer aan te bevelen. Dit kan het beste gebeuren met behulp van energiedrank (hypotone en isotone dranken).

Tijdens de wedstrijd/training

Door de regels van het voetbalspel is het moeilijk voor de spelers om tijdens een wedstrijd regelmatig koolhydraten tot zich te nemen. Het kan echter verrassende voordelen geven naar het einde van de wedstrijd toe, doordat de uitputting van de glycogeenvoorraad wordt uitgesteld.

Om de vochtbalans op peil te houden, zou er ook tijdens de wedstrijd regelmatig moeten gedronken worden (tijdens de rust). De exacte hoeveelheid zal dan weer afhangen van heel wat factoren (weersomstandigheden,...).

Krampen:

Krampen tijdens de wedstrijd kunnen veroorzaakt worden door een groot verlies van mineralen in het lichaam wat samenhangt met een groot vochtverlies en/of een slecht conditiepeil.

Na de wedstrijd/training

De eerste 2 uur na afloop van een voetbalwedstrijd gebeurt de aanvulling van de glycogeenvoorraad het vlugst. Aangezien die na een wedstrijd flink uitgeput is, moet er dus koolhydraatrijke voeding worden ingenomen. Het probleem is echter dat vele voetballers onmiddellijk na de wedstrijd nauwelijks honger hebben. Zij moeten dus gestimuleerd worden tot het drinken van koolhydraat-dranken. Op die manier wordt tegelijk het verloren vocht gecompenseerd.

TRAININGSOVERZICHT + SPORTIEF ORGANOGRAM

www.kskmeeuwen.be

ETHISCH CHARTER

De bijgevoegde regels gelden op en rond elk voetbalterrein (zowel op het veld als in de zaal). Lees ze goed zodat we er samen voor zorgen dat er elke week sportieve en spannende wedstrijden gespeeld en gefloten worden!

Algemene gedragsregels

Er zijn waarden en normen die voor iedereen gelden.

1. Respecteer de regels van het voetbal en de beslissingen van de scheidsrechter of zijn assistent.
2. Trek nooit de integriteit van de wedstrijdleiding in twijfel.
3. Respecteer de mede- en tegenspeler.
4. Behandel alle voetballers gelijkwaardig.
5. Gebruik geen fysiek-, mentaal- en verbaal geweld.
6. Zorg samen met uw team voor een faire sport.
7. Gebruik geen onbehoorlijke taal of agressieve gebaren .
8. Draag zorg voor het materiaal, ook al is het niet het uwe.
9. Gedraag u waardig.
10. Wees er bewust van dat voetbal een teamsport is.

Specifieke gedragsregels

Sommige gedragscodes gelden in meer of mindere mate voor bepaalde doelgroepen. Voor ouders gelden bijvoorbeeld andere regels dan voor leden zelf. Hierdoor krijgt elke groep eigen verantwoordelijkheden en daar kunnen ze ook op worden aangesproken.

VOETBALLERS

1. Groet uw tegenstander voor en na de match
2. Probeer te winnen met respect voor jezelf, je teamgenoten en je tegenstanders.
3. Speel volgens de wedstrijdregels.
4. Vind eerlijk en prettig spelen het belangrijkste en presteer zo goed mogelijk.
5. Aanvaard de beslissingen van scheidsrechters en hun assistenten.
6. Blijf bescheiden bij een overwinning en laat je niet ontmoedigen door een nederlaag.
7. Blijf sportief ook al toont de tegenstrever onsportief gedrag.
8. Moedig sportief of plezierig gedrag aan bij je medespelers.
9. Respecteer het werk van al die mensen die ervoor zorgen dat jij je favoriete sport kan beoefenen.
10. Wees er bewust van dat u als kapitein van de ploeg een voorbeeldfunctie heeft.

OUDERS EN BEGELEIDERS

1. Laat het spelplezier primeren op de prestaties
2. Forceer nooit een kind dat geen interesse toont om deel te nemen aan het voetbalspel.
3. Leer kinderen om volgens de spelregels te spelen.
4. Leer het kind het resultaat van elke wedstrijd te accepteren.
5. Moedig het kind steeds aan, ook al heeft het een kans gemist of de wedstrijd verloren.
6. Bedenk dat kinderen het beste leren door na te doen. Applaudiseer voor goed spel van beide teams.
7. Keur verbaal en fysiek geweld steeds af.

8. Erken de waarde en het belang van de trainers. Zij geven hun tijd en kennis om het voetballen mogelijk te maken.
9. Wees er bewust van dat voetbal een ploegsport is.

TRAINERS

1. Voetballers hebben een trainer nodig die zij respecteren.
2. Plaats het belang van de voetbalsport in zijn juiste context.
3. Leer uw spelers de spelregels na te leven .
4. Geef al uw spelers voldoende speelgelegenheid.
5. Bedenk dat kinderen voor hun plezier spelen en iets willen leren. Winnen is een onderdeel van het spel. Verliezen ook.
6. Moedig uw spelers steeds aan, ook al maken zij fouten of verliezen ze een wedstrijd.
7. Heb respect voor de prestaties van de tegenstander.
8. Wees er bewust van dat u als trainer een voorbeeldfunctie heeft.

BESTUURDERS

1. Maak van uw club een vereniging waar iedereen welkom is en iedereen zich thuis voelt.
2. Betrek iedereen, volgens zijn/haar mogelijkheden, in uw clubwerking.
3. Organiseer het voetbal in de eerste plaats voor de spelers in overeenstemming met de filosofie van dit charter.
4. Laat sportiviteit en fair play de belangrijkste waarden zijn in uw club.
5. Zorg ervoor dat supporters, sponsors, trainers en spelers zich bewust zijn van hun invloed en verantwoordelijkheden.
6. Apprecieer de inzet van al uw vrijwilligers.
7. Laat plezier primeren op de prestaties.
8. Wees er bewust van dat u als bestuurder een voorbeeldfunctie heeft.

SCHEIDSRECHTERS EN ASSISTENTSCHEIDSRECHTERS

1. Pas de spelregels correct, eerlijk en consequent toe.
2. Zorg ervoor dat zowel op en naast het speelveld uw gedrag waardig is.
3. Moedig sportief spel aan.
4. Wees beslist, objectief en beleefd in het nemen van beslissingen.
5. Wees een waardig vertegenwoordiger van het verbond.
6. Wees steeds collegiaal en bekritiseer uw collega's niet.

TOESCHOUWERS

1. Laat iedereen plezier beleven aan het voetbalspel.
2. Toon respect voor de tegenpartij.
3. Veroordeel elk gebruik van geweld en onsportief gedrag.
4. Respecteer de beslissing van de wedstrijdleiding.
5. Goed voorbeeld doet goed volgen.
6. Wees steeds positief.

Gegevens Meeuwens Sportkring

Stamnummer 6240
Kerkhofstraat 18 bus 1
3670 Oudsbergen
BTW: BE0407624385

AANSPREEKPUNTEN KSK MEEUWEN

Voorzitter	Andy Pepermans	0470/94.55.13
Gerechtigd correspondent	Harie Bauduin	0486/02.56.36
Sportief Algemeen / Senioren	Gerry Camps	0472/74.83.59
TVJO	Eric Lox	0495/54.35.46
Jeugdcoördinator Bovenbouw	Gerry Camps	0472/74.83.59
Jeugdcoördinator Middenbouw	Dimitri Loysch	0470/ 29.36.16
Jeugdcoördinator Onderbouw	Dave Swinnen	0476/23.96.14
Kantine /Activiteiten	Andy Pepermans	0470/94.55.13
Logistiek / Kledij	Peter Paruys	0494/61.82.25
Accommodatie / KRC Genk	Johan Vanholzaet	0495/16.34.33
Terreinverzorger	René Camps	0479/51.12.39
Ambassadeur scheidsrechters	Walter Gijsen	0479/61.54.99

Jeugdvoetbalwerking K.S.K. Meeuwen



In totaal hebben we maar liefst 22 teams/elftallen. Deze spelen op provinciaal en op gewestelijk niveau.

De ploegen staan onder leiding van ervaren, meestal gediplomeerde trainers. Er wordt vanaf 7 jaar 2 keer per week getraind.

De keepers krijgen extra keepertrainingen. Tijdens het seizoen zijn er nog allerlei extra (sport)activiteiten.

In deze brochure vindt u alle informatie met adressen en telefoonnummers.

Nieuwe spelers zijn van harte welkom en kunnen zich bij de secretaris van de club aanmelden.

Als we speler schrijven, bedoelen zeker ook speelster! Meisjes zijn meer dan van harte welkom!

Het lidgeld bedraagt:

- U6 t/m U9: € 210,00
- U10 t/m U11: € 260,00
- U12 en ouder: € 310,00

Voorzitter/Jeugdvoorzitter Andy Pepermans
Secretaris: Harie Bauduin

E-mail : andy.pepermans@kskmeeuwen.be
E-Mail : harie.bauduin@kskmeeuwen.be

Ook zijn we nog op zoek naar vrijwilligers(sters) voor (extra)sportieve zaken in en rond het jeugdvoetbal. Ook u bent van harte welkom.