



Bruggestraat 29  
8820 Torhout  
050 22 01 10  
Stamnr 822

www.kmtorhoutjeugd.be  
kmtorhoutjeugd@gmail.com

v.u. Jan Strobbe

steun de jeugd,  
breng een  
bezoek aan

jeugdlokaal  
DE VELODROOM



### WINTERREGELING KLEDIJ

Wintermaanden (november t.e.m. maart)

Tijdens wintermaanden geldt er een speciale 'kledingscode'.

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

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

Volg ook steeds de website voor info betreffende afgelastingen.

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

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

Het ingaan van de winterregeling kledij is afhankelijk van de weersomstandigheden en wordt gemeld via de website.

### Activiteiten tvv jeugdwerking

november & december '13 VERKOOP IJSTAARTEN

6 december '13 SINTERKLAASFEEST DUIVELTJES

5 januari '14 NIEUWJAARSRECEPTIE

25 januari '14 NIEUWJAARSFEEST



In de kijker: coachvest

kids € 49  
volwassenen € 60

# LEVE KM ONE TEAM - ONE FAMILY

KM TORHOUT IS STEEDS OP ZOEK NAAR (NIEUWE) SPONSORS VOOR ONZE JEUGD.  
BEN JE BEREID OM ONZE JEUGD FINANCIËEL TE HELPEN?  
NEEM CONTACT OP MET JURGEN MYLLE (0496 55 03 35) OF  
JAN STROBBE (0475 82 48 63)

**BEZOEK REGELMATIG DE WEBSITE VAN DE JEUGD**

[www.kmtorhoutjeugd.be](http://www.kmtorhoutjeugd.be)

## OPNIEUW IJSTAARTEN TE KOOP

De jeugdwerking van Torhout 1992 KM verkoopt in de maanden november en december opnieuw de overheerlijke mokka-ijstaarten.

Deze ijstaarten van 1,5 liter zijn geschikt voor 12 à 14 personen. De prijs bedraagt € 7,50.

Alle taarten worden thuis geleverd op zaterdag 21 dec in Torhout en in de aanliggende gemeenten.

De opbrengst gaat volledig naar de jeugd.

## NIEUWS OUDERRAAD

*Vanuit het jeugdbestuur werd Diedrik Van Tieghem aangeduid als voorzitter van de ouderraad.*

*Christophe Cornille wordt secretaris.*

*De ouderraad vraagt aan ouders om alle clubkledij duidelijk te naamtekenen zodat verloren kledij snel terug bezorgd kan worden.*

Na het succes van vorige jaren, presenteren we ook dit jaar een vrij podium tijdens het nieuwjaarsfeestje van onze jeugd op zaterdag 25 januari 2014. Steek met je ploeg een mooie sketch in elkaar en win ...

De afgelopen 2 jaren slaagde trainster Nicky met de nat -11 er telkens in om die wedstrijd te winnen.

Bevestigt ze ook dit jaar haar onklopbare status of staat er een andere ploeg op?

Wie durft de uitdaging aan?



De nationale -11 2012-2013 van trainster Nicky die vorig jaar met de hoofdprijs van de sketches ging lopen.

## Sportief nieuws

De sportieve commissie jeugd heeft beslist om de samenwerking met trainer Hans Dumarey stop te zetten. Jurgen Mylle zal trainer worden van de nat -15.

Nieuwe jeugdcoördinator middenbouw wordt Johan Coudyser.

We willen Jurgen en Johan succes wensen in hun nieuwe opdracht. Ook willen we Hans bedanken voor de samenwerking afgelopen maanden en wensen hem succes toe in zijn verdere sportieve toekomst.

Door een administratieve fout werden er bij de gewestelijke U15, bijzondere U15 en nationale -19 een speler opgesteld die eigenlijk niet aangesloten was. Daardoor worden de uitslagen van de wedstrijden waarin desbetreffende spelers aantraden, omgezet in een 5-0 of 0-5 nederlaag. De exacte oorzaak van deze fout is onduidelijk. Het jeugdbestuur laat weten dat er niemand hiervoor iets kwalijk wordt genomen.

**TORHOUT 1992 KM  
MUTS, PET & SJAAL  
STEEDS VERKRIJGBAAR  
IN DE VELODROOM**





Ergens begin oktober kwamen we deze 'verdwaalde' afgevaardigde tegen.

Blijkbaar dacht de brave man dat hij op weg was naar het strand van Maldegem. Hij had alvast zijn 'zeesletsen' aan gedaan.

Later die dag was hij ook nog betrokken partij bij een watergevecht met de scheidsrechter van dienst.

Er was heel wat overredingskracht nodig om de scheidsrechter duidelijk te maken dat dit een brave man is en dat hij er eigenlijk zelf niets kan aan doen.

Wil er iemand in onze grote KM-familie deze man opvangen en helpen om hem wat op het rechte pad te houden?



## Goal!

Voetbal is een populaire sport. In België zijn we er gek op! En niet alleen tijdens het EK of WK. Zelf trappen we ook graag een balletje: op straat, op het strand of met je team op een voetbalveld.

### Sportuitrusting

Het is belangrijk dat jouw voetbaloutfit compleet is. Zo ben je goed beschermd en kan het voetballen beginnen!

### Scheenbeschermers

Elke voetballer draagt ze: scheenbeschermers. En met een goede reden. Ze beschermen je onderbeen tegen de trap van de tegenstander. Zo heb je minder kans op blessures! Voetbalkousen houden scheenbeschermers op hun plek.

### Onzichtbaar

Goede scheenbeschermers voel je niet. Het kan zijn dat je beschermers iets te lang zijn. Dan prikken ze in je hielen/enkels. Zorg ervoor dat je scheenbeschermers lekker zitten. Zo lekker dat ze onzichtbaar lijken. Goede scheenbeschermers voel je niet, maar beschermen je wel. Dat betekent vrij spel voor jou!

### Weetje: de voetbal

Zonder hem kunnen we niet: de voetbal! Officieel heeft de voetbal een omtrek van 68 tot 71 centimeter, een gewicht van 396 tot 453 gram en een druk van 0,6 tot 1,1 atmosfeer.

### Wist je dat ...

... een voetballer tijdens een wedstrijd gemiddeld zo'n tien kilometer aflegt?

... een sporter niet zonder een goede conditie kan? Een bal aannemen, dribbelen, koppen, ingooien en sprinten gaan dan een stuk makkelijker.

## Core stability

*Door consequent oefeningen te doen waarmee je de controle en balansbeheersing over je rug, bekken, heup, knie en enkel traint, ben je minder vatbaar voor blessures. Uit onderzoek is zelfs gebleken dat dit leidt tot 30% minder blessures!! Daarnaast zul je ook meer kracht kunnen ontwikkelen om bijvoorbeeld de bal weg te schieten.*

*Tijdens het sporten raken je voeten vele malen de grond. Je omzeilt daarbij soms ook andere sporters en anticipeert op hun bewegingen. Je hebt sterke spieren nodig om al deze bewegingen gecontroleerd uit te kunnen voeren:*

- *Spierversterking zorgt voor meer kracht en een goede stabiliteit rond je gewrichten. Je spiergroepen blijven daardoor in balans. Je loopt een kleiner risico op blessures als enkelblessures, kruisbandletsel en zweepslagen.*
- *Je werkt aan een totale lichaamstraining: je traint zowel je ligamenten, pezen, gewrichtskapsels als spieren rondom gewrichten. Hierdoor kun je bewegingen goed opvangen.*
- *Je houdt het sporten waarschijnlijk steeds langer vol. Spierversterkende oefeningen zorgen waarschijnlijk ook voor een betere techniek. En je verbetert je uithoudingsvermogen en sportprestaties.*

### *Hoe vaak doe je dit?*

*Als je resultaat wilt bereiken, train je spieren dan regelmatig.*

- *Ben je een beginnende sporter? Doe dan 2 tot 4 keer per week spierversterkende oefeningen. Kies 3 tot 5 oefeningen voor iedere training.*
- *Ben je een gevorderde sporter? Doe dan 2 tot 4 keer per week spierversterkende oefeningen. Kies 5 tot 10 oefeningen voor iedere training.*