



Bruggestraat 29
8820 Torhout
050 22 01 10
Stamn 822

www.kmtorhoutjeugd.be
info@kmtorhoutjeugd.be

v.u. Noël Cordie

STARTVERGADERINGEN SEIZOEN 2012-2013

Zaterdag 16/06/2012:

om 10u00: startvergadering gewestelijke ploegen onderbouw (gew U7, gew U8, gew U9, gew U10, gew U11)
om 13u30: startvergadering bijzondere ploegen onderbouw (bijz U8, bijz U9, bijz U10, bijz U11) en nat -17

Zaterdag 23/06/2012

om 10u00: startvergadering middenbouw (gew U13, gew U15, nat -11, nat -12, nat -13, nat -14)
om 13u30: startvergadering bovenbouw (gew U17, gew U21, nat -15, nat -16, nat -19)

Alle startvergaderingen vinden plaats in de grote kantine van de velodroom, Bruggestraat 29 - 8820 Torhout
Aanwezigheid op de startvergadering is hoogst wenselijk
Graag vakantieplanning voor de maand augustus mee brengen

Er kunnen nog lichte wijzigingen in het programma gebeuren. We hebben nog niet alle info gekregen van de KBVB.

START TRAININGEN SEIZOEN 2012-2013

Algemeen: alle jeugdtrainingen gaan van start vanaf maandag 30 juli 2012
Afwijkingen hierop worden door de trainer meegegeven op de startvergadering

steun de jeugd,
breng een
bezoek aan

jeugdlokaal
DE VELODROOM

JUNI = EXAMENMAAND

Enkele tips om de komende examentijd goed door te komen. (Let wel: deze tips zijn geen garantie op slagen.)

Maak een **STUDIEPLANNING** met een duidelijke uurregeling van studies en pauzes.

Tijdens de pauzes verricht je 'LICHAMELIJKE ARBEID' en geen 'geestelijke arbeid'. Dus geen TV, geen boek lezen, niet internetten, niet gamen ... Ga buiten wat lopen, fietsen, shotten ... (zelfs als het regent).

Onderhoud ook je **CONDITIE**. Probeer dagelijks een half uurtje te lopen, wekelijks te zwemmen ...

Eet op vaste tijdstippen en liefst 3 tot 4 maaltijden per dag (een ontbijt is daarbij heel belangrijk). Tracht zoveel mogelijk **GEZONDE VOEDINGSMIDDELEN** te gebruiken: groenten, fruit, melkproducten. Vermijd in elk geval een overmatig gebruik van suikers en vetten. Drink veel water. Neem voldoende tijd voor je maaltijden.

Dit bevordert de spijsvertering en het is ook een uitstekende manier om te ontspannen.

Tracht elke dag op hetzelfde uur op te staan en te gaan slapen. **GA ZEKER OP TIJD SLAPEN**. Waak erover dat je voldoende nachtrust hebt, dit betekent gemiddeld 8 à 9 uur slaap per nacht.

STUDIES HEBBEN VOORRANG OP HET EK VOETBAL.

<http://www.teleblok.be>



**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
NOËL CORDIE (0476 56 18 24)**

BEZOEK REGELMATIG DE WEBSITE VAN DE JEUGD

<http://www.kmtorhoutjeugd.be>

Jeugd KM Torhout is aanwezig tijdens Nacht van Vlaanderen

Op 22 juni staat de 33ste nacht geprogrammeerd. Het is de bedoeling om met jeugdspelers, -trainers, -begeleiders ... een mooie (grote) groep te vormen en zo de aanwezigheid van KMT zichtbaar te maken in de straten van Torhout.

Je kiest zelf welke afstand je loopt, ofwel de 5 km start-to-run, ofwel de 10 km massaloop Tom Compennolle. Je zorgt zelf voor je inschrijving (online).

We spreken af om te lopen in het grijs T-shirt van KM Torhout (met reclame van schoenen Devolder) en met zwarte short.

Voor de lopers van de 10 km:

Inschrijving kost 8 euro voor wie vooraf (tot 10 juni) online inschrijft, en 11 euro de dag zelf.

Je haalt op eigen houtje tussen 17u en 19u30 je startnummer in de sportzaal.

Er wordt verzameld in de startzone (industrielaan) tussen 19u45 en 20u. De wedstrijd gaat om 20u15 van start.

Voor de lopers van de start-to-run:

Inschrijving kost 3 euro voor wie vooraf online inschrijft, en 4 euro de dag zelf. Let wel: beperkt aantal inschrijvingen!

Er wordt geen klasement gemaakt, enkel recreatief.

Er wordt verzameld op de piste tussen 19u en 19u15. De wedstrijd gaat om 19u30 van start.

Meer info, parcours en inschrijvingen op <http://www.nvv.be>

Voor wie mee loopt, vragen we een mailtje van je aanwezigheid en je gekozen afstand te sturen naar Franky Van Daele, trainer van de nat -12. Mailadres: vandaelefranky@hotmail.com

KM TORHOUT LEEFT! KM TORHOUT IS PLOEG VAN 'T STAD!

KEEPERSTRAININGEN IN TORHOUT

Vanaf seizoen 2012-2013 worden er nu ook externe keeperstrainingen georganiseerd in Torhout. Pro Keeper School Ovierka zorgt voor deze sessies op zondagvoormiddag.

Je kan nu reeds inschrijven. Let op: voor Torhout zijn er nog slechts 5 plaatsen beschikbaar.

Keepers en ouders worden uitgenodigd voor een infosessie op woensdag 27/06/2012 om 19u in de cafetaria van KE Wervik (Ooststraat - vlak naast de kleedkamers van terrein III).

Kledij passen vanaf 19u, voorstelling vanaf 20u. De avond wordt afgesloten met een receptie.

Meer info vindt u op <http://www.ovierka.be>



Cursus initiator voetbal
(getuigschrift C)



VFV en BLOSO organiseren in Steenbrugge (Weidestraat 85A, 8310 Brugge) de cursus Initiator Voetbal - Getuigschrift C. Deze cursus begint in augustus 2012 en zal plaats vinden op dinsdagavond.

Enkele aandachtspunten:

- Inschrijven kan enkel online via www.bloso.be/vts
- Om in te kunnen schrijven dient elke cursist eerst een MyBloso-account aan te maken via onze website (aanbod opleidingen)
- Cursisten die moeilijkheden zouden ondervinden bij het inschrijven vinden een handige hulp op www.bloso.be/vts
- De opleiding is opgebouwd uit 4 modules, die geïntegreerd worden georganiseerd
- Behoudens vrijstellingen dient elke cursist in te schrijven voor alle 4 de modules
- Kostprijs: 200 euro (module 1: 45 euro ; module 2: 75 euro ; module 3: 80 euro ; modules 4: gratis)
- Cursisten vinden cruciale informatie op onze website op de pagina 'Basisinformatie cursisten'



Indien nog vragen, kunt u terecht bij Patrick De Jonckheere, TVJO KSK Steenbrugge, op patrickdj91@hotmail.com of 0478/411150.

ZWEMMEN EN SPELEN IN WATER OM JE CONDITIE TE ONDERHOUDEN TIJDENS HET TUSSENSEIZOEN

Bij het zwemmen of het in het water spelen doe je een beroep op bijna iedere spier in je lichaam. Been-, arm-, buik-, schouder- en rugspieren; ze moeten allemaal mee bewegen.

Een van de vele voordelen van zwemmen en andere wateractiviteiten is dat het je spieren, gewrichten, pezen en banden niet zoveel belast als andere sporten. In het water worden je krachten immers goed verdeeld, waardoor je geen last hebt van schokbelasting. In het water functioneren (stijve) spieren veel beter. Ze ontspannen door de bewegingen die je in het water maakt. Sporten op het droge vergt veel meer van je spieren.

Zwemmen stimuleert de geestelijke ontspanning. Voor mensen met veel stress en gespannen spieren is zwemmen ook een zeer geschikte sport. Achteraf voel je jezelf helemaal ontspannen.

Zwemmen is ook goed voor je hart en je longen. Je ademcapaciteit wordt steeds groter, waardoor je uithouding beter wordt. Zwemmen is niet alleen een goede cardiotraining waarbij je uithoudingsvermogen traint, het is ook een uitstekende krachttraining. Door de weerstand van het water zullen je arm- en beenspieren immers hard moeten werken.

Zwemmen is dus een ideale sport als je je algemene conditie wilt verbeteren. Uit onderzoek kwam naar voren dat goede zwemmers in dezelfde tijdspanne 25% meer calorieën verbranden dan lopers. Zij gebruiken immers meer spieren dan de lopers en kunnen een efficiënt ritme aanhouden waardoor ze vet verbranden.

EK 2012 - GROEP A

- 01 08-06-2012 (18:00) Polen - Griekenland
- 02 08-06-2012 (20:45) Rusland - Tsjechië
- 09 12-06-2012 (18:00) Griekenland - Tsjechië
- 10 12-06-2012 (20:45) Polen - Rusland
- 17 16-06-2012 (20:45) Tsjechië - Polen
- 18 16-06-2012 (20:45) Griekenland - Rusland

EK 2012 - GROEP B

- 03 09-06-2012 (18:00) Nederland - Denemarken
- 44 09-06-2012 (20:45) Duitsland - Portugal
- 11 13-06-2012 (18:00) Denemarken - Portugal
- 12 13-06-2012 (20:45) Nederland - Duitsland
- 19 17-06-2012 (20:45) Portugal - Nederland
- 20 17-06-2012 (20:45) Denemarken - Duitsland

EK 2012 - GROEP C

- 05 10-06-2012 (18:00) Spanje - Italië
- 06 10-06-2012 (20:45) Ierland - Kroatië
- 13 14-06-2012 (18:00) Italië - Kroatië
- 14 14-06-2012 (20:45) Spanje - Ierland
- 21 18-06-2012 (20:45) Kroatië - Spanje
- 22 18-06-2012 (20:45) Italië - Ierland



EK 2012 - GROEP D

- 07 11-06-2012 (18:00) Frankrijk - Engeland
- 08 11-06-2012 (20:45) Oekraïne - Zweden
- 15 15-06-2012 (18:00) Zweden - Engeland
- 16 15-06-2012 (20:45) Oekraïne - Frankrijk
- 23 19-06-2012 (20:45) Engeland - Oekraïne
- 24 19-06-2012 (20:45) Zweden - Frankrijk

KWARTFINALES

- 25 21-06-2012 (20:45) 1A - 2B
- 26 22-06-2012 (20:45) 1B - 2A
- 27 23-06-2012 (20:45) 1C - 2D
- 28 24-06-2012 (20:45) 1D - 2C

HALVE FINALES

- 29 27-06-2012 (20:45) W25 - W27
- 30 28-06-2012 (20:45) W26 - W28

FINALE

- 31 01-07-2012 (20:45) W29 - W30