



Bruggestraat 29  
8820 Torhout  
050 22 01 10  
Stamnr 822

www.kmtorhoutjeugd.be  
info@kmtorhoutjeugd.be

v.u. Noël Cordie

steun de jeugd,  
breng een  
bezoek aan

jeugdlokaal  
DE VELODROOM

MY GAME IS  
FAIR PLAY



### Yantra-voetbaltornooi Gabrovo - Bulgarije 13-15 juli 2012

Ze waren met 8 spelertjes, het U9-ploegje onder leiding van Bram Blondeel, en samen met een 11-tal ouders die hen begeleidden en aanmoedigden, vormden ze de langverwachte Belgische delegatie. Al wekenlang was hun komst hier ter plekke (in Gabrovo) groot nieuws. De lokale krant én TV brachten er uitgebreid bericht over en de levensgrote foto van het KM-ploegje prijkte zowaar op het digitale reclamescherm in het stadscentrum! Ploegen als CSKA Sofia en Chernomorec (=Zwarte Zee) Varna -de Bulgaarse equivalenten van Anderlecht en Standard- stuurden (onder andere) omwille van onze komst (en dus het internationale tintje) hun jeugd ploegen naar dit toernooi.

De Belgische groep werd gelogeerd in een degelijk hotel met een groot openluchtzwembad. Vooral dat laatste bleek een schot in de roos, want jong en oud(er) genoot elke dag urenlang van het verfrissende water onder een loden zon...

In totaal namen zo'n 180 spelertjes deel aan het toernooi, verdeeld over 2 competities voor U10 en U11. Onze spelers waren dus wel een jaar jonger, maar dat viel bij momenten amper op. Ook al wonnen ze (vaak nipt) geen enkele van hun 6 matches, toch verdienden (en kregen) ze alle respect. Ze waren niet alleen een jaar jonger, ze vochten met amper 2 wisselers ook een ongelijke strijd tegen teams die met gemiddeld 15 spelertjes per ploeg eindeloos konden wisselen. Het bleek ook dat Bulgaarse jeugdteams het hele jaar door blijven trainen (4 dagen per week, vaak 2 trainingen per dag). In het vooruitzicht van dit toernooi had elk team zich dan ook extra voorbereid. Ons ploegje, daarentegen, had al 2 maand geen bal meer aangeraakt!

Ook al speelden we in de voormiddag en na 16u, toch was de zon ongenadig voor onze spelertjes. Bij temperaturen tussen 36 en 42°C, werd om de 5 minuten gewisseld en laste men extra drink- en verfrissingsmomenten in. Ongetwijfeld was deze, voor ons ongewone weerstoestand, de grootste handicap.

Ondanks de overmacht, het trainingstekort en de extreme temperaturen, bleven onze jongens verrassend mooi voetbal brengen en kregen ze lovende kritiek van de toeschouwers. Op de slotplechtigheid kreeg de KM-ploeg verdiend de beker voor fair-play uit handen van mevrouw de burgemeester van de stad Gabrovo, onder een opvallend luid applaus van organisatoren, begeleiders en publiek. En... het Belgische volkslied horen schallen, ter ere van de 20 aanwezige Belgen, daar werd iedereen zowaar stil van...

Zowel de aanwezige Belgen als de Bulgaarse initiatiefnemers zijn ervan overtuigd dat het wederzijds bezoek aan elkaars toernooi moet verder gezet en eventueel uitgebreid worden. Zien wat de toekomst brengt!

Uw verslaggever Martin Catteeuw vanuit Gabrovo, Bulgarije

foto's op [www.kmtorhoutjeugd.be](http://www.kmtorhoutjeugd.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>

# SPORTKAMP ZOMER 2012

maandag 13, dinsdag 14, donderdag 16, vrijdag 17 augustus 2012

Inschrijvingen nog steeds mogelijk

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



## 10 tips om de levensduur van je voetbalschoenen te verlengen

- \* Vet je voetbalschoenen regelmatig in met blank ledervet.
- \* Laat je voetbalschoenen nooit in je tas zitten. Je kunt ze het beste binnenin huis drogen.
- \* Droog je (natte) voetbalschoenen nooit op de verwarming, maar stop er schoenspanners in, of kranten dan drogen ze ook sneller. Kranten trekken vocht uit de schoen, maar dienen wel iedere dag verversst te worden. Een schoenspanner zorgt ervoor dat je voetbalschoen in model blijft.
- \* Behandel je voetbalschoenen nooit met schoonmaakmiddelen, dat is slecht voor de stiksels.
- \* Om ervoor te zorgen dat nieuwe, lederen voetbalschoenen gelijk lekker naar je voet zitten, kun je ze de eerste keer voor de training het beste nat maken met warm water. Laat je schoenen daar even in staan en ga dan met de natte schoenen trainen. Ze staan gelijk naar je voeten én je hebt geen last van blaarvorming.
- \* Bij voetbalschoenen met schroefnoppen, de noppen eruit halen, insmeren met vaseline, of olie en daarna vastdraaien. Het beste kun je zuurvrije vaseline of olie gebruiken omdat deze ervoor zorgen dat de noppen niet roesten. Let op: vast is vast, niet doordraaien! Zo kun je de noppen later bij het eventuele doorslijten makkelijker vervangen. Kijk na verloop van tijd wel of alles nog goed vast zit.
- \* Synthetische voetbalschoenen kun je afspoelen onder de douche omdat ze geen water opnemen. Droog ook deze schoenen nooit op de verwarming of andere warmtebron. Dit om het indrogen van de boardplaat tegen te gaan.
- \* Als je de veters wilt afknippen omdat je ze te lang vindt, smelt dan voorzichtig de uiteinden met een brandende lucifer of kaars dicht. Je kunt ze vervolgens het beste plat knijpen, dan rafelen ze het minst snel.
- \* Verwijder na de wedstrijd of training al het zand, gras en klei met een borstel en spoel je voetbalschoenen daarna af met water. Dit kan anders op den duur vast gaan zitten onder de zool wat de grip vermindert.
- \* Kijk altijd eens per week je voetbalschoenen na. Let hierbij op versleten en kapotte onderdelen/plekken van de schoen. Wanneer je tijdig met versleten of kapotte onderdelen naar de schoenmaker stapt, kan hij deze nog repareren. Ook kun je sommige maatregelen van tevoren al nemen, want voorkomen is beter dan genezen. (Bijvoorbeeld de schoen door middel van hulpstukjes precies op maat laten maken).

*zaterdag 18 augustus 2012*

## **2de jeugddag Torhout 1992 KM**

***Vanaf 9u doorlopend jeugdwedstrijden op de Velodroom en op de velden van het sportstadion  
Stockverkoop van trainings- en wedstrijd kledij van de merken Nike en Errea  
Jeugdlokaal 'DE VELODROOM' bij Nancy en Dirk, is doorlopend open  
vanaf 8u 's morgens***

***Programma: ga naar [www.kmtorhoutjeugd.be](http://www.kmtorhoutjeugd.be)***

## Huishoudelijk reglement jeugdspelers Torhout 1992 KM

Jeugdspelers van KM Torhout herken je aan hun ingesteldheid en levenswijze. Het is dan ook belangrijk dat de puntjes die in het huishoudelijk reglement staan strikt nageleefd worden. Vanaf nu zullen we maandelijks enkele van die puntjes 'in the picture' plaatsen. Daar zullen we dus in de komende maand extra onze aandacht op vestigen (zonder de andere regeltjes uit het oog te verliezen).

Dit zijn de puntjes voor de maand augustus:

- Elke speler toont volledige inzet en concentratie bij elke training en wedstrijd, alsook bij de wedstrijdopwarming en nabespreking.
- Na een training helpt elke speler bij het verzamelen en ordenen van alle gebruikte oefenmaterialen.
- Douchen na elke training, wedstrijd is verplicht. De speler bewaart de orde in de kleedkamer. Er wordt niet gespeeld en er wordt geen afval achter gelaten. Men laat ook het materiaal van anderen die eenzelfde kleedkamer gebruiken, gerust. Er worden geen grapjes uitgehaald met kleding van andere spelers. Er wordt niet met modder geworpen, noch op de muren gespuwd. De douches zijn geen toilet. Zowel na een training, als na een wedstrijd verlaat men in groep de kleedkamer nadat de trainer of ploegafgevaardigde toestemming gegeven heeft.

If they hadn't  
scored, we would have  
won.

Howard Wilkinson  
(voormalig manager Leeds United,  
Engelse nationale ploeg)

### WANNEER EN HOEVEEL DRINKEN?

Zo veel mogelijk. Wanneer je dorst hebt is het al te laat, dus drinken voor dorstgevoel.

Préhydrateren = voor tijdens en na wedstrijd – training  
**DUS DE GEHELE DAG DOOR VOLDOENDE DRINKEN**  
(advies 2-3 ml / kg lichaamsgewicht / per 15 min)

In de kleedkamer voor de training, voor de opwarming: 250 -  
400 ml (water)

Net na de opwarming: 250 ml dorstlesser  
Steeds met vele kleine slokjes, **NOOIT GASHOUDENDE  
DRANKEN**

Tijdens de rust: opnieuw dorstlesser  
Tijdens de training elke 30 minuten (in extreme warme  
omstandigheden,  
elke 15 minuten verplicht drinken)  
Na de wedstrijd energie- of hersteldrank

Football for Health

# The 11+



'The 11': blessurepreventie-programma (FIFA)

De wereldvoetbalbond FIFA heeft, op basis van uitgebreid onderzoek, een blessurepreventie-programma, genaamd the 11, ontwikkeld. Het programma bestaat uit tien oefenvormen en informatie over 'fair play'.

Doel van de oefeningen is om de beheersing van je romp, knie- en enkelgewrichten te verbeteren en om je wendbaarheid en explosiviteit te vergroten. Voor sommige oefeningen heb je een bal nodig. De oefeningen worden zowel alleen als met 2-tallen uitgevoerd. Je kunt 'the 11' in tien tot 15 minuten afwerken, bijvoorbeeld als aanvulling op de warming-up. Inmiddels is er een nieuwe versie van het programma verschenen: 'the 11 plus'.

<http://www.fifa.com/aboutfifa/footballdevelopment/medical/playershealth/the11/index.html>