



Bruggestraat 29
8820 Torhout
050 22 01 10
Stamn 822

www.kmtorhoutjeugd.be
info@kmtorhoutjeugd.be

v.u. Noël Cordie

**steun de jeugd,
breng een
bezoek aan**

**jeugdlokaal
DE VELODROOM**

**7/05/2011
KM Kroegentocht**

**8/05/2011
KM Bowlingday**

**21/05/2011
Eindeseizoensbbq**

**18/06/2011
Startvergadering
onderbouw**

**25/06/2011
Startvergadering
middenbouw
+
bovenbouw**

Afgelopen paasvakantie waren er op de Velodroom en op het sportstadion weer heel wat activiteiten te aanschouwen. In de eerste week vonden nl. het sportkamp voor de onderbouw en de clinics voor de middenbouw plaats. Het werd een groot succes. Een kleine 60 spelertjes vonden de weg naar het sportkamp en op de clinics noteerden we 28 deelnemers.

Een welgemeende dankjewel aan de organisatoren, trainers en medewerkers, alsook aan alle spelers voor de vlotte samenwerking. Foto's van het sportkamp zijn terug te vinden op de website van de onderbouw: www.kmtorhoutjeugd.be/onderbouw.

INTERVIEW MET NOËL CORDIE, JEUGDVOORZITTER VAN KMT

Noël, iedereen weet dat je niet uit West-Vlaanderen afkomstig bent, maar wel uit het verre Limburg. Hoe komt een Limburger in de functie van jeugdvoorzitter van een West-Vlaamse derdeklasser terecht?

In 1985 was ik vice-preses en preses sport van EKONOMIKA Leuven. Dit was een volledig West-Vlaams presidium. Daar leerde ik mijn ex-vrouw Hilde Stockman (geboren en getogen in Torhout) kennen. In 2003 kreeg ik op een avond in mei telefoon van Rik Wydooghe, of ik eens langs wilde komen om te spreken. Torhout had net het plotse ontslag gekregen van jeugdcoördinator Vanhaerents, en ik was dan al tien jaar trainer bij Club Brugge en juist gestopt als freelance journalist bij de VRT-radio bij Jan Wauters. Ik heb de uitdaging aangenomen en wij zijn beginnen bouwen als jeugdcoördinator, wat resulteerde in oktober 2007 in een verkiezing als jeugdvoorzitter!

Wat zijn je ambities met KM Torhout in het algemeen en met de jeugd van KM in het bijzonder?

Heb je speciale toekomstplannen met de jeugd van KM? Wat wil je nog gerealiseerd zien in de toekomst?

Als jeugdvoorzitter wil ik een zeer gezonde en sportieve club, waarmee ik bedoel om met een eenvoudig en klein budget de uitdaging aan te gaan om een zeer mooie A-kern samen te stellen. Een 1ste ploeg die speelt voor plaats 5 tot 9 met jonge jeugdspelers door ons opgeleid, met Torhoutenaars en met ervaren spelers op leeftijd op de centrale posities in het elftal! Ik wil het ook volledig West-Vlaams houden in de A-kern, wat ons een bijzonder fiere uitstraling geeft.

Voor de jeugd in het bijzonder: een zeer talentrijke groep trainers, zodat de doorstroming goed is naar de eerste ploeg. En dat de jeugdspelers ook waarden meekrijgen, wat ons ook weer een fiere uitstraling geeft. Als dit alles goed gecoacht wordt door het bestuur en de jeugdcoördinatoren, zie ik ons binnen twee jaar spelen in reeks A1 (met KVO, SVR, Wetteren, Deinze, Moeskroen, Beveren, Antwerp, Doornik...). Maar eerst nog rijpen en onze structuur met drie JC's professionaliseren.

Toekomstgericht zie ik ons beroep doen op één fysical- en spitsentrainer die zeer intensief bezig zullen zijn met de midden- en bovenbouw.



WIST JE DAT ...

De U9 en de U10 het voorbije seizoen in een leeftijdscategorie van een jaartje ouder speelden?

De U10 mee deed aan het internationaal toernooi van KVV Coxyde?

De U15 in de maand mei een (voetbal)reisje maken naar de bakermat van het voetbal?

De voorbereidingen voor het nieuwe seizoen bijna volledig voltooid zijn?

Onze eerste ploeg zich definitief verzekerd heeft van behoud in derde klasse.

Als voorzitter heb je wellicht veel mooie momenten meegemaakt, maar ook wat minder mooie momenten. Als je moet kiezen, wat is je mooiste moment als voorzitter en wat is je minst mooie moment als voorzitter?

De promotie van 4de naar 3de nationale in mei 2009 in Bertrix was top. Met de bus naar daar en met de promotie weer naar Torhout komen en feesten tot s' morgensvroeg...

Minst mooie momenten zijn telkens het afscheid moeten nemen van trainers die niet voldoende waren, maar waarmee ik als mens zeer goed bij overeenkwam. Dit doet pijn in het hart, maar het moet soms om vooruitgang te boeken en de doelstellingen te bereiken.

Welke raad wil je nog meegeven aan de jeugdspelers van KM Torhout?

Als je voetballen moet je je 100% verzorgen, zowel gewestelijk als nationaal moet je alles uit je kunnen halen. Anders begin je er beter niet aan! Ik bedoel hiermee: op tijd gaan slapen, niet roken, je medisch goed laten begeleiden en vooral proberen je best te doen op school! Zo kunnen wij als club fier zijn op onze jeugdspelers, en krijgen zij belangrijke waarden mee voor hun verdere leven!

TIPS VOOR SPORTVOEDING

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

- Het leveren van prestaties
- Een snel herstel na wedstrijd of training
- Reconditionering spierweefsel (herstel, supercompensatie, adaptatie)
- Blessurepreventief – overbelastingsletsel
- Het vermijden van gezondheidsproblemen
- Snelle en voldoende hydratatie

Koolhydraten:

Kunnen voldoende snel energie leveren voor korte, hevige inspanningen = geschikte voedingsbron voor voetballers

- Groenten
- Fruit
- Peulvruchten
- Pasta producten (spaghetti, Lasagne...)
- Graanproducten
- Aardappelen
- Rijst
- Brood (volkorenbrood, bruinbrood, roggebrood...)

---> Bevatten ook voldoende vitamines, mineralen en voedingsweefsels

EET REGELMATIG EN VARIEER

- 3 hoofdmaaltijden: ontbijt, warme maaltijd, koude broodmaaltijd
- 3 tussendoortjes: voormiddag, namiddag, laatavond



VOETBALWIJSHEDEN VAN JOHAN CRUIJF

'Voetbal is simpel, het is alleen moeilijk om simpel te voetballen.'

'Voetbal speel je met je hoofd, want de bal is vlugger dan je benen.'

'Als wij de bal hebben, kunnen zij niet scoren.'

