

HET KA-IMERTJE

Maandelijks Nieuwsbrief Jeugd KM Torhout

jaargang 2 - december 2012



Bruggestraat 29
8820 Torhout
050 22 01 10
Stamnr 822

www.kmtorhoutjeugd.be
info@kmtorhoutjeugd.be

v.u. Noël Cordie

Belangrijke mededeling van het jeugdbestuur i.v.m. de verkoop van ijstaarten:

"De ploeg die gemiddeld per speler de meeste ijstaarten verkoopt, krijgt een trainingssessie o.l.v. Cercle Brugge speler Lukas Van Eenoo." "Jeugdsecretaris Ivan Brion schenkt aan de 2 spelers die persoonlijk het meeste ijstaarten verkopen een waardebon van de Fun respectievelijk van 50 euro en 25 euro."

Bestellen kan tot 14/12/2012. De ijstaarten worden in Torhout en aanliggende gemeenten thuis geleverd op zaterdag 22/12/2012.

Januari 2013	Februari 2013	Maart 2013	April 2013
Ma Di Wo Do Vr Za Zo	Ma Di Wo Do Vr Za Zo	Ma Di Wo Do Vr Za Zo	Ma Di Wo Do Vr Za Zo
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Mei 2013	Juni 2013	Juli 2013	Augustus 2013
Ma Di Wo Do Vr Za Zo	Ma Di Wo Do Vr Za Zo	Ma Di Wo Do Vr Za Zo	Ma Di Wo Do Vr Za Zo
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
September 2013	Oktober 2013	November 2013	December 2013
Ma Di Wo Do Vr Za Zo	Ma Di Wo Do Vr Za Zo	Ma Di Wo Do Vr Za Zo	Ma Di Wo Do Vr Za Zo
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

TE NOTEREN DATA VOOR 2013

zo 06/01: Nieuwjaarsreceptie (De Velodroom)

za 26/01: Nieuwjaarsfeest jeugd (De Bosgalm)

za 30/03: 21ste Paashappening duiveltjes (De Velodroom)

ma 01/04: 21ste Paashappening U7 duiveltjes (De Velodroom)

za 27/04: Off-Side fuif (De Mast)

di 30/04: Eindseizoens-bbq (Kantine Club 110)



steun de jeugd,
breng een
bezoek aan

jeugdlokaal
DE VELODROOM

MY GAME IS
FAIR PLAY



Tussentijdse evaluatiemomenten

In de maand december staan de tussentijdse evaluatiemomenten van de verschillende ploegen gepland (verplicht vanaf de middenbouw). Elke trainer maakt een uurregeling op. Mogen we aan de ouders en spelers vragen om zich strikt aan het uurschema te houden en de trainer te verwittigen bij belet. Ook de trainers maken er werk van om de zelfgemaakte uurregeling zoveel mogelijk te respecteren.

KM Torhout hecht veel belang aan de begeleiding van de jeugdspelers. De bedoeling van dit evaluatiemoment is de speler te wijzen op zijn/haar sterke punten, maar ook op de werkpuntjes. Het is geenszins de bedoeling om spelers nu door te sturen.

Er worden 4 aspecten van de jeugdspeler geëvalueerd: technisch, tactisch, fysisch en mentaal. De evaluaties worden door de trainers bezorgd aan de TVJO. Indien nodig kan de TVJO deze evaluaties voorleggen in de sportieve commissie jeugd.

Vanaf de middenbouw is dit evaluatiemoment enkel en alleen met de spelers afzonderlijk. Ouders worden niet toegelaten op dit gesprekje. Bij de onderbouw mogen de ouders wel aanwezig zijn.

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>

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 december:

- De speler verzorgt zijn materiaal. Zowel voor training als voor wedstrijden zijn de voetbalschoenen gepoetst. Bij wedstrijden is de uitgangskledij van de club verplicht. Ook deze is steeds verzorgd.
- Een goede nachtrust en gezonde voeding is van groot belang voor de jonge voetballer.
- Elke speler zet zich steeds ten volle in op school. KM Torhout hecht veel belang aan een positieve studiehouding en aan resultaten volgens de mogelijkheid van elk kind.

DECEMBER = 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 ... Sla geen gezamenlijke trainingen over, maar plan deze goed in je studieplanning.

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.

<http://www.teleblok.be>

Johan Crujff

"Als ik een bal aan de voet heb die ik wil afspelen, dan moet ik rekening houden met mijn bewaker, de wind, het gras, de snelheid waarmee de spelers lopen. Wij berekenen de kracht waarmee je moet schoppen en de richting waarin in ééntiende seconde. Een computer doet daar twee minuten over!"

Wat is een spierverrekking/spierscheuring?

Voetbal is een explosieve sport. Kenmerkend voor voetbal zijn: veel korte sprints en versnellingen, plotseling remmen of van richting veranderen en met veel kracht trappen tegen de bal. Daarom is het niet verwonderlijk dat voetballers vaak last hebben van spierverrekkingen en spierscheuringen.

Een spierverrekking is een blessure waarbij de spiervezels worden uitgerekt. Je voelt pijn die je over de hele lengte van je spier voelt en meestal niet goed kan plaatsen. Bij een spierscheuring voel je een plotselinge, vlijmscherpe pijn. Een spier kan volledig of gedeeltelijk gescheurd zijn.

Hoe kan een spierverrekking/spierscheuring behandeld worden?

Voor een snel herstel van de verrekte of gescheurde spier is eerste hulp noodzakelijk. Denk daarbij aan de volgende punten:

Geef de getroffen spier direct rust.

Beweeg de spier zo min mogelijk.

Leg een drukverband aan op de plaats van de verrekking of de scheur.

Houd of leg de gekwetste plek omhoog.

Koel de getroffen spier, bijvoorbeeld met een dichtgeknoopte plastic zak met ijsblokjes en een scheutje water. De ideale koeltemperatuur ligt dan tussen 0-7 ° C. Koel

gedurende een aaneengesloten periode van 15 minuten, die verdeeld over de dag 4-6 keer kan worden herhaald.

Bij meer ernstige spierblessures is het raadzaam om onder begeleiding van een (sport) fysiotherapeut te revalideren. Een volledig doorgescheurde of afgescheurde spier moet soms operatief hersteld worden.

Het herstel van een spierblessure varieert van een week (spierverrekking) tot enkele maanden (ernstige spierscheuring).

DE GESCHIEDENIS VAN HET VOETBAL - DEEL 2

Het was in Engeland dat het voetbal zoals wij het nu kennen, vorm begon te nemen. De wedstrijden die nu als 'Rugby' en 'Verbondsvetbal' bekend zijn, begonnen in Engeland hun opgang ongeveer halweg de 19de eeuw. De ruwe grondstoffen voor het spel werden gevonden in de velden en de straten en er werd gespeeld tussen boerenjongens en leerjongens. Wat begon als een volksspel, ontwikkelde zich meer en meer met de tijd. Het behoorde aan het volk, maar in de ogen van de autoriteiten en de welbegoeden was het een vulgair en lawaaiig tijdverdrijf. Reeds vanaf de 14de eeuw observeerden de 'respectabelen' en 'Godvruchtigen' het spel met afkeer en deden herhaaldelijk pogingen het te verbieden. Het hield immers de mensen weg van het vervullen van hun Christelijke plicht en bezigheden, en de verspilde tijd kon beter gebruikt worden in het uitoefenen van andere militaire bekwaamheden. In 1313 na Chr. verbood de Engelse koning Edward II het spel in Londen, omdat hij vreesde dat zijn boogschutters te veel tijd zouden verliezen voor hun trainingen in het vooruitzicht van een oorlog tegen Frankrijk.

Maar niettegenstaande burgemeesters, sheriffs en geestelijken het 'voetbalspel' trachten uit te roeien, had dit weinig of geen effect. Hoe het volk reageerde is niet bekend, maar zij bleven voortspelen. Oliver Cromwell speelde voetbal op de Universiteit van Cambridge in de vroege jaren 1600 en zei dat de enige man die hij op het voetbalveld vreesde John Wheelright was, die later met zijn familie én het spel naar Amerika trok, waar zijn portret nu in het State House hangt en neerkijkt op Boston Common, waar de eerste voetbalmatch gespeeld werd in de Nieuwe Wereld. Er waren schakels tussen het Britse voetbal en de Italiaanse calcio te vinden in de geschriften van een Engels schoolhoofd uit de renaissance-tijd in de jaren tussen 1561 en 1608. Er is een legende vastgelegd in een 17de eeuwse 'Statistical Account of Scotland' dat voetbal "... zijn oorsprong had in de tijd van het ridderschap, waarbij beweerd wordt dat een Italiaan, die naar Schotland kwam, al de gemeenten in de omgeving van Scone uitdaagde. Scone nam de uitdaging aan en versloeg de vreemdeling, met als gevolg dat het spel ingeburgerd was".

Ofschoon dit vroegere spel nog geen voetbal was, was het een buitengewoon ruw en gevaarlijk "spel". Uit het 'leerjongensspel' in Smithfields, groeiden de straatspelen in Cheapside, Covent Garden en The Strand, de Shrove Tuesday Games in Derby, Nottingham, Kingston-upon-Thames, en elders, en werden bekend als het 'gespuitvoetbal', dat weinig meer was dan gewelddadige straatgevechten. Het voetbalveld was de lengte van een stad, de spelers konden tot met 500 zijn en de strijd werd een ganse dag voortgezet. Een groot aantal vensters en benen werden gebroken en er vielen soms zelfs doden. Niettegenstaande deze periode van weinig of geen discipline, is deze wel vermeldenswaardig omdat het door deze chaos kwam dat orde en regels uiteindelijk opgelegd werden, waaruit dan het moderne voetbalspel zou voortkomen.

Het wilde en wanordelijke straatspel begon zichzelf regels op te leggen. Een meer fatsoenlijke versie vond al vlug zijn weg in het wereldje van de middelklasse bij de zonen van de zakenlui. Door de introductie ervan in de openbare scholen en in de Universiteiten van Oxford en Cambridge, brachten de jonge studenten het voetbal naar Londen en Sheffield. In en rond deze steden werden de eerste voetbalclubs opgericht.

Rond 1863 waren er drie grote beïnvloedingsbronnen: openbare scholen, universiteiten en de clubs. Allen waren besmet door hetzelfde enthousiasme, allen waren zich er van bewust dat dit het begin was van een groeiperiode en van verandering, terwijl tot dan toe er nog geen enkel algemeen aanvaard reglement was dat bepaalde hoe het spel nu wel moest gespeeld worden. Langzamerhand werden er twee manieren van spelen ontwikkeld die door de terreinmogelijkheden werden bepaald. Op kleine terreinen, zoals bij de Charterhouseschool, het Westminster College en in Eton, neigde men naar de 'dribbling game' of association football, terwijl de grote terreinen in Harrow, Winchester en Rugby, de loop-roof-manier, later rugby genaamd, mogelijk maakten. De regels, overgenomen van de scholen en verenigingen, gaven aan beide speelvormen een verschillend karakter en de oprichting van de Football Association in 1863 en de Rugby Football Union in 1871, voltrok de scheiding volledig.

Na het succes van vorig jaar, presenteren we ook dit jaar een vrij podium tijdens het nieuwjaarsfeestje van onze jeugd op zaterdag 26 januari. Steek met je ploeg een mooie sketch in elkaar en win ...



**TORHOUT 1992 KM
MUTS, PET & SJAAL**

STEEDS VERKRIJGBAAR IN DE VELODROOM

