



Bruggestraat 29
8820 Torhout
050 22 01 10

www.kmtorhoutjeugd.be
kmtorhoutjeugd@gmail.com

v.u. Jan Strobbe



Beste spelers, beste ouders

We staan aan het begin van het eerste seizoen van de hervormingen ingevoerd in het jeugdvoetbal door de KBVB. Deze hervormingen bezorgden de clubs heel wat extra werk en onkosten.

Niettegenstaande de praktische gevolgen, blijft het mijn taak en die van de medewerkers, om onze jeugdspelers een zo goed mogelijke opleiding aan te bieden, waarbij enerzijds prestatie en doorstroming centraal staan en anderzijds de sociale rol heel belangrijk is.

Het is niet iedereen gegeven om door te stoten naar een A-elftal in 3^{de} klasse, maar steeds heb ik voldoening als ik verneem dat spelers die bij KM zijn opgeleid, goed presteren in de club waar zij nu voetballen.

IEDERE speler opleiden binnen zijn/haar EIGEN mogelijkheden is dus de DOELSTELLING.

We hebben tijdens de startvergaderingen aangehaald dat de volledige jeugdwerking op dezelfde wijze zal werken volgens de verschillende uitgewerkte modules (opbouw van achteruit, aanval via centrum, aanval via flank, omschakeling en verdedigen) en medische opvolging.

Ik hoop alvast een rustiger seizoen door te maken binnen de technische staf van de jeugd. Indien alle neuzen in dezelfde richting wijzen binnen de vereniging, zal het resultaat des te beter zijn.

Jammer genoeg krijgen we met de interprovinciale teams NIET de kans om ons te meten met de ploegen die we in het 2^{de} deel van het vorige seizoen bekampten en dienen onze 2^{de} ploegen volgens het reglement op gewestelijk niveau te spelen, MAAR weet dat de hierboven vermelde doelstelling de opdracht van onze jeugdwerking is.

Ik ben niet de man van de statistieken, maar stel wel met veel genoegen vast dat er heel wat jongens uit onze jeugdwerking nu bij de A-kern voetballen of het mooie weer maken in veel provinciale ploegen.

Daar mogen we best fier op zijn!

Ik wens iedereen een goed seizoen toe, met veel sportieve hoogtespunten in het komende cruciaal seizoen voor onze jeugdwerking!



TVJO
Kris Defreyne

HARD WORK
**BEATS
TALENT**
WHEN TALENT
DOESN'T
WORK HARD.

Bezoek regelmatig de website van de jeugd

www.kmtorhoutjeugd.be

steun de jeugd
breng een
bezoek aan

Jeugdlokaal
De VELODROOM

MY GAME IS
FAIR PLAY

FIFA

In de aanbieding sporttas Patrick



small (49x40x25 cm): 24€ ipv 32€
medium (49x50x60 cm): 27€ ipv 37€
large (52x53x36 cm): 30,75€ ipv 41€



Clubkledij kan steeds via de website besteld worden:
Stuur uw bestelling met duidelijke vermelding van naam, ploeg,
welke kledij en maat door naar kmtorhoutjeugd@gmail.com.

WANNEER EN HOEVEEL DRINKEN?

Zoveel mogelijk. Wanneer je dorst hebt is het al te laat. Dus drinken voor het dorstgevoel optreedt. (=préhydrateren). Voor tijdens en na wedstrijd of training.

DUS DE GEHELE DAG DOOR VOLDOENDE DRINKEN.

Voor onze jeugdspelers: 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 omstandigheden = heel warm elke 15 minuten verplicht drinken).
- Na de wedstrijd energie - of hersteldrank.

IEDEREEN IS VERPLICHT OM EIGEN SPORTDRANK (liefst zelf gemaakt en dus lekker voor jezelf) MEE TE BRENGEN NAAR DE TRAINING/WEDSTRIJD.

HOE MAAK JE ZELF EEN DORSTLESSER?

- maximaal tussen 4 en 8 % koolhydraten (om even snel te worden opgenomen als water).
- nooit koolzuurhoudende dranken (gashoudende) gebruiken.

Voorbeelden om zelf te maken:

vb 1: 60 gram saccharose (= gewoon rietsuiker) oplossen in 1 liter gekoeld mineraalwater aanvullen met sap van geperste citroen of sinaasappel. Snuifje zout = 2-3 g zout.

vb 2: 100 ml roosvicé oplossen in 1 liter gekoeld water.

vb 3: halve liter fruitsap met halve liter water aanmengen. Snuifje zout = 2-3 g zout.

DRANKJE klaar maken de dag voor de training of wedstrijd.

In de KOELKAST bewaren.

Gekoeld meebrengen naar de training of wedstrijd.

Eventueel aluminiumfolie rond het flesje om het koel te houden

Bij voorkeur meerdere flesjes van 500 ml.

Plaats je naam op het flesje.

Meenemen naar het terrein (opwarming of training).

Regelmatig drinken.

In extreme warme temperaturen EXTRA flesjes water meebrengen.



AANDACHTSPUNTEN START TRAININGEN

- Kom op tijd. Indien belet, verwittig op tijd de trainer.
- Breng voldoende drank mee, ook voor tijdens de training.
- Nieuwe schoenen eerst inlopen. Breng steeds je oude schoenen mee.
- Verschillende soorten schoenen meebrengen: vaste studs, multistuds, loopschoenen.
- Zorg steeds voor een regenjas.
- Eet niet overmatig, kort voor de start van een training.
- Kom steeds met een positieve ingesteldheid trainen.
- Er wordt steeds in groep naar en van het trainingsveld gegaan.

BLAREN VOORKOMEN

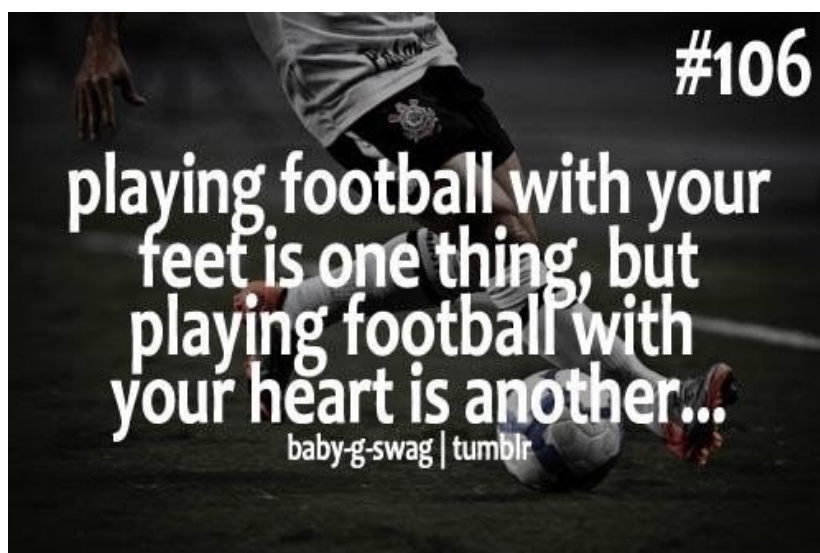
- Kies bij voorkeur een leren schoen (vormt zich beter naar de voet en ventileert beter) met een goed voetbed (niet te glad i.v.m. glijden en schuiven in de schoen).
- Neem de tijd voor het passen van een schoen. Soms kan een $\frac{1}{4}$ of $\frac{1}{2}$ maat net het verschil maken.
- Koop/pas de schoen bij voorkeur in de namiddag of vooravond (dit omdat de voet dan het meest uitgezet is).
- Neem de tijd om aan je nieuwe schoenen te wennen (draag ze b.v. om en om met een ouder exemplaar).
- Kies voor (naadloze) synthetische voetbalkousen.
- Maak leren voetbalschoen eerst nat en smeer wat vaseline aan de binnenzijde van de schoen.
- Was je voeten met koud water (huid wordt harder) en wrijf je voet in met wat talkpoeder en strooi wat in voetbalschoen.
- Preventief taping (dakpansgewijs d.w.z. 2^{de} tapestrook half overlappend op 1^{ste} strook).

Voetbalkamp KM Zomervakantie

11-12-13-14 augustus 2014

4de KMT-Jeugddag

zaterdag 16/08/2014
vanaf 08u45



De tien geboden voor gezonde tussendoortjes

Tijd om komaf te maken met het slechte imago van tussendoortjes, want geloof het of niet, ze zijn best een belangrijk onderdeel van een gebalanceerd eetpatroon. Ze kunnen niet alleen gaten opvullen in je dagelijkse dosis voedingsstoffen, ze voorkomen bovendien de slechte gemoedstoestand die een knagend hongergevoel kan uitlokken. De sleutel tot succes schuilt in de juiste keuzes maken en precies daarvoor dienen deze tien geboden.

1. Respecteer de juiste portie

De strijd tegen overdaad is al half gewonnen door de porties gezond te houden. Kies een snack, selecteer de juiste portie en verlaat de keuken. Vermijd grabbelen uit de verpakking of snoepen aan het aanrecht, de kans is groot dat je over de schreef zal gaan.

2. Blijf altijd onder 200 kcal

Een gulden regel bij het bepalen van de juiste portie is te mikken op een tussendoortje dat niet meer dan 150 à 200 kcal bevat, zeker wanneer je het gevecht aangaat met overtollige kilo's.

3. Vul de gaten in je eetpatroon

Probeer je snacks strategisch in te zetten. Wanneer je tijdens de lunch bijvoorbeeld weinig groenten hebt gegeten, knabbel dan op knapperige, verse rauwkost of een stukje fruit in de namiddag.

4. Ontken je hongertje niet

Kan je niet stoppen met dagdromen over chocolade?

Probeer je zin in zoet dan niet te onderdrukken. Ga op zoek naar een dieetvriendelijk alternatief zodat je later op de dag niet wanhopig toegeeft aan een eetbui. Kies bijvoorbeeld voor een stukje 70 procent pure chocolade.

5. Geniet er ten volle van

Aangezien een tussendoortje iets kleins hoort te zijn, is het aan jou om van elke hap 300 procent te genieten. Trager eten bevordert bovendien een voldaan gevoel, waardoor je je veel minder snel zal overeten. Leef deze regel ook na bij volwaardige maaltijden.

6. Combineer altijd met water

Water is de perfecte partner voor eender welk tussendoortje. Door tussen happen een paar slokken te drinken, zal je sneller een vol gevoel krijgen zonder extra calorieën op te stapelen. Groene thee is een lekker alternatief op koude dagen.

7. Ga voor de heilige drievuldigheid

Het ideale tussendoortje bestaat uit de juiste combinatie van proteïnes, koolhydraten en (gezonde) vetten. Zo kan je een suikerdip vermijden. Combineer daarom fruit, groenten en bijvoorbeeld crackers met noten, yoghurt en kaas.

8. Vergeet ze niet voor en na je workout

De juiste snacks zijn cruciaal voor én na een sportsessie. Eet daarom ongeveer 30 minuten voor de start een hapje met zowel eiwitten als koolhydraten. Ook na het sporten heb je dezelfde voedingsstoffen nodig om spieren te herstellen en op te bouwen, én je energie terug op peil te brengen.

9. Neem ze overal mee naartoe

Wanneer je onderweg bent, is de verleiding groot om snel snel iets uit een snoepautomaat te plukken. Zwier daarom altijd een zakje met nootjes of een proteïnerijke granenreep in je handtas voor hongerige momenten.

10. Verban tussendoortjes niet uit je dieet

Bovenstaande geboden zijn behoorlijk overbodig wanneer je deze laatste en belangrijkste regel niet naleeft. Tussendoortjes hoeven je dieet niet te saboteren, integendeel. Ze kunnen gewichtsverlies zelfs ondersteunen als je slimme keuzes maakt.

