

HET KA-IMERTJE

Maandelijks Nieuwsbrief Jeugd KM Torhout

jaargang 1 - november 2011



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

Wat te doen bij
sportongeval?

<http://www.kmtorhoutjeugd.be/ongeval.html>

Succesvolle bekeractie voor miniemen, knapen en scholieren tot nu toe.

3 van onze 4 teams hebben zich makkelijk kunnen plaatsen voor de 3de ronde van de beker van België, een initiatief van FC Gullegem. Enkel de preminiemen gingen er in de eerste ronde uit tegen een veel sterker KV Oostende.

Programma 3de ronde Beker van België:
wo 09/11/2011: KVK Avelgem - U13 KM
wo 16/11/2011: U15 KM - NS Heule
wo 23/11/2011: VVC Oedelem - U17 KM

Kom onze jongens ondersteunen
en wie weet ...



Wintermaanden

Tijdens wintermaanden geldt er een speciale 'kledingscode'.

Zorg ervoor dat je, voor het spelen van wedstrijden, steeds je handschoenen mee hebt, een thermisch ondertruitje of soupull en een lange, zwarte thermische broek of zwarte kousenbroek.

Voor keepers is het interessant dat ze een extra outfit mee hebben om op te warmen. Een 10-tal minuten voor het einde van de opwarming kan een keeper dan naar de kleedkamer gaan om zijn (droge, warme) wedstrijdoutfit aan te trekken.

Tijdens de winter is het niet toegelaten om te trainen in korte broek. Een lange broek is verplicht. En ook truitjes met korte mouwen zijn niet meer toegelaten. En trainingsjas, pull of thermisch ondertruitje (met lange mouwen) is dan verplicht.

Volg ook steeds de website voor info betreffende afgelastingen.

Zorg voor een muts, kap of pet om de (natte) haren te bedekken na het douchen.

DATA OM TE NOTEREN

december 2011

Verkoop Kerstbuchen

za 2/12/2012

Sinterklaasfeest duiveltjes

zo 8/01/2012

Nieuwjaarsreceptie jeugd

za 28/01/2012

Nieuwjaarsfeestje jeugd

za 07/04/2012 en ma 09/04/2012

Paastornooi KM

Na het succes van vorig jaar, presenteren we ook dit jaar een vrij podium tijdens het nieuwjaarsfeestje van onze jeugd op zaterdag 28 januari. Steek met je ploeg een mooie sketch in elkaar en win ...

BEZOEK REGELMATIG DE WEBSITE VAN DE JEUGD

<http://www.kmtorhoutjeugd.be>

10 tips om voetbalschoenen te kopen die bij je passen (www.voorkomblessures.nl)

Algemeen

1. Koop je schoenen aan het einde van de dag, als je voeten warm en iets groter zijn. Ze zijn dan vergelijkbaar als tijdens het sporten: tijdens het sporten worden je voeten ook warmer en groter.
2. Pas sportschoenen met sportsokken aan!
3. Neem je oude schoenen mee, zodat eventuele bijzonderheden mee kunnen wegen in de keuze van nieuwe schoenen.

Comfort

4. De schoenen moeten in de lengte én in de breedte goed passen! Ze mogen nergens knellen, ook niet aan de bovenkant.

Demping

5. Let op de demping van de schoenen wanneer je voetbalt op een kunstgrasondergrond. Het mag niet pijnlijk aanvoelen als je flink op een harde ondergrond stampt.

Zool

6. De zool moet buigzaam zijn maar niet te slap. Een stabiele basis is essentieel voor snelle kap en draaibewegingen.
7. De binnenzool moet bij voorkeur aan de binnenzijde een verhoging hebben om het naar binnen kantelen van de voet te voorkomen.

Hielkap

8. Het hakgedeelte moet goed sluiten om je hak en voldoende steun geven.
9. Het hakgedeelte de achillespees, mag niet pijnlijk zijn in je achillespees door druk tijdens het lopen.

Materiaal

10. Schoenen van synthetisch leer verdienen de voorkeur. Gewenste eigenschappen zijn licht van gewicht, dus ook geen absorptie van water, onderhoudsvrij (invetten is niet meer nodig), vormbehoud (zet zich naar de voet, maar keert telkens terug naar de oorspronkelijke vorm), duurzaamheid (sterker dan natuurlijk leer). Loop nieuwe schoenen thuis of tijdens een training eerst in voordat je ze tijdens een wedstrijd gaat gebruiken. Dit om blaren te voorkomen.



TER HERINNERING

BUSVERPLAATSINGEN NATIONALE PLOEGEN

Alle spelers zijn verplicht om de verplaatsingen met de bus mee te maken, zowel de heenreis als de terugreis.

Enkel voor de dichte verplaatsing naar DIKSMUIDE, EERNEGEM en VARSENARE wordt er geen bus ingelegd.

Uitzonderingen kunnen enkel toegestaan worden na overleg met de jeugdcoördinator of TVJO (niet via de trainers) en dit na de laatste training voorafgaand aan de verplaatsing.

BEREID OM ONZE JEUGD TE SPONSOREN?
BEKIJK ONS SPONSORAANBOD

<http://www.kmtorhoutjeugd.be/documenten/sponsormapKM.pdf>

**TORHOUT 1992 KM
MUTS, PET & SJAAL
STEEDS VERKRIJGBAAR
IN DE VELODROOM**



INTERESSANTE WEBSITES

<http://www.voorkomblessures.nl/csi/websitesportblessure.nsf/>

<http://www.voetbalhuiswerk.be/>

<http://www.voedingvoorsporters.nl/page/-sportvoeding-voor-voetballers>

