

HET KA-IMERTJE

Maandelijks Nieuwsbrief Jeugd KM Torhout

jaargang 1 - december 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

EXAMENTIJD EN SPORT

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, pauzes en trainingen.

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 of sneeuwt). Probeer om toch te komen trainen, hou daar rekening mee in je planning.

Onderhoud ook je **CONDITIE**. Probeer dagelijks een half uurtje te lopen.

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.



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



BESTEL NU UW OVERHEERLIJKE IJSTAART

Vanaf heden kunnen er terug **ijstaarten** aangekocht worden bij KM Torhout. De prijs bedraagt 7,50 € voor een ijsroomtaart van 1,5 liter. Deze is geschikt voor 12 tot 14 pers. De bestellingen kunnen gebeuren bij alle jeugdspelers, waarbij deze dan ook nog een extraatje kunnen mee verdienen. Uiteraard kan er ook besteld worden in de "VELODROOM". Er mogen ook bestellingen doorgemailed worden naar het secretariaat: ibrion@live.be.

Alle taarten worden thuis geleverd op 17 dec in Torhout en in de aanliggende gemeenten.

De opbrengst gaat volledig naar de jeugd.

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>

Beste speler, beste ouder

Het seizoen is bijna halverwege. Tijd dus om een tussentijdse balans op te maken. Sportief gezien loopt alles behoorlijk vlot. De resultaten en spelwijze van de meeste ploegen zijn bevredigend. Hier en daar dient er wel een tandje bijgestoken te worden. Extra-sportief is het wel noodzakelijk dat een aantal gemaakte afspraken (met spelers en ouders) nog even in de herinnering moeten gebracht worden.

Wanneer een speler van een nationale ploeg opgeroepen wordt om mee te spelen met een gewestelijke ploeg, dan kan dat zijn omwille van uiteenlopende redenen. Deze redenen kunnen steeds aan de betrokken trainer of jeugdcoördinator gevraagd worden, als dit op een beleefde en respectvolle manier gebeurt. We verwachten van de betrokken speler steeds een volledige inzet en een positieve houding.

Alle spelers dragen voor en na de wedstrijd de officiële training van KM Torhout.

De spelers van de nationale ploegen maken de (meeste) verplaatsingen met de bus. Zowel de heenreis als de terugreis zijn verplicht om met de bus mee te reizen.

Aan ouders vragen we om positief te supporteren. Dit betekent aanmoedigen en zeker niet om de spelers af te breken. Commentaar op tegenstanders en scheidsrechters wordt evenmin geduld.

Ouders (o.a. van keepers) worden gevraagd om niet achter het doel te gaan staan, tenzij het niet anders kan.

Laat de coaching aan onze trainers over. Geef je eigen kind geen richtlijnen of opdrachten mee.

Probeer commentaar op trainers en begeleiders te vermijden. KM Torhout werkt steeds vanuit de beste bedoeling met de spelers. Soms is het niet altijd eenvoudig om rechtlijnige beslissingen te nemen en wordt wel eens afgeweken van die 'rechte lijn'. Heb je daar vragen over, stel ze gerust.

We zijn ervan overtuigd dat we allemaal samen bouwen aan een mooie toekomst van elke speler en van KM Torhout.

Kris Defreyne
TVJO KM Torhout

BEREID OM ONZE JEUGD TE SPONSOREN?
BEKIJK ONS SPONSORAANBOD

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

Nieuwjaarsreceptie jeugd
zondag 8 januari 2012
Jeugdlokaal De Velodroom



Nieuwjaarsfeest jeugd
zaterdag 28 januari 2012
De Bosgalm - Don Bosco

De 8 principes van respect = FAIRPLAY

- | | |
|--|---|
| Respect voor de spelregels - 1 | 5 - Respect voor je medemaats |
| Respect voor de scheidsrechter en de officials - 2 | 6 - Respect voor ALLE collega voetballers |
| Respect voor je eigen club - 3 | 7 - Respect voor de supporters van andere ploegen |
| Respect voor de tegenstrever - 4 | 8 - Respect voor jezelf (geen alcohol en drugs, niet roken) |