

JEUGDBELEIDSPAN

KSK GELUWE – STAMNUMMER 1815

SEIZOEN 2013-2014



INHOUDSTAFEL

1. Visie en Missie
 - 1.1 Visie en Missie van de voetbalclub met vermelding van de bestaansreden van de club
 - 1.2 Visie en Missie van de voetbalclub m.b.t. de jeugdwerking
2. Structuur van de organisatie
 - 2.1 Hoofdbestuur + organigram
 - 2.2 Jeugdbestuur + organigram
 - 2.2.1 Functieomschrijvingen dagelijks bestuur jeugd
 - 2.2.2 Functieomschrijvingen jeugdcoördinatoren
 - 2.2.3 Functieomschrijvingen van ploegafgevaardigde jeugdploegen
 - 2.2.4 Functieomschrijving van jeugdtrainer
 - 2.2.5 Functieomschrijving van keeperstrainer jeugdploegen
3. Strategische planning
 - 3.1 SWOT analyse
 - 3.2 Strategisch plan van aanpak
4. Voetbalopleidingsplan
5. Ondersteuning
 - 5.1 Medische begeleidingen
 - 5.1.1 procedure bij kwetsuren
 - 5.1.2 EHBO-kit
6. Interne en externe communicatie
 - 6.1 Communicatiekanalen
 - 6.2 Communicatie en relatie met het eerste elftal
 - 6.3 Vrijwilligersbeleid
 - 6.4 Overleg en vorming van de technische staf
7. Charter voor spelers
8. De 8 principes van respect = FAIRPLAY
9. Charter voor de ouders

10. Charter voor de supporters
11. Charter voor de bestuursleden
12. Richtlijnen i.v.m. bijscholing jeugdtrainers
13. Standpunten inzake extern beleid
14. Communicatiestrategie m.b.t. de jeugdwerking
15. Sociaal-maatschappelijke organisaties
 - 15.1 voetbalaanbod voor meisjes
 - 15.2 ondersteuning spelers uit kansarme gezinnen
 - 15.3 ontwikkelingslanden
16. Trainingsschema per leeftijdsgroep/veld- en kleedkamerbezetting
17. Formalisering en bewaking inzake speelgelegenheid van de jeugdspeler
18. Ondertekende Panathlon-verklaring

1. Visie en Missie

1.1 Visie en missie van de voetbalclub met vermelding van de bestaansredenen van de club

Via een gezonde ambitie willen we bij KSK Geluwe een vaste plaats ambiëren in 2^{de} provinciale, dit aan de hand van een afgelijnd budget.

Dit proberen we te realiseren door attractief voetbal te brengen, waarbij de inbreng van eigen opgeleide spelers een serieuze uitdaging is.

Mede door diverse sociale activiteiten slagen we erin om de interesse van de inwoners van Geluwe en omstreken te wekken in onze organisatie.

Doelstellingen

Het hoofdbestuur van KSK Geluwe waakt over het budget, risico's worden absoluut vermeden.

Een goede communicatie naar spelers, trainers, bestuursleden, supporters, sponsors en de plaatselijke overheden toe, draagt bij tot een goede werking.

De diverse taken worden uitgevoerd door de daartoe aangeduide verantwoordelijke personen binnen het hoofdbestuur.

Een kwaliteitsvolle jeugdopleiding is van enorm belang voor onze vereniging.

Onze jeugdspelers vormen de basis, de bouwstenen van onze club, later kunnen ze hopelijk de kern vormen van onze eerste ploeg.

De verwezenlijking hiervan ligt in handen van het jeugdbestuur, dat jeugdbestuur zorgt voor de aanstelling van onze trainersstaf. We proberen in alle categorieën van onze jeugdopleiding te werken met gediplomeerde, maar vooral gemotiveerde trainers. Deze proberen onze jeugdspelers zowel op voetbaltechnisch als op pedagogisch vlak naar een hoger niveau te brengen, waarbij we de minder getalenteerde spelers niet uit het oog verliezen!

Al onze clubleden dragen een grote verantwoordelijkheid, trainers staan in voor het aanleren van het spelletje, maar ze dragen ook bij tot de opvoeding van het kind, denk maar aan de taak van de afgevaardigde.

We mogen ook onze vrijwilligers niet uit het oog verliezen, elke dag van de week staan ze klaar om te helpen bij de uitwerking van onze club, de terreinverzorgers die ervoor zorgen dat we dagelijks kunnen gebruik maken van een propere accommodatie, de vrijwilligers die meehelpen aan onze diverse activiteiten.

Als club kunnen we niet anders dan dankbaar zijn voor hun belangeloze inzet.

Mede door ons groot aanbod van nevenactiviteiten komen we tegemoet aan het sociale aspect. Onze organisaties worden door de mensen van Geluwe en omstreken zeker gesmaakt, bewijs is de uitstekende respons die we altijd ontvangen en de massale opkomst. Hierbij stellen we onze club in het daglicht en als extraatje zorgt dit ook voor wat geld in de lade.

Wat hebben we zoal te bieden:

Jaarlijkse kaarting

Diverse jeugdturnoien

Opendeurdag

Dag van Gilwe op 15.08

3den thème

Deelname aan de Gapersstoet en Gapersfeesten

Valentijnontbijt

...

Om dit alles te verwezenlijken hebben we nood aan een degelijke accommodatie en infrastructuur. Samen met de gemeente Wervik wensen we onze infrastructuur verder uit te breiden, een derde voetbalveld met bijhorende accommodatie staat op het programma voor september 2013.

1.2 Visie en missie van de voetbalclub m.b.t. de jeugdopleiding

Visie jeugdopleiding KSK Geluwe

Eigenheid: iedere voetballer op hun eigen niveau op een gestructureerde en kwalitatieve manier een voetbalopleiding aanbieden.

Opleidingspunten: Tactiek / Fysiek / Vista / Mentaliteit / instelling / Discipline / Sociale omgang

Ontwikkeling voor alles: prestatie of rendement zijn ondergeschikt aan de opleiding.

Een constructief en open beleid voeren zodat de samenwerking met alle medewerkers optimaal verloopt en waardoor een efficiënte jeugdwerking kan worden bewerkstelligd.

Persoonlijke uitdaging van de club om jeugdspelers te laten doorstromen naar de eerste ploeg.

De jeugdopleiding moet, naar de buitenwereld toe, het uithangbord worden van onze club.

Missie jeugdopleiding KSK Geluwe

KSK Geluwe biedt aan kinderen en jongeren uit Geluwe en omstreken, de kans om zich, op langere termijn, te ontwikkelen en uit te groeien tot volwaardige voetballers.

- We proberen de spelertjes onderbouw op te leiden tot capabele spelers om deel uit te maken van onze ploegen bovenbouw, die in de bijzondere reeksen uitkomen.
Dit om uiteindelijk deel uit te maken van onze beloften elftal en eerste ploeg.
- Dit aan de hand van aangepaste trainingen, gegeven door geschoolde en/of ervaren trainers, mede door het spelen van officiële wedstrijden.
- Een oplossing aanbieden aan de minder getalenteerde spelers, zodanig dat die zeker een gewestelijke reeks aankunnen.
- Niet te vergeten onze sociale rol in het opvoeden van elk individueel kind.

De missie is niet te verwezenlijken op korte termijn, we zijn ons bewust van het onmetelijk groot werk dat ons te wachten staat om onze spelers op bijzonder niveau, minimaal gewestelijke niveau te krijgen. Daarom is het ook belangrijk dat we op organisatorisch en structureel vlak sterk staan, dat er op gebied van communicatie duidelijke afspraken worden gemaakt. Ook financiële inspanningen zullen ons deel zijn om onze opleiding de nodige kwaliteit te geven.

2. Structuur van de organisatie

2.1 Hoofdbestuur + organigram

Nino D'Hellem : voorzitter en commercieel verantwoordelijk
Jan Moerman : secretaris en gerechtigd correspondent
Raf Flament : financiën en boekhouding
Jeannine Vinquier : financiën en boekhouding
Roland Hanssens : financiën en boekhouding
Bert Moerman : sponsoring en commercieel verantwoordelijk
Mia Lampaert : jeugdvoorzitter
Sammy Ramaut : lid dagelijks bestuur en afgevaardigde eerste elftal
Tone den Hollander : lid dagelijks bestuur
Gerdy Forrest : lid dagelijks bestuur

SPORTIEVE LEIDING

Patrick Van Hoof : trainer eerste elftal
Koen Malfait : trainer beloften
Johan Beernaert : trainer U21

CEL SPONSORING

Nino D'Hellem
Bert Moerman
Luigi Bossut

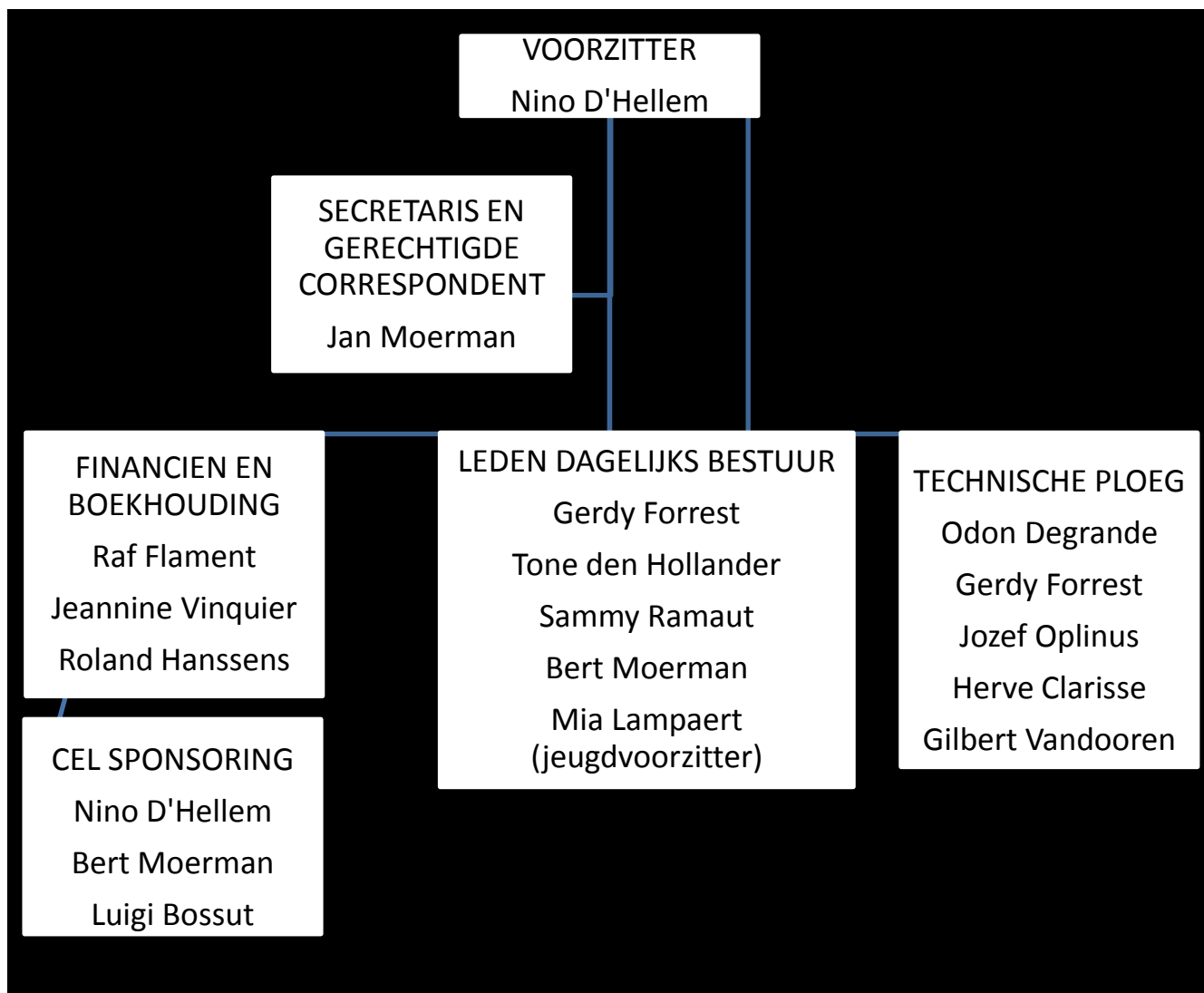
TECHNISCHE PLOEG

Gerdy Forrest – Rosanne Vanhulle : kantine
Bart Demeulemeester : tickets
Jozef Oplinus : onderhoud kleedkamers
Kris Vandeweghe : was
Odon Degrande : onderhoud terreinen
Gerdy Forrest : onderhoud terreinen
Herve Clarisse : onderhoud terreinen
Gilbert Vandooren : onderhoud terreinen

VERANTWOORDELIJKE WEBSITE

Kris Vanden Abeele
Nick Verborgh

ORGANIGRAM HOOFDBESTUUR



2.2 Jeugdbestuur + organigram

Lampaert Mia : jeugdvoorzitter, vertegenwoordiger hoofdbestuur.

Vandewaetere Dirk : schatbewaarder

Malfait Koen : algemeen jeugdcoördinator

TVJO

Koen Malfait : algemeen jeugdcoördinator (bovenbouw)

Van Vyve Dominiek : jeugdcoördinator onderbouw, toernooiverantwoordelijke

CEL FEESTELIJKHEDEN

Mia Lampaert

Chris Braeckevelt

Stefanie Deleu

Nathalie Blomme

Dominiek Van Vyve

Dirk Vandewaetere

Dominique Verbeeck

Nino D'Hellem

Koen Vergote

Lode Desmadryl : lid werkgroep Footpass

SPORTIEVE CEL

Chris Braeckevelt

Bjorn Vanholme

Dominiek Van Vyve

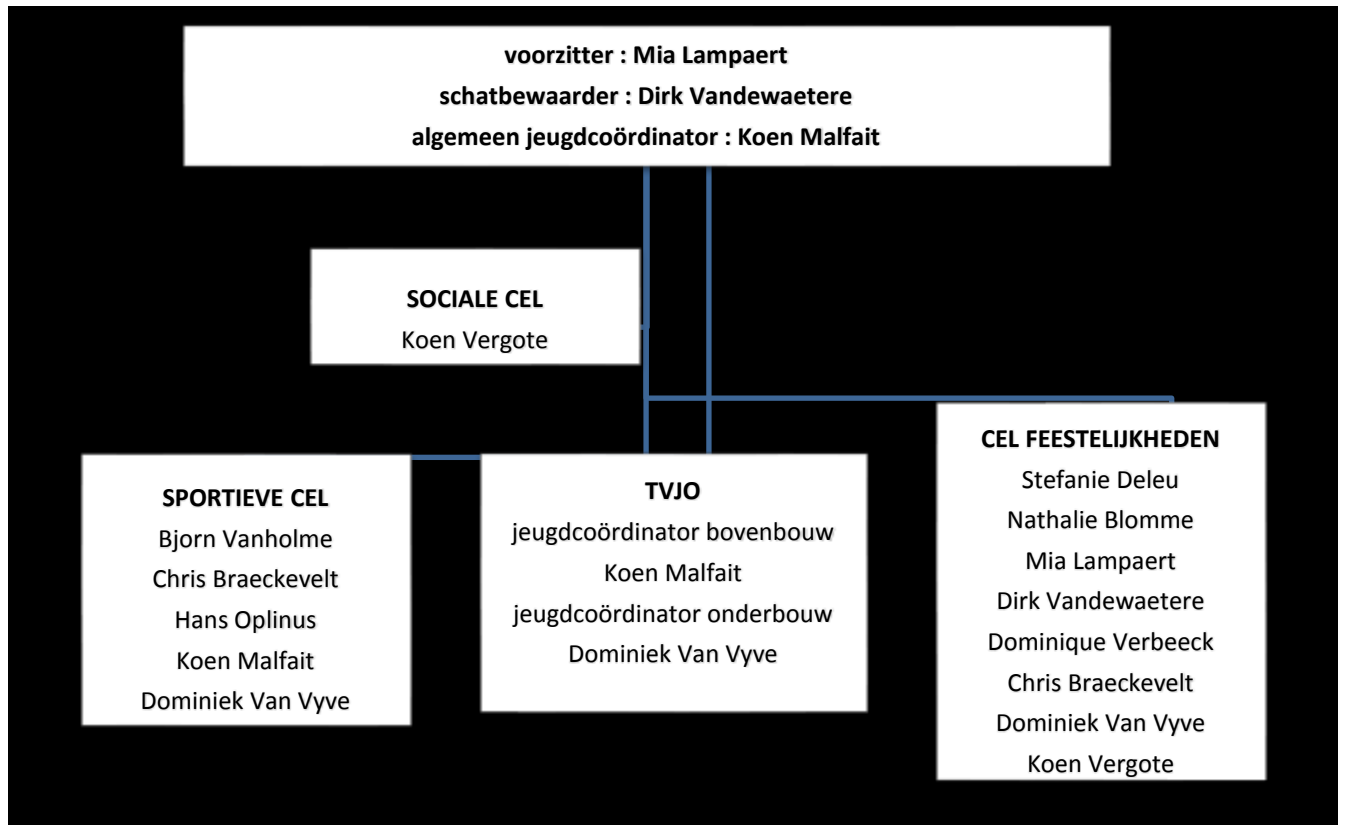
Koen Malfait

Hans Oplinus

SOCIALE CEL

Koen Vergote

Organigram jeugdbestuur



2.2.1 Functieomschrijvingen dagelijks jeugdbestuur

- De voorzitter is het aanspreekpunt voor nieuwe jeugdleden, voor nieuwe aansluitingen.
- Bijhouden en bijwerken van het ledenbestand.
- Openen en leiden van de jeugdvergaderingen.
- Vertegenwoordiger van de jeugd in het hoofdbestuur.
- Verantwoordelijk voor de aankoop van kledij en didactisch materiaal.
- Aanwezig op de vergaderingen van de verschillende jeugdcellen.
- Onderhoud contacten met de sponsors.
- Uitbetalen van de lonen van de trainers en coördinatoren.

2.2.2 Functieomschrijvingen jeugdcoördinatoren

- Organiseren van vergaderingen met trainers.
- Eventuele problemen of veranderingen doorgeven aan het jeugdbestuur.
- Hij houdt toezicht op de naleving van het jeugdbeleidsplan en stuurt bij waar nodig!
- Hij is verantwoordelijk voor organisatie van opleidingen voor jeugdtrainers.
- Bij problemen met spelers, bemiddelt hij met de spelers en/of ouders, mogelijks in overleg met het jeugdbestuur of de sociale cel.
- Aanstellen en in kaart brengen van trainers, afgevaardigden voor het komende seizoen.
- Hij ontvangt en begeleidt nieuwe spelers.
- Hij is verantwoordelijk voor het organiseren van de jaarlijkse tornooien.
- Hij is diegene die de deelname aan diverse tornooien bevestigt, in samenspraak met de trainers.
- Hij zorgt voor eventuele oefenwedstrijden in de voorbereiding.
- Hij heeft beslissingsrecht bij het al of niet laten doorgaan van trainingen bij slecht weer.
- Hij is verantwoordelijk voor het verloop van de zaterdagvoormiddag → competitie onderbouw.
- Zorgt voor scheidsrechters voor de onderbouw.
- Hij zorgt voor een trainingsschema waarbij alle ploegen voldoende tijd en plaats hebben om te trainen.

2.2.3 Functieomschrijvingen van afgevaardigden van jeugd ploegen

De trainer en afgevaardigden zijn **als eerste aanwezig**, zeker tegen dat de eerste spelertjes aankomen!

Bij thuiswedstrijden:

Als de receptiezaal nog niet open is, kan de sleutel afgehaald worden bij Gerdy in de kantine.

Er wordt koffie gezet.

De spelerstruitjes staan in de manden in het washok, indien nodig gekleurde truitjes op de plank in de materiaalruimte.

De bezoekende ploeg ontvangen en kleedkamer aanwijzen, het scheidsrechterblad zelf invullen en laten invullen door de afgevaardigde van de bezoekende ploeg.

De medewerkers van de tegenploeg wordt een drankje aangeboden, idem voor de scheidsrechter!

Voor de bovenbouw kan er geld voor de scheidsrechter worden afgehaald in de kantine.

Het kleedkamerblok is enkel toegankelijk voor de medewerkers, de spelers en 1 ouder per kind voor de duiveltjes!

Voor het publiek is de kantine open. In de receptiezaal komen enkel medewerkers, geen spelers, tenzij de kapitein om het scheidsrechters blad te tekenen.

Vooraf voor de duiveltjeswedstrijden: geen publiek toelaten op het veld!

De tribune is groot genoeg.

Na de wedstrijd een drankje uitdelen aan eigen spelers en aan de andere afgevaardigde voor zijn spelers.

Voor de onderbouw is dat een brikje limonade, voor U13 en U15 een blikje coca cola en voor U17 enkel voor de eigen KSK-spelers een bonnetje, af te halen op voorhand in de kantine.

De begeleiders van de tegenploeg kunnen nadien nog iets drinken in de receptiezaal en nazien of het scheidsrechter blad volledig ingevuld en ondertekend is. Ook hier de scheidsrechter niet vergeten!

De was verzamelen in de mand, truitjes rechts gedraaid en op de grond in het washok zetten.

We verlaten de kleedkamers opgeruimd, er komen nog ploegen na jullie.

Voor de wedstrijden op verplaatsing:

We verzamelen op tijd aan het plein, aan de “groene poort”, dat is langs het plein achter het doel; voor de veiligheid van de spelers niet aan de straat!!!!

De wasmanden, truitjes rechts gedraaid, uiterlijk maandagmorgen 08u00 op de grond in het washok.

De wasman doet enkel onze was voor de competitiewedstrijden, geen vriendschappelijke en geen toernooien. Wie toch zijn mand vuil achterlaat zal ze vuil terug vinden.

2.2.4 Functieomschrijving van jeugdtrainer

Taak: trainen en begeleiden van spelers volgens de opleidingsvisie van de club

VOOR DE TRAINING

- Trainer moet op tijd zijn (30min voor aanvang) en voorbereid.
- Nakijken of de ballen niet plat zijn.
- Kijken dat de spelers geen ballen meenemen in de gangen of in de kleedkamers.
- Markeer je ballen zodat we ze gemakkelijk kunnen terugleggen in het juiste ballenrek indien er gevonden worden.
- Zeg ook nog eens tegen je spelers dat ze geen waardevolle zaken meebrengen zoals GSM, iPod, MP3-speler, geld,...
- Trainers moeten respect hebben voor elkaar.
- Spreek goed af met je spelers, wees duidelijk.
- Rekening houden dat de meeste ploegen maar ¼ van het veld hebben.
- Niet trainen op 1ste terrein zonder toestemming.
- Bij slecht weer kan het gebeuren dat de trainingen algemeen worden afgelast: gelieve dit te respecteren.
- Niet langer trainen dan voorzien.
- Als je de verplaatsbare doelen gebruikt, gelieve ze te dragen of het karretje te gebruiken, niet verslepen
Je moet ze zeker vastleggen tijdens de training!
- Afspreken met de trainer die na jou traint om de doelen te laten staan (opgepast van de haken).
- Als je geen training geeft, moet je de jeugdcoördinator verwittigen.
- Als je geen training geeft moet je ook je spelers verwittigen of ze opwachten aan het voetbalplein tot iedereen op de hoogte is.
- Als de spelers toekomen, moeten ze een hand geven aan de trainer en aan de afgevaardigde.
- Let er op dat ze niet trappen op doel voor de training.
- Noteer de aanwezigheid van de spelers op training bij.
- Als straf geen spelers naar huis sturen.
- Wanneer voor één of andere sanctie spelers niet mogen deelnemen aan een wedstrijd moet de jeugdcoördinator daarvan op de hoogte gebracht worden.

NA DE TRAINING

- De trainer beslist wie materiaal en ballen helpt opruimen.
- Doelen dienen met 4 personen weggezet te worden, geen haken laten liggen!!
- De ballen laten afwassen aan de kraantjes buiten.
- De voetbalschoenen worden uitgedaan en afgekuist buiten.
- Niet met voetbalschoenen in de douche.

- Om te douchen geef je de kinderen 15 à 20 min (controleer de tijd) zodat iedereen kan douchen met warm water, er trainen trouwens veel ploegen !
- Materiaal en doelen niet vergeten op te ruimen.
- Kleedkamers proper achter laten (zie dat er geen blikjes of flessen water op de grond achterblijven)
- Zie dat er niets achterblijft van kledij.
- Vergeet je ballenrek niet af te sluiten, de laatste sluit alle deuren.
- Vertrek niet als er nog spelers in de kleedkamer zitten.

DE TRAINING

- Iedere trainer houdt zich bezig met zijn eigen ploeg.
- Zorg voor een goede sfeer zodat ze graag komen trainen. Niet te streng zijn, gedraag je niet als een schoolmeester. Het is ontspanning voor de kinderen. Het belangrijkste is nog altijd dat ze op het einde van het seizoen iets bijgeleerd hebben. Resultaten komen pas op de tweede plaats.
- Let bij aanpak van trainingen dus ook op
 1. Variatie in oefenstof, maar de basis van trainen is "herhalen", praat tegen uw spelers op hun niveau, het niveau van de jeugd.
 2. Veel oefenbeurten en veel balcontacten
 3. Veel kleine onderlinge partijspelen.
 4. Veel aanvallen en afwerken op grote doelen.
 5. Wees kritisch en durf eisen te stellen, maar wel positief, geef praktische voorbeelden en coach voortdurend.

INSTRUCTIES WEDSTRIJD

- De volledige sportieve verantwoordelijkheid is in handen van de trainer: selectie spelers, richtlijnen tijdens wedstrijden, trainingsregelingen,...
- De afgevaardigde staat in voor het wedstrijdblad, ontvangst van de scheidsrechter.
- Als je thuis speelt, zou ik graag hebben dat vanaf de miniemen ze 45 min voor de aanvang van de wedstrijd aanwezig zijn (10 min voor het klaarmaken, 5 min bord en een half uur opwarming)
- Duivels en preminiemen dienen toch ook 15 à 20 min bezig te zijn voor de wedstrijd.
- Vanaf preminiemen worden er geen ouders meer toegelaten in de kleedkamers.
- Bij onze jongste duivels mogen er enkele ouders binnen, geen ganse familie.
- Trainers en afgevaardigden dienen eerst toe te komen en laatst te vertrekken.
- Er nog eens goed op hameren dat ze hun paspoort niet vergeten.
- Indien er op verplaatsing wordt gespeeld, verzamelen alle ploegen aan het voetbalterrein (uitgezonderd bijzondere U17 en bijzondere U21 → clublokaal).

2.2.5 Functieomschrijving van keeperstrainer van jeugd ploegen

Taak: trainen van de doelmannen volgens de opleidingsvisie van de club

Naast de verschillende trainers stelt de jeugdopleiding ook een keeperstrainer aan die verantwoordelijk is voor de opleiding van alle doelmannen van onze club.

Hij traint de doelmannen 1 X per week, de doelmannen worden ingedeeld in 2 groepen.

Onderbouw U6 tem U11 en bovenbouw U13 tem U21.

Hij leidt ook de keepertrainingen voor de doelmannen van de eerste ploeg en beloften.

3. Strategische planning

3.1 SWOT-analyse

Deze zelfanalyse is tot stand gekomen door een interne bevraging van trainers, afgevaardigden, medewerkers en sympathisanten.

SWOT ANALYSE

SWOT = Strength, Weakness, Opportunities, Threats.

1. Wat zijn de drie sterke punten van onze club?

Sterke jeugdwerking
Veel gediplomeerde trainers
Eigen jeugd naar voren brengen
Familieclub

2. Wat zijn de drie mindere punten van onze club?

Plaatsgebrek (voorlopig slechts twee velden)
Weinig parkeergelegenheid
Structuur kan en moet nog beter

3. Welke mogelijkheden liggen er in de club in de toekomst?

Meer trainers voor minder spelers
Derde terrein

Uitbouw naar provinciale jeugd als derde terrein er komt

4. Wat zijn de eventuele bedreigingen voor de club?

(vb. : gebrek aan materiaal, hoge kosten).

Grote ploegen komen jeugdspelers halen
Goede opleiding = talent = talentscouts

3.2 Strategisch plan van aanpak

Wat zijn onze doelstellingen (lang en kort)

Footpass uitwerken en kenbaar maken

Evaluatie spelers

Infobrochure opmaken

Oudervergadering / oudercomité invoeren

4. Voetbalopleidingsplan → zie punt ...

5. Ondersteuning

5.1 Medische begeleidingen

Medisch actieplan KSK GELUWE

Handleiding medische begeleiding van jonge voetballers in de preventie- en verzorgingsfase

1. Voorwoord

Als je graag voetbalt is het altijd zuur om geblesseerd aan de kant te staan. Men zegt soms dat blessures erbij horen bij een contactsport als voetbal. Dit is voor en deel waar maar vele blessures kunnen we voorkomen door een goede opwarming en het nemen van voorzorgsmaatregelen zoals het dragen van scheenbeschermers.

Met een planmatige aanpak kan men méér doen dan het voorkomen van blessures. De ouders verwachten van KSK Geluwe dat hun kinderen op een leuke, leerzame en vooral veilige manier leren voetballen. Daarom proberen wij, KSK Geluwe, met deze brochure enige houvast en informatie te geven aan zowel ouders, sporters, afgevaardigden en trainers.

Minder blessures vergroten het spelplezier van de voetballers van KSK Geluwe en zal automatisch de kwaliteit van het voetbal verhogen. KSK Geluwe vindt dit een goede en veilige investering voor zowel de club als zijn spelers.

Het accent van dit blessurepreventieplan ligt expliciet bij de voetballers zelf en zijn team tijdens de trainingen, toernooien en wedstrijden. Op die momenten moeten we als club heel specifiek het accent op blessurepreventie leggen.

De meeste blessures ontstaan immers in wedstrijd situaties waarbij stevig om de bal wordt geduëlleerd. KSK Geluwe hoopt langs deze weg zijn trainers en afgevaardigden de nodige info te geven over blessurepreventie en zorg. Het is een initiatief dat weinig geld maar wel meer tijd en moeite kost om trainers, afgevaardigden en spelers te overtuigen van hun belangrijke rol bij de directe uitvoering van blessurepreventieve maatregelen. Een eerste aanzet tot deze goede aanpak kan al beginnen bij het grondig doorlezen van deze brochure.

2. Nuttige info voor trainers omtrent blessurepreventie.

- Help een groot aantal blessures te voorkomen door voetbalspelers zelf positief te beïnvloeden (spelers opjutten, negatief aanpakken,... zorgt voor ongecontroleerde reacties wat gemakkelijker tot blessures kan leiden).
- Zorg als trainer voor een goede en verantwoorde training die afgestemd is op het leerplan van de spelers (warming up/cooling down, belasting/belastbaarheid).
- Wees op de hoogte van de algemene gezondheid en medicijngebruik bij je spelers.
- Geef informatie en advies aan de jeugdspelers en ouders (bepalende rol van de groeispuurt, badslippers tijdens het douchen,.....)
- Verminder de kans op of ernst en duur van sportblessures door het aanleren van de juiste techniek.
- Detecteer dreigende blessures bij de spelers, indien nodig verwijst je deze door naar een kinesist of dokter. Breng de ouders op de hoogte.
- Moedig de spelers aan om voldoende te drinken want hun dorstperceptie is lager.
- Zorg voor goede trainingsopbouw(oa stabilisatie oef in de voorbereiding, periodisering bij de bovenbouw,...)
- Zorg voor een veilige sportomgeving (veranker verplaatsbare doelen, hou rekening met weersomstandigheden,)
- Stimuleer fairplay, een gezonde leefstijl en aangepast gedrag in alle omstandigheden.
- Verstrek kledijadvies: zorg er bijvoorbeeld voor dat de spelers aangepaste kledij en schoeisel dragen (een vocht en/of temperatuur regulerend shirt onder het wedstrijd/ trainingsshirt, voldoende warme kledij in de winter, lange broek een must in de winter, zorg voor verse kledij na de training/wedstrijd, draag de juiste schoenen, beenbeschermers altijd verplicht).

3. Nuttige info voor spelers en ouders omtrent blessurepreventie

A. De juiste voetbaluitrusting

Ouders van beginnende jeugdvoetballers hebben vaak veel vragen over de nodige uitrusting. KSK Geluwe probeert de ouders en spelers de nodige info te verstrekken zodat de speler in optimale omstandigheden zijn sport kan beoefenen. We werken als club ook samen met een sportwinkel. Deze bied onze leden advies als korting bij aankoop van hun uitrusting.

- Schoeisel

Goede schoenen zijn van essentieel belang voor voetballers ter voorkoming van blessures.

Let bij aanschaf van voetbalschoenen op volgende zaken

- Een goede pasvorm... met name in het groeistadium van uw kind is het van belang dat de schoenen groot genoeg zijn.
- Voor jeugdspelers tot 14/16 jaar worden schoenen met vaste noppen aangeraden. (hoe meer noppen, hoe beter)
- Pas op latere leeftijd worden schoenen met schroefnoppen aangeraden als de speler hieraan voorkeur heeft.
- Veters mogen niet te lang zijn. Er zijn voetballers die lange veters om hun schoenen binden maar dit wordt sterk afgeraden daar dit de bloedsomloop belemmert.
- Tijdens de warming up de veters niet te strak aanspannen daar de voeten tijdens de opwarming nog wat opzwellen door temperatuurstijging
- Voetbalschoenen gaan langer mee als je ze na iedere training of wedstrijd kuist en eventueel invet.
- Vernieuw de veters tijdig.

- Scheenbeschermers

Bij voetbal kunnen veel blessures voorkomen worden door het dragen van beenbeschermers. Het dragen van scheenbeschermers is daarbij verplicht tijdens de training en wedstrijd. Het belang van scheenbeschermers dient dan ook door de trainer en afgevaardigde regelmatig benadrukt te worden.

Let bij aanschaf van beenbeschermers op volgende zaken.

- Een goede pasvorm niet te klein, niet te groot.
- De aanwezigheid van ventilatiegaten.
- Ze moeten volledige bescherming bieden van de enkels.
- De beenbeschermers moeten regelmatig gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.
- Gebruik nooit een elastiek om de kousen en beenbeschermers op de plaats te houden. Ze knellen de bloedsomloop.

- Voetbalkousen

- Zorg steeds voor een goede pasvorm. Te grote of te kleine kunnen blaren veroorzaken.
- De voetbalkousen moeten regelmatig gewassen te worden om bacteriën te voorkomen

- Keeperskledij

De keepers worden door de club van persoonlijke keeperkledij voorzien.

- Mouwen moeten voorzien zijn van elleboogstukken.
- Het broekje moet op de heupen voorzien zijn van beschermende dikke stoflaag.
- Keeperhandschoenen zijn nodig voor grip op de bal
- Scheenbeen en kniebeschermers
- Bij kou wordt aangeraden een lange broek te dragen.
- Bij zware natte velden best een korte broek.
- Bij felle zon wordt het dragen van een pet met zonneklep aangeraden.

B. Persoonlijke lichaamsverzorging

Het spreekt voor zich dat elke voetballer zijn lichaam goed moet verzorgen. De persoonlijke verzorging omvat verschillende aspecten. We belichten er enkele toe die voor iedereen van toepassing zijn.

- Het douchen is na iedere training of wedstrijd verplicht bij KSK Geluwe .Bij het voetballen kan je gemakkelijk kleine verwondingen oplopen. Daarom moet je elke verwonding hoe klein ook onmiddellijk verzorgen om verdere infectie te vermijden.
- Slechte tanden vormen een ideale voedingsbodem voor bacteriën. Deze microben kunnen van hieruit via het bloed ,in uw lichaam komen, wat het risico op letsels van spieren en pezen verhoogd. Een goede huidverzorging en regelmatige controle bij de tandarts is dus broodnodig.
- Een evenwichtige voeding hoort bij een sportieve leefwijze. Een juiste keuze van voedingsproducten, de hoeveelheid en het juiste tijdstip kunnen een belangrijke invloed hebben op het prestatievermogen.
- Eet voldoende zodat je geen hongergevoel krijgt, maar ook niet teveel zodat je niet misselijk wordt.
- Neem voor de wedstrijd en training altijd een maaltijd die licht verteerbaar is en voldoende koolhydraten bevat.
- Eet ruim voor de maaltijd of training, een volle maag beïnvloedt de inspanning negatief.
- Drink voldoende, inspanningen vragen een grotere vochtbehoefte dan de 1.5 l die in normale omstandigheden zouden moeten drinken.
- Het hoeft uiteraard geen verdere uitleg dat roken onder welke vorm dan ook een nadelige invloed heeft op het leveren van prestaties. Negatieve effecten zijn:
 - Kortademigheid.
 - Prikkelen van de luchtwegen.
 - Versnelling van de hartslag,.....

Bij KSK Geluwe is het verboden voor de jeugdspelers onder de 18 jaar te roken op de sportaccommodatie.

- Alcohol heeft net als roken een negatieve invloed op sportprestaties. Het heeft een vocht afdrijvend en uitdrogend effect, wat de vochtbalans bij en na het sporten zeker niet ten goede komt.

Bij KSK Geluwe is het gebruik van alcohol onder de 18 jaar verboden op de accommodatie.

C. De juiste opbouw

- De beste preventie tegen blessure is een goed opgebouwde conditie, een goede opwarming, correct uitgevoerde stretchoefeningen en de cooling-down.
 - Voor de opbouw van je conditie loop je best op niet-verharde ondergrond zoals zand, gras of bosgrond.
 - Asfalt en beton zijn minder aan te raden.
 - Goede loopschoenen (schokdempend) zijn een must.
 - Als intensiteit kies je best een tempo waarbij je nog kan praten, vermijd weerstandstraining en krachttraining (na puberteit).
- Voetbalschoenen aangepast aan terrein en weersomstandigheden zijn tevens noodzakelijk om blessures te voorkomen, een schoen voor elk terrein.
 - Schoenen met vaste noppen (harde droge velden)
 - Schoenen met verwisselbare noppen (zachte natte ondergrond)
 - Stevige (geribde zolen) loopschoen (harde, uitgedroogde of bevroren velden).
 - Nieuwe schoenen eerst inlopen voor ze tijdens de wedstrijd te gebruiken (vb ½ uurtje lopen en dan terug je oude aan doen).
- Scheenbeschermers zijn verplicht. De meeste contactletsels in het voetbal treden op ter hoogte van het onderbeen. Door het gebruik van scheenbeschermers kan de kracht op het scheenbeen verminderd worden.
- Scheenbeschermers zijn schokbrekers draag ze ook op training.
- De meeste blessures (zoals verstuiking, spierverrekking, kniestoot) moeten in eerste instantie verholpen worden door afkoeling.

Onthoud de RICE – methode

R = rice = rusten

I = ice = behandelen met ijs

C = compression = drukverband aanleggen

E = elevation = hoog leggen van de voet

Er is steeds ijs ter beschikking op de accommodatie in de frigo in de gang aan de kleedkamers.

Een goede wondverzorging bestaat uit het overvloedig uitwassen van de wond met eventueel water en eventueel zeep. Ontsmet de wonde daarna met een aangepast ontsmettingsmiddel. Eventueel kan de wonde bedekt worden met een ontsmettende zalf nadat het bloeden is gestopt.

- Zorg voor een goede tandverzorging. Slechte tanden kunnen aanleiding geven tot bijvoorbeeld peesontsteking.

D. Enkele tips voor herfst en winter

- Vanaf de herfst draag je best kleding die bestand is tegen de wind, koude en regen.
- Verschillende dunne lagen kledij over elkaar heeft een betere isolatie dan 1 dikke trui.
- De combinatie van wind en lagere temperatuur kan een kouder gevoel aangeven.
- Hier bestaat speciale kledij voor die tegelijk ook het zweet afvoert.
- Vergeet ook handschoenen en eventueel een muts niet.
- Indien je warm krijgt kan je altijd een kledingstuk uit doen. Dat is het voordeel van verschillende lagen kledij.
- Let wel op dat je dit doet voor je begint te zweten.
- Let wel op dat je na de training warm genoeg gekleed bent.

E. Administratieve procedure in geval van blessure

○ **Ongevalsangifte**

Bij een blessure waarbij een dokter of kinesist ten passe komt doe je best een ongevalsangifte.

Vraag dit formulier “angifte van ongeval” bij uw trainer of afgevaardigde. Dit formulier bevindt zich in de kast in de gang van de kleedkamers.

Dit formulier is ook te verkrijgen bij de gerechtigde correspondent Jan Moerman

Bezorg dit formulier na het invullen van de behandelende arts, binnen een week aan de gerechtigde correspondent. Hou alle onkostennota's in verband met het sportongeval goed bij.

○ **Getuigschrift van genezing**

Bij genezing dient u een “getuigschrift van genezing” te laten invullen en terug aan de TVJO te geven. De speler kan maar pas aan een wedstrijd deelnemen als hij eerst dit getuigschrift heeft afgeleverd en dan een training heeft gevolgd.

4. Toch een blessure, Het Noodplan!!!!

In de kantine aan de infobalie hangt het medisch noodplan met alle nuttige gegevens:

- Gegevens van de dokter, kinesist, oogarts en spoeddienst.
- Wie heeft er allemaal EHBO gevolgd?
- Er is steeds een verbandkist in de kantine en kleedkamercomplex.
In die verbanddoos zit een boekje die je verder helpt afhankelijk van de blessure.

5.1.1 Procedure bij kwetsuren

WAT TE DOEN BIJ EEN VOETBALONGEVAL?

Eerst en vooral wil ik de leden en de volwassen vertegenwoordigers (bij jeugdspelers), erop wijzen dat het "FEDERAAL SOLIDARITEITS FONDS" (afgekort FSF) geenszins een verzekering is. Het betaalt enkel het bedrag terug dat niet door de mutualiteit wordt betaald en dit met een franchise van € 9,05.

1. Het aangifteformulier vragen aan de afgevaardigde of aan de trainer. Indien het bij hen voorhanden is, kunnen zij het bekomen in de kantine bij Gerdy. Indien het ietsel zich enkele dagen na de wedstrijd of training manifesteert, kan u het formulier vragen bij de secretaris (0473/30.15.90).
2. De kant van het formulier "MEDISCH GETUIGSCHRIFT" laten invullen door de behandelende geneesheer. De kant van het formulier "AANGIFTE VAN ONGEVAL" wordt door de secretaris ingevuld.
3. Het formulier samen met een klevertje van de mutualiteit tijdig binnenbrengen op het secretariaat, zodat de secretaris op tijd (14 werkdagen na datum ongeval), de aangifte kan doen.
4. De secretaris houdt u op de hoogte wanneer het formulier van "AANVAARDING" in zijn bezit is. Dit formulier bevat een strook "GETUIGSCHRIFT VAN HERSTEL EN SPELHERVATTING" dat door de huisarts of een andere behandelende geneesheer wordt ingevuld. Pas na datum vermeld op de strook kan het spel worden hervat. Trainingen volgen mag vroeger.
5. Indien bij de aangifte een aantal behandelingen van de kinesist worden aangegeven, dan moet een kopie van het voorschrift voor de kine-behandeling mee worden opgestuurd naar de bond. Indien na de voorgeschreven reeks behandelingen er nog meer volgen, moet opnieuw een kopie van het voorschrift worden binnengebracht bij de secretaris.

U brengt nadien alle bewijzen van terugbetaling door de mutualiteit van uw betalingen ten gevolge van het ongeval, alsook eventuele kosten van de apotheek, binnen bij de secretaris.

ZEER BELANGRIJK in verband met KINE-BEHANDELINGEN!

De bedragen ten uwe laste, ten gevolge van kine-behandelingen, worden enkel terugbetaald indien de inactiviteit meer dan 16 dagen beloopt.

Nog meer inlichtingen? Bel gerust de secretaris Jan Moerman op volgend nummer 0473/30.15.90

5.1.2 EHBO-kit

Deze is voorhanden in de receptieruimte en wordt 2 X per jaar aangevuld door 1 van onze medewerkers.

6. Externe en interne communicatie

6.1 Communicatiekanalen

De jeugdafdeling is opgenomen in de website <http://www.kskgeluwe.be> waar men allerhande informatie over de jeugdwerking kan terug vinden.

De website wordt regelmatig bijgewerkt met aankondigingen van clubactiviteiten, tornooien ed. Wekelijks worden alle resultaten van de jeugd ploegen vermeld.

6.2 Communicatie en relatie met het eerste elftal

Iedere jeugdspeler kan gratis de wedstrijden van de eerste ploeg bijwonen.

Bij het inschrijvingsgeld steken 2 vrijskaarten voor de ouders om een wedstrijd van de eerste ploeg bij te wonen.

6.3 Vrijwilligersbeleid

Onze jeugdopleiding bestaat uit vrijwilligers, trainers en coördinatoren ontvangen een maandelijkse kostenvergoeding en krijgen jaarlijks 1 training of voetbaltas (identiek als jeugdspelers).

De meeste vrijwilligers zijn ouders van spelers welke fungeren als ploegafgevaardigde.

Op het einde van het seizoen organiseren we een kleine receptie voor alle medewerkers, dit als teken van waardering voor hun inzet tijdens het voorbije seizoen.

6.4 Overleg en vorming van de technische staf

Op onbepaalde tijdstippen is er een vergadering voor de trainers en afgevaardigden waar we aan de nieuwe leden ons beleids- en opleidingsplan kenbaar maken.

7. CHARTER VOOR SPELERS

AFSPRAKENNOTA VOOR DE JEUGDSPELERS KSK GELUWE

VOOR DE TRAINING

Wie niet kan komen trainen verwittigt de trainer op tijd (voor de training).

Afmeldingen worden niet meegedeeld via ploeggenoten!

Spelers zijn 10 minuten voor de aanvang van de training aanwezig.

Men is er ook niet vroeger en wie later komt, verwittigt de trainer.

Bij aankomst op de training geeft de speler een handdruk aan de trainer alsook aan de aanwezige afgevaardigde.

Voor de jongsten die soms binnen trainen in Ter Linde : daar wordt enkel getraind met sportschoenen met WITTE zolen, d.w.z. dat we onze sportschoenen met witte zolen meebrengen en BINNEN IN Ter Linde zelf aandoen.

Breng geen waardevolle zaken zoals GSM, Ipod, MP3-speler,mee naar de training!

TIJDENS DE TRAINING

De trainer rekent op de inzet van alle spelers tijdens de training; de speler voert de oefeningen uit die de trainer oplegt. Trainen doe je om bij te leren. Het belangrijkste is steeds wat men leert bovenop hetgeen men reeds kent.

Op het einde van de training ruimen de spelers het veld op. Kegeltjes worden weggezet, ander materiaal opgehaald en elke speler neemt een bal mee naar het ballenrek.

Iedere bal wordt proper opnieuw weer in het ballenrek gelegd.

NA DE TRAINING

Het wordt gevraagd om na de training een douche te nemen.

De spelers zijn 20 minuten na de training klaar : men is gewassen, heeft de kleren aan en kan vertrekken.

Voetbalschoenen kuist men buiten af, niet met schoenen in de douches!

Kleedkamers worden opgeruimd achtergelaten : lege flessen en blikjes horen in de vuilnisbak !

VOOR DE WEDSTRIJD

Wie niet kan spelen, verwittigt de trainer.

Men is aanwezig op het tijdstip dat de trainer heeft aangegeven.

Bij aankomst geeft men de trainer en de afgevaardigde een handdruk.

Spelers zorgen er voor dat ze alle nodige materiaal bij zich hebben alsook een identiteitsbewijs.

Om op verplaatsing te gaan wordt op zaterdag verzameld aan het terrein.

Bijzondere scholieren en junioren verzamelen op zondagmorgen in 't Krispijn.

TIJDENS DE WEDSTRIJD

De spelers zetten zich volledig in tijdens de wedstrijd.

Vervangingen door de trainer worden zonder morren aanvaard.

Wie uitleg wenst, kan de trainer hiervoor later - op een beleefde manier – aanspreken.

Tijdens de wedstrijd kiezen we voor **fairplay**, eerlijk spel.

Tijdens de pauze blijven we in groep, men komt niet in de kantine of men loopt niet zomaar buiten.

Op het einde van de wedstrijd geeft men de scheidsrechter(s) en de spelers en begeleiders van de tegenpartij een handdruk.

NA DE WEDSTRIJD

Spelers kleden zich rustig aan.

Bij het vertrek geven spelers de trainer en de afgevaardigde een hand.

Ook tegenover supporters (ouders en sympathisanten) kiezen we voor een beleefde houding !

Er is een rook- en alcoholverbod vanaf het betreden van de kleedkamers tot na het verlaten van de kleedkamers bij training of match.

8. DE 8 PRINCIPES VAN RESPECT = FAIRPLAY



FAIRPLAY CHARTER

De 8 principes van respect = FAIRPLAY

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

9. CHARTER VOOR DE OUDERS

AFSPRAKENNOTA VOOR DE OUDERS EN SYMPATHISANTEN VAN DE JEUGDSPELERS VAN KSK GELUWE

Ongeveer zes op de tien kinderen zijn aangesloten bij een sportclub.

Dat is mooi en dat is nodig, het maakt deze kinderen fitter, socialer en zelfbewuster.

We willen allemaal dat kinderen graag sporten en dat ze dat in een veilige omgeving kunnen doen.

Een sportclub met een degelijk jeugdbeleid leert kinderen spelplezier, discipline, zorg voor het eigen lichaam en teamspirit bij. Daardoor neemt hij ook meteen een opvoedende taak op zich.

Sommige ouders droppen hun kind en zijn weer weg.

Spijtig, want steun en interesse tonen voor wat zoon- of dochterlief doet, leert en al kan, geeft elk kind een prettig gevoel.

Andere trekken de beslissingen van de trainer, coach of de scheidsrechter in twijfel, pushen hun kind te sterk en dromen intussen luidop van een bestaan als profvoetballer.

Ze staan te schelden langs de zijlijn en vergeten hun voorbeeldfunctie.

Hoeveel kinderen zouden liever sporten zonder die druk?

Hoeveel spelertjes weten niet beter dan dat schelden, dreigen en spuwen bij het spel hoort?

Zouden zij zich beter voelen zonder die prestatiedruk?

Daarom roepen we iedereen op om de kinderen te laten genieten van het spel.

Wees sportief! en wordt een sportouder

Ja, ik ben "een sportouder"

VOOR DE MATCH

Ik toon belangstelling voor de sport van mijn kind en ga regelmatig kijken en supporteren.

Ik vraag mijn kind om ervoor te gaan, altijd zijn best te doen maar vooral plezier te maken.

Ik fok mijn kind niet op, leg geen overdreven druk op zijn schouders maar stimuleer hem wel al zijn talenten te ontwikkelen. Ik stimuleer mijn kind om zich aan de regels van het spel en de fair-play te houden.

TIJDENS DE MATCH

Ik gebruik geen agressieve of schunnige taal langs de zijlijn.

Ik applaudiseer voor knap spel van zowel het team van mijn kind als de tegenstrever.

Ik moedig mijn kind aan en maak het niet af voor zijn fouten.

Ik respecteer de beslissingen en instructies van de coach en de scheidsrechter.

NA DE MATCH

Als ik niet akkoord ga met de coach, praat ik er met hem over.

Ik leer mijn kind om respect op te brengen voor de prestatie van de tegenstrever.

Ik kijk naar de inspanningen van mijn kind, niet enkel naar de score of eindstand.

Na de wedstrijd bekijk ik samen met mijn kind wat goed liep, wat minder en wat we eruit leren

10. CHARTER VOOR DE SUPPORTERS → zie punt 9

11. CHARTER VOOR BESTUURSLEDEN

- De bestuursleden onthouden zich van elk gedrag en uitlatingen die de werking van de club schade kunnen toebrengen.
Door hun functie hebben ze een bevoorrechte positie ivm de kennis van interne aangelegenheden en dienen ze zich dan ook te onthouden van elk negatief commentaar op de clubwerking.
- Alle bestuursleden engageren zich om mee te werken aan de positieve uitstraling van de club.
- Elk bestuurslid engageert zich voor een bepaalde functie in het bestuur.
Dit houdt in dat hij/zij gedurende het ganse seizoen beschikbaar is om zijn/haar functie uit te voeren, bij verlet of ziekte dient men een bevoegde persoon op de hoogte te brengen.
- Elk bestuurslid is mede verantwoordelijk voor de werking van de ganse organisatie.
Het is de taak van elk bestuurslid om, indien mogelijk, hulp te bieden bij het oplossen van alle mogelijke problemen, ook kan men op zijn/haar hulp rekenen voor het organiseren van diverse nevenactiviteiten.
- Elk bestuurslid is gehouden aan geheimhouding inzake de in het bestuur gevoerde gesprekken. Iedere beslissing, ook gebeurt deze niet anoniem, dient door elk bestuurslid ondersteund te worden en bij derden verdedigd.

12. RICHTLIJNEN IVM BIJSCHOLING JEUGDTRAINERS

Als voetbalclub streven we er naar om onze spelers op te leiden met gekwalificeerde trainers. We steunen de trainers indien die wensen cursussen en/of bijscholingen te volgen, mede door de werkingssubsidies kunnen we ons deel doen in de kosten van deze cursussen.

13. STANDPUNTEN INZAKE EXTERN BELEID

Er werd onlangs een samenwerkingsakkoord gesloten met Sparta Kruseke.
Bedoeling is om eventueel spelers uit te lenen voor 1 jaar, daar waar nodig en mogelijk.

Jaarlijks organiseren we onze opendeurdag in combinatie met onze duiveltjesdag.
Daarvoor plaatsen we een uitnodiging in de lokale reclamebladen zijnde, Waarheen, Groen blaadje
Ook verdelen we ieder jaar uitnodigingen in onze scholen om deze kennismakingsdag te promoten.
Op deze dag kunnen de aankomende talentjes kennis maken met onze accommodatie en kunnen ze ook deelnemen aan een demo training, gegeven door onze eigen trainers.

14. COMMUNICATIESTRATEGIE m.b.t. DE JEUGDWERKING

- Jeugdbestuur

Op onbepaalde tijdstippen komt het jeugdbestuur 4 à 5 keer per seizoen samen

Agendapunten zijn dan vooral:

- Overlopen jeugdwerving : waar kunnen we verbeteren, wat moeten we veranderen.
- Overlopen eigen toernooien : bespreking en evaluatie
- Overlopen vorige vergaderingen.

- Trainers

Naargelang omstandigheden en mogelijkheden organiseren we iedere laatste vrijdag van de maand een trainersvergadering, dit olv de jeugdvoorzitter en de jeugdcoördinatoren.

Agendapunten :

- Overlopen spelerslijsten per ploeg, wie haakt af en waarom?
- Opkomst en sfeer tijdens de trainingen.
- Toernooi uitnodigingen bekijken en inschrijven
- Evaluatie deelnemende toernooien
- Varia...

- Ouders

Een eerste oudervergadering zal voorzien worden tijdens het seizoen 2013-2014

Agendapunt : FOOTPASS!

15. SOCIAAL-MAATSCHAPPELIJKE ORGANISATIES

15.1 Voetbalaanbod voor meisjes

Bij KSK Geluwe kunnen meisjes zich aansluiten van bij de debutantjes.

Ze worden dan ingedeeld met de andere spelertjes in ploegen volgens hun leeftijd, ook kunnen ze eventueel een jaar jonger gaan spelen!

In ons kleedkamerblok is er een aparte kleedkamer (2) voorzien om te douchen.

Ze kunnen voetballen bij KSK Geluwe tot de leeftijd van 15 jaar.

Veelal komen ze naar onze opendeurdag waar ze kunnen deelnemen aan een demo training en waar ze achteraf eventueel ook kunnen aansluiten.

15.2 Ondersteuning spelers uit kansarme gezinnen

Kinderen uit kansarme gezinnen zijn ook bij ons meer dan welkom.

In onderling overleg tussen de ouder(s) en de jeugdvoorzitter wordt er naar een aanvaardbare oplossing gezocht.

15.3 Ontwikkelingslanden

2-jaarlijks versturen we niet meer gebruikte voetbaltruitjes op naar ontwikkelingslanden.

Dit gebeurt via een ex-speler die vrijwilligerswerk doet in deze landen.

16. TRAININGSSCHEMA PER LEEFTIJDGROEP/VELD- EN KLEEDKAMERVERDELING

Alle trainingen gaan voorlopig door op ons 2^{de} veld

Kleedkamer 1 is voorzien voor de trainers

Kleedkamer 2 is voorzien voor de meisjes

			kleedkamer
MAANDAG :	U7	1730-1830 hr → SPORTHAL	
	U8	1730-1830 hr	4
	U9	1730-1830 hr	6
	U11	1830-1945 hr	4
	U13	1700-1830 hr	5
	U15	1845-2015 hr	3
DINSDAG	U6	1700-1800 hr → SPORTHAL	
	U10	1730-1845 hr	3
	U13	1745-1900 hr	5
	BELOFTEN EN 1 ^{STE} PLOEG	1915-2045 hr	4 en 6
WOENSDAG	doelmannen onderbouw van 1715-1800 hr		2
	doelmannen bovenbouw van 1800-1900 hr		2
	U8	1730-1830 hr	4
	U9	1730-1830 hr	6
	U15	1845-2015 hr	3
	U17	1900-2030 hr	5
U21	1915-2045 hr	6	
DONDERDAG	U7	1730-1830 hr	2
	U10	1730-1845 hr	3
	U13	1745-1900 hr	5
	<u>SPORTHAL is beschikbaar van 1700 hr tot 1830 hr</u>		
BELOFTEN EN 1 ^{STE} PLOEG	1915-2045 hr	4 en 6	
VRIJDAG	U11	1730-1845 hr	4
	U17	1900-2030 hr	5
	U21	1915-2045 hr	6

17. FORMALISERING EN BEWAKING INZAKE SPEELGELEGENHEID VAN DE JEUGDSPELER

Voor iedere leeftijdscategorie geldt volgende regel:

“iedere veldspeler, vermeld op het wedstrijdblad, dient minimum 50% van de speeltijd effectief op het veld te staan”

Deze regel gaan we dit seizoen bijhouden en controleren adhv een formulier waar de afgevaardigde per speler de speelminuten per speler zal noteren.

Veelal gebeurt het dat we voor een bepaalde leeftijdscategorie x-aantal spelers tekort of teveel hebben om bv 1, 2 of zelfs 3 ploegen in te schrijven voor competitie.

In dergelijke gevallen zal de trainer werken met een rotatiesysteem, iedere speler blijft bv 1 week thuis of zal de jeugdcoördinator op zoek gaan naar tegenstanders waartegen een extra ploeg een vriendschappelijke wedstrijd zal spelen.

18. ONDERTEKENDE PANATHLON-VERKLARING