



**FC VLIERMAAL**  
**Informatiebrochure**  
**Seizoen 2014 - 2015**

## **INFORMATIE OVER DE JEUGDWERKING seizoen 2014-2015**

(01-06-2014)

Op deze pagina informatie voor iedereen die te maken heeft met de jeugdwerking van FC Vliermaal (spelers, ouders, trainers, afgevaardigden, bestuur) of in de toekomst hiermee te maken krijgen (nieuwe spelers, trainers, afgevaardigden), of geïnteresseerd zijn in de opzet van deze jeugdwerking.

Aanpassingen en uitbreidingen van tekst het gehele seizoen mogelijk.

Samenstelling: Jeugdcomité

### **FC VLIERMAAL JEUGDVOETBALOPLEIDING**

#### **MET DE JEUGD BOUWEN AAN DE TOEKOMST VAN FC VLIERMAAL**

Wat kunt U hieronder allemaal vinden:

- 01.DOELSTELLING JEUGDOPLEIDING
- 02.DE OPLEIDINGSVISIE
- 03.FAIRPLAY CHARTER
- 04.GROEPEN
- 05.DE TRAINERS
- 06.AANWEZIG ZIJN
- 07.AFMELDEN
- 08.AFSPRAKEN VOOR DEELNAME AAN WEDSTRIJDEN EN INDELING
- 09.AFSPRAKEN OVER DEELNAME AAN WEDSTRIJDEN OF TESTTRAININGEN BUITEN VLIERMAAL
- 10.LEEFWIJZE ALS SPORTMAN
- 11.SEIZOEN START BIJEENKOMST
- 12.VAKANTIE EN VOORBEREIDING
- 13.INTERNE VERGADERING
- 14.FATSOENSNORMEN
- 15.MATERIAAL EN KLEDING
- 16.BLESSURE BEHANDELING
- 17.TRAININGSDAGEN EN TIJDEN
- 18.DE TRAININGEN
- 19.SPEELWIJZE EN ONTWIKKELING
- 20.WAT ZIJN DE VERWACHTINGEN VAN DE OUDERS
- 21.SAMENWERKING MET ANDERE VERENIGINGEN
- 22.VERVOER NAAR UITWEDSTRIJDEN
- 23.NEGATIEF EN AFBREKEND GEDRAG
- 24.KANTINE BEZOEK
- 25.WINTERSTOP
- 26.STUDIE
27. LIDGELDEN
28. NUTTIGE TELEFOONNUMMERS
29. AFGELASTING WEDSTRIJDEN

## **01.DOELSTELLING JEUGDOPLEIDING**

Het opleiden, begeleiden en vormen van jongeren in de leeftijd van 5 tot 18 jaar, doormiddel van een uitgestippeld opleidingsplan, hun kwaliteiten verbeteren, dit in een professionele voetbalorganisatie, met als doel:

- a. De eerste ploeg te voorzien van goed opgeleide spelers, waardoor men geen of een beperkt aantal spelers van elders hoeft aan te trekken.
- b. De spelers te vormen tot mensen met nog meer gevoel voor eigenwaarde, hen respect bij te brengen, vooral voor hun leefomgeving en hierdoor bij te dragen tot een sportieve persoonlijkheidsvorming, zodat men een positieve invulling aan het leven kan geven.
- c. Voor al die spelertjes die aan het begin van hun voetballoopbaan staan, de opgedane ervaringen hieraan over te kunnen brengen.

En last but not least wil FC Vliermaal dankzij het streven naar een betere voetbalopleiding, gekoppeld aan een pedagogische en sociale opvoedingspolitiek, waar wederzijds respect, ernst, discipline, beleefdheid en doorzettingsvermogen maar een paar persoonlijkheidsvormende onderdelen van zijn, haar sociaal-maatschappelijke rol benadrukken door tevens alle in de jeugd opgeleide spelertjes zodanig van de zwartwitte filosofie te doordringen dat ze later, na een eventueel succesvolle voetbalcarrière op hoger of lager niveau, nog steeds voeling en binding houden met de club door als (jeugd)trainer, afgevaardigde, bestuurslid, sponsor, medewerker of supporter terug te keren.

## **02.DE OPLEIDINGSVISIE**

Onze vereniging is er voor iedere speler vanaf 5 jaar die graag wilt voetballen. Wij willen een voorbeeldfunctie op jeugdvoetbalgebied vervullen dit in een grote regio rond Vliermaal en maatschappij gericht werken. Steeds zal de opleiding kritisch geanalyseerd worden op sterke en zwakke punten. Studie en sport dienen in een hand samen te gaan, hiervoor zal alle ruimte aanwezig zijn om tot een zo goed mogelijk plaatje (plan) voor iedere speler individueel te komen.

Belangrijk aandachtspunt zal een samenwerking met de gemeente dienen te zijn en ook een plan van aanpak zal uitgewerkt worden om met scholen in de regio tot een samenwerking te komen.

In de vereniging heeft de jeugdopleiding een centrale positie met als doel om jaarlijks enkele spelers door te laten stromen naar de eerste ploeg. Eigen opgeleide spelers dienen voorrang te hebben.

Er zal steeds kritisch gekeken worden naar het niveau van de trainers

In de jeugdopleiding werken wij met een OPLEIDINGSPLAN, in dit plan speelt de trainer een belangrijke rol. Hij werkt volgens een leeftijdsgebondenconcept.

Wij willen een club zijn waar naast zakelijke doelstellingen een warme sfeer hangt.

Dit onder andere te bereiken met:

- fun en formation als basispijlers van de opleiding
- accent leggen op het gebruik van wedstrijdvormen op basis van techniekverbetering
- een eigen speelstijl (aanvallend en attractief, richtinggevend naar totaalvoetbal)
- een zelfde spelsysteem (1-4-3-3)
- spelen van het zonevoetbal
- wedstrijdvormen om opleidingsdoelstellingen te realiseren
- intentie om voetballend op te bouwen van achteruit
- offensieve ruit of vijfhoek met een diepe spits

Te allen tijde zal de jeugdopleiding accenten leggen, rekening houdend met de psychomotorische ontwikkeling van het kind tot volwassene, tot het creëren van technisch verfijnde en tactisch geschoolde spelers die bovendien fysisch gevormd en mentaal gehard zijn.

### **03.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)

### **04. GROEPEN**

- U17 (Scholieren)
- U15 (Kadetten)
- U13 (Miniemen)
- U11 (Preminiemen)
- U10 (Preminiemen)
- U9 (Duiveltjes 2<sup>de</sup> jaars)
- U8 (Duiveltjes 1<sup>ste</sup> jaars)
- U7 (Debutanten 2<sup>de</sup> jaars)
- U6 (Debutanten 1<sup>ste</sup> jaars)

### **05.DE TRAINERS + AFGEVAARDIGDEN**

Wij verwelkomen dit seizoen enkele nieuwe trainers in onze jeugdopleiding.

De volgende trainers zijn hoofdvantwoordelijk voor:

1* Ploeg:	Jurgen Bosch		
Reserven:	Kevin Vanhaeren		
U17:	David Neven	0498 / 83 43 42	Benny Jans
U15:	Noël Thijs	0494 / 61 80 62	Eddy Evens
U13:	Robrecht Jacobs	0477 / 04 51 58	Chris Put
U11:			Gino Nelissen
U9:	Jouri Tielens	0496 / 03 00 64	Gunther Heyvaert
U7:	Bart Renaers	0499 / 24 37 78	Sarah Hoebus
U6:			

Jeugd kinesist: Christophe Rochus

### **06.AANWEZIG ZIJN**

Ook al is de speler geblesseerd, dan verwachten wij hem toch op de bijeenkomst van zijn groep, behalve als de speler niet mobiel is. Het is belangrijk dat men ook langs de kant van het veld de sfeer, op- en aanmerkingen mee kan maken, men steekt er altijd wat van op.

Tevens kan men zich laten behandelen door onze jeugd kinesist Christophe Rochus waar de speler dagelijks kan langsgaan na het maken van een afspraak met hem op zijn praktijk in Vliermaal (Leopold III-Straat 36 telefoon 012/210751 of gsm: 0495/606742).

### **07.AFMELDEN**

Kan de speler niet op een bijeenkomst aanwezig zijn, dan dient de speler dit zelf tijdig te melden aan de verantwoordelijke trainer. Dus niet via een vriend of ouders. Alleen bij de spelers U9 en jonger wordt dit door de ouders gedaan.

## **08.AFSPRAKEN VOOR DEELNAME AAN WEDSTRIJDEN EN INDELING**

De spelers zijn in bepaalde groepen ingedeeld. Dat betekent echter niet dat de spelers daar een definitieve plaats in hebben. In de loop van het seizoen kunnen er nog heel wat verschuivingen plaats vinden. Afhankelijk van de voetbalontwikkeling van de speler zal de indeling steeds opnieuw bekeken en aangepast worden. Daar waar een roulatieregeling van toepassing zal zijn, wordt de speler hier tijdig van op de hoogte gebracht.

Spelers die door hun gedrag en instelling een negatieve invloed hebben op de groep, worden uit de groep geplaatst en mogen niet meer aan de bijeenkomsten deelnemen. (Drugs en alcohol, geweld, vandalisme)

## **09.AFSPRAKEN OVER DEELNAME AAN WEDSTRIJDEN OF TESTTRAININGEN BUITEN FC VLIERMAAL**

De spelers die uitgenodigd worden om deel te nemen aan wedstrijden of trainingen van de Prospectie of andere vertegenwoordigende elftallen, krijgen alle medewerking hiervoor, zij mogen hiervoor een bijeenkomst bij FC Vliermaal laten vallen.

De technische staf zal altijd haar medewerking verlenen aan een speler die uitgenodigd wordt om deel te nemen aan een testtraining of testwedstrijd bij een andere vereniging. Vaak word een overstap gemaakt omdat de eerste ploeg van bijvoorbeeld RC Genk, STVV op een hoger niveau speelt en men er van uit gaat dat ook de jeugdwerking aansluit bij dat hoge niveau. Niets is minder waar. Heeft men oog voor de individuele ontwikkeling van de speler? Of is het teamresultaat belangrijker? De betere spelers uit de regio zijn er dan alleen voor het aanzien van de vereniging, maar schieten de spelers er zelf iets mee op, of krijgt het eergevoel van de ouders een opkikker? (helaas is het teamresultaat bij de meeste voetbalorganisaties (verenigingen) belangrijker dan de ontwikkeling van de speler ook al beweert men van niet).

## **10.LEEFWIJZE ALS SPORTMAN**

Wil de speler rendement uit de opleiding tot voetballer halen, dan zijn er andere zaken dan alleen trainen en een wedstrijd spelen. Hieronder geven wij enkele richtlijnen:

### **Een negatieve invloed hebben:**

- a. roken (**ALGEMEEN ROOKVERBOD VOOR DE SPELERS VANAF HET OGENBLIK DAT MEN OP DE PARKING IS**)
- b. te weinig nachtrust (te laat naar bed)
- c. negatieve studieresultaten
- d. spanningsveld in je directe omgeving (thuis)

Voeding: Om maagklachten te vermijden is het van belang om de maag zo leeg mogelijk te hebben bij aanvang van training of wedstrijd, maar toch is het nodig om voldoende gegeten te hebben om goed geladen te voetballen. Het klinkt tegenstrijdig, maar... Vette en zoete voedingsmiddelen zoals chips, chocoladesnacks, croissants, .... hebben een lange tijd nodig om te verteren, net zoals vette, zoute levensmiddelen (kaas, hotdogs, ribbetjes, frieten...).

Vermits vet de vertering afremt is de kans groot dat resten van een dergelijke maaltijd nog steeds in de maag zitten bij de aanvang van de wedstrijd. Jammer genoeg moet het lichaam dan kiezen tussen ofwel een maag die overhoop ligt of een minder goede sportprestatie.

Koolhydraatrijke voedingsmiddelen zoals pasta, ontbijtgranen, vruchten of magere of halvolle melkproducten (yoghurt, karnemelkdrink, pudding, vla...)verteren sneller en zullen bij de voetballers heel wat minder ongemak veroorzaken.

Als voetbalopleiding vinden wij een goede voeding dermate belangrijk (want al de goede trainingsenergie word teniet gedaan door onverantwoorde voeding).

Tornooien: Ook hier is een goede tornooileefwijze van belang.

Bij warm weer (veel zon) in de rustpauzes zoveel mogelijk schaduw opzoeken en shirt aanhouden. Zo min mogelijk onder het tornooi vette en zoete voedingsmiddelen gebruiken. De voeten regelmatig koelen. Bij lange rustpauzes loopschoenen of badslippers aan doen en scheenbeschermers los maken.

## **11. SEIZOENSTART BIJEENKOMST**

## **Vrijdag 01 augustus 2014 om 17u30**

Doel van deze eerste bijeenkomst is kennis te maken met elkaar, zo weten de spelers voordat zij op vakantie gaan met wie men te maken gaat krijgen.

De kennismaking voor alle spelers met hun trainers, afgevaardigden, verantwoordelijken en team is in het seizoen 2014-2015 op maandag 23 juni of dinsdag 24 juni en gaat door op de velden van FC Vliermaal. Het programma van deze dag krijgen de spelers tijdig toegestuurd, het ziet er als volgt uit: verwelkoming en informatie door het hoofd van de opleiding. Kennismaking met verantwoordelijken. De verantwoordelijke trainer heeft een kennismakingsgesprek. De eerste training is op vrijdag 01 augustus 2014 en dit voor alle groepen.

## **12. VAKANTIE EN VOORBEREIDING**

Van de spelers mogen wij verwachten dat zij in de vakantieperiode niet stil zitten. **Vooraf de laatste twee weken voordat zij met de trainingen gaan beginnen dienen zij al serieus gelopen en oefeningen gedaan hebben.** Dit voorkomt dat zij in de voorbereiding met blessures komen te zitten en hierdoor een achterstand op de groep krijgen. Enkele trainers zullen de spelers een voorbereidingsprogramma geven om de vakantie zo goed mogelijk door te komen. Ieder zijn eigen verantwoording.

## **13. DE INTERNE VERGADERINGEN**

1 keer om de 6 weken vergadert het jeugdcomité met de trainers en wordt het sportieve aspect besproken.

## **A F S P R A K E N E N R I C H T L I J N E N**

## **14. FATSOENSNORMEN**

De spelers dienen voor en na de training of wedstrijd de verantwoordelijke trainer, coördinator en hoofd opleiding te begroeten. Discipline zal vanzelfsprekend van de speler verwacht worden. Bij wangedrag en het niet nakomen van afspraken zal de speler ter verantwoording worden geroepen en kunnen er sancties op volgen.

De trainers spreken wij niet met de voornaam aan, maar met **T R A I N E R**.

Leg je neer bij het gezag van de trainer.

## **15. MATERIAAL EN KLEDING**

De ballen zijn aangekocht en blijven eigendom van de club zodat je je bal niet meer kunt vergeten, de trainer verdeelt de ballen voor aanvang van de training.

- voetbalschoenen zelf poetsen (juiste maat, te groot of te klein kan houdingsproblemen veroorzaken).
- scheenbeschermers zijn verplicht te dragen bij trainingen en wedstrijden.
- het shirt waarin je traint dient vocht op kunnen nemen, wij spelen met het shirt in de voetbalbroek.
- kleding dient niet te strak te zitten (mag geen remming voor een goede doorbloeding in het lichaam te zijn).
- geen gaten in het loopvlak van de voetbalkousen (dit veroorzaakt blaarvorming) en geen elastiek om de kousen op te houden (touwtjes gebruiken), het been zet zich bij een inspanning iets uit, hierdoor eerder kans op kramp en scheuringen.
- trainingspak voor de trainingen dient de speler vanaf 1 november tot 1 maart bij zich te hebben.
- douchespullen: badslippers, 2 handdoeken (voor voeten/ rest lichaam), shampoo, zeep, washandje.
- steeds op tijd aanwezig zijn.

## **16. BLESSURE BEHANDELING**

Onze spelers kunnen gebruik maken van de diensten van de kinesist Christophe Rochus. waar de speler dagelijks kan langsgaan na het maken van een afspraak met hem op zijn praktijk in Vliermaal (Leopold III-Straat 36 telefoon 012/210751 of gsm: 0495/606742). Na onderzoek of behandeling krijgt de speler schriftelijk een voortgangadvies mee, die de speler aan de trainer dient te tonen, zodat de trainer rekening kan houden met de adviezen van de kinesist. Het is de spelers vrij om zich door een andere kinesist verder te laten behandelen.

## Sportongevallen en verzekering

De jeugdspelers van FC Vliermaal zijn verzekerd bij de Belgische voetbalbond, die voor het verzekeren van al haar leden een solidariteitsfonds in het leven heeft geroepen.

### FEDERAAL SOLIDARITEITSFONDS (F.S.F.) VAN DE KBVB

Zoals de naam het reeds zegt is dit in feite geen verzekering, maar wel een in de bond opgericht solidariteitsfonds waarop aangesloten spelers, scheidsrechters, enz. beroep kunnen doen bij ongevallen. Dit federaal solidariteitsfonds wordt gespijsd door gelden te storten door clubs die wedstrijden inrichten. De bijdrage bedraagt momenteel € 3,5 per aangesloten lid. Daarbuiten betaalt de club aan de bond een lidgeld van € 25 per aangesloten lid.

### CRITERIA VAN TEGEMOETKOMING

Het F.S.F. komt enkel tussen voor ongevallen die zich voordoen op de installaties van de club. Er is geen tussenkomst voor ongevallen opgelopen op weg naar het terrein of op de plaats van training, behalve indien de speler jonger is dan 18 jaar.

### AARD VAN DE TEGEMOETKOMING

De verschillende tegemoetkomingen worden gespecificeerd in een bijzonder reglement van het F.S.F. en zijn te talrijk om allemaal op te sommen :

Algemeen kan men stellen:

- Er is steeds een vrijstelling van € 9,70 per ongeval
- In principe wordt er tegemoet gekomen in de dokters-, apothekers-, hospitaalkosten en andere kosten van dien aard. Met tegemoetkoming bedoelt men de opleg die de patiënt normaal zelf moet betalen. (Remgelden)
- De niet door het ziekenfonds terugbetaalde geneesmiddelen (o.a. categorie D) komen niet in aanmerking voor een tussenkomst van het F.S.F..
- Ook geen terugbetaling van het F.S.F. in het huren van krukken, supplementen voortvloeiend uit het aangevraagd verblijf in 1 of 2 persoonskamer, radioscopie en taping.
- Belangrijk is wel dat het F.S.F. slechts tussenkomt voor de kosten van de kinesisten indien de behandelde dokter dit voorschrijft en F.S.F. hiervoor zijn toestemming geeft en de gekwetste speler moet minstens 15 dagen voetbalonbekwaam zijn.

### AANGIFTE VAN SPORTONGEVALLLEN

Er gebeurt een spelongeval, je loopt een kwetsuur op waardoor medische tussenkomst nodig is.

Wat doe je?

1. Het is noodzakelijk dat je naar de dokter moet.
2. Onmiddellijke medische bijstand is noodzakelijk. (bv. zware kwetsuur tijdens training of wedstrijd)

De trainer of afgevaardigde doet het nodige om naar de dokter of ziekenhuis te gaan. Hij bezorgt je het geneeskundig getuigschrift dat dient ingevuld te worden door de behandelende geneesheer. Dit getuigschrift moet zo snel mogelijk bij Raymond Rubens binnengebracht worden, omdat de aangifte binnen de 10 dagen moet ingediend worden bij de K.B.V.B.

**Laattijdige aangiftes geven aanleiding tot niet terugbetaling van de medische kosten.**

Vooraf bij ziekenhuisopname is het belangrijk om erop aan te dringen om zo snel mogelijk terug in bezit te komen van het door de behandelende dokter ingevulde geneeskundig getuigschrift.

(Wanneer men via spoedopname gaat, gelieve daar te vragen behandeld te worden door iemand van orthopedie).

Nadat het ongeval door de bond is ingeboekt ontvangt u een geneeskundig getuigschrift van herstel. Dit moet na herstel door de behandelende dokter ingevuld en samen met de kwijtschriften mutualiteit (enkel op naam van de speler), apothekersrekeningen, enz. terugbezorgd worden aan Raymond Rubens.

### TERUGBETALING VAN ONKOSTEN

- De onkostennota's aan te bieden aan uw mutualiteit en het attest "tussenkomst" te laten invullen (enkel op naam van de speler).
- Tenslotte de hierna vermelde stukken over te maken aan Raymond Rubens

o Het attest van tussenkomst, volledig ingevuld en ondertekend door de mutualiteit. o De onkostennota's voor welke de mutualiteit geen tussenkomst voorziet.

Vb. apothekerskosten.

o Indien u niet aangesloten bent bij een mutualiteit: volledige staat van onkosten door u ondertekend en vergezeld van de originele bewijsstukken.

De terugbetaling zal **cash** gebeuren.



### **Stappenplan bij voetbalkwetsuren**

1. Indien zeer ernstige kwetsuur (bv. breuk) onmiddellijk langs gaan bij dokter of spoedopname, eventueel 112 bellen indien niet verplaatsbaar!
2. Ongevalaangifte formulier (te vragen aan trainer of afgevaardigde of in de kantine) laten invullen en ons zo snel mogelijk terugbezorgen.
3. Bij einde kwetsuur en na revalidatieprogramma zal U de ploegtrainingen hervatten.

#### ***DUS: ENKEL MET TOESTEMMING VAN DE DOKTER OF KINE DE PLOEGTRAININGEN HERBEGINNEN***

4. Na toestemming: hervat de training
5. Bij herval of blijvende problemen: onmiddellijk uw dokter terug raadplegen
6. Volledig fit: zorg er zeker voor dat je, indien je een ongevalaangifte van de KBVB had aangegeven, je administratief laat uitschrijven door de dokter. Dit attest zo vlug mogelijk terug binnenbrengen zodat wij dit kunnen opsturen naar de KBVB en je dossier kunnen afsluiten.
7. Spelen van wedstrijden is toegestaan

Dit stappenplan is vooral bedoeld om onze jeugdspelers beter te begeleiden bij kwetsuren.

#### ***NOOIT BEGINNEN TRAINEN ALVORENS EERST LANGS GEWEEST TE ZIJN BIJ UW DOKTER OF KINE!!***

Onze verzorger en clubdokter staan ook op andere dagen voor onze spelers klaar, maar dit dan vooral bij meer minder dringende gevallen ( zie schema)

Tijdens wedstrijden zal er altijd EHBO gevormd personeel ter beschikking zijn.



## **17.TRAININGSDAGEN**

Er zal getraind worden voor U12 tem U17 zowel in Vliermaal als in Hoeselt

Wij hebben de beschikking over 02 trainingsvelden.

- Training 1 keer per week voor de U6/U7 op woensdag
- Training 2 keer per week voor de U9 op maandag- en woensdagavond
- Training 2 keer per week voor de U11 op woensdag- en vrijdagavond
- Training 2 keer per week voor de U12/U13 op woensdag (Vliermaal)- en vrijdagavond (Schalkhoven)
- Training 2 keer per week voor de U15 op woensdag-(Vliermaal) en vrijdagavond (Schalkhoven)
- Training 2 keer per week voor de U17 op woensdag-(Schalkhoven) en vrijdagavond (Vliermaal)
- Keeperstraining 1 keer per week dag en uur wordt meegedeeld op de eerste samenkomst van het nieuwe seizoen

## **18.DE TRAININGEN**

### **Elke training is verplicht!**

Iedere speler, speelster dient ruim op tijd, **10' vóór aanvang**, aanwezig te zijn op het veld of in de kleedkamer (de trainer bepaalt dit).

(Telaatkomers storen enorm het verloop van een training die al begonnen is.) Steeds de reden van het te laat komen aan de trainer meedelen.

Wie om grondige redenen (examens) niet kan trainen, waarschuwt altijd de trainer (niet verwittigen is niet spelen). Dit geldt niet alleen voor de groten ...maar ook voor de allerkleinsten!!

Bij een eventuele afwezigheid moet de speler aan de trainer vragen of hij moet spelen (de trainer loopt niemand na). De spelers wachten steeds in de kleedkamer, totdat de trainer hun komt halen.

## **19.SPEELWIJZE EN ONTWIKKELING**

1. Uitgangspunt is het om de speler individueel sterker en beter te maken. Het gebruik van beide voeten is een noodzaak. De spelers mogen niet geremd worden door het resultaat(uitslag) van de wedstrijd, je tegenstander uitspelen of passeren **MOET!!** kunnen.

2. Geen vaste posities bij -11 tot -6. Bij de -13 en -12 speelt men ook regelmatig op verschillende posities. De -15 en -14 spelen al wat vaker op hun sterkste positie, hier worden de spelers met het beste toekomstperspectief minder gewisseld. Vanaf de -16 speelt men zoveel mogelijk op de sterkste positie in het veld (vooral de betere spelers), ook hier worden de spelers met de beste toekomst verwachting het minste gewisseld (indien zij zich naar behoren inspannen en gedragen).

De -9 tot -6 spelen in een RUIT (5 tegen 5) met een keeper. Er is geen vaste keeper en het teamspel is ondergeschikt aan het individueel presteren. Trainers mogen het woord **AFSPELEN** niet in hun mond nemen.

De -11 en -10 spelen in een **DUBBELE RUIT** (8 tegen 8) met een vaste keeper. Ook blijft hier de individuele actie belangrijker dan het samenspelen. Men begint mondjesmaat kennis te maken met het **ZONEVOETBAL**.

De -17 tot -12 spelen vanuit een 1-4-3-3 basis. Aanvallend voetbal vanuit het **ZONEVOETBAL** principe. De spelers zullen geleidelijk wegwijs gemaakt worden in de juiste manier van spelen en de uitgangspunten per positie in het veld. De tactische scholing krijgt een belangrijke plaats, maar de individuele actie **MOET**.

De trainers en spelers praten niet over bijvoorbeeld de rechterverdediger, maar over de nummer 2. Dus altijd over het cijfer dat aan een positie vast zit.

## **20.WAT ZIJN DE VERWACHTINGEN VAN DE OUDERS**

1. **Ouders moeten aanmoedigen, NIET COACHEN** (ook niet de papa's...wie wilt coachen...moet zich aanmelden als jeugdtrainer...).
2. Probeer de spelers te steunen door zo vaak mogelijk aanwezig te zijn.
3. Moedig alle spelers aan, niet alleen de 'goede'.
4. Geef géén negatieve kritiek langs de lijn. Indien er problemen zijn, richt u persoonlijk naar de desbetreffende jeugdtrainer of naar de JC. Maak desnoods een afspraak voor een gesprek onder 4 ogen.
5. Geef ook géén richtlijnen hoe je zoon of anderen moeten spelen. Als ouder weet je niet welke opdrachten je zoon heeft meegekregen. Je zorgt dan zelf voor een conflictsituatie met de trainer, waar je zoon de dupe van kan worden.
6. Zorg ervoor dat uw kind tijdig op de training/wedstrijd is.
7. Zorg, indien mogelijk, voor vervoer op verplaatsing. Wees bereid andere spelers mee te nemen in uw auto, indien er op verplaatsing wordt gespeeld. Wanneer men spelers mee vervoert in de auto, rekenen we er ten eerste op dat de bestuurder géén alcohol drinkt!!
8. Zorg ervoor dat uw kind waardevolle voorwerpen thuis laat.
9. Geef uw kind de kans om ook thuis verder te oefenen. Stimuleer uw kind daarin.
10. Vraag géén voorkeursbehandeling voor uw kind. Voetbal is een ploegsport.
11. Stimuleer uw kind tot het bijwonen van alle trainingen
12. Leer uw kind zich AFMELDEN bij de trainer, indien het niet kan trainen.
13. Gelieve a.u.b. de kledij van uw kind te merken (desnoods met pen of stift). Iedere speler in de kleedkamer draagt dezelfde uitrusting, dezelfde coachjas, dezelfde voetbaltas, dezelfde training,.... Indien er toch iets verloren gaat: de verloren voorwerpen worden in het ballenhok geplaatst.
14. Onze club verwacht positieve medewerking en steun door jullie aanwezigheid op of deelname aan activiteiten door de club georganiseerd. Denk niet steeds, dit gaat weer al naar de 1<sup>o</sup> ploeg, dus ik steun deze activiteiten niet, want een goede jeugdwerking kost handenvol geld én lidgelden alléén volstaan bijlange niet om alles qua jeugdwerking te bekostigen.
15. Bij FC Vliermaal staat fairplay zowel bij het sporten als bij het supporteren op de hoogste plaats!!!!
16. FC Vliermaal is een club waar eenieder, ongeacht geloof of taal, zich thuis moet voelen. Maar de omgangstaal binnen de accommodatie van FC is Nederlands. Mogen we dan ook vragen aan de ouders van allochtone afkomst deze regel te respecteren.
17. De voetbalvelden worden niet meer betreden. Toeschouwers staan naast de terreinen en NIET op de pleinen. Toeschouwers zorgen immers voor een sfeervolle entourage bij het jeugdvoetbal.
18. Een speler betalen voor geleverde prestaties is uit den boze
19. Wij vragen ook uw kind niet te straffen door het bijwonen van trainingen of wedstrijden te verbieden.
20. Tracht rekening te houden met de data van de geplande wedstrijden en toernooien zodat uw zoon/dochter steeds aanwezig kan zijn.

## **21.SAMENWERKING MET ANDERE VERENIGINGEN**

FC Vliermaal heeft een samenwerkingsovereenkomst met Kortessemsse VV en SK Vliermaalroot.

## **22.VERVOER NAAR UITWEDSTRIJDEN**

- wij vertrekken over het algemeen vanaf het voetbalplein in Vliermaal.
- de speler dient tijdig aanwezig te zijn en gedraagt zich netjes, maakt geen rotzooi.
- het jeugdbestuur bepaalt hoe laat er vertrokken gaat worden.
- de autobestuurders dienen rekening te houden met de snelheid van het aantal meerijsende auto's (geen racepartij). Gezamenlijk op de bestemming aankomen.
- bij vertrek huiswaarts kan men zelfstandig reizen, de speler dient dit aan de trainer door te geven.

## **23.NEGATIEF EN AFBREKEND GEDRAG**

De volgende regels zijn van kracht:

1. Als de speler negatief reageert op de scheidsrechter, trainer, afgevaardigden of spelers, dan dient de trainer de speler van het veld te halen. Als het de keeper betreft, dan blijft hij in het veld staan, maar hij zal de eerstvolgende wedstrijd wissel gezet worden.
2. Wij verwachten van de supporters een positieve houding, aanmoedigen komt de sfeer van de wedstrijd ten goede.

## **24.KANTINE BEZOEK**

Na afloop van een wedstrijd gaan de spelers gezamenlijk met trainer en afgevaardigden naar de kantine. Men gaat bij elkaar zitten en er dient op een fatsoenlijke manier, niet te luidruchtig met elkaar gepraat te worden, zodat het geen aanleiding zal geven tot negatieve opmerkingen. Niet met drank of etenswaren morsen.

De trainer onthoudt zich van commentaar over de gespeelde wedstrijd naar iedereen toe. Willen personen een gesprek, dan dient dat op een andere dag dan de wedstrijddag plaats te vinden.

## 25. WINTERSTOP

Vanaf de eerste training is de jeugdopleiding constant in de weer met het jeugdvoetbalplan. Alleen aan het einde van het jaar, aan de start van de tweede seizoenshelft is er een rustpunt voorzien. Tien dagen lang geen activiteiten op het sportplein. Alleen het jaarlijkse kerstfeest in de kantine van Vliermaal, voor al de jeugdploegen, onderbreekt de stilte.

## 26. STUDIE

De studie heeft altijd voorrang op het voetbal. Wij willen onze jeugd immers een goede kwaliteitsvolle voetbalopleiding geven die te combineren blijft met studies.

Indien een speler verstek moet geven door schoolverplichtingen, dient dit gemeld te worden.

Tijdens de examens zal voor de oudere leeftijdscategorieën het trainingsritme aangepast worden.

Vergeet niet dat succes op school en succes in voetbal meestal hand in hand gaan!

Spelers met vragen of problemen kunnen steeds terecht bij de trainer of iemand van het jeugdbestuur.

Namens al de verantwoordelijk van onze jeugdopleiding wensen wij U een succesvol, leerzaam en blessurevrij seizoen toe.

## 27. LIDGELDEN

Het jaarlijkse lidgeld voor jeugdleden bedraagt:

Debutanten:	105,00€
Duiveltjes, Preminiemen, Miniemen, Kadetten, Scholieren en junioren:	120,00 €

De betaling dient te gebeuren voor 31 Augustus 2014.

Op volgend rekeningnummer: **930-0078472-63**

**In het lidgeld is het volgende voorzien: verzekering speler, 01 regensweater.**

Families met meerdere leden genieten van een reductie van **15,00 euro** per spelend lid (vanaf het 2<sup>de</sup>) op hun lidmaatschapsbijdrage. Wanneer een jeugdspeler, gedurende het seizoen lid wordt van FC Vliermaal, dan is men ten minste 60% van het lidgeld verschuldigd (aangepast aan het aantal maanden die nog te spelen zijn).

## 28. NUTTIGE TELEFOONNUMMERS

Kantine FC Vliermaal		012 / 39 37 08
Kantineverantwoordelijke	Gerard Roosen	012 / 23 68 00
Voorzitter	Henri Bienkens	011 / 37 61 30
Secretaris	Raymond Rubens	012 / 23 65 76
Kinesist	Christophe Rochus	0495 / 60 67 42
Jeugdsecretaris		
Lid jeugdcomite	Eddy Jansen	0476 / 83 21 25
	Eddy Evens	
	Philip Knapen	
	Benny Jans	
	Geert America	
	Marc Groven	
	Jos Jacobs	
	Benny Rubens	
	Leo Reynders	
	Jouri Tielens	

## 29. AFGELASTING WEDSTRIJDEN

Tijdens de winterperiode heeft de KBVB schikkingen getroffen om informatie over afgelaste wedstrijden te verkrijgen, en dit via de volgende communicatiekanalen:

- 1) VRT teletekst pagina 598
- 2) KBVB tel 0900 / 00081 dan 1 en daarna 4 (Limburg)
- 3) Website KBVB [www.footbel.com](http://www.footbel.com)
- 4) Je trainer of afgevaardigde

## **BIJKOMENDE INFORMATIE**

### **1\* TRAINING**

**Vliermaal VRIJDAG 01 augustus 2014** aanvang 17u30

**Schalkhoven WOENSDAG 30 juli 2014**

aanvang 19u15 voor U15 en U17

aanvang 18u00 voor U12/U13

## **TORNOOI FC VLIERMAAL**

**ZATERDAG 23 AUGUSTUS 2014**

**ALLE TEAMS**

**DETAILS LATER**

## **COCA COLA CUP DUIVELTJES**

**VERPLICHTE DEELNAME**

**DATUM: LATER**

**PLAATS: LATER**

**AANVANG: LATER**

## **Speeluren**

**U17 zondag 10u30 (4X20 minuten)**

**U15 zondag 09u30 (Schalkhoven) (4X20 minuten)**

**U13 zaterdag 10u00 (4X15 minuten)**

**U10/U11 zaterdag 13u00 (4X15 minuten)**

**U8/U9 zaterdag 11u00 (4X15 minuten)**

**U6/U7 zaterdag 10u00**

### ... Kledingadvies tijdens trainingen en wedstrijden...

**Voetballers met de juiste LIFESTYLE...de lifestyle...a way of life... een garantie om een BETERE voetballer te worden!!!**

Met de maand November keert het minder goede weer terug. Gedaan met trainingen onder een blakende zon, of een wedstrijd met heerlijke temperaturen.

Voor een voetballer betekent die herfst- en winterperiode niet enkel koude temperaturen, maar ook worden blootgesteld aan wind en regen.

De koude en warmte hebben zo een belangrijke impact op de werking van ons lichaam. Het lichaam moet er namelijk in die voortdurend veranderende omstandigheden steeds voor zorgen dat er een constante temperatuur is.

Goede kledij kan hierbij helpen. Het is dan ook essentieel om zich te kleden naargelang de klimatologische omstandigheden. Dus nooit teveel, en nooit te weinig. Wanneer we ons teveel aankleden produceert ons lichaam zweet. En dit heeft tot gevolg dat onze kledij nat wordt en bijgevolg kou zal aanvoelen. Denk er ook aan dat je bij koude ook het hoofd en de handen bedekt, en na een rustperiode je van kleding wisselt. Trainen met een lange broek is noodzakelijk wanneer de temperaturen minder dan 10°C zijn.

Té warm aankleden is overdreven, want je beweegt veel en daardoor kan je de warmte niet kwijt door al die lagen kleding, maar een té koude start maken bij het voetbal is ook niet aan te raden, dus wat is dan wel slim?

Het aanschaffen van een thermoshirt is een absolute aanrader, zo'n shirt is verkrijgbaar bij alle sportshops, maar ook winkels als de Kruidvat en Lidl adverteren er regelmatig mee en de kosten (een goed shirt heb je nl. vanaf 10 euro) zijn nog te overzien.

Dit shirt draag je als eerste laag op je lichaam en zorgt ervoor dat je lichaam droog blijft en de transpiratie afvoert naar de volgende laag. Daarom is het belangrijk dat je volgende laag een katoenen shirt is, dit neemt nl. goed transpiratie op en zorgt er dus voor dat je bovenlichaam lekker warm blijft. Als derde laag draag je een Tshirt of pull.

Verder is het belangrijk om een trainingspak te dragen tijdens het trainen en bij je warming up voor de wedstrijd, op deze manier blijven ook je beenspieren lekker warm. Bij guur weer kan je evt. ook een trainingsbroek of legging onder je voetbalbroek dragen.

Om je voeten warm te houden is het voornaam, dat je droge voetbalschoenen aantrekt, dus na het trainen je voetbalschoenen even schoonmaken (m.n. de naad bij de zool van de schoen) en deze goed laten drogen, dit zou je altijd moeten doen, want je schoenen worden nl. altijd vochtig doordat je voeten natuurlijk wat gaan zweten tijdens het sporten. Verder is het belangrijk dat je goede voetbalkousen draagt, die lekker zitten en niet knellen.

Nu blijven alleen nog je handen en hoofd over, daarvoor trek je dunne handschoenen aan en zet je een muts op. Dunne handschoenen omdat je handen waarschijnlijk toch snel warm worden en blijven en ze moeten dun zijn want dan kan je bal beter ingooien!



## **Sporten bij winterweer vraagt een aantal eenvoudige voorzorgsmaatregelen. Hieronder enkele tips:**

- ☞ Mensen met gezondheidsproblemen (bv. asthma, hartproblemen, ...) vragen best hun **dokter** of zij fysiek in orde zijn om te sporten bij winterweer.
- ☞ Je kleedt je best in **laagjes**. Een van de grootste vergissingen die je kan maken is te dikke kledij aantrekken, sporten zorgt voor een grote hoeveelheid warmte genoeg om het 30 graden warmer te laten voelen dan het werkelijk is. Kleedt je dus in laagjes die je kan uitdoen als je het te warm hebt of weer aandoen als je het te koud krijgt.  
Start met een dunne laag synthetisch materiaal zoals bv. polypropyleen die zweet doorlaat. Katoen is niet vochtdoorlatend genoeg. Als tweede laag kies je bv. fleece als isolatie. Dek deze 2 lagen af met een waterproof en ademende dunne vest.
- ☞ **Bescherm je extremiteiten**. Bij koud weer zijn je handen en voeten gevoelig voor bevriezing, draag 2 paar handschoenen en kies voor thermische sokken. 30 tot 40 procent van onze lichaamswarmte gaat verloren via de nek en het hoofd, draag dus een sjaal en een muts.
- ☞ **Blijf voldoende drinken**. Dehydratatie of uitdroging komt zowel voor bij koude als bij warmte. Bij uitdroging heeft het lichaam het moeilijker om de lichaamstemperatuur te reguleren wat de kans op bevriezing verhoogt.
- ☞ Drink **geen alcohol**, alcohol verwijdt de bloedvaten en verhoogt het warmteverlies wat het risico op onderkoeling (te lage lichaamstemperatuur) verhoogt.
- ☞ Ken de **signalen van onderkoeling en bevriezing**. Signalen van onderkoeling zijn: rillingen, onduidelijk spreken, coördinatie-stoornissen, vermoeidheid, ... . Bij de eerste tekenen van onderkoeling breng je de persoon naar een warme, droge plaats of je wikkelt hem of haar in met dekens of extra droge kleren of je gebruikt je eigen lichaamswarmte. Verwittig bij ernstige onderkoeling de spoeddiensten.  
Bevriezing komt het meest voor in het gezicht of aan handen en voeten. Signalen zijn bleekheid, gevoelloosheid, pijn, prikkelend gevoel ... . Bij een vermoeden van bevriezing warm je de aangetaste zone geleidelijk aan op zonder te wrijven (bv. met warme compressen). Als de gevoelloosheid blijft verwittig dan de spoeddiensten.
- ☞ Kinderen verliezen gemakkelijker warmte doordat hun lichaamsoppervlak relatief groot is ten opzichte van hun gewicht. Daarnaast maken slechte weersomstandigheden en onvoldoende bescherming door (natte en/of bezwete) kleding de sporter minder weerbaar tegen kou.

Praktisch spreken we het volgende af:

### **Vanaf 15 Oktober zullen spelers op de training volgende kledij dragen :**

- ☞ lange trainingsbroek of legging
- ☞ trainingsvest of trui met lange mouwen & eventueel regenvest
- ☞ mee te hebben in de tas : muts ( zonder franjes) en handschoenen
- ☞ Er zal niet meer toegestaan worden om te trainen met korte broek en korte mouwen !!!

### **Vanaf 15 Oktober tijdens de opwarming voor wedstrijden is het volgende aan te raden :**

- ☞ sweater ( verplicht)! & eventueel regenvest
- ☞ Lange broek of legging

### **Voor de wissel spelers :**

- ☞ sweater ( of vervangend trainingsvest) & eventueel regenvest
- ☞ Er zal niet meer toegestaan worden om in korte mouwen / broek op de reserve bank te zitten !!

P.S. Het dragen van nekverwarmers , tijdens wedstrijden, is reglementair verboden

P.S. Datums kunnen aangepast worden ifv de weersomstandigheden !