

# **Welkomstbrochure Jeugd 2011-2012**

## **CS MECHELEN a/d MAAS**

[cerkel.mechelen@skynet.be](mailto:cerkel.mechelen@skynet.be)

Terrein Cerkel Mechelen

Oude Baan

3630 Maasmechelen

# Voorwoord

In deze informatiebrochure zijn de huisregels van de club alsook praktische en nuttige informatie gebundeld.

Bewaar dit goed, want dit boekje kan veel vragen en misverstanden voorkomen.

Natuurlijk zijn wij altijd bereid je te woord te staan, als er toch nog vragen blijken te zijn.

We werken aan een rode draad binnen de club, qua training, speelstijl, huisregels en gedrag. Iedereen zal zich hieraan moeten houden om de naam "CS Mechelen" waardig te vertegenwoordigen.

Voor de debutantjes en duiveltjes hanteren we het principe van "fun" en "formation" waarbij voetbalplezier gekoppeld wordt aan een aantal essentiële balvaardigheden gevormd een degelijke opleiding.

Vanaf de préminiemen proberen we een aantal tactische en technische aspecten en leren we hen te voetballen volgens een aantal voetbalmethodes.

Iedere jeugdspeler krijgt bij ons een prima opleiding waarbij we proberen een degelijke kwaliteit na te streven en waarbij het uiteindelijk onze taak is spelers klaar te stomen voor het eerste elftal. Wij wensen iedereen een prettige, leerzame en bovenal succesvolle tijd toe bij Cerkel Mechelen.

Met sportieve groeten,  
Salvatore Formosa  
Voorzitter Cerkel Mechelen

# Clubfilosofie

- De opleiding staat centraal

- Het leveren van prestatie komt na de opleiding. Een kwaliteitsvolle voetbalopleiding primeert op resultaten, zeker bij de allerjongsten.
- Coaching tijdens de wedstrijd moet gebaseerd zijn op leerdoelen die centraal staan tijdens de trainingen.

- Indeling jeugdspeler

- Indien zijn psychische en lichamelijke eigenschappen het toelaten, zal een jeugdspeler zo hoog mogelijk spelen.
- Leeftijd is niet bepalend.

- Veldpositie

- Een speler ontwikkelt zich sterk op jonge leeftijd. Hem/haar speelmogelijkheden op meerdere plaatsen geven kan de betrokken speler verder helpen in zijn algemene voetbalontwikkeling.

- Rode Draad

- Jeugdtrainingen moeten in de eerste plaats gebaseerd zijn op “fun & formation” bij de debutantjes en duiveltjes. Vanaf de préminiemen vormen technische en tactische basiselementen de kern van een kwaliteitsvolle voetbalopleiding
- De techniektraining vormt een rode draad doorheen de totale jeugdopleiding.
- De speltactiek en conditie moeten geleidelijk aangepast worden aan de techniek.

- Belang

- Jeugdleiders en jeugdtrainers moeten het eigenbelang ondergeschikt maken aan het clubbelang en nog meer ondergeschikt aan het individu.
- Elke begeleider steunt openlijk de filosofie om elke individuele jeugdspeler de beste kansen op evolutie naar een hoger niveau te bieden. Dit kan op recreatief- of referentie-niveau zijn.

# Clubfilosofie

- Creativiteit

- Behoedzaam omspringen met het geven van teveel opdrachten. De creatieve eigenschappen van jeugdspelers moeten ontwikkeld en gestimuleerd worden.

- Evaluatie

- Vanaf de préminiemen worden de jeugdspelers aan het begin van het seizoen beoordeeld, in de helft van het seizoen en bij het eindeseizoen volgen evaluaties.

- Ouders kunnen bij hun trainer terecht m.b.t. deze evaluaties.

- Doel van de evaluaties is het registreren van de individuele vooruitgang van de jeugdspeler.

- De evaluatie is in handen van de betrokken jeugdtrainer, eventueel bijgestaan door een coördinator.

- Ook de jeugdtrainer zal gevolgd worden door de jeugdwerking, evenwel van op afstand.

# Clubfilosofie

- Gewestelijke en/of Provinciale competitie vanaf Miniemen

- Doelstelling voor de jeugdspeler:

- Talent maximaal ontwikkelen
- Promotiekansen
- Evolutie naar een hogere groep en uiteindelijk de A-kern

- Doelstelling voor de club

- Continuïteit club waarborgen
- Afleveren van talentvolle spelers voor de A-kern
- Kwaliteit jeugdopleiding
- Imago binnen de regio

- Splitsing groep afhankelijk van grootte van de groep

- Gewestelijk – elftal (recreatieve basisinstelling)
- Provinciaal – elftal (een aantal kwaliteitsnormen worden gehaald)

- Middels goede begeleiding moeten wij proberen de elftallen op een zo hoog mogelijk niveau te krijgen, aangepast aan hun leeftijdskenmerken.

- De indeling in deze groepen is afhankelijk van het niveau en de kwaliteit van de betrokken jeugdspelers.

- Er wordt gericht gewerkt naar een aangepast spelconcept volgens het niveau van de groep. (dit niveau wordt in het begin van het seizoen bepaald door de coördinator en de betrokken trainerscel).

- Elke groep besteed aandacht aan de “rode draad”.

- De indeling in één van deze elftallen is afhankelijk van het niveau en het talent van de jeugdspeler en wordt aanbevolen door de trainer en bevestigd door de coördinator.

- De selectie gebeurt op een objectieve manier rekening houdend met leeftijd-talent -niveau-fysieke kwaliteiten-mentale capaciteiten. Het uitgangspunt voor selectie naar een referentie-elftal is de “basisvoetbalontwikkeling” van de jeugdspeler.

- 

- Vanaf miniemen is het doel : het niveau van de spelers individueel zo hoog mogelijk ontwikkelen
      - Voor duivels en préminiemen primeert het spelplezier

# Balvaardigheid

Het hedendaagse voetbal beoogt het veelvuldig creëren van combinaties, die uitgevoerd worden door balvaardige spelers.

De technieken met de bal, waarmee de topspelers uitblinken, worden zo vaak herhaalt, dat de spelers die technieken automatisch beheersen, zowel op training als in de wedstrijd.

Succes met de bal is de reden waarom jonge voetballers deze sport met plezier beoefenen want de jeugd wil graag de technieken van hun idolen onder de knie krijgen.

Het voetbal is boeiend, attractief, artistiek, fantasierijk en creatief als de allerbeste spelers met hun superieure technieken in balbezit komen.

Bij de Duiveltjes hanteren wij 4 basisregels :

1. Het verwerven van een veelzijdige, dynamische balvaardigheid door toepassing baltechnieken.
2. Zo sterk mogelijk worden in de veelzijdige en moeilijke één tegen één situaties.
3. Zo goed mogelijk individueel en met behulp van medespelers over de tegenstanders heen te gaan.
4. Zoveel mogelijk de polyvalentie bevorderen en creatieve en tweevoetige spelers opleiden.

**JONG GELEERD IS OUD GEDAAN ---- OEFENING BAART KUNST**

# Begeleiding

## Bestuur

- Voorzitter
- Benny Mazur a.i.
- Secretaris
- Bart Tulleners 0473 67 53 70
- Algemene coördinatie debutantjes-préminiemen
- Benny Mazur 0476 27 06 03
- Jeugdwerking-oudercomité
- Jean-Luc Simons , Johny Niessen, Danny Lovenich, Sandra Damen, Jef Dexters, Marie-Louise Schuurmans, Myriam Cosemans, Marina Prenen
- Jeugdcoördinator
- Soccer Workout
- 

## Trainers

- Debutantjes :
  - Geert Brabants, Lucien Claessens, Benny Mazur, Bjorn Vranken, Kevin Biesmans, Marc Penders
- Duiveltjes :
  - Danny Przenickza, Romain Hoeven, Benny Mazur
- Préminiemen 1° jaars :
  - Ralf Wevers / Kurt Dexters
- Préminiemen 2° jaars :
  - Tom Mazur
- Provinciale miniemen :
  - Kevin Czornyj

- Provinciale kadetten :
- Yves Berezinsky
- Provinciale scholieren :
- Lillo Scorce
- Provinciale junioren :
- André Hamaekers, Geert Brabants
- Techniektrainers :
- Tom Mazur en Francis Jadoulle
- Keeperstrainers :
- David Schoefs en André Hamaekers

# Afgevaardigden

- Debutantjes :
- Erdem Ahmet, Marc Penders, Claudio Bistrussu
- Duiveltjes :
- Eladio Sanna, Bruschi Erik
- Préminiemen :
- Bart Tulleners, Marc Hammer, Ilya Vranken
- Provinciale miniemen :
- J.L. Simons
- Provinciale kadetten :
- Danny Ramakers
- Provinciale Scholieren :
- Thorez Michel / Vanlabbeek Frank
- Provinciale junioren :
- Ciemniak Erik / Collette Ronny



# Trainingsuren

Debutantjes tot préminiemen - Cerkel

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
14:00			Benjamins		
14:30					
15:00					
15:30			Duiveltjes		
16:00			Préminiemen		
17:00					
17:30	Benjamins				
18:00					
18:45	Duiveltjes				
19:00	Préminiemen				
19:30					

**Opm.** : tijdens de maanden december en januari trainen de debutantjes en duiveltjes in zaal. U zal ten gepaste tijde op de hoogte gebracht worden welke de aanvangsuren zijn en waar deze trainingen doorgaan.

# Miniemen tot juniores - Mottekamp

	<b>maandag</b>	<b>dinsdag</b>	<b>woensdag</b>	<b>donderdag</b>	<b>vrijdag</b>
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:45		Miniemen		Miniemen	
18:00		Kadetten		Kadetten	
18:30		Scholieren		Scholieren	
19:00		1ste Ploeg 2de Ploeg Juniors		1ste Ploeg 2de Ploeg Juniors	
19:30					
20:00					

# Afspraken

## TRAININGSUREN

- De trainingen beginnen stipt, d.w.z. het aanvangsuur is de start van de training, men is minstens 5 min. VOOR de start van de training aanwezig op de club en MET volledig aangepaste outfit.
- Afwijkingen op het trainingsuur worden U tijdig meegedeeld door Uw trainer.

## WEDSTRIJDEN

- De bijeenkomst voor de thuiswedstrijden is in de aangewezen kleedkamer. Het uur van samenkomst ligt 45 minuten voor de aanvang van de wedstrijd, mits anders gespecificeerd door de trainer. De verplaatsing naar de terreinen en het in orde brengen van de outfit voor de wedstrijd nemen soms veel tijd in beslag. Wij menen dat, in elke omstandigheid, een 20 - 30minuten opwarming van de speler nodig is om de wedstrijd in ideale omstandigheden aan te vatten. De spelers bieden zich aan in volledige training-outfit. Elke speler krijgt wekelijks zijn planning voor de te spelen wedstrijd.
- De afgevaardigde van de ploeg is hoofdverantwoordelijke en zorgt voor de administratie van de wedstrijd.
- Spelers kunnen aansprakelijk gesteld worden voor nalatigheid of onsportief gedrag.

## AFWEZIGHEID

- Wanneer men om een gegronde reden (ziekte, kwetsuur, vakantie, examens) niet op een training of wedstrijd kan aanwezig zijn, moet men ALTIJD zo spoedig mogelijk verwittigen bij de trainer of afgevaardigde.
- Hou er wel rekening mee, dat afwezigheid wegens ziekte/kwetsuur, uw speler enig energie verloren heeft, zodat de trainer het gepast kan vinden uw speler een extra dag rust toe te kennen. Het zelfde geldt voor afwezigheden wegens vakantie/examens, het is aanbevolen met de nodige motivatie/mentaliteit/fitheid en de recente opleidingontwikkeling, aan de start van een wedstrijd te verschijnen.

## AFGELASTE WEDSTRIJDEN

Tijdens de winterperiode heeft de Voetbalbond schikkingen getroffen om informatie over afgelaste wedstrijden te verkrijgen, via volgende kanalen.

- TV1 teletekst
- Internet site [www.footbel.com](http://www.footbel.com)
- FEDERATIE :TEL 0900/00081
- WEBSITE Cerkel Mechelen
- UW TRAINER

# Afspraken

## **BEGELEIDING FAMILIE**

- Wij verwachten van de begeleiders/trainers een optimale verzorging voor onze spelers. Naast de hulp die onze club biedt, moet een speler bij een teleurstelling of tegenslag opvang hebben. Daarom moet de speler kunnen "terugvallen" op "thuis". Zorg ervoor dat de speler voldoende rust en gezonde voeding krijgt. Steun hem bij tegenslagen en relativeer de goede prestaties. De ontwikkeling van jeugdspelers is grillig. Soms staan ze stil en plotseling zie je vooruitgang. Steun ze door zoveel mogelijk wedstrijden en trainingen bij te wonen. Laat daarbij de coaching over aan de desbetreffende trainer, anders weten de spelers niet meer waar ze aan toe zijn !
- Controleer voor het verlaten van de parking of de training/wedstrijd wel degelijk doorgaat.
- Wij eisen sportief gedrag van onze spelers en verwachten dat derhalve ook van de ouders-toeschouwers.
- Gezond enthousiasme langs de zijlijn wensen we van harte toe.

## **(T)HUISWERK**

- Baltechnieken, die een maar een beperkte ruimte vragen, zijn heel toepasbaar om thuis te herhalen. Dit is geen verplichting, maar de meerwaarde is op korte termijn zeer zichtbaar en leveren de speler enorme meerwaarde en spelvreugde op.

## **DOUCHE/KLEEDKAMERS**

- Het is aan te raden voor iedereen na de training of na de wedstrijd een douche te nemen. Uiterlijk 30 min. na de training of wedstrijd zorgt iedereen ervoor dat hij gewassen en gekleed is, zodat de kleedkamers schoongemaakt kunnen worden. Zowel bij trainingen, als ook bij de uit- of thuiswedstrijden dienen de kleedkamers op een normale wijze, dus "Cerkel Mechelen" - waardig, gebruikt te worden. Gebruikte bandages, etc./krantenpapier/plastiek flessen, dienen in de vuilnisbak gedeponeed te worden.
- Het afvegen van de voetbalschoenen dient buiten te gebeuren- er zijn immers borstels aanwezig. Om hygiënische redenen, raden wij aan badslippers te dragen in de doucheruimte.(schimmels)

# Op papier

## Administratie

### DE AANSLUITING

- Een aansluiting bij de voetbalbond kan pas gebeuren wanneer de speler effectief 5 jaar wordt. Met deze aansluiting is de speler ook verzekerd tegen ongevallen. Bij de aansluiting moeten de ouders een formulier invullen, handtekenen, en het jeugdspelertje zijn naam laten schrijven. Dit document wordt afgegeven aan de verantwoordelijke. De bevestiging + het bondsnummer van de aansluiting wordt per kerende post verzonden aan de ouders, zij zijn verantwoordelijk dat deze documenten bij de club terechtkomen.

### Lidgeld

- Het lidgeld bedraagt € 150,00 (debutantjes/duiveltjes) en € 190,00 (préminiemen-juniores). Kledijpakket inbegrepen.
- Het lidgeld geldt voor de opleiding die gegeven wordt, één-, twee- of driewekelijks. De zaterdag/zondagwedstrijd is een gebeurtenis waarbij spelers die op de trainingen aanwezig waren, hun voetbalklasse voor een publiek mogen tentoonstellen.
- Elke aangesloten speler ontvangt na betaling van het lidgeld een kledijpakket dat gereinigd wordt onder eigen verantwoordelijkheid.
- Elke speler wordt verzocht voetbalschoenen (met plastic noppen) en beenbeschermers (verplicht) te kopen.

# Huisreglement

Zelfs in een goed gestructureerde club als "Cerkel Mechelen" loopt er soms nog wat fout. Naar aanleiding hiervan is een huishoudelijk reglement noodzakelijk. De inhoud van dit reglement moet de aanleiding tot het maken van bewuste fouten terugdringen. Zelfs in een democratie moeten er regels opgesteld en nageleefd worden.

Het HUISREGLEMENT wordt door de speler en ouders gelezen en zo goed mogelijk opgevolgd en gerespecteerd. Ouders die in de onmogelijkheid zijn bepaalde punten van het huisreglement na te leven, kunnen na afspraak met de coördinator een passende afwijking bekomen. Voor ouders of spelers die meermaals het huisreglement niet respecteren, zal verslag opgemaakt worden en voorgelegd worden aan het bestuur.

Het bestuur kan bij bewuste en zwaarwichtige inbreuken, de speler uit het clubbestand verwijderen of enige andere sanctie opleggen.

- Familiale verplichtingen (communiefeesten, bezoeken, verjaardagsfeestjes, andere sporten, enz) worden vooraf vermeld. Niet-gemelde afwezigheden kan leiden tot een forfait van de ploeg en ontnemt de toch aanwezige spelers hun voetbalplezier. Veelvuldig afwezigheid kan invloed hebben op je evaluatie.
- Elke speler is 5 minuten voor de aanvang van de training aanwezig in volledige outfit.
- Bij aankomst op de club begeeft de spelers zich onmiddellijk naar zijn kleedkamer.
- Voor de training begint zorgen de ouders en/of trainer ervoor dat hun speler naar het toilet gaat.
- Vooraleer de spelers zich naar het oefenterrein begeven, wordt gecontroleerd of iedereen zijn schoeisel en kledij naar behoren heeft aangetrokken. De ouders worden verzocht kledij mee te geven, aangepast aan de weersomstandigheden.
- De spelers begeven zich gezamenlijk en gegroepeerd onder begeleiding van de trainer naar het trainingsveld en terug. De spelers worden in de kleedkamer verzameld en nemen een VERPLICHTE DOUCHE. Enkel de TRAINER en 1 afgevaardigde (uitzondering voor de debutantjes en duiveltjes) mogen toezicht houden. Een douche nemen is eigen aan het voetbal en leidt tot meer zelfstandigheid van het kind. (20 spelers en 20 ouders in een kleedkamer is organisatorisch onmogelijk)

# Huisreglement

- In de kleedkamer en tijdens de trainingen volgt iedereen aandachtig en wordt er niet geduwd of GEPEST. (ouders worden hierover ingelicht )

- Het gebruik van obscene, beledigende taal is ten strengste verboden. (ouders worden hierover ingelicht)

- De spelers beoefenen hun sport op een gezonde agressieve manier.

Ongecontroleerd geweld of overdreven agressie worden bestraft met onmiddellijke verwijdering van de training of wedstrijd.

- Het aanvangsuur of het vertrek uur voor de wedstrijd wordt strikt nageleefd.

Behoudens afspraak met de coördinator kunnen er afwijkingen toegestaan worden voor

- meerdere aangesloten spelers binnen het gezin

- afstandvermindering

- speciale opdracht of begeleiding

Te laat komen op het afgesproken uur kan leiden tot het niet spelen van een wedstrijd.

- Bij veelvuldig afwezigheid of te laat komen, wordt een verslag opgemaakt, en voorgelegd aan het Jeugdbestuur.

- Elke speler draagt uitermate zorg voor zijn uitrusting en bergt zijn gebruikte outfit ordelijk weg in zijn sporttas. Deze sporttas kan gecontroleerd worden door de trainer.

- Elke afwezigheid wordt VOORAF gemeld aan de betrokken trainer. In geval van ziekte wordt duidelijk en ondubbelzinnig de duur van de afwezigheid doorgegeven. Tijdens elke training en wedstrijd worden de afwezigheden genoteerd.

- Voor, tussen en na de wedstrijd verlaten spelers en trainer SAMEN de kleedkamers of het veld en begeven zich rechtstreeks naar het veld of de kleedkamers.

- De nachtrust van de debutantjes/duiveltjes is van het allergrootste belang om de intensiteit van de inspanningen te kunnen verwerken. Daarenboven moeten zij zich fris kunnen aanbieden op trainingen en wedstrijd om een hoog technisch niveau aan te kunnen.

# Huisreglement

- Elke speler en zijn ouders verbinden zich ertoe eventuele problemen via de coördinator bekend te maken. Zij respecteren de integriteit van de club en laten zich niet verleiden om de club op een negatieve manier voor te stellen.

- Voetbalactiviteiten buiten de club (testmatchen enz.) worden op voorhand besproken met de trainer.

- De ouders van elke speler worden met aandrang gevraagd om op een positieve manier (juiste taalgebruik, beheersen van emoties, geen confrontatie onderling of met ouders tegenpartij) voor ALLE jeugdspelers te supporteren.

Coaching, positie, begeleiding tijdens de wedstrijd gebeurt enkel door de TRAINER en niet door de ouders of afgevaardigden.

- Het betalen van jeugdspelers voor geleverde prestaties (premie voor doelpunten) is ten strengste verboden.

- De trainer mag in geen geval, noch door de ouders of afgevaardigde, beïnvloed worden in verband met opleidingstrategie, polyvalentie, evaluatie enz. opdat op geen enkele manier de objectiviteit van de beoordeling van een speler in het gedrang wordt gebracht.
- Het hanteren van ballen is enkel toegelaten op de terreinen. De kantine, gangen en kleedkamers zijn geen speelplaatsen.  
Alle info in verband met opleidingsmodaliteiten kunnen bekomen worden bij de jeugdcoördinator.

# Goed om weten

## **KLEDIJ**

- Als je weet dat kinderen echte sloddervossen kunnen zijn, moet je begrijpen dat wij na de trainingen regelmatig, ondergoed en kledij terug vinden. Wij houden ze bij , U kan steeds contact opnemen met de terreinverantwoordelijke. Indien U in de tas van uw speler, kledij aantreft die niet van hem zijn, was deze en geef ze af aan uw trainer, de eigenaar zal U zeer dankbaar zijn. De ouders worden verzocht de kledij te voorzien van een naam of een herkenningsteken.

## **MEDISCHE VERZORGING**

Wat te doen bij sportongeval ?

**EEN ONGEVAL ALS SPELER VAN CS MECHELEN...  
HET KAN IEDEREEN OVERKOMEN...**

**LEES DAAROM AANDACHTIG VOLGENDE INFO...**

Indien u tijdens een training of tijdens een voetbalwedstrijd een ongeval overkomt, geniet u als aangesloten speler van onze club, van een voorziene tussenkomst via het FEDERAAL SOLIDARITEITSFONDS van de KONINKLIJKE BELGISCHE VOETBALBOND.

Het is wel belangrijk dat u weet dat u een bepaalde procedure moet volgen. Als u deze richtlijnen volgt zal u via de voetbalbond een financiële tussenkomst ontvangen in uw kosten.

Belangrijk is dat dit SOLIDARITEITSFONDS niet werkt als een gewone VERZEKERING.

De voetbalbond zal dan ook in geen enkel geval met u als speler of als ouder persoonlijk communiceren over dit ongeval. Alle info wordt verstuurd via de

gerechtigde correspondent (sekretaris) van de club, die als officiële tussenpersoon in dit dossier tussenkomt.

Uiteraard kan u inzage krijgen in dit dossier en mag u ons hieromtrent vragen stellen.

Vind u deze reglementaire tussenkomst onvoldoende kan u altijd een privé-verzekering afsluiten.

<b>Wat dient u zoal te doen ?</b>
-----------------------------------

**1<sup>ste</sup> stap** : U vraagt op de club een **speciaal aangifteformulier**. Hiervoor kan u terecht bij uw afgevaardigde, uw trainer, een bestuurslid of op het secretariaat.

**2<sup>de</sup> stap** : U laat dit formulier **invullen door uw geneesheer** en u bezorgt dit formulier samen met een **kleefstrookje van uw ziekenfonds** op het secretariaat van de club. U doet dit liefst zo snel mogelijk , maar **uiterlijk 10 dagen na het ongeval**, zodat de club de tijd heeft dit document tijdig op de KBVB te krijgen. Wij zijn verplicht het originele document via de post te versturen. Een fax of een e-mail is niet geldig én een laattijdige indiening wordt verworpen.

**Op Cerkel kan u hiervoor ook terecht bij August Vranken** die de administratie van deze dossiers behandelt.

!!! **Aandacht** !!! Indien u nood heeft aan **kine-behandelingen**, dient u dit onmiddellijk door de geneesheer te laten noteren op het aangifteformulier of op een apart officieel geneeskundig attest. Hierop dient hij duidelijk een aantal behandelingen te noteren. **Enkel nadat een kopie van dit voorschrift op de voetbalbond is aangekomen komt de bondsverzekering tussen in de kinebehandelingen.** Voor het verkrijgen van deze tussenkomst is nog aan een tweede voorwaarde te voldoen : **er moet minimaal een voetbalinactiviteit zijn van 15 dagen. U mag dus met andere woorden 2 zondagen niet voetballen.**

Indien u zich kan laten behandelen door een kinesist die u wil behandelen aan het terugbetalingstarief van het ziekenfonds kan u mogelijk toch spelen en tegelijkertijd een behandeling ondergaan, zonder dat u dat extra moet kosten.

**3<sup>de</sup> stap** : Als u **volledig genezen** bent en u het **voetballen herneemt**, dient u dit te melden aan de voetbalbond, via uw club. Let erop, dat u vanaf dat ogenblik ook geen recht meer hebt op verdere tussenkomst van het Federaal Solidariteitsfonds. Indien u een serieus letsel had of een inactiviteit van minstens één maand, vragen wij u een **genezenverklaring door uw geneesheer te laten invullen**. Indien u een kortere onderbreking had, ingevolge van uw letsel, **verklaart u zich genezen door aan de wedstrijd deel te nemen**.

**4<sup>de</sup> stap** : U behoudt al de bewijzen van uw onkosten die u ten gevolge van het ongeval hebt gedaan. Voor al de tussenkomsten van een geneesheer, en specialist, een kinesist of van een hospitalisatie **vraagt u aan uw ziekenfonds een bewijs van uw persoonlijke bijdrage**. Dit moet een **origineel exemplaar** zijn. Indien u ook apotheekkosten heeft gehad, vraagt u hier onmiddellijk een officieel bewijs van betaling van.

**Al deze documenten geeft u af binnen de maand, na het hervatten van het voetbalspel**, zodat we het dossier kunnen afhandelen. Bent u in de onmogelijkheid deze te leveren, omdat u ze nog niet hebt, gelieve het sekretariaat hiervan dan in te lichten. **Hebben wij 3 maanden na uw spelhervatting niets van u ontvangen of niets van u gehoord, beschouwen wij dit dossier als afgesloten zonder kosten.**

Heeft u een zwaar ongeval met een langdurig letsel en wenst u tussentijds al een deel van uw onkosten te recupereren, kan dit ook door afgifte van de voorlopige uitgavenbewijzen.

**Hoort de KBVB meer dan één jaar niets over de afhandeling van uw accident, wordt het dossier ook bij hen ambtshalve afgesloten en is er geen tussenkomst voorzien.**

**5<sup>de</sup> stap** : Ongeveer een maand na de aflevering van de onkostenbewijzen kan de financiële tussenkomst van de voetbalbond aan u worden uitbetaald. Dit kan soms sneller, maar het kan ook langer duren als er aanvullende vragen worden gesteld of verduidelijkingen worden gevraagd. **Van ieder dossier wordt er een franchise van 9 euro in mindering gebracht, om kleine ongevalletjes niet te moeten behandelen.**

**6<sup>de</sup> stap** : U bezorgt ons een rekeningnummer, waarop wij het verschuldigde bedrag kunnen storten. Indien wij dit niet ontvangen betalen wij u uit via een cheque. **Nooit zal er cash worden uitbetaald**, omdat wij naar de voetbalbond het eventueel noodzakelijke bewijs van betaling moeten kunnen leveren. **De voetbalbond betaalt u immers nooit rechtstreeks terug**, maar er volgt altijd een boeking via de rekening-courant van de club.

Wij hopen dat u een gezond voetbalseizoen tegemoet gaat. Mocht u evenwel tot de pechvogels behoren, kijk dan even deze bladzijde na en durf ingeval van twijfel nadere informatie te vragen. **Elk jaar hebben we immers de ervaring dat er op zo'n 100 aangiftes, een 2 à 3-tal spijtige tekortkomingen gebeuren, die u spijtig genoeg geld kosten.**

**Het is dus belangrijk dat u zelf  
de touwtjes van uw ongevaldossier in handen zal houden.**

- Geeft u geen of niet tijdig een aangifteformulier af is er geen ongeval bij de KBVB bekend.
- Geeft u na de spelhervatting geen onkostendocumenten af zal er niets gestort worden.
- Laat u uw betalingsbewijzen meer dan een jaar rondslingeren bij je thuis is er geen betaling.

Heeft u een inhoudelijke vraag kan u deze beter stellen dan dat je meent dat je de waarheid in pacht hebt en fout denkt over je ongevaldossier.

In elk geval functioneert de club enkel als tussenschakel en als doorgeefluik. Uiteraard geven wij u graag advies hieromtrent, maar deze tekst is eigenlijk een bijna volledige leidraad.

Recent werden wij “geconfronteerd” met een voorbeeld van een slecht afgelopen ongevals-aangifte. Het aangifteformulier werd weliswaar ooit binnengeleverd. Maar sindsdien hoorden of ontvingen we niets meer over dit dossier.

Twee jaar gingen er over heen tot wij ineens vernamen én ‘bijna’ lichamelijk voelden, dat men nog steeds zat te wachten op de financiële afhandeling, terwijl er binnen geen enkele clubonderdeel, noch bij de sekretaris, noch bij de trainer, noch bij de dossierverantwoordelijke ooit een onkostenbewijs werd ingeleverd. Het spreekt vanzelf dat er dan ook nooit een tussenkomst vanwege de voetbalbond zal zijn. Zoals hierboven gezegd is de opvolging een persoonlijke verantwoordelijkheid.

Het kan dan ook niet dat iemand zich op basis hiervan het recht verleent om bijvoorbeeld voor het afgelopen jaar geen lidgeld te betalen. Het één heeft niets met het ander te maken én bovendien zijn vragende en pratende mensen te helpen. Ook bedreigingen en intimidatie helpen ons dan niet verder en leiden hooguit tot een aangifte bij bevoegde diensten.

Indien daarentegen door een samenloop van omstandigheden iets misloopt proberen wij in samenspraak zeker een billijke oplossing te vinden én ook dat hebben we in het verleden al bewezen.

Waardeer de vrijwilligers die zich binnen de club met deze materie bezighouden graag een beetje. Zij zijn ter uwer beschikking maar zij zijn niet uw loopjongen én zij verdienen zeker geen persoonlijke intimidatie als zij het clubbelang voor ogen hebben.

# Goed om weten

Gelieve hiermee rekening te houden bij uw vakantieplanning, indien mogelijk :

Dat er in april en mei toernooien gespeeld worden.

De feestelijkheden die gepaard gaan met kerkelijke verplichtingen (communie) zo vroeg mogelijk aan de trainers vermelden.

Het eigen toernooi doorgaat half mei.

## VOEDING

Adviserende raad betreft de voeding:

\* *iedere dag*

- aardappelen, vlees of vis ( veel afwisseling ) met verse
- groenten ( ev. soep ) ;
- melkproducten : melk, karnemelk, yoghurt, kaas,....
- fruit ( veel afwisseling )
- brood : voldoende bruin brood of volkoren brood;
- regelmatig gebruik van eieren en lever.

\* *dag van de wedstrijd*

- maaltijd voor de match : lichtverteerbare voeding
- geen sausjes;
- weinig vet;
- **geen koolsoorten, uien**; wel bvb. wortelen, spinazie met aardappelen en vis of vlees, niet te vet bereid ( ideaal is gegrild );
- ontbijt : wit brood met kaas of confituur ( chocolade afgeraden ) met een glas melk, fruitsap of thee.

# Slotwoord

Cerkel Mechelen garandeert **kwaliteit** die aangeboden wordt door mensen die het voetbal analyseren en een uitgekende methode kiezen, om elke leeftijdscategorie **doeltreffend** op te leiden

Helaas duurt een jeugdopleiding en clubstructurering een aantal jaren en zullen we nog wat geduld moeten opbrengen om de uiteindelijke doorstroming naar het eerste elftal mee te beleven. Dit neemt niet weg dat wij elk jaar, met succes, spelers zien evolueren naar hoger niveau.

Wij hopen met een **uitgestippelde visie, planning en structuur**, met de begeleidende kracht van onze trainers en vooral met de meewerkende hulp van ouders onze doelstellingen te kunnen verwezenlijken.

Hiermede **dank aan alle ouders** voor de inzet, medewerking, positieve mentaliteit en vooral voor het vertrouwen in ons programma, club en trainers.

Sportieve dank,  
Cerkel Mechelen

# Dankwoord

Ieder die ons een warm hart toedraagt verdient een plaatsje in dit blok, toch stellen wij volgende personen, die hun naam met onze club associëren, in de spots :

Centea Zakenkantoor H. De Graef  
't Pachtgoedhof  
Chinees Restaurant Kam-Sam

## De meest gestelde vragen

1. [Welke club moet ik kiezen ?](#)
2. [Is de verhouding onkosten/kwaliteit/prijs verantwoord ?](#)
3. [Waarom en wat moet ik handtekenen ?](#)
4. [Is mijn kind medisch geschikt om te voetballen ?](#)
5. [Welke schoenen moet ik kopen ?](#)
6. [Moet mijn kind een "echte" voetbal hebben ?](#)
7. [Krijgen ze een outfit voor de trainingen / wedstrijden ?](#)
8. [Wat moet er in de voetbaltas zitten ?](#)
9. [Is het douchen verplicht ?](#)
10. [Zal ik mijn kind naar het voetbal op tv laten kijken ?](#)
11. [Heeft het voetbal invloed op de schoolresultaten ?](#)
12. [Hoeveel trainingen moet mijn kind hebben om een aanvaardbaar niveau te hebben ?](#)
13. [Mag mijn kind buiten het voetbal ook andere sporten beoefenen ?](#)
14. [Hebben jonge voetballers al een vaste plaats in de ploeg ?](#)
15. [Wie is wie in de club ?](#)
16. [Wat is een jeugdcoördinator ?](#)
17. [Aan welke criteria moet een trainer beantwoorden ?](#)
18. [Wat verwacht de trainer van ons \(ouders\) ?](#)
19. [Krijgt mijn kind kans om te spelen ?](#)
20. [Waarom staat mijn kind niet in de A-ploeg ?](#)
21. [Hoelang duurt een wedstrijd ?](#)
22. [Mag mijn zoon in de "goal" staan ?](#)
23. [Er is iets mis, maar ik weet niet wat het is](#)
24. [Wat is een Meniscus ?](#)

25. [Is lopen gevaarlijk ?](#)

26. [Is er doping in het jeugdvoetbal ?](#)

27. [Mijn zoon is vegetariër...](#)

28. [Mag ik als ouder op het terrein komen ?](#)

### **Welke club moet ik kiezen ?**

De meeste ouders kiezen om praktische redenen voor de dichtst bijgelegen voetbalclub. Meestal gebeurt de inschrijving zonder voorafgaande vraag naar inlichtingen. Haast niemand laat zich degelijk informeren naar de reputatie van de club, en de manier waarop er gewerkt wordt, met als gevolg dat later grote teleurstellingen kunnen volgen. Om dat te vermijden, is het best om vooraf zoveel mogelijk inlichtingen in te winnen over de clubs in de regio. Ga vooraf eens een kijkje nemen naar een training, praat met ouders van aangeslotenen of met de trainers zelf.

Waar moet U op letten :

- Krijgen alle kinderen de kans om te spelen?
- Krijgen zij de kans om alle spelposities uit te proberen?
- Heeft de club een visie?
- Is er een jeugdcoördinator?
- Is er een trainingsplanning, methode of werkwijze?
- Voeren de trainers de planning uit, zijn zij kindvriendelijk, sportief gedreven....?
- Wat wordt er benadrukt : de technische ontwikkeling of het plezier?
- Wordt sportiviteit beloond?
- Hoe wordt de discipline geregeld, is er orde en tucht, is er een huishoudelijk reglement?
- Hoe worden spelers na kwetsuur/ziekte terug geïntegreerd in de groep?
- Worden er nevenactiviteiten georganiseerd?
- Welke kosten zijn eraan verbonden ?
- Is de club een feitelijke vereniging of VZW of heeft ze een ander statuut?

Je mag ervan uitgaan dat het aantal "ja" antwoorden, goede parameters zijn om, althans in theorie, deze jeugdopleiding een kwaliteitslabel op te spelden.

### **Is de verhouding onkosten/kwaliteit/prijs verantwoord ?**

Na het afschaffen van het transfersysteem werd het lidgeld bij alle clubs fors verhoogd. Ter compensatie van.....Laat U dat echter niet aanpraten. Veel clubs zien hun inkomsten echter inderdaad verminderd, elke jeugdspelers die (voor 1997) vertrok bracht honderd duizenden franken op, nu zijn ze vrij.

Op zich is er geen enkel probleem met het verhogen van het lidgeld, op voorwaarde dat daar ook een verbetering van de kwaliteit van de dienstverlening tegenover staat.

Vorig jaar liepen de stookoliekosten hoog op, sommige clubs hebben voor een symbolische frank de accommodatie van de gemeente, enkele clubs moeten bij gebrek aan vrijwilligers, het kantinepersoneel, het onderhoud van het terrein, onderhoud kleedkamers, enz... uitbesteden en ook betalen. Sommige clubs hebben voor het verwerven van terreinen en gebouwen, langlopende leningen aangegaan.

Anderzijds, hoeveel brengen sponsors bij om via publiciteit op materiaal/kledij/veld, de jeugdkosten te verlichten ?

Onderstaand vindt U de gemiddelde kosten op jaarbasis van een jeugdspeler aan een gemiddelde club, zonder tussenkomst van een sponsor of gemeente. Op sommige kosten is een verdeelsleutel toegepast, omdat deze kosten gedragen worden door de gehele club, andere kosten zijn gedeeld omdat deze niet jaarlijks voorkomen.

Trainersvergoeding(2 trainingen/week+wedstrijd): € 100,00  
Drankbonnetjes : € 35,00  
Coördinatie (papier/inkt/copie/klein materiaal....): € 4,00  
Speleroutfit (broek/trui/kousen/tas....): € 70,00  
Speleroutfit (keepersuitrusting/handschoenen): € 6,00  
Federale bijdragen (inschrijvingsgeld/contributie/wedstr. onk): € 7,50  
Verwarming (kleedk./kantine/warm water) : € 20,00  
Elektriciteit (terreinverlichting/acco/kantine) : € 2,00  
Onderhoud en heraanleg/renovatie (terrein/kantine/acco) : €12,50  
Kadastraal inkomen : € 3,00  
Water (douche/drank) : € 7,00  
Materiaal (doelen/netten/belijning/balnetten/ballen/hoedjes/kegels/ehbo/overgooiers) : € 10,00

---

**Totaal : € 277,00**

(Nu spreken we nog niet over de kosten en leningen die de club heeft gemaakt om in het bezit te komen van de terreinen en gebouwen, wassen van kledij.....)

### **Waarom en wat moet ik handtekenen ?**

Eenmaal U een club voor uw kind hebt gekozen, moet U uw handtekening plaatsen voor een officiële aansluiting bij de koninklijke Belgische Voetbalbond. Want spelen in een voetbalclub is niet hetzelfde als lid worden van een tennisclub of turnkring. Voor 1992 was een handtekening van de ouders niet vereist. Nu wel. Aansluitingen waarbij alleen een kind tekende, werden door de rechtbanken ongeldig verklaard. Meestal zegt men "t is voor de verzekering", maar dat is helemaal niet zo. Het tekenen van een aansluitingskaart had vroeger het gevolg dat een speler tot zijn 35 ste vast zat aan zijn eerste club. De club kon later hopen geld (€ 30.000,-) ontvangen als de speler bij een andere club een profcontract aangeboden kreeg, meestal sprak men dan van een opleidingsvergoeding.

Nu wordt Uw kind geen lid van de club maar van de KBVB en wordt hij door de KBVB toegewezen (geaffecteerd) aan een club. Uw club dient een eerste inschrijving en jaarlijks lidgeld per speler te betalen aan de KBVB. De afgelopen jaren bedroeg dit € 25,- en € 7,5-.

Na een paar weken ontvangt U een brief van de secretaris-generaal van de KBVB met de bevestiging van de aansluiting. Bij de brief zit de bondsidentiteitskaart en nr, die U samen met een pasfoto dient te bezorgen aan de club.

## **Is mijn kind medisch geschikt om te voetballen ?**

Tijdens een vriendschappelijke miniemenwedstrijd in de zomer van '97 op het veld van VV Zomergem overleed de 11-jarige Maarten Story aan een hartstilstand. Het jongetje vroeg om vervanging en zakte aan de zijlijn in elkaar.

Veel ouders "vergeten" bij de inschrijving van hun kind in de club, te spreken over de medische voorgeschiedenis van hun zoon, of durven verborgen ziekten niet vermelden, uit schrik dat hun kind niet zal worden opgesteld, of minder speelkansen zal krijgen. Ook clubs vragen daar niet altijd naar. Het is echter van groot belang om de trainer/jeugdcoördinator te verwittigen als uw kind astma heeft, een hartoperatie heeft ondergaan, of allergisch is voor bepaalde producten.

## **Welke schoenen moet ik kopen ?**

Natuurlijk krijgt U in de speciaal-zaak de diensten aangeboden van de verkoper, in de shoe-discounts, die goedkoper blijken te zijn, moet U het weliswaar zelf oplossen.

Misschien kan U onderstaande tips goed gebruiken.

Bij een kind in volle groei is het van het grootste belang dat de voeten goed worden ondersteund: niet te klein (kindervoeten groeien snel) niet te groot (niet op de groei kopen) Heeft hij een brede voet of smal en lang. (Grieks en Egyptische voet)

Nieuwe voetbalschoenen koop je best overdag, een schoen die goed zit, hoeft nog niet aan te voelen als een pantoffel, schoenen moeten eerst ingelopen worden. Een wedstrijd spelen op gloednieuwe shoes doet men dus beter niet.

De zool moet buigzaam zijn, maar ook niet te slap. De schoen moet vooral buigzaam zijn tussen de tenen en de bal van de voet, dit om het natuurlijk afrollen van de voet te kunnen volgen bij het lopen en om baltechnieken te verrichten bovenop een bal.

De binnenzool moet een voetverhoging hebben om het naar binnen kantelen van de voet te vermijden (voorkomt blessures aan de buitenste kniebanden)

Voor de spelers met platvoeten, gebruik liefst geen steunzolen, zij gaan in de schoen glijden en maken voetballen onmogelijk. Voor kinderen met platvoeten bestaan shoes met geïntegreerde steunzool. Het hak-gedeelte moet voldoende steun geven om beschadiging aan de achillespees, door druk tijdens het lopen, te vermijden. De afronding zijwaarts moet onder het enkelgewricht blijven.

Kies als de speler nog jong is voor multi-studs of voor shoes met langwerpige noppen. De shoes met 6-studs (verwisselbaar) geven weliswaar beter stabiliteit op een mals terrein, de multi-studs zijn dan weer vlugger versleten op een hard terrein.

Het spelen op een hard terrein met de 6-studs kan talalgie (hielpijn) opleveren.

Sinds 1992 moeten de duiveltjes en preminiemen verplicht met vaste noppen spelen.

Ideaal ware dat Uw kind twee paar shoes heeft.(droogtijd, inlopen enz...)

Lederen shoes zijn nog altijd de beste, ze laten meer vocht door, nemen meer vocht op en zijn veel soepeler dan kunstlederen shoes.

Lederen shoes spoel je liefst zelf onder de kraan (lauw water) af, opvullen met kranten papier, en op natuurlijke wijze laten drogen (niet tegen de verwarming). Je kan ze nadien ook een vet-beurt geven.

## **Moet mijn kind een "echte" voetbal hebben ?**

Balgevoel krijgen is het voornaamste. Het spelen met een "echte" voetbal of een gewone plastic of rubberen bal, is een verschil van dag en nacht. Een kind dat nooit met een lederen bal speelde en plots geconfronteerd wordt met dat harde zware ding, zal zeker in het begin problemen hebben. Het helpt ook als uw kind thuis kan voetballen, zowel binnen op het tapijt met statische baloefeningen, als buiten op het gras. Voor de categorie "duiveltje" opteren sommige clubs voor een bal nr 5, die weliswaar lichter weegt, maar toch een omtrek heeft van max 71 cm. Andere clubs laten deze spelers voetballen met een nr. 3 omdat de balbeheersing, vooral door oefeningen op/aan/tegen/ de bal, motorisch gemakkelijker zijn. Nadien worden de categoriën "preminiem-miniëm" geconfronteerd met bal nr. 4, om uiteindelijk bij de oudere jeugd over te schakelen naar een nr.5

## **Krijgen ze een outfit voor de trainingen / wedstrijden ?**

Zoals de meeste clubs willen ook wij ons prestige en kwaliteitsopleiding uitdragen door het verplichten van het dragen van de clubtraining, kwestie van "eenvormigheid".

## **Wat moet er in de voetbaltas zitten ?**

Na afloop van de training kunnen voetbalschoenen flink besmeurd zijn, en als ze samen met de handdoeken en het wit onderhemdje, de tas in moeten, dan weet je het wel....  
Een voetballerspeler heeft steeds de volgende zaken in zijn tas:

- douche benodigdheden : zeep/gel, 2 handdoeken (afdrogen/grond) borstel/kam, evt. badslippers
- kledij : trainingspak, broekje, kousen, t-shirt, regenjasje, schoon ondergoed + kousen
- voetbalattributen : schoenen, beenbeschermers, reserveveters, noppen, sleutel (keeperhandschoenen/petje)

## **Is het douchen verplicht ?**

Zeker en vast. Onze jongste spelers worden begeleid door hun ouders in de kleedkamer. Bij begeleiden bedoelen we niet helpen maar "sturen", aanwijzingen geven. Vanaf pre-miniëmen trachten wij echter de ouders uit de kleedkamers te weren : oudere spelers trekken hun plan. Spelers bouwen hiermee aan hun zelfstandigheid en maturiteit.

Anderzijds heeft het douchen ook een medische reden : Wie bezweet blijft rondlopen, zorgt ervoor dat het zout via de huid in de spieren kan dringen, en dat verhoogt dan weer het risico op blessures.

## **Zal ik mijn kind naar het voetbal op tv laten kijken ?**

Dat is helemaal niet nodig, een kind moet aan den lijve ondervinden wat het is om te voetballen. U kan uw kind wel enthousiast maken voor een mooi doelpunt of zeker de manier waarop een speler met schijnbeweging en techniek een andere speler uitschakelt. Enkel wanneer het kind iets met de nodige scherpthe kan observeren en het daarna in de praktijk wil uitvoeren, dragen mediabeelden bij tot de technische ontwikkeling van een kind. Beelden van een speler die vol overgave zijn ongenoegen uitspuwt tegen de scheidrechter, worden dan ook (on)bewust meegedragen.

## **Heeft het voetbal invloed op de schoolresultaten ?**

Naar de specifieke invloed van voetbal op de studies is nog geen systematisch wetenschappelijk onderzoek gedaan. Wel heeft een recent Frans onderzoek aangetoond dat lichamelijke inspanning in het algemeen een positieve invloed heeft op de intellectuele en cognitieve prestaties, en dit zowel bij kinderen als bij volwassenen. "Mens sana in corpore sano" heet het motto.(een gezonde geest in een gezond lichaam) Een ander gegeven is dat voetballen tijd in beslag neemt, tijd die anders misschien voor een stukje denk-of studiewerk zou gaan. Bovendien moet u nog onderscheid maken tussen de verschillende studieniveaus, en de verschillende niveaus waarop wordt gevoetbald.

## **Hoeveel trainingen moet mijn kind hebben om een aanvaardbaar niveau te hebben ?**

Laten we ervan uitgaan dat we de maximum tijd die beschikbaar is gaan benutten : tijd en uren waarbij geen enkel studieprogramma in het gedrang komt. Daarvoor zijn woensdag (halve schooldag) en zaterdag of zondag (vrije dag) ideaal. Wij gaan er ook van uit dat om iets aan te leren, dito het onderhouden via herhaling, de frequentie ook belangrijk is. Met 1 uur/week kan je niet leren schrijven/lezen/rekenen

## **Mag mijn kind buiten het voetbal ook andere sporten beoefenen ?**

Ja, natuurlijk, rekening houdend met de intensiviteit en duur van de sporten.(liefst balsporten) Toch zullen enkele sporten zich niet ontnemen om optimaal te kunnen voetbal. De werking en ontwikkeling van vooral de beenspieren bij voetballers is anders. Een voetballer heeft nu eenmaal verkorte (soms slappe/sterke) beenspieren. Wanneer sommige spiergroepen zich meer gaan ontwikkelen kan er een onbalans ontstaan, waarmee het risico tot blessures vergroot. Ga daarom voor een wedstrijd liefst niet fietsen of rolschaatsen. Ook zwemmen (chloor) doe je best na de wedstrijd. Tennis is ideaal te combineren (winter/zomer) evenals gevechtssporten (incasseringsvermogen). We raden wel af dat een kind meer dan twee sporten beoefend. De spieren hebben ook hun rusttijd nodig.

## **Hebben jonge voetballers al een vaste plaats in de ploeg ?**

In principe tot 12 jaar niet. Binnen eenzelfde wedstrijd stellen de meeste coaches hun spelers op eenzelfde plaats op, eventueel met een wissel na de rust, en dit ondanks de roep om polyvalentie in het voetbal.

Blijkbaar is het resultaat van een wedstrijd voor veel coaches nog te belangrijk.

Bij de jongste voetballertjes is deze plaats minder belangrijk.

## **Wie is wie in de club ?**

Een goed gestructureerde club heeft heel wat personen nodig voor de werking.

Een voorbeeld van structuur zou kunnen zijn :

Dagelijks bestuur : voorzitter, ondervoorzitter, sportief manager, penningmeester, secretaris, gerechtigde correspondent, bestuursleden, begrotingsmanager, advocaat, voorzitters van de werkgroepen

Staf : sportief manager, hoofdtrainer, hulptrainer, keeperstrainer, doctor, kinesist, verzorger, terreinafgevaardigde

Jeugdbestuur : voorzitter, bestuursleden, jeugdcoördinator, stagemanager, toernoimanager

Werkgroepen : terreinen, gebouwen, sponsoring, kantinebeheer, festiviteiten, keuken en kantine beheer

Trainerswerkgroep: sportiefmanager, jeugdtrainers, coachen, afgevaardigden, scouting, jeugdcoördinator, looptrainer, keeperstrainer

Wij verwijzen in dit verband naar ook naar de pagina's die over onze bestuursorganen handelen.

## **Wat is een jeugdcoördinator ?**

De jeugdcoördinator is de belangrijkste man in een club naar de jongeren toe. Hij heeft de technische leiding over de trainers en begeleiders. Hij moet door voetbal gebeten zijn en moet met kinderen kunnen omgaan. Een goede opleiding en begeleiding van de jongeren in een club staat of valt met de jeugdcoördinator. Hij zoekt goede jeugdtrainers en helpt/delegeert/controleert hen. Hij bepaald op welke manier er training gegeven wordt. Hij voert/controleert de visie/sportief jaarplan/trainingsschema's van de club.

Hij verdeelt de kleedkamers/ uren/ terreinen. Hij komt regelmatig samen met alle trainers om de trainingsprogramma's te bespreken en de spelers te evalueren.

Hij lost de problemen met de ouders/spelers op, zoekt oplossingen, hij maakt voor de spelers de weg open naar het eerste elftal. Hij probeert overal aanwezig te zijn, en toont belangstelling voor alle spelers.

Jammer genoeg beseffen niet alle clubs hoe belangrijk een goede jeugdcoördinator is : sommige clubs hebben er zelfs geen. Daar "regelen" een of meerdere bestuursleden de jeugdopleiding. Het spreekt vanzelf dat dit geen goede zaak is.

## **Aan welke criteria moet een trainer beantwoorden ?**

De eigen ervaringen , de referentie waaruit de trainer een aanvaardbaar beeld opbouwt. Maar zijn ervaringen zijn maar zo nuttig als de scherpte waarmee hij ze observeert. Zelf-observatie is de kernvaardigheid van de trainer.

Met eenvoudige woorden :

De trainer moet zijn elftal voorbereiden op uithouding, snelheid, lenigheid en coördinatie.

Hij moet hiervoor technisch en tactisch onderlegd zijn en zijn elftal mentaal goed kunnen benaderen. Als jeugdcoach wordt hij bovendien verondersteld inzicht te hebben in de fysieke, sociale en psychologische ontwikkelingen van het kind. Een trainer moet voor een omgeving zorgen , waarbij de speler op een ideale manier kan trainen en zich goed in zijn vel kan voelen.

Trainers moeten leren inzicht krijgen in disciplines zoals sportgeneeskunde, biomechanica, voeding en matchanalyse. Hoewel een trainer niet negatief mag ingesteld zijn, gebruikt hij tijdens zijn sessie het negatieve als didactische truc om aan te tonen hoe het niet moet, waaruit dan glashelder volgt hoe het wel moet. Een trainer die aan zijn spelers moet zeggen dat hij de baas is, is dus niet de baas. Een goed leider moet de kracht hebben om baas te zijn, maar onder kracht verstaan we, energiek zijn en energie uitstralen, specifieke kennis van het trainersvak hebben: onwetendheid wordt snel doorprikt.

Een goed leider moet beslissingen durven nemen. Hij moet spreekwoordelijk moed hebben om op het kruispunt te gaan staan en het verkeer te regelen vanuit de voetbalfilosofie : het is beter om een slechte beslissing te nemen dan geen. Arrogantie past niet in het plaatje van de trainer. Het heeft geen zin je spelers er voortdurend op te wijzen hoe goed je zelf wel was en hoe zwak zij zijn.

Een zuurpruim zal het niet redden als coach. De glimlach is belangrijk in een groep en werkt aanstekelijk. Zonder voortdurend de lolbroek uit te hangen moet een trainer toch een gevoel voor humor hebben.

Veiligheid is een prioriteit. Een trainer neemt verantwoordelijkheid voor de groep en voor zijn spelers individueel als het misloopt, om welke reden dan ook.

Men faalt als leider wanneer men zich niet loyaal opstelt tegen over de groep. Concreet betekent dit dat men in publiek zijn spelers NIET mag bekritisieren.

De meeste zaken spreken voor zich: een goed leider is prima georganiseerd, laat niets aan het toeval over. Een goede organisatie, zowel van de training als alles wat daarbuiten staat, heeft uiteraard met voorbereiding te maken. Zonder voorbereiding is geen goede organisatie mogelijk.

Om een groep te leiden en tegelijk in die groep te leven heeft men verbeeldingskracht nodig, creativiteit. Je moet als leider de groep af en toe kunnen verrassen of hun verbeelding laten werken.

Een coach moet aan honderden zaken denken en moet daarbij voortdurend in staat zijn om een andere pet op te zetten: zijn relatie met de spelers, met het bestuur, met de ouders en met het publiek. Flexibiliteit is hierbij een noodzakelijke voorwaarde.

## **Wat verwacht de trainer van ons (ouders) ?**

Gelukkig volgen veel ouders het voetballen van hun zoon of dochter.

Het enthousiasme van ouders is érg belangrijk voor de voetbalbeleving van kinderen. Helaas echter houden veel ouders het niet bij het aanmoedigen van hun kinderen. De kinderen worden al snel een verlengstuk van de beleving van de ouders. Aanmoedigingen worden dan

ook aanwijzingen en voordat iemand het in de gaten heeft, staan er 2 keer zo veel coaches langs de lijnen als er voetballers binnen de lijnen lopen. Voor de coach de belangrijke, maar zeer moeilijke taak de ouders duidelijk te maken welke rol er voor hen op dat moment is weggelegd en welke rol de coach zelf heeft naar de kinderen. Het gaat ook nu weer om het leerproces en de spelbeleving van de kinderen. Kinderen leren het snelst in een "veilig" leerklimaat. Dat wil zeggen een sfeer waarin het kind de vrijheid heeft om het spel zelf te ontdekken. Het wordt daarbij geholpen door één persoon, de coach. Die structuur moet heel duidelijk zijn. Zo niet, dan wordt het verwarrend en begrijpen de kinderen niet meer waar zij aan toe zijn. Natuurlijk vinden ook de kleinste voetballers het fantastisch als ze worden aangemoedigd! Ouders zijn dus zeker nodig en welkom langs de lijn! Daarnaast heeft de coach vaak hulp nodig van ouders. Zodra de kinderen hun eigen schoenen kunnen "strikken", en zelf kunnen douchen, scheidt het rust als ouders zich ook daar niet meer mee bemoeien. Het kan worden gezien als een volgende stap naar zelfstandigheid en zelfwerkzaamheid. Geef ze de kans!

### **Krijgt mijn kind kans om te spelen ?**

Het gebeurt meer dan eens dat jongeren worden opgeroepen en uiteindelijk niet worden opgesteld. Zonder uitleg. Sommige ouders durven die ook niet te vragen, uit schrik dat hun kind nog meer uitgesloten wordt. De ouder die zich wel laat horen, wordt soms een "moeilijke" genoemd. Een kind dat bijna de hele match op de bank zit, zal zich verstoten voelen, en twijfelen aan zijn mogelijkheden. Er zijn kinderen die dat een heel seizoen lang moeten volhouden. Trainers houden er geen rekening mee dat de sfeer thuis daardoor soms verpest wordt en dat de schoolresultaten achteruit gaan. Veel probleemsituaties komen voor bij jongens die te goed zijn in een reeks, en er geen plaats is voor hen in een hogere reeks. Uitspraken als "niet opgeven, volgend jaar ben je er misschien bij" lossen niets op. Een gesprek met de trainer kan in dit verband wonderen doen.

### **Waarom staat mijn kind niet in de A-ploeg ?**

Een belangrijke oorzaak van conflicten tussen trainers en ouders, is het verschil in opvatting over de mogelijkheden van de jonge voetballer. Dat ouders hun eigen kind verdedigen en trachten voorop te stellen, is een heel natuurlijke zaak. Goed overleg op basis van enkele spelerevaluaties kan hier een oplossing bieden. Als ouder hebt U het recht te weten wat er met uw kind gebeurt in de club, vraag aan de coördinator om de evaluatie van uw zoon toe te lichten. Ouders willen soms te snel resultaten. Ze willen hun kinderen zo vlug mogelijk "als een grote" zien voetballen. Vooral vaders, die zelf hebben gevoetbald, laten zich nogal eens laatdunkend uit over wat ze op het veld te zien krijgen.

### **Hoelang duurt een wedstrijd ?**

Debutabtjes 2 x 20'  
Duiveltjes 2 x 25'  
Preminiem 2 x 25'  
Miniem 2 x 30'  
Kadet 2 x 35'  
Scholier 2 x 40'  
Junior 2 x 45'

## **Mag mijn zoon in de "goal" staan ?**

Triestig, verliezen met 14-0 en om de haverklap de bal uit de netten moeten halen. Kinderen kunnen daarbij hard zijn: ze zoeken al snel een zondebok, en niet zelden is dat de doelverdediger. Het is evenmin leuk om een hele wedstrijd in de kou moeten staan, terwijl de ploegmaats aan de andere kant van het veld het mooie weer maken. Eigenlijk denken weinigen na over de consequenties van een "definitieve" keuze. Niet iedereen komt in aanmerking om het doel te verdedigen. Een doelman moet om te beginnen specifieke karaktereigenschappen hebben : durf, lef, stoutmoedigheid. Een doelman mag niet bang zijn. Hij moet stressbestendig zijn, koelbloedig blijven, zelfvertrouwen uitstralen, zijn verdediging organiseren, bevelen uitdelen, lenig en snel zijn, zin voor timing hebben, voldoende doorzicht in het spel om te anticiperen, reactiesnelheid..... Stille en verlegen kinderen komen dus best niet in aanmerking. Wij laten daarom best (bij weinig weerstand) de keeper meevoetballen in het middenveld, of sturen hem door tot de middellijn om daar "laatste man" te spelen.

## **Er is iets mis, maar ik weet niet wat het is.**

Een kind groeit. Volwassenen lijken dat nogal eens te vergeten. Groeien vraagt veel energie: kinderen krijgen af en toe een inzinking, die enkel en alleen te wijten is aan de groei. Groeien gebeurt niet gestadig, maar kent stilstaande fases en zogenaamde "groeisurten". Vooral tijdens deze surten kan het zijn dat het kind zoveel energie verbruikt, dat zijn fysiek rendement tijdelijk beduidend minder is. Groeipijnen kunnen op ieder ogenblik beginnen, meestal komen ze voor tussen 3 en 5 jaar en 8 en 12 jaar, de pijnen verdwijnen gewoonlijk na een jaar. Een kind met groeipijn is gezond en er is geen aanwijzing voor een onderliggende kwaal. Soms is het zo storend dat het kind nachten lang wakker ligt. Een goed opgebouwd stretchprogramma, lichte massage en warme baden, blijken een gunstig effect te hebben. In uiterste gevallen kan een pijnstillertje (type paracetamol) de oplossing bieden. Onwetendheid en gebrek aan vakkundige begeleiding zijn in vele gevallen de basisoorzaak van overbelasting tijdens de groeiperiode. De trainer moet weten dat hun "carrosserie" nog fragiel is.

## **Wat is een Meniscus ?**

In voetbaltermen "de voetbalknie" genoemd. Dit letsel vindt zijn oorsprong bij het plotseling draaien van het bovenbeen met een gefixeerd onderbeen, bij een gebogen knie. In het kniegewricht zitten twee grote kraakbenige schijven (halve maantjes), een in de binnenkant, een in de buitenkant. Een afbrokkelend stukje van dat kraakbeen dat niet tijdig aangroeit, kan hevige pijnen veroorzaken zodat de knie niet verder gestrekt kan worden. Indien dit niet goed behandeld wordt (bij oudere spelers chirurgisch verwijderen) kan dat een hypotheek leggen op de toekomstige fysieke toestand van de speler.

De enige raad die we meegeven: raadpleeg een sportarts.

## **Is koppen gevaarlijk ?**

Net als bij boksen krijgt bij voetbal het hoofd het hard te verduren. Een koptraining waarbij 50 ballen worden gekopt is af te raden. Koppen moet je aanleren in verschillende stappen en nooit vóór de leeftijd van 9 à 10. Als de trainer weet hoe het moet, dan verminder je de risico's.

## **Is er doping in het jeugdvoetbal ?**

Afgelopen jaar, bij een bevriende club, dook alweer het verhaal op van ouders die beweerden dat hun zoon door de trainer verplicht werd om voor een wedstrijd een klontje suiker met enkele druppels ether te nuttigen.

Om zulke praktijken tegen te gaan en aan te klagen dienen zowel trainer als ouders, op de hoogte te zijn van de "verboden" middelen.

In principe worden er ook in de jeugdreeksen dopingcontroles gehouden, maar dat gebeurt uiterst zelden. Het is aan te raden een aantal geneesmiddelen NIET te nemen binnen de drie dagen voor een wedstrijd. Wie over voldoende gezond verstand beschikt, laat een ziek kind helemaal geen wedstrijd spelen. Zo simpel is dat.

Volledigheidshalve geven we hier een lijstje van verboden medicijnen :

- Beta-blokkers : tegen hartkloppingen
- Efedrine en derivaten : opletten bij druppels en siropen
- Caffeïne vanaf 12 mg/ml urine: ook Gurosan bevat caffeïne
- Cortisone: opletten met zalven, oog- en neusdruppels
- Hormonen: testosteron, anabole steroïden, schildklierhormoon, erytropoëetine
- Waterafdrijvende middelen
- Narcotica, morfine, cannabis, xtc.....
- Hoestmiddelen: Actifed, Broncosedal, Paracodine
- Neusdruppels: Vibrocil
- Oogdruppels: opletten met Visine, Pranox

Spelers die bovenstaande medicijnen of preparaten willens nillens toch gebruiken of gebruikt hebben, stellen zich bloot aan de zwaarste sanctie, nl. verwijdering uit de club.

## **Mijn zoon is vegetariër.**

Voedingsdeskundigen raden al jaren aan minder vlees en meer groenten en fruit te eten, en minder vet. Het is dan ook verstandig bij diëten (en vegetariërs) die bv vlees totaal verbannen, bepaalde voorzorgsmaatregelen te treffen. Hoe strenger het dieet, hoe moeilijker het is om alle levensnoodzakelijk ingrediënten op te nemen, zeker als men ondertussen intensief aan sport doet. Vegetarisch eten vergt planning en voorzichtigheid. Eiwitten en proteïnen die in vlees voorkomen zijn niet dezelfde als in ei en melk. Vooral kinderen hebben nood aan proteïnen en calorieën. In EEN zakje chips zit 150 Kcal in. Een goede energie bron, ware het niet dat 40% van de energie door vet wordt aangebracht. Als je weet dat bij de eerste 90 minuten van een voldoende inspanning, de energie geleverd wordt door de koolhydraten (suikers en zetmeel) en pas daarna het lichaam zijn vetreserves aanspreekt, dan weet je.....vet.....te mijden.

## **Mag ik als ouder op het terrein komen ?**

Neen.

Moeders (en ook vaders) langs de zijlijn: een echte bezienswaardigheid. Komt U maar gerust eens naar de kleinsten kijken. U zal evenveel plezier beleven aan het observeren van de moeders als aan het voetbalspel zelf. Het gebeurt meer dan eens dat een bezorgde moeder door de scheidrechter van het terrein gewezen wordt, omdat ze tijdens het spel over de omheining gaat om hun huilende kind bij te staan na een harde tackle.