



Afspraken voor het seizoen 2014-2015

Om vlot te kunnen samenwerken hebben we enkele afspraken op papier gezet zodat iedereen weet waar zich aan te houden.

Algemene afspraken:

- Bij aankomst of verlaten van training of wedstrijd komt men de trainers begroeten met een **handdruk**.
- Iedereen is tijdig aanwezig op training minstens **15 minuten** voor aanvang.
- Bij wedstrijden wachten we niet op **laatkomers** bij het vertrek.
- Dragen van **uitgangskledij** + het gebruik van de **sporttassen** is verplicht voor alle categorieën, zowel bij thuis als uitwedstrijden.
- **Drugs & Alcoholgebruik** worden in geen geval getolereerd en zullen steeds het ontslag van de speler als gevolg hebben.
- Je bent **beleefd** tegenover trainers, begeleiders, scheidsrechters, ouders en medespelers.
- Wanneer je **niet aanwezig** kan zijn, **verwittig** je tijdig de trainers, via telefoon of mail. Niet via medespelers want de training worden zorgvuldig voorbereid via het aantal aanwezige spelers.
- Iedereen is **verplicht** zich te **douchen**, zowel bij wedstrijd of training.
- Douchen doen we **naakt** om uw eigen **hygiëne** niet in gedrang te brengen. Onder de douche draagt men **strandpantoffels**, ter bescherming van de voeten tegen wratjes en schimmels.
- Voetbalschoenen worden na de training of wedstrijd **buiten** uitgedaan. Men klopt deze niet af tegen de muur, maar gebruikt de **borstels** om ze schoon te maken. Daarna nemen we ze mee naar binnen en stoppen ze **onmiddellijk** in de **voetbaltas**.
- Elk om beurt zijn er **2 spelers** verantwoordelijk om de kleedkamer proper achter te laten, lijst zal uithangen in de kleedkamer. Of de laatste speler poetst de kleedkamer (af te spreken bij het begin van het seizoen)
- **Achtergelaten voorwerpen** worden naar de trainer gebracht.
- In de kleedkamer is iedereen **rustig**. De kleedkamer is een plaats om zich te verkleden, niet om een feestje te bouwen.
- **20 minuten** na training is iedereen gedoucht en is de kleedkamer proper.



- Bij wedstrijden verlaat **niemand** de kleedkamer vooraleer iedereen klaar is. Wij komen en gaan als een team (dus allemaal samen)
- Wanneer men op training verschijnt, is het om te **trainen** en niet om de clown uit te hangen. Iedereen wil **bijleren**, maar dan moet het in een bevorderlijk klimaat gebeuren.
- Iedereen heeft eerbied voor het **materiaal** en voor je **medespeler**.
- Elkaar **bespotten of uitlachen** kan zeker niet!
Ster-allures zijn overbodig.
- Willen winnen is de juiste houding, maar gaat niet boven alles. **Sportiviteit** en het **leerproces** is belangrijker!
- Bij problemen of vragen kom je gerust naar de trainer. Wij zijn er om **problemen** op te lossen.

Afspraken i.v.m. kledij op de training.

- In de **zomerperiode** trainen we in de t-shirtjes, zwarte voetbalbroek en zwarte of zwart-groene voetbalkousen van Cercle en **scheenbeschermers zijn verplicht!**
- In de **winterperiode** (teken van de trainer) trainen we altijd in het volledige trainingspak van Cercle. De groene sweater (zelf aankopen) kan onder de training gedragen worden.
- Vergeet nooit uw **regenjas**, ook in de zomer (onweer - hevige regenbuien)
- **Badslippers** zijn **verplicht** onder de douche!!

Afspraken in de kleedkamer.

- De kleedkamer is een ruimte om zich om te kleden en een woordje te wisselen, m.a.w. houden we het altijd **rustig** tot de training begint. Dit geldt ook voor **na** de training!
- Voor de training of wedstrijd
 - > je **hangt** je **kleren klaar** aan de kleeerhangers die je na de training wil aandoen.
 - > je handdoek, washandje, badslippers, zeep en vers ondergoed **liggen** klaar op de **bank**.



- Na de training
 - > we betreden **nooit** de kleedkamer met **voetbalschoenen** om zo de kleedkamer **zandvrij** te houden. Dat is veel leuker voor de spelertjes die moeten poetsen (zie poetskalender)
 - > doordat alle kledij en douche-materiaal klaar ligt/hangt, kunnen we **onmiddellijk** onze kledij uitdoen en **in de voetbalzak** steken. Zo is de kans zeer klein dat er iets verloren/vergeten gaat.
 - > **Voorzie** in alle kledij **uw naam**, zo komen verloren voorwerpen bij de juiste **eigenaar** terecht!!!!
- Na de wedstrijd
 - > **Niemand** verlaat de kleedkamer vooraleer iedereen klaar is.

Afspraken i.v.m. verplaatsing met de bus

- Verplaatsingen worden **altijd** met de bus georganiseerd. Samen met de U 19 gaan we op de bus.
- mp3, spelletjes, ... mogen in de bus, maar enkel met oortjes of hoofdtelefoon. Onder geen beding gsm of mp3 aan laten staan in de kleedkamer
- De bus is een **verplaatsingsmiddel** en geen attractie. In het doorrijden naar de wedstrijd bereid je uw wedstrijd rustig voor. Bij de terugrit zit men op **dezelfde** plaats en kan men de wedstrijd rustig analyseren op de gepaste wijze.
- Muziek beluisteren, computerspelletjes spelen, ... mag! Maar iedere speler is **zelf verantwoordelijk** voor het meegebrachte materiaal.

Hebt u nog vragen, contacteer me.

Hopelijk gaan we een **leerrijk en sportief** jaar met elkaar doorbrengen.



Wat zit er altijd in je voetbalzak?

Voor de voetbalwedstrijden

- + Voetbalschoenen -> Korte, vaste stuts
-> Grote, losse stuts
- + Scheenbeschermers
- + Extra paar schoenveters
- + T-shirt voor onder je voetbal-shirt
- + Badslippers om te douchen
- + Washandje
- + Douchegel of zeep
- + Handdoeken
- + Proper ondergoed
- + Volledig trainingspak Cercle om op te warmen (broek en vest)
- + Regenjas bij slecht weer
- + Voldoende voetbalverstand
- + **Identiteitskaart!!!**

Voor de training

- + Voetbalschoenen -> korte, vaste stuts
-> Grote, losse stuts
- + Loopschoenen
- + Scheenbeschermers **verplicht** aandoen!!
- + Extra paar schoenveters
- + Trainingspak (iedereen dezelfde, van Cercle) om te trainen
- + In de zomer mag je een korte broek aandoen
- + Badslippers om te douchen
- + Washandje
- + Douchegel of zeep
- + Handdoeken
- + Proper ondergoed
- + Voldoende warme kledij om aan te doen
- + Regenjas
- + Voetbalkousen
- + Drank (water of sportdrinkje, tijdens is Gatorade goed, na is Aquarius goed)
- + Voldoende voetbalverstand

=> éénmaal alle spelers hun kledijpakket hebben gekregen, spreken we af hoe iedereen er moet uitzien op training. Zodat we allemaal in hetzelfde tenue kunnen trainen.



Hydratatie

Een voetbaltrainer herhaalt het vaak:

"Drink voldoende!"

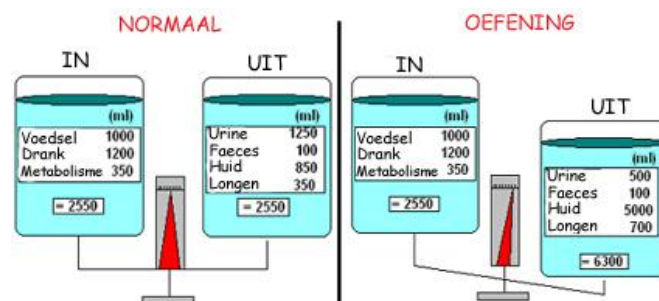
Maar waarom is water zo belangrijk?

Een essentiële voedingsstof:

Eerst en vooral neemt water 60 tot 70% van onze lichaamsmassa in, dat is niet niks. Het zorgt onderaan voor het onderhouden van de lichaamstemperatuur, de bescherming van onze organen en gewrichten, het verwijderen van afvalstoffen uit onze lichaam enzoverder. U begrijpt wellicht al beter waarom de inname van water zo belangrijk is. Voor sporters is dat belang nog groter: tijdens het sporten verliest een menselijk lichaam veel water!

Een goed evenwicht:

Het water in ons lichaam is grotendeels afkomstig van de inname van eten en drinken en biochemische reacties. We verliezen water via urine, uitwerpselen, de huid, respiratie (verdamping) en de zweetproductie.



Bij inspanningen verliezen we veel vocht. Een groot verlies van water kan gevolgen hebben op de sportieve prestaties: spierkrampen, mindere reflexen, een verlies aan waakzaamheid, hyperthermie, minder fysieke capaciteiten...

Hoe komt het dat we water verliezen tijdens fysieke inspanningen?

Het vochtverlies zorgt voor afkoeling tijdens de inspanningen. Een groot deel van de geproduceerde energie bij inspanningen komt vrij onder de vorm van warmte die verloren gaat door het vochtverlies. Aangezien onze lichaamstemperatuur niet te veel mag toenemen, blijft op deze manier een evenwicht behouden.

Wanneer moet je drinken?

Een dorstgevoel wijst er op dat het lichaam al een niet te verwaarlozen hoeveelheid water verloren heeft. Het is daarom beter om voortdurend te drinken en niet te wachten op een dorstgevoel en dit voor, tijdens en na elke wedstrijd of training.



Aanbevelingen

- Drink minimum anderhalve liter per dag en dan nog water tijdens de trainingen en wedstrijden.
- Drink bij voorkeur kleine hoeveelheden gedurende de ganse dag van bij het opstaan tot het slapen gaan.
- Zorg dat je altijd een fles water bij je hebt: op school, tijdens trainingen, op wedstrijden...
- Wissel af tussen watermerken: ze hebben elk een verschillende mineralensamenstelling, ook kraantjeswater is toegelaten. In België zijn er minimumvoorwaarden voor de kwaliteit van het drinkbaar water. Kraantjeswater bevat minder mineralen, maar is goedkoper. Laat het water enkele seconden stromen vooraleer je te bedienen.
- Eet voedingsstoffen rijk aan water. Naast hun belangrijke aanbreng van microvoedingsstoffen bevatten fruit en groenten weinig calorieën en veel water.
- Bekijk je urine na een toiletbezoek. Een donkere kleur wijst op een slechte waterbalans. Als de urine niet helder is, moet je meer drinken.
- Beperk het drinken van frisdranken rijk aan suikers zoals limonada en cola. (maximum 1 glas per dag).



Om een wedstrijd en mijn trainingen in de best mogelijke vorm aan te vatten, drink ik dagelijks regelmatig kleine hoeveelheden water gedurende de ganse dag.



Hoe maak je zelf een dorstlesser?

Voorwaarden

maximaal tussen 4 en 8 % KH (om even snel te worden opgenomen als water)
nooit koolzuurhoudende dranken (gashoudende) gebruiken

Voorbeelden om zelf te maken.

60 gram saccharose (= gewoon rietsuiker) oplossen in 1 liter ,
(zo kom je aan 6%KH) gekoeld mineraalwater aanvullen met sap van geperste
citroen of sinaasappel

snuifje zout = 2-3 gr. Zout

Of

100 ml roosvicé oplossen in 1 liter gekoeld water

Of

halve liter fruitsap met halve liter water aanmengen

snuifje zout = 2-3 gr. zout

DRANKJE klaar maken de dag voor de training of wedstrijd.

In de KOELKAST bewaren.

Gekoeld meebrengen naar de training of wedstrijd.

Eventueel aluminiumfolie rond het flesje om het koel te houden

Bij voorkeur meerdere flesjes van 500 ml.

Plaats je naam op het flesje

Meenemen naar het terrein (opwarming of training)

Regelmatig drinken

In extreme warme temperaturen EXTRA flesjes water meebrengen

De smaak is afhankelijk van de speler. Citroen of sinaasappel is het meest
aangewezen. Ik verkies de citroen, dit is frisser van smaak.

Het extra zout dat ze moeten toevoegen kan de smaak extra beïnvloeden dat niet
altijd smaakvol is voor de spelers. Maar dit is zeker van belang.

Drink voor de training 100 ml, tijdens de training 250-350 ml en na de training
ook 250 ml.



Recuperatie en overtrainen

"Ik train enorm veel en nochtans voel ik me niet in vorm." En als het eens meer rust zou zijn dat je nodig hebt?

Het spreekt voor zich dat training de vorm en prestaties verbetert. Maar om een optimaal effect te hebben is een goede recuperatie even belangrijk als de training zelf. Als deze gouden regel niet gerespecteerd wordt, dan zal het lichaam last ondervinden van "overtraining".

Overtraining is moeilijk te af te bakenen. Het kan zich voordoen als een blijvende algemene vermoeidheid, mindere prestaties, minder eetlust, een slechte slaap, een gebrek aan motivatie, concentratiestoornissen, een grotere vatbaarheid voor infecties zoals griep, ...

Een zekere vermoeidheid is normaal voor een sporter. Dit is verbonden aan de eisen die je stelt aan je lichaam. Desalniettemin is een aanhoudende vermoeidheid een teken van een onvolledige recuperatie.

Wat zijn de belangrijkste factoren die leiden tot een onvolledige recuperatie?

- Wedstrijden en intense inspanningen in een korte periode
- Onvoldoende slaap
- Stress
- Een infectie
- Onvoldoende en onevenwichtige voeding
- Een slechte waterhuishouding

Voorkomen is beter dan genezen!

Enkele eenvoudige regels die je toestaan om beter te recuperen:

- Een gezonde en evenwichtige voeding is de basis van elke sport. Sla in geen geval belangrijke maaltijden over zoals het ontbijt en de maaltijden na de wedstrijden of trainingen.
- Drink voldoende. Drink gedurende dag regelmatig kleine hoeveelheden water tot 1,5 à 2 liter per dag.
- Slapen is belangrijk. Denk er aan vroeg genoeg te gaan slapen en rustpauzes in te lassen na inspanningen als dat mogelijk is.
- Kleeft je naar gelang de weersomstandigheden en zorg ervoor dat je het niet koud hebt.