

Trainer: Frederik De Schrijver - 0476/45.42.17 - frederik.deschrijver@odisee.be

Afgevaardigden: Koen Bohyn - 0473/56.97.65 - koen.bohyn@telenet.be
Jean-Pierre Steenkiste - 0478/20.56.17 - jean.steenkiste@telenet.be

Weblog: http://www.bloggen.be/kaagent_u16 (ook Facebook-groep)



AFSPRAKEN U16 KAA GENT SEIZOEN 2016-2017

Aanvullingen bij charter KAA Gent Jeugd

- Stiptheid
- Respect, beleefdheid en sportiviteit
- Hygiëne & verzorging
- Veiligheid & voorkomen van kwetsuren
- Netheid (kledij, kleedkamers, terreinen, materiaal)
- Maandschema en wedstrijdselectie
- Vervoer
- Studie, vakantie & voetbal

Stiptheid

De U16-speler is uiterlijk een kwartier vóór aanvang van de training aanwezig in de kleedkamer. Stipt op het aanvangsuur van de training begeven spelers zich samen met de trainer naar het terrein.

Bij thuiswedstrijden is elke speler uiterlijk 75min voor aanvang in de kleedkamer aanwezig. Bij uitwedstrijden komt men op het afgesproken tijdstip samen bij de opstapplaatsen. Iedereen vertrekt en komt terug met de bus (uitzonderingen worden enkel toegestaan door de TVJO).

Indien een speler door overmacht (ziekte of andere omstandigheden) niet in staat is aanwezig te zijn voor de training of wedstrijd, verwittigt hij tijdig en persoonlijk de trainer via sms of e-mail (telefoon vanaf 17u30). Ook bij laattijdigheid omwille van file, pech, ... dient de trainer hiervan in kennis gesteld worden.

Vergeet niet voor elke wedstrijd je identiteitskaart mee te brengen. Indien je deze vergeten bent, kan je niet deelnemen aan de wedstrijd (reglement KBVB).

Uiterlijk 30 minuten na het einde van de training of wedstrijd worden de kleedkamers verlaten. Na wedstrijden gebeurt dit gezamenlijk en samen met trainer & afgevaardigde(n).

Respect, beleefdheid en sportiviteit

Behandel medespelers, tegenstrevers, trainers en afgevaardigden steeds met het nodige respect en op een beleefde manier. Bij aankomst en vertrek geven U16-spelers aan trainers, afgevaardigden en medespelers steeds een hand. Na afloop van een wedstrijd schudt elke speler de hand van de scheidsrechter(s) en van de tegenstrever(s) (ook na een verlieswedstrijd). Ook naar de supporters toe ageert de U16-speler op een respectvolle, beleefde en sportieve manier.

Gele en rode kaarten omwille van onsportief gedrag worden niet gedoogd en kosten de club alleen maar geld. In de meeste gevallen zal de betrokken speler ook ontboden worden op de bondsgebouwen te Brussel alwaar de schorsingsmaat zal worden bepaald.

Tijdens trainingen wordt steeds het beste van zichzelf gegeven met respect voor trainer en medespelers. Eens in de kleedkamers zijn muziek en gsm-gebruik ongeoorloofd.



Hygiëne & verzorging

Na iedere training of wedstrijd is men verplicht te douchen (bij voorkeur) met gebruik van badslippers. Er worden geen sieraden (horloge, ketting, armband, oorbellen, piercing, ...) gedragen tijdens de training of wedstrijd.

Alcohol, roken en slechte voeding hebben een negatieve invloed op de lichamelijke conditie en sportprestaties en dienen dus vermeden te worden. Goede en voldoende nachtrust is onontbeerlijk, wat maakt dat 'uitgaan' en/of 'te laat gaan slapen' voor een wedstrijd nefast kunnen zijn voor de prestaties en in elk geval dienen te worden vermeden.

Het wordt aangeraden om voor een training of wedstrijd een lichte vetarme maaltijd te nuttigen. Het gebruik van koolzuurhoudende dranken (cola, sprite, fanta,...) wordt afgeraden. Een gezonde en gevarieerde voeding met voldoende verse groenten en fruit is aan te bevelen. Elke speler kan op deze manier alleszins zijn gewicht onder controle houden.

Veiligheid en voorkomen van kwetsuren

Zowel tijdens trainingen als op wedstrijden zijn scheenbeschermers en voetbalschoenen verplicht. Elke training/wedstrijd zal tevens afgesloten worden met een voor elke speler verplichte cooling down. Voortijdig de training/wedstrijd verlaten is derhalve niet geoorloofd.

Na het oplopen van een blessure kan de speler bij de afgevaardigde of het secretariaat een ongeval-aangifte en -procedure bekomen. Deze dient binnen de zeven dagen volledig ingevuld bij de verantwoordelijke ingeleverd te worden. Gelieve bij kwetsuren een (sport)arts en de clubdokter/kinesist te raadplegen. De speler kan de trainingen en wedstrijden terug hervatten mits attest van genezing van de behandelende (sport)arts en/of clubdokter/kinesist.

Netheid (kledij, kleedkamers, terreinen)

Kledij

Voor trainingen en wedstrijden dragen U16-spelers enkel kledij van de club.

Voor trainingen geldt de volgende regeling:

- Trainingsdagen: alles blauw (cf. Jartazi clubkledij)
- Winterperiode: lange broek (zwart of blauw) en blauwe bovenstuk (trainingsvest, pull, ...)
- Scheenbeschermers verplicht

Wedstrijdkledij wordt voor elke wedstrijd door de club verzorgd. Boven de kousen worden geen anderskleurige sokken of tape gedragen.

Voetbalschoenen: Elke speler dient er zorg voor te dragen dat hij steeds aan de weersomstandigheden aangepast schoeisel draagt. Het is aangewezen om over verschillende paren voetbalschoenen (loop, multi, lange studs, sneeuw) te beschikken. De bij voorkeur donkerkleurige voetbalschoenen dienen steeds gepoetst te zijn.

Hartslagmeters zijn verplicht en zullen regelmatig op training worden gebruikt.

Tijdens trainingen/wedstrijden wordt nooit met ontbloot lijf gespeeld. Ook de weg van en naar de kleedkamer is geen 'uitkleedzone'.



Kleedkamers

De kleedkamers en gang zijn enkel toegankelijk voor spelers, trainers en afgevaardigden.

De douches worden steeds in een goede en propere staat achtergelaten. Het poetspersoneel van de club zorgt ervoor dat de kleedkamers worden uitgeveegd/gedweild.

Waardevolle voorwerpen worden tijdens wedstrijden verzameld door de afgevaardigde en centraal in bewaring gegeven. Tijdens trainingen is het aangewezen zo weinig mogelijk waardevolle voorwerpen mee te brengen.

Terrein & materiaal

Zoals eerder vermeld worden de terreinen enkel betreden samen met de trainer. Op andere momenten worden de terreinen niet gebruikt als speelruimte.

Het trainingsmateriaal (ballen, potjes, kegels, ...) wordt door de trainer voor de kleedkamer gezet en door de spelers volgens beurtrol naar het trainingsveld gedragen en na de training weer verzameld. Verplaatsbare doelen worden na de training niet op terrein gelaten maar terug op de daarvoor voorziene plaatsen gezet.

Maandschema en wedstrijdselectie

Bij aanvang van elke maand krijgen spelers een maandschema per leeftijdscategorie, waarop alle voor die maand geprogrammeerde activiteiten staan vermeld. Alle maandschema's zijn ook te consulteren op de weblog en de jeugdwebsite. Slechts op zeer uitzonderlijke basis kunnen zich nadien nog wijzigingen voordoen. Doelmannen krijgen wekelijks specifieke keepertraining (aparte uurregeling in overleg met keepertrainer). Individuele trainingen zijn tevens voorzien (afspraken worden in overleg met de betrokken speler(s) gemaakt).

Voor elke wedstrijd worden 11 spelers (+4 wisselers) geselecteerd. De selecties worden door de trainer gemaakt op basis van aanwezigheid, inzet en geleverde prestaties tijdens de trainingen/wedstrijden. Van niet-geselecteerde spelers wordt verwacht dat ze de thuiswedstrijd bijwonen van hun leeftijdscategorie (nemen evenwel niet plaats op de bank, maar volgen de volledige wedstrijd).

!!! Spelers, die op de wedstrijddag niet in het bezit zijn van hun identiteitskaart, kunnen niet deelnemen aan de wedstrijd.

POP en reflectie

Elke speler stelt – in samenspraak met de coach – bij de start van het seizoen een Persoonlijk OntwikkelingsPlan (POP) op met een sterkte-zwakte analyse op technisch, tactisch, fysiek en mentaal vlak. Tevens worden in het POP doelen op (middel)lange termijn geformuleerd en concrete acties afgesproken. Het POP wordt doorheen het seizoen tijdens de (in)formele evaluatiemomenten herbekeken en zo nodig bijgesteld.

Doorheen het seizoen wordt van elke speler verwacht om op zondag aan de hand van een sjabloon digitaal te reflecteren over de voorbije trainingsweek en wedstrijd. Deze reflecties kunnen worden ingekeken door de trainer(s) en vormen input voor de komende trainingsweken. Op teamniveau zal maandelijks gereflecteerd worden aan de hand van videoanalyse.

Studie, vakantie & voetbal

Naast het voetbal is ook de studie uiteraard belangrijk. Indien een speler verstek moet geven door schoolverplichtingen, dient dit gemeld te worden en zal daar begrip voor getoond worden. Vergeet niet dat succes op school en succes in voetbal meestal hand in hand gaan!

Aan spelers wordt gevraagd om zo weinig mogelijk vakanties te plannen tijdens training- en wedstrijdperiodes. Van alle spelers wordt eigenlijk verwacht dat ze geen activiteiten missen. De voorbereiding start zoals aangegeven en hier worden dan ook alle spelers verwacht.