

# VV Sparta Urssel Jeugd Infobrochure seizoen 2017-2018



## INHOUD

Inhoud.....	2
Voorwoord .....	5
Gegevens club.....	6
Jeugdwerking.....	6
Organigram jeugdwerking.....	8
Opleidingsvisie .....	9
Missie en waarden .....	9
Missie en visie van de club ... ..	9
Missie en visie van de jeugdopleiding.....	9
Kernwaarden .....	9
Rol en werking van de jeugdopleiding .....	10
Voetbalvisie van de club .....	10
Voetbalcultuur Sparta Urstel .....	10
De spelkarakteristieken van de Sparta Boys .....	10
Doelstellingen Lange termijn: Strategische doelstellingen.....	10
Doelstellingen Korte termijn: Operationele doelstellingen .....	11
Aansluiten en lidgeld .....	12
Lidgeld.....	12
Multimove .....	12
lidgeld voor dit seizoen 2017 – 2018.....	12
Het lidgeld omvat.....	12
Formulier mutualiteit.....	13
Praktische info .....	13
Testen bij een andere club: .....	13
Clubkledij & voetbalschoenen: .....	13
Aankoop van voetbalschoenen .....	14
Competitiewedstrijden: .....	14

Sportgezondheidsplan .....	15
Blessures kun je missen als kiespijn! .....	15
Blessurepreventieve maatregelen.....	15
Stimuleren van blessurepreventie .....	15
Toch een blessure wat nu? .....	17
Procedure in geval van blessure? .....	18
Van blessureherstel naar sporthervatting .....	19
Accenten die de sporter kan leggen om gezond en veilig te sporten. ....	19
Persoonlijke lichaamsverzorging.....	19
Voeding .....	20
Richtlijnen om geen ongemakken te hebben tijdens de wedstrijd of training .....	20
Alcohol.....	20
Medisch getuigschrift.....	21
Info Sportief .....	23
Soccer Online .....	23
Intern Reglement .....	23
Huisregels voor jeugdspelers.....	23
Reglement kleedkamers: .....	24
Afspraken met ouders .....	24
Sparta Ursel voor een verdraagzame voetbalmaatschappij .....	25
Multimove .....	27
Waarom Multimove? .....	27
Wat is Multimove?.....	27
Praktisch .....	27
Onderbouw .....	28
Onderbouw (5v5) .....	28
Contact .....	28
Trainers .....	28
Trainingsschema vanaf september.....	29

Speelgelegenheid (5v5) .....	29
Doel .....	29
Doelmannen .....	29
Middenbouw .....	30
Middenbouw (8v8).....	30
Contact .....	30
Trainers .....	30
Trainingsschema vanaf september.....	31
Speelgelegenheid (8v8).....	31
Doel .....	31
Doelmannen .....	31
Bovenbouw .....	32
Bovenbouw (11v11).....	32
Contact .....	32
Trainers .....	32
Trainingsschema vanaf september.....	33
Speelgelegenheid (8v8).....	33
Doel .....	33
Doelmannen .....	33
Sociale media .....	34
Website .....	34
Vacatures & vrijwilligers.....	35

## VOORWOORD

Beste jeugdspeler, trainer, begeleider,  
Beste ouder, supporter of sympathisant,

Het vorig voetbalseizoen is nog maar net afgelopen en we zijn alweer gestart met de voorbereidingen voor het nieuwe seizoen.

We heten alvast de nieuwe spelers welkom en bedanken de trouwe spelers voor hun vertrouwen.

Het volgend seizoen wordt opnieuw een seizoen met veel uitdagingen, dit seizoen spelen we met de jeugd op gewestelijk niveau. Er is ook een samenwerking met V.K. Knesselare voor de U17 en U21 reeksen.

We blijven inzetten op kwalitatief voetbal en een degelijke jeugdopleiding. Via onze trainers en jeugdcoördinator werken we aan een globale voetbalvorming; het is onze ambitie om al onze spelers op sportief vlak zoveel mogelijk bij te brengen. Hiernaast hebben we ook nog aandacht voor de sociale en menselijke rol die we als vereniging willen vervullen.

We willen u bij deze ook allen danken voor de geleverde inzet in het verleden! Deze inzet komt zowel van de spelers alsook van de vele ouders, trainers, begeleiders en sympathisanten die graag een handje toesteken op onze jeugdactiviteiten. Zonder jullie inzet is er geen jeugdwerking waarvoor onze dank!

In deze infobrochure bieden we jullie alvast alle informatie aan die jullie moeten weten over onze jeugdwerking en het voetbalseizoen 2017-2018. Deze brochure bevat eveneens het intern reglement dat van toepassing is voor de jeugdspelers en hun ouders. Lees en bewaar alvast deze belangrijke informatiebron; ze voorkomt veel vragen en misverstanden. Heb je nog bijkomende vragen, aarzel dan niet om contact op te nemen met een van onze bestuursleden of jeugdverantwoordelijke.

Veel info, zoals kalenders, uitslagen, trainingsschema's, ... vind je ook op de nieuwe site: [www.spartaursel.be](http://www.spartaursel.be). Je vindt er ook het laatste nieuws en de aankondiging van de evenementen.

Langs deze weg willen we ook al onze sponsors bedanken voor de steun die zij ons bieden om jullie sport mogelijk te maken.

De jeugdwerking staat of valt met de hulp van de vrijwilligers, en helpende handen zijn er nooit genoeg. Indien er ouders zijn die zich geroepen voelen om bij te springen bij een evenement, of bij de werking van een jeugd ploeg, dan vernemen we dit graag via [jeugdbestuur@spartaursel.be](mailto:jeugdbestuur@spartaursel.be).

We wensen iedereen een leerrijk en plezierig seizoen toe!

Sportieve groeten,

Het Jeugdbestuur van VV Sparta Ursel

## GEGEVENS CLUB

<p>Naam: V.V. SPARTA URSEL          Stamnr. KBVB: 8736          Kleuren: Groen-Zwart-Zwart          Adres: Urselseweg 185A, 9910 Ursel          Logo:</p> 	<p><i>Gerechtigde correspondent:</i></p> <p>Marnix Schelstraete          Hendelstraat 38          9910 Ursel  <a href="mailto:marnix.schelstraete@telenet.be">marnix.schelstraete@telenet.be</a></p> <p><i>Secretariaat:</i>          Urseldorp 17A          9910 Ursel</p>
---	---

Website: [www.spartaursel.be](http://www.spartaursel.be)

Facebookpagina: <https://www.facebook.com/jeugdspartaursel/> en  
<https://www.facebook.com/groups/215051301883450/>

## JEUGDWERKING

Mouton Kurt  
 GSM: 0476/84 72 82

Jeugdverantwoordelijke + beheer evenementen  
 E-mail: [kurt.mouton1@telenet.be](mailto:kurt.mouton1@telenet.be)

Claeys Lieven  
 GSM: 0498/793.669

Jeugdcoördinator  
 E-mail: [lieven.klaaie@proximus.be](mailto:lieven.klaaie@proximus.be)

De Splenter Serre  
 GSM: 0474/598.352

Jeugdcoördinator  
 E-mail: [servsparky@hotmail.com](mailto:servsparky@hotmail.com)

De Pauw Wim  
 GSM: 0476/33 00 39

Financieel verantwoordelijke  
 E-mail: [Wim.dePauw@santander.be](mailto:Wim.dePauw@santander.be)

Maerschalc Kurt  
 GSM: 0499/86 04 40

Jeugdsecretaris  
 E-mail: [kurt.maerschalc@skynet.be](mailto:kurt.maerschalc@skynet.be)

Stofferis Kurt  
 GSM: 0495/77 11 50

Webbeheerder en communicatie  
 E-mail: [kurt.stofferis@gmail.com](mailto:kurt.stofferis@gmail.com)

Vandenberghe Dirk  
GSM: 0474/69 37 95

Sponsoring  
E-mail: [dirk.vandenberghe1@telenet.be](mailto:dirk.vandenberghe1@telenet.be)

Wendy Devos  
GSM: 0478/48 17 39

Sponsoring  
E-mail: [wendy.devos1@telenet.be](mailto:wendy.devos1@telenet.be)

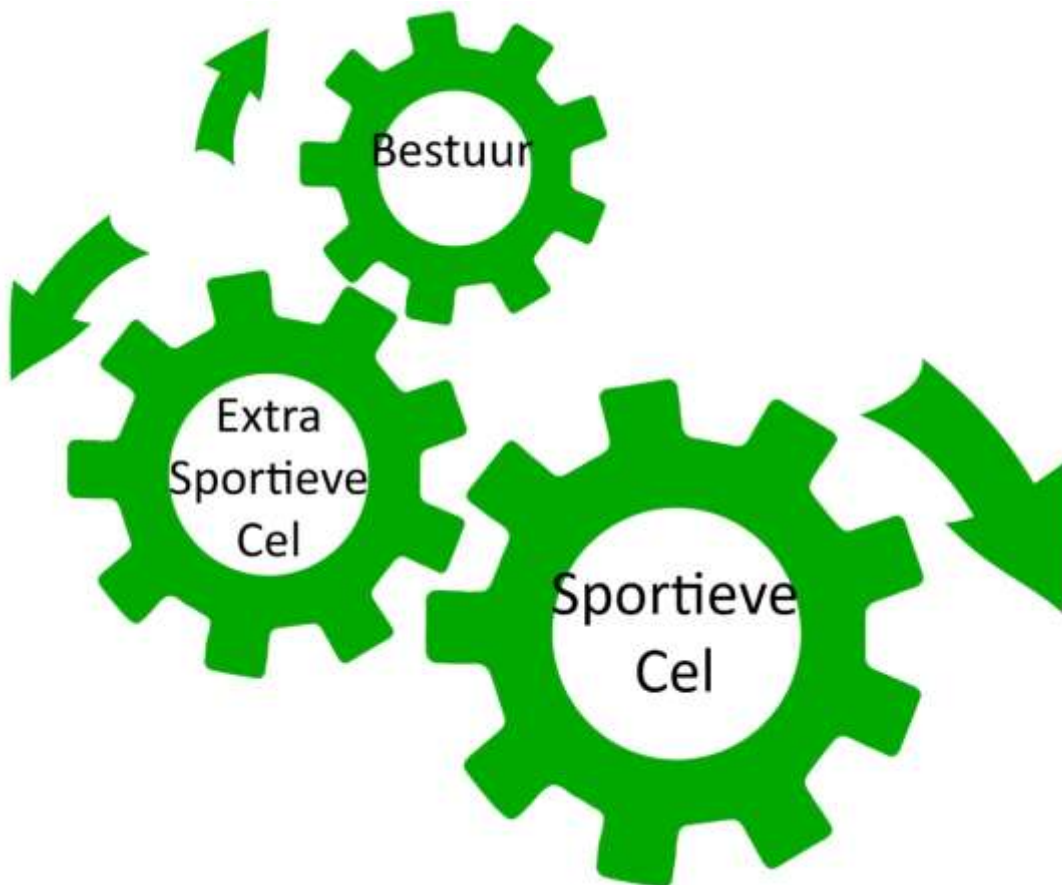
Vicky Braeckevelt  
GSM: 0473/23 54 14

Verantwoordelijke kleding  
E-mail: [kurt.mouton1@telenet.be](mailto:kurt.mouton1@telenet.be)

Carine Blondia  
GSM: 0478/63 04 84

Verantwoordelijke kleding  
E-mail: [carine.blondia@telenet.be](mailto:carine.blondia@telenet.be)

## ORGANIGRAM JEUGDWERKING



<b>Administratie</b>	Wedstrijdaanduidingen, secretariaat, organisatie training, kleedkamers, scorebord, aflassen
<b>Sportieve organisatie</b>	Tornooien, oefenwedstrijden, paastornooi, voetbalstage(s), initiatiedag, jeugddag, zaaltraining, scheidsrechters, logistiek
<b>Financieel</b>	Financieel beheer Sponsoring
<b>Evenementen</b>	Organisatie van evenementen Catering
<b>Communicatie</b>	Website, facebook, soccer online
<b>Onderbouw (5 – 5)</b>	Coördinator onderbouw Werking teams
<b>Middenbouw (8 - 8)</b>	Coördinator middenbouw Werking teams
<b>Bovenbouw (11 – 11)</b>	Coördinator bovenbouw Werking teams
<b>Scouting</b>	Verantwoordelijke scouting Opsporen talentvolle spelers in de regio
<b>Keepers</b>	Coördinator doelmannen 2 keeperstrainers waarvan 1 gediplomeerd (11-11)
<b>Individuele Begeleiding</b>	Techniek training onderbouw en middenbouw Talentengroep bovenbouw



## OPLEIDINGSVISIE

### MISSIE EN WAARDEN

#### MISSIE EN VISIE VAN DE CLUB ...

VV Sparta Ursel wil vooral sportieve activiteiten aanbieden alsook sociale activiteiten.

VV Sparta Ursel wil een vooraanstaande rol spelen in 3e provinciale.

VV Sparta Ursel wil zich voordoen als een goed uithangbord voor de gemeente Knesselare.

VV Sparta Ursel wil een financieel gezonde club zijn en blijven, met oog voor jonge spelers uit de regio en eigen opgeleide jeugdspelers!

#### MISSIE EN VISIE VAN DE JEUGDOPLEIDING

Een sociale rol spelen waarbij jeugdspelers de kans geboden worden om op hun niveau de voetbalsport te beoefenen.

Een belangrijke bijdrage te leveren tot uitgroeien naar provinciaal voetbal door te blijven inzetten op een kwalitatieve jeugdopleiding ondersteund door gediplomeerde trainers.

Het jaarlijks afleveren van talentvolle, goed opgeleide voetballers aan de B-kern en A-kern van onze club.

Spelers uit onze regio aantrekken en ontwikkelen.

Aansluiting bij de top van de jeugdwerkingen uit de regio en behouden via voortdurende evaluatie van onze opleidingsvisie.

#### KERNWAARDEN

VV Sparta Ursel wil aan al zijn medewerkers en jeugdspelers enkele waarden bijbrengen en naleven die onze missie-visie helpen te verwezenlijken.

Dus gelden volgende regels:

- Zelfontplooiing en ontwikkeling van het kind staan centraal
- Sociale waarden en respect bijbrengen zoals bij aankomst iedereen een hand te geven en vriendelijk te zijn tegen scheidsrechters en medespelers
- Sportieve normen en waarden zoals fairplay hoog in het vaandel te dragen en het doorzettingsvermogen aan te moedigen
- De kwaliteit van onze jeugdopleiding zo goed mogelijk te maken, door zoveel mogelijk opgeleide trainers aan te trekken
- Zelf ambitieus te zijn door de speler proberen aan onze vereniging te binden door onze uitstraling

## ROL EN WERKING VAN DE JEUGDOPLEIDING

De jeugdopleiding van VV Sparta Urstel richt zich zowel op het sociaal als economisch kapitaal. De jeugdopleiding is naast het eerste elftal ook het uithangbord voor onze club in de regio Oost-Vlaanderen. Op langere termijn is het onze bedoeling om onze eigen opgeleide jeugd te laten doorstromen naar onze A-kern.

We werken ook volop mee met spelertjes die gescout worden door clubs uit de hogere klassen om hun zo de kans te geven op een hoger niveau te kunnen meespelen.

Het oprichten van een sportieve cel moet onze jeugdwerking ook naar een sportief hoger niveau brengen. Elk kind moet kunnen groeien binnen onze jeugdopleiding.

## VOETBALVISIE VAN DE CLUB

### VOETBALCULTUUR SPARTA URSEL

Vanuit een goede organisatie spelen op balbezit met oog voor inzet en technische hoogstandjes.

Dit laat zich o.a. in de trainingen vertalen door het veelvuldig inoefenen van tal van passeer-bewegingen in zowel oefen- als partij- en wedstrijdvormen.

### DE SPELKARAKTERISTIEKEN VAN DE SPARTA BOYS

Aanvallend voetbal.

Van achteruit, verzorgd opbouwen van de aanval.

Streven naar een vlotte balcirculatie (3de man vinden).

Diagonale passing! Zoekend naar “de zwakke zone”.

Initiatief en creativiteit durven etaleren

Snel omschakelen bij balverlies

Diagonale en crossing runs.

Opkomende vleugelverdedigers

Zoneverdediging als middel om de bal te heroveren

De tegenstander zo hoog mogelijk onder druk zetten



### DOELSTELLINGEN LANGE TERMIJN: STRATEGISCHE DOELSTELLINGEN

Het kind steeds centraal blijven plaatsen! Alle verdere ontwikkeling valt en staat immers met onze jeugd!

Talentvolle jongeren de kans geven zich te ontwikkelen bij de beloften met het oog op de toekomst.

Een stabiele en financieel gezonde club uitbouwen in 3e provinciale.

Een jeugdwerking uitbouwen waarin we in de onderbouw trainers zoveel mogelijk vanuit de club rekruteren met mogelijkheid tot doorgroeien.

Een gediplomeerde trainersstaf in alle jeugdreeksen waarin de trainers tegemoet gekomen worden in het behalen van hun respectievelijke diploma's.

Elke jeugdtrainer de kans geven om zich verder te ontwikkelen in een meerjarenproject en hem zo aan de club te binden.

Aansluiting bij de top van de jeugdwerkingen uit de regio en behouden via voortdurende evaluatie.

De samenwerking met clubs uit de nabije regio uitwerken en optimaliseren. De samenwerking moet voor beide partijen een win-win situatie zijn.

Een bredere instroom verwezenlijken en zo werken aan ons imago.

---

## DOELSTELLINGEN KORTE TERMIJN: OPERATIONELE DOELSTELLINGEN

Het kind steeds centraal blijven plaatsen! Alle verdere ontwikkeling valt en staat immers met onze jeugd!

Een overzichtelijke clubstructuur uitbouwen waarin het voor iedereen leuk werken is.

De club tot de meest leuke sociale sportomgeving laten ontwikkelen binnen de regio.

De club verder op een positieve, gezonde en sociale manier promoten waarin normen en waarden hoog aangeschreven staan.

Onze trainers motiveren tot het volgen bijscholingen.

Meer promotie voor nieuwe leden en activiteiten.

Meer eigen spelers in de eerste elftallen.

In de winter oplossingen zoeken voor het slechte weer.

Organiseren van een teambuildingsdag met alle jeugdtrainers en verantwoordelijken.

## AANSLUITEN EN LIDGELD

### LIDGELD

Een jeugdspeler kan zich inschrijven bij VV SPARTA URSEL vanaf 5 jaar. Nieuwe spelers zijn steeds welkom om na afspraak met onze jeugdmanager op een aantal trainingen te komen proeven van het voetbal.

Vanaf 3 jaar tot en met 8 jaar kan men aansluiten bij de Multimove (info over Multimove vind je verder in de brochure).

**Let op:** zolang je niet bent aangesloten, ben je ook niet verzekerd. Aansluiten kan via een ingevuld en ondertekend (door ouder en kind) aansluitingsformulier van de bond. Dit formulier hebben we steeds ter beschikking op de club zodanig dat de speler op een week speelgerechtigd is.

### MULTIMOVE

Vòòr Nieuwjaar	10 + 2 lessen	€ 40
Na Nieuwjaar	<b>10 + 2 lessen</b>	€ 40

### LIDGELD VOOR DIT SEIZOEN 2017 – 2018

1ste gezinslid	Reeks U6-U9	€ 175
1ste gezinslid	Reeks U10-U17	€ 205
Vanaf 2de gezinslid	Alle reeksen	€ 15 korting

### HET LIDGELD OMVAT

- Lidmaatschap bij de bond
- Sportverzekering
- Opleidingskosten
- Consumptie na iedere wedstrijd
- Uitgangstraining (verplicht te dragen op wedstrijden)
- 1 paar voetbalkousen (enkel dragen voor wedstrijden)
- Voetbaltas voor nieuwe leden. Er kan een nieuwe voetbaltas bekomen worden aan verlaagde prijs.

- Een persoonlijke voetbal
- Een gratis vrijkaart voor het openingsweekend
- Gratis naar wedstrijden 1ste ploeg (aanmelden aan de ingang verplicht!)

Opgelet: pas als de opleidingsvergoeding betaald is mag men starten met de competitie! Vergeet dus niet tijdig te betalen! **De opleidingsvergoeding moet ten laatste tegen 20/08 betaald zijn!**

**Indien men de persoonlijke voetbal kwijt is, of die niet meer bruikbaar is, dan kan men een nieuw exemplaar bekomen tegen een vergoeding van 20 euro.**

**De spelers zijn verplicht hun persoonlijke voetbal telkens bij te hebben op een training (niet op wedstrijden).**

De persoonlijke voetbal kan veilig bewaard worden in de voetbalrekken aan de kleedkamers, de bal hoeft je dus niet telkens mee naar huis te nemen.

Door het betalen van het lidgeld gaat men akkoord dat er regelmatig foto's zullen genomen worden die gebruikt kunnen worden voor publicaties in brochures, flyers, website en facebook pagina's (deze lijst is niet limitatief). Indien men hier een afwijking op wenst dan dient dit schriftelijk en ondertekend te worden overgemaakt aan het jeugdbestuur.

Bij het verbreken van de aansluiting bij Sparta Ursel na de start van het seizoen kan men het lidgeld niet terugvorderen!

---

## FORMULIER MUTUALITEIT

Na inschrijving kan je een formulier bekomen van jullie mutualiteit, waarmee je een gedeeltelijke teruggave kan ontvangen van het betaalde lidgeld. Dit kan dan bezorgd worden aan Kurt Maerschack.

Deze formulieren kun je ook downloaden van onze website:

<http://www.spartaursel.be/info/formulieren/>

## PRAKTISCHE INFO

---

### TESTEN BIJ EEN ANDERE CLUB:

Spelers die tijdens het voetbalseizoen gevraagd worden door een andere club om daar eens te gaan trainen of een wedstrijd te spelen moeten een schriftelijke toelating krijgen via jeugdcoördinator of jeugdbestuur. Wanneer spelers zonder kennisgeving of toelating toch gaan testen worden ze gesanctioneerd. We willen ook meegeven dat je zonder een ondertekend document niet verzekerd bent.

---

### CLUBKLEDIJ & VOETBALSCHOENEN:

Elke ploeg krijgt voor de wedstrijd een voetbaluitrusting (trui + broekje) die eigendom blijft van de club.

Deze uitrusting voor wedstrijden wordt in onderlinge samenspraak gewassen en beheerd door de ploegafgevaardigde en de ouders. Truitje en broekje worden elke wedstrijd verzameld door de afgevaardigde.

---

## AANKOOP VAN VOETBALSCHOENEN

Voor spelertjes vanaf U6 t/m U13 geldt de verplichting te spelen met **vaste studs, ijzeren studs zijn verboden** voor deze categorieën.

Goede voetbalschoenen en beenbeschermers zijn onmisbare voetbalattributen. Draag er zorg voor, was je voetbalschoenen direct af na iedere training of wedstrijd.

**Naamteken** steeds jullie eigen kledij. Achtergelaten kledij houden we bij op een gecentraliseerde plaats in de kantine, vraag ernaar bij onze kledijverantwoordelijke.

---

## COMPETITIEWEDSTRIJDEN:

Bij thuiswedstrijden vragen we dat alle spelers vanaf U6 t/m U9 minstens 45 minuten voor aanvang van de wedstrijd aanwezig zijn. De hogere categorieën moeten minimum 1 uur op voorhand aanwezig zijn. Bij uitwedstrijden en toernooien worden door de trainer en de ploegafgevaardigde de nodige afspraken gemaakt. Om de verplaatsingen bij uitwedstrijden te kunnen verwezenlijken hopen we te kunnen rekenen op de ouders. We vragen ook om te verzamelen op de parking van VV Sparta Urstel.

Om ongevallen te vermijden vragen we u, niet te parkeren, noch te stationeren op de kleine parking aan de kantine, deze parking is voorbehouden voor trainers en bestuursleden.

## SPORTGEZONDHEIDSPLAN

### BLESSURES KUN JE MISSEN ALS KIESPIJN!

Als voetballen je lust en je leven is, dan is het zuur om geblesseerd aan de kant te staan. Vaak hoor je dat blessures bij een contactsport zoals voetbal horen. Daar zit een kern van waarheid in, maar toch kan veel blessureleed worden voorkomen.

Met een goede **warming-up** bijvoorbeeld of door eenvoudige **voorzorgsmaatregelen** te treffen, zoals het dragen van scheenbeschermers. Ook onze club wenst hier een steentje toe bij te dragen door aan blessurepreventie te doen.

Met een planmatige aanpak is veel meer te doen aan het voorkomen van blessures. We verwachten dat we de spelers op een leuke, leerzame en vooral veilige manier leren voetballen. Daartoe wil Sparta Ursel met deze brochure enige houvast en informatie bieden aan zowel sporters als begeleiders/trainers en ouders.

Aan blessurepreventie doen, werkt! Er zijn verschillende goede redenen om hiermee aan de slag te gaan. De belangrijkste reden is misschien wel dat minder blessures het spelplezier van de spelers vergroten en de kwaliteit van het voetbal verbeteren. Benut deze mogelijkheid. Het is een goede en veilige investering voor zowel ons als voor de spelers. En blessures kan je immers missen als kiespijn.

### BLESSUREPREVENTIEVE MAATREGELEN

Een voetballer kan zelf maatregelen nemen om sportblessures zoveel mogelijk te voorkomen. Denk bijvoorbeeld aan de juiste kleding en een goede warming-up.

Zo zijn er nog veel meer dingen die u zelf kunt doen. Zorg voor een goede uitrusting (sportschoenen, sportkleding, beschermende materialen en sportmaterialen). Zorg voor een goede training (warming-up/cooling-down, belasting/belastbaarheid en techniek). Zorg voor juist gedrag (Fair Play en gezonde levensstijl).

Zorg voor een goede sportomgeving (sportaccommodatie, weersomstandigheden, trainer, medespeler en tegenstander).

### STIMULEREN VAN BLESSUREPREVENTIE

Het accent van blessurepreventie moet liggen rondom de voetballers en teams tijdens trainingen, wedstrijden en toernooien. Kortom, tijdens activiteiten waar voetballers bezig zijn, is de grootste winst te behalen. De meeste blessures ontstaan immers in wedstrijd situaties, waar om de bal wordt geduëlleerd.

Trainers hebben direct invloed op de voetballers. Goede informatie geven over blessurepreventie. Het kost echter wel veel tijd en moeite om alle trainers en afgevaardigden te overtuigen van hun belangrijke rol in de directe uitvoering van blessurepreventieve maatregelen.

Zij willen voetbalkwaliteit leveren, maar onderschatten soms het aandeel daarin van de blessurepreventie. Een aanzet tot een goede aanpak kan al zijn het eens grondig doorlezen van deze brochure.

## BLESSUREPREVENTIE BIJ TRAININGEN EN COACHEN

Help een groot aantal blessures te voorkomen door voetbalspelers positief te beïnvloeden.

Bepaal de belasting van de trainingen over kortere en langere perioden. Als deze niet goed is afgestemd op de belastbaarheid van de voetbalspelers, lopen zij een vergrote kans op een sportblessure.

Wees goed op de hoogte van de algemene gezondheid en eventueel het medicijngebruik van de spelers.

Stimuleren preventieve maatregelen door informatie en advies te geven aan voetbalspelers, ouders en begeleiders.

Verminder de kans op of de ernst en duur van sportblessures door het aanleren van de juiste techniek.

Zorg voor een goede trainingsopbouw.

Verstrek materiaaladviezen.

Creëer een veilige sportomgeving.

Stimuleer Fair Play.

## SCHOENEN

Goede schoenen zijn van essentieel belang voor voetbalspelers, vooral ook ter voorkoming van blessures. Let bij de aanschaf van voetbalschoenen op de volgende zaken:

- Een goede pasvorm. Met name in het groeistadium van de jeugdspelers is het van belang dat de schoenen groot genoeg zijn.
- Voor jeugdvoetballers tot 14/16 jaar worden schoenen met vaste noppen aangeraden (hoe meer noppen, hoe beter).
- Pas op latere leeftijd wordt aangeraden voetbalschoenen met schroefnoppen aan te schaffen, indien de voetballer hieraan de voorkeur geeft.

Veters mogen niet te lang zijn. Er zijn voetbalspelers die de veters een aantal malen rond de voet binden, maar dit wordt sterk afgeraden omdat hierdoor de bloedsomloop belemmerd kan worden, waardoor de voettemperatuur kan dalen.

Tijdens de warming-up wordt aangeraden de veters nog niet te strak vast te binden, omdat de voeten bij temperatuurstijging door inspanning nog zullen uitzetten.

Voetbalschoenen gaan langer mee, wanneer ze na de training of wedstrijd worden schoongemaakt en eventueel ingevet.

Vernieuw de veters tijdig om stuktrekken hiervan tijdens het spel te voorkomen.



## SCHEENBESCHERMERS

Bij voetbal komen veel vervelende blessures voor, die voorkomen hadden kunnen worden door het dragen van scheenbeschermers. Veel voetballers dragen tijdens de training of wedstrijd geen scheenbeschermers. Het dragen van scheenbeschermers bij een wedstrijd is echter **verplicht**.

Wij raden dan ook alle voetballers met klem aan om ook tijdens de trainingen altijd scheenbeschermers te dragen. Het **niet dragen van scheenbeschermers** betekent dat je **niet verzekerd bent bij ongevallen!**

Het belang van scheenbeschermers dient dan ook regelmatig door de club benadrukt te worden. Let bij de aanschaf van scheenbeschermers op de volgende zaken:

- Een goede pasvorm, niet te groot of te klein.
- Scheenbeschermers moeten voldoende bescherming bij de enkels geven.

Om de scheenbeschermer goed op de juiste plaats te houden wordt het volgende aangeraden: plaats de scheenbeschermers onder de sok, trek de sok er overheen omhoog en plak vlak boven de hoogte van de scheenbeschermer tape, waarna de sok naar beneden omgevouwen wordt.

De scheenbeschermers dienen regelmatig gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.

Gebruik nooit elastiek om de kousen in positie te houden; elastiek knelt de bloedsomloop af.

## VOETBALSOKKEN

De voeten en sokken met regelmaat behandelen met desinfecterend poeder.

Goede pasvorm: te grote of te kleine sokken kunnen blaren veroorzaken.

Kousen dienen met regelmaat gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.

## KEEPERSKLEDING

Mouwen moeten voorzien zijn van beschermende elleboogstukken.

Het broekje moet op de heupen voorzien zijn van een beschermende dikkere stoflaag.  
Keeperhandschoenen zijn nodig voor grip op de bal.

Bij kou wordt aangeraden een lange broek te dragen, bij zware en natte velden een korte broek.

Keepers kunnen hun vingergewricht eventueel intapen tegen blessures.

Bij felle zon wordt het dragen van een zonneklep aangeraden.

Het wordt voetballers aangeraden om zowel voor als ook na de wedstrijd en in de rust een trainingsvest aan te trekken tegen afkoeling. Draag een vocht en/of temperatuur regulerend shirt onder het wedstrijdshirt voor een betere vochtopname. Het dragen van slippers bij het douchen na de wedstrijd of training wordt aanbevolen om eventuele voetschimmel te voorkomen.

## TOCH EEN BLESSURE WAT NU?

Welke voorzorgsmaatregelen men ook neemt, blessurevrij zal het nooit gehouden kunnen worden.

## PROCEDURE IN GEVAL VAN BLESSURE?

Wij betrachten in de eerste plaats iedereen veilig te laten sporten, doch een kwetsuur of ongeval kan steeds voorvallen.

Het kan steeds voorvallen dat je te kampen krijgt met een blessure, de een al hardnekkiger dan de andere. Als het zover is overleg dit met je trainer, het is beter enkele weken rust te nemen en enkele trainingen en wedstrijden te missen dan je hele seizoen op de helling te zetten. Wanneer de trainer ziet dat je op training met een blessure kampt zal hij het niet nalaten je de training te ontzeggen in je eigen belang. Indien je op doktersvoorschrift of uit eigen beweging enkele weken afwezig bent om een blessure de nodige tijd te geven te herstellen, verwittig dan steeds je trainer in het geval je rustperiode verlengd wordt.

## AANGIFTE

Vraag aan uw ploegafgevaardigde, trainer, JSC een formulier aangifte van ongeval. Je kan dit formulier ook downloaden van de website, [www.spartaursel.be](http://www.spartaursel.be). Bezorg dit formulier, na het invullen door de behandelende arts, **BINNEN DE WEEK**, samen met **EEN KLEVERTJE VAN DE MUTUALITEIT** aan je trainer of afgevaardigde, dan zorgt hij dat het in het secretariaat geraakt. Hou alle onkostennota in verband met het sportongeval goed bij.

## OPNAME IN EEN ZIEKENHUIS

Vraag steeds naar een meerpersoonskamer, want bij één- en tweepersoonskamers lopen de erelonen veel hoger op. Deze extra kosten worden niet terugbetaald.

## BEHANDELING KINESIST

Het solidariteitsfonds kan tussenkomen in de kosten van een kiné-behandeling. Voorafgaandelijk aan elke reeks kiné-behandelingen dient bij de voetbalbond een vraag tot goedkeuring te worden ingediend. Indien er geen tijdige aanvraag gebeurde of indien de bond deze niet toestaat, wordt er niet tussengekomen in de behandelingskosten, die in dit geval ten laste van de speler zullen blijven. Dus elke aanvraag tot kiné, **éérst aan de mensen van het secretariaat** (Kurt Maerschalck of Marnix Schelstraete) overmaken en het antwoord van de voetbalbond afwachten.

## GETUIGSCHRIFT VAN GENEZING

Bij genezing dient u het formulier: getuigschrift van genezing te laten invullen door de behandelende geneesheer en indienen bij (Kurt Maerschalck of Marnix Schelstraete)

## TERUGBETALING

Vraag aan uw ziekenfonds een attest dat de niet door uw ziekenfonds terugbetaalde medische uitgaven aangeeft. Aan de kinesist vraagt u een getuigschrift van de geleverde prestaties. Al deze

documenten (getuigschrift van genezing, ziekenfondsattest, getuigschrift van de kinesist) dienen overgemaakt te worden aan het secretariaat. Probeer deze te bundelen en in één keer binnen te brengen. Pas daarna kan terugbetaling volgen.

## VAN BLESSUREHERSTEL NAAR SPORThERVATTING

Een voetbalblessure kan zo erg zijn, dat er tijdelijk niet kan worden gevoetbald. Afhankelijk van de ernst van de beschadiging kan deze periode variëren van enkele dagen tot vele maanden.

Niet kunnen voetballen betekent verlies aan voetbalconditie en bewegingscoördinatie zoals balansbeheersing en baltechniek.

Als een voetballer weer te snel wedstrijden wil spelen zonder over het vereiste conditionele niveau te beschikken, heeft hij/zij een verhoogd risico om tegen een (herhaling van) een blessure aan te lopen. Om het conditionele verval zoveel mogelijk te beperken en een verantwoorde terugkeer in wedstrijden te bespoedigen moet de voetballer zoeken naar vervangende conditionele oefenvormen. Er zijn immers mogelijkheden genoeg om te oefenen zonder het gekwetste gebied te belasten en toch zaken als algemeen uithoudingsvermogen, kracht en balansbeheersing te trainen. Als hardlopen weer mogelijk is, moeten de volgende fasen doorlopen worden, voordat er weer verantwoord wedstrijden kunnen worden gespeeld:

- Algemene looptraining met aandacht voor looptechnische oefenvormen en opbouw van duur en snelheid van het hardlopen
- Individuele specifieke voetbaltraining:
  - Voetbal specifieke looptraining met variaties in loopsnelheid en looprichting
  - Individuele baltraining
  - Combinatievormen
- Wedstrijdgerichte training waaronder diverse partij- en positiespelen
- Oefenwedstrijd
- Competitiewedstrijd

Natuurlijk kan er bij een lichte blessure met kortdurende afwezigheid sneller door deze fasen worden gelopen, dan als er maanden niet is gevoetbald.

## ACCENTEN DIE DE SPORTER KAN LEGGEN OM GEZOND EN VEILIG TE SPORTEN.

## PERSOONLIJKE LICHAAMSVERZORGING

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

- Een douche nemen na het sporten.
- Bezwete kledij vormt een ideale voedingsbodem voor allerlei micro-organismen.
- Een goede huidverzorging. Bij het sporten kan je gemakkelijk kleine huidverwondingen oplopen. Daarom dien je de gewoonte aan te nemen om elke huidverwonding, hoe klein ook te verzorgen. Een goede huidverzorging is dus beslist geen luxe en verkleint bovendien de kans op infecties.
- Een goede tandhygiëne en regelmatige controle bij de tandarts. Slecht verzorgde tanden vormen een ideale voedingsbodem voor bacteriën. Deze microben of hun afscheidingsproducten kunnen van hieruit in het bloed terechtkomen, wat aanleiding kan geven tot verhoogd risico op letsels van spieren en pezen. Raar maar waar!

---

## VOEDING

Een evenwichtige voeding hoort bij een sportieve leefwijze. Een juiste keuze van voedingsproducten, de hoeveelheid en het juist tijdstip kunnen een belangrijke invloed hebben op het prestatievermogen. Een praktisch hulpmiddel om te weten wat je dagelijks zou moeten eten om voldoende voedingsstoffen op te nemen is de actieve voedingsdriehoek. ([www.mijndriehoek.be](http://www.mijndriehoek.be)) Met de actieve voedingsdriehoek wordt aan vier basisprincipes voldaan.

- Evenwicht: de groepen van de voedingsdriehoek moeten in de juiste verhouding gebruikt worden zodat er een evenwichtige toevoer van voedingsstoffen en energie is.
- Variatie van voedingsmiddelen uit eenzelfde groep is nodig omdat niet alle voedingsmiddelen de voedingsstoffen in gelijke mate bevinden.
- Gematigdheid: binnen elke groep moet de juiste hoeveelheden gerespecteerd worden.
- Lichaamsbeweging: elke dag voldoende intensief bewegen

---

## RICHTLIJNEN OM GEEN ONGEMAKKEN TE HEBBEN TIJDENS DE WEDSTRIJD OF TRAINING

- Eet voldoende zodat je geen hongergevoel hebt, maar ook niet te veel om geen misselijk gevoel te hebben.
- Neem altijd een maaltijd die licht verteerbaar is en voldoende koolhydraten bevat.
- Eet geen onbekende producten.
- Wees zuinig met zout.
- Eet ruim voor de wedstrijd of een training, een volle maag beïnvloedt de inspanning negatief.
- Drink voldoende, sportinspanningen vragen een grotere vochtbehoefte dan de aanbevolen 1.5 liter die we in normale omstandigheden zouden moeten drinken.
- Moedig de spelers extra aan om voldoende te drinken, hun dorstperceptie is lager.
- Weiger een sporter nooit om iets te gaan drinken.
- Laat ze nog meer drinken bij warm weer.

Bij wedstrijden zorgt de afgevaardigden van elke ploeg ervoor dat alle spelers (ook tegenstander) voldoende drinkbekers krijgen.

---

## ROKEN

Het hoeft uiteraard geen verdere uitleg dat roken onder welke vorm ook een nadelige invloed heeft op het leveren van sportprestaties, zeker wat betreft uithoudingsporten. Merkbare negatieve effecten zijn:

- Kortademigheid
- Prikkeling van de luchtwegen
- Versnelling van de hartslag

Rokers hebben ook de gewoonte om alles onder te spuwen, spreek hun daarover aan dat dit zeker niet toegelaten is.

**Het is dan ook verboden te roken rond de accommodatie.** Roken in de accommodaties (kleedkamers, gangen, kantine is wettelijk voor iedereen verboden).

---

## ALCOHOL

Rond het sportgebeuren wordt vaak alcohol gedronken. Alcohol heeft veel negatieve effecten.

- Het heeft een vocht afdrijvend uitdrogend effect, wat de vochtbalans bij en na het sporten zeker niet ten goede komt.
- Na het sporten vertraagt alcohol het herstelproces doordat het langer duurt vooraleer de vochtbalans weer op peil is.
- Het vermindert het waarnemingsproces en de reactiesnelheid maar ook het coördinatievermogen neemt af.
- Bijkomend probleem is dat de sporter vaak het gevoel heeft van zich sterker te voelen en meer te durven.
- Het is duidelijk dat alcoholgebruik voor en tijdens het sporten het risico op blessures aanzienlijk verhoogt en ten sterkste moet worden afgeraden.

Hoe dan ook drink je best geen alcohol voor een zware inspanning of wedstrijd. Onder 16 jaar is het nuttigen van alcohol dan ook verboden.

---

## MEDISCH GETUIGSCHRIFT

Voorlopig is er nog geen verplichting voor de hartcontrole, maar toch raden wij het ten stelligste aan.

Indien een speler een kwetsuur oploopt tijdens wedstrijd of training dan moet dit aan de trainer gemeld worden. Indien nodig raadpleeg een arts en zijn er verdere verzorging of ingrepen nodig dan moet ook een medisch getuigschrift ingevuld worden. Dit formulier is te bekomen via de website [www.spartaursel.be](http://www.spartaursel.be). Dit wordt binnen de 8 werkdagen ingevuld en bezorgd bij Marnix Schelstraete, Hendelstraat 38, 9910 Ursel.

VOEG BIJ IEDERE AANGIFTE EEN ZIEKENFONDSVIGNET.

Speciale behandelingen zoals kiné- of fysiotherapie worden slechts terugbetaald indien VOORAF TOELATING WORDT GEVRAAGD en VERKREGEN van de K.B.V.B. (Solidariteitsfonds).

Bij definitieve genezing dient u een getuigschrift (roze formulier, wordt u een tiental dagen na de aangifte doorgestuurd) te laten invullen door de behandelende geneesheer. Duidelijk vermelden: data van genezing + data van opnieuw spelen.

Ook mogelijk: speler mag spelen en later genezen, dan later nogmaals een attest binnenbrengen "is genezen".

**Indien men terug speelt vooraleer dit formulier is ingevuld, is men niet verzekerd.** Voor een gedeeltelijke teruggave van de geneeskundige kosten dient de eindafrekening van het ziekenfonds afgegeven te worden. (Er is een forfait van ongeveer 10 euro)

WIJ REKENEN EROP DAT IEDEREEN DEZE RICHTLIJNEN VOLGT EN DAN ZAL DE REGELING VAN HET ONGEVAL VLOT VERLOPEN.

TIP:

We raden ook aan om in het begin van het voetbalseizoen eens een dokter te raadplegen voor een bloedprik. Laat je bloed eens controleren, voorkomen is beter dan genezen!



## INFO SPORTIEF

### SOCCKER ONLINE

Ouders kunnen een online kalender met alle nodige info i.v.m. trainingen, wedstrijden... raadplegen via volgende link: [socckeronline](#)

### INTERN REGLEMENT

Elk jeuglid en zijn/haar ouders of voogd verbinden zich ertoe het intern reglement na te leven en eventuele problemen via trainer, ploegafgevaardigde, jeugdbestuur of jeugdmanager te melden. Wij eisen een sportief en gedisciplineerd gedrag van onze spelers, trainers, afgevaardigden, begeleiders en medewerkers. Zij zijn lid van onze club. Dit gedrag verwachten wij echter ook van ouders, familie en vrienden van onze jeugdspelers. Iedereen is steeds van harte welkom in Urssel, laat dit duidelijk zijn. Toeschouwers op het complex te Urssel maken deel uit van onze familiale uitstraling. Naar onze jeugdspelers toe heeft het tonen van het goede voorbeeld door ouders, familie en vrienden meer effect dan 1000 woorden op papier.

RESPECT en FAIR PLAY wordt binnen de jeugdopleiding van V.V. Sparta Urssel dan ook met hoofdletters geschreven.



### HUISREGELS VOOR JEUGDSPELERS

Wees steeds stipt op tijd voor de trainingen en wedstrijden. Het is verplicht om 10 minuten voor de aanvang van de training aangekleed te zijn.

Enkel tijdens de trainingen en wedstrijden is de club verantwoordelijk voor de spelers.

Het is verboden alcoholische dranken te nuttigen of te roken voor en na een wedstrijd of training. Er is ook een nultolerantie wanneer we iemand met drugs zien omgaan.

Bij aankomst op het terrein groet je de trainers, jeugdmanager, jeugdbestuur en de afgevaardigden. Beleefdheid tegenover de scheidsrechter is steeds vereist.

Waarschuw de trainer tijdig wanneer je niet op training of wedstrijd kan aanwezig zijn!

Bij niet waarschuwen (wedstrijd) zal door de trainer een gepaste sanctie genomen worden.

Draag zorg voor het door de club aangeboden oefenmateriaal. Als een bal wordt weggetrapt buiten de omheining, haal hem onmiddellijk terug. Trainer verwittigen als je er niet bij kan.

GSM en dergelijke op training en wedstrijd uitschakelen.

Het dragen van armbanden, uurwerken, kettingen, oorkingen en piercings tijdens wedstrijden en trainingen is door het bondsreglement verboden.

Iedere speler blijft voor de training in de kleedkamer tot de trainer hem komt halen voor de oefensessie. Hou het rustig in de kleedkamers.

Luister aandachtig naar aanwijzingen van de trainer op training en wedstrijd.

Als je scoort loop je onmiddellijk naar de speler die de voorzet gaf, een aanmoediging of schouderklopje kan ook best voor een medespeler die een mooie actie ondernam.

Geef elkaar tijdens de training of in de wedstrijd alleen maar opbouwende kritiek.

Zowel tijdens de trainingen als wedstrijden zijn scheenbeschermers verplicht. Zorg ook bij vrieskou of regen voor aangepaste kledij.

De club is niet verantwoordelijk voor waardevolle voorwerpen of geld dat je in de kleedkamers achterlaat. Geef dit steeds af aan trainer of begeleider.

Identiteitskaart of Kids- ID niet vergeten bij wedstrijden.

Er gelden ook zware sancties op diefstal en het beschadigen van materiaal.

Bij wangedrag binnen/buiten de club, kan door de trainer, jeugdcoördinator, afgevaardigde of bestuur, na raadpleging van de betrokken personen, een disciplinaire straf worden opgelegd.

Zorg ook voor je veiligheid op de weg van en naar het terrein.

---

## REGLEMENT KLEEDKAMERS:

Alle ballen AFWASSEN en terugsteken in het voorziene ballenrek, de persoonlijke ballen worden ook best afgewassen als je deze een lange levensduur wil geven.

Alle materiaal in de voorziene ruimtes opbergen.

Poets je voetbalschoenen na elke wedstrijd of training.

Gebruik de borstels die buiten staan opgesteld of de aan de muur bevestigde ijzeren platen.

Douchen is verplicht (zelfstandig vanaf U8) na iedere training of wedstrijd.

Hou de kleedkamers proper, vuilnis hoort thuis in de vuilnisbak. Alle plasticflessen en bekers in de PMD zak deponeren.

Het is de gewoonte dat na elke training de kleedkamers er proper bijliggen, een beurtrol zal opgesteld worden door de trainers.

Draag zorg voor je kledingstukken. Naamteken alle kledingstukken.

---

## AFSRPAKEN MET OUDERS

Positieve belangstelling maar geen overdreven aandacht voor de prestaties van uw zoon of familielid. Steun uw zoon of familielid vooral bij tegenslagen en teleurstellingen en relatieveer goede prestaties.

Sportief gedrag en gezond enthousiasme voor, tijdens en na de wedstrijden en dit zowel ten opzichte van uw zoon, zijn ploegmaats, de jeugdopleider, de afgevaardigden, de tegenstrever en de scheidsrechter. De scheidsrechter wordt gerespecteerd. Foutieve beslissingen worden bezadigd benaderd en mogen geen aanleiding geven tot vulgaire scheldpartijen. U vervult een voorbeeldfunctie.

Geen inmenging in de opstelling, speelwijze en andere voetbaltechnische aspecten. Coachen tijdens de wedstrijden gebeurt door de jeugdopleider en niet door afgevaardigden of ouders of familieleden. Ouders zijn geen jeugdopleiders!



Gelieve uw positieve en negatieve kritieken rechtstreeks aan de verantwoordelijke personen mee te delen. Dit is zeer belangrijk in het kader van het creëren van een goede sfeer in alle geledingen van onze club.

Straf uw kind niet door het bijwonen van trainingen/wedstrijden te verbieden.

Tracht rekening te houden met de geplande data van de wedstrijden en toernooien zodat uw zoon/dochter steeds aanwezig kan zijn.

Voor vragen of problemen in verband met het sportieve, kan u steeds terecht bij de jeugdopleiders en de sportief jeugdcoördinator, en wel in deze volgorde. Voor extra sportieve vragen kan u steeds de afgevaardigden of onze jeugdverantwoordelijke contacteren.

Voor de veiligheid en aansprakelijkheid van onze jeugd, vragen wij de ouders om hun kinderen niet vroeger dan 30 minuten voor aanvang van de training te laten toekomen, alsook ten laatste 30 minuten na het einde van de training af te halen in de kleedkamer.

Spreek met andere ouders een beurtrol af in het vervoeren naar uitwedstrijden. Rij zoveel mogelijk samen, hou rekening met het max. aantal personen per auto.

Parkeer steeds op de grote parking en niet op de kleine parking aan de kantine, om ongelukken te vermijden. De kleine parking is voorbehouden voor trainers en medewerkers van V.V. Sparta Ursel.

Administratieve wijzigingen worden zo snel mogelijk doorgespeeld naar de jeugdsecretaris.

---

## SPARTA URSEL VOOR EEN VERDRAAGZAME VOETBALMAATSCHAPPIJ

Wij engageren ons om elke speler te aanvaarden ongeacht zijn religie, voorkeuren of seksuele geaardheid.

Onze supporters en ouders behandelen iedere speler waardig en moedigen hen positief aan.

We winnen, verliezen, vieren onze doelpunten samen met een gemeenschappelijke geest.

Niemand is meer waard dan een ander, iedereen verdient evenveel RESPECT!

**SAMEN KUNNEN WE ALLES DOEN SLAGEN!**



## MULTIMOVE

### WAAROM MULTIMOVE?

Wist je dat kinderen die meer dan 2 uur per dag tv kijken meer kans hebben om ongezonde eetgewoontes te ontwikkelen? Wist je dat te lang neerzitten slecht is voor de gezondheid van je kind? Wist je dat de meeste kinderen meer dan 90% van de uren die ze wakker zijn, binnen spenderen, maar dat kinderen die meer buiten spelen, fysiek actiever zijn?

Regelmatig bewegen is goed voor iedereen, en vooral voor jonge kinderen. Kinderen tussen 3 en 8 jaar oud zitten in een cruciale ontwikkelingsfase. Hun motorische vaardigheden zijn volop in ontwikkeling en daarom moeten ze meer nog dan anderen gestimuleerd worden om veel te bewegen. Een goede motorische ontwikkeling zorgt ervoor dat kinderen ook op latere leeftijd actief blijven.

Multimove wil de basismotoriek bij jonge kinderen op een pedagogisch verantwoorde en wetenschappelijk onderbouwde manier stimuleren. De basis voor Multimove werd gelegd in een universitair onderzoek van de UGent, VUB en KU Leuven naar de motoriek van jonge kinderen in Vlaanderen, en de invloed van veel en gevarieerd bewegen op die motorische vaardigheden.

### WAT IS MULTIMOVE?

Multimove biedt 3- tot 8-jarige kinderen een gevarieerd bewegingsprogramma aan, waarin de focus op de algemene ontwikkeling van vaardigheden ligt en een sporttak niet meteen herkenbaar is.

Tijdens uitdagende bewegingssituaties in de Multimovelessen komen de 12 fundamentele bewegingsvaardigheden aan bod. Stuk voor stuk basisvaardigheden die een kind op jonge leeftijd moet verwerven om de motorische ontwikkeling te prikkelen en bevorderen. Alle bewegingen die een kind nu en later zal gebruiken, zijn hierop gebaseerd. De fundamentele bewegingsvaardigheden zijn cruciaal om op latere leeftijd sportspecifieke vaardigheden te leren.

Multimove onderstreept het belang van een brede motorische ontwikkeling en kan de start betekenen van een gezonde en levenslange sport- en bewegingsparticipatie. Plezierbeleving staat hierbij centraal.

Dit zijn ze alle 12: dribbelen, glijden, heffen en dragen, klimmen, roteren, slaan, springen en landen, trappen, trekken en duwen, vangen en werpen, wandelen en lopen, en zwaaien.

### PRAKTISCH

Voor nieuwjaar: 10 + 2 lessen (40 €)

Na nieuwjaar: 10 + 2 lessen (40 €)

## ONDERBOUW

### ONDERBOUW (5V5)

---

#### CONTACT

Bestuur jeugd: [jeugdbestuur@spartaursel.be](mailto:jeugdbestuur@spartaursel.be)

---

#### TRAINERS

Keeper trainer: Jarno Harnisfeger  
E-mail: [jarnoharnisfeger@gmail.com](mailto:jarnoharnisfeger@gmail.com)  
GSM: 0468 24 67 76

Trainers U6: Johan Steyaert  
E-mail: [johan\\_steyaert@telenet.be](mailto:johan_steyaert@telenet.be)  
GSM: 0486 36 56 58

Trainer U7: Thomas Mattheeuws  
E-mail: [thomas.mattheeuws@telenet.be](mailto:thomas.mattheeuws@telenet.be)  
GSM: 0496 42 96 12

Trainer U8: Sander Wittouck  
E-mail: [sanderwittouck@outlook.com](mailto:sanderwittouck@outlook.com)  
GSM: 0494 36 08 30

Trainer U9: Jarno Harnisfeger & Aron Michielsens  
E-mail: [jarnoharnisfeger@gmail.com](mailto:jarnoharnisfeger@gmail.com) & [aron-michielsens@hotmail.com](mailto:aron-michielsens@hotmail.com)  
GSM: 0468 24 67 76 & 0478 61 46 67

## TRAININGSSCHEMA VANAF SEPTEMBER

Ploeg	Training 1	Training 2
U6	Woensdag van 17:15 tot 18:15 uur	
U7	Dinsdag van 17:45 tot 19:00 uur	Donderdag van 17:45 tot 19:00 uur
U8	Dinsdag van 17:45 tot 19:00 uur	Donderdag van 17:45 tot 19:00 uur
U9	Dinsdag van 17:45 tot 19:00 uur	Donderdag van 17:45 tot 19:00 uur
Keepertraining	Woensdag van 18:00 tot 19:00 uur	

## SPEELGELEGENHEID (5V5)

### DOEL

Als streefdoel stellen we dat iedere op de wedstrijd uitgenodigde speler de helft van de wedstrijd speelgelegenheid krijgt, tenzij er inbreuken werden vastgesteld op de clubnormen en/of -waarden (bijvoorbeeld te laat komen, kledij niet in orde, flagrante overtredingen en of onsportief gedrag van speler of ouder, ...). Ook wordt gekeken naar de opkomst van trainingen. Het is een must iedereen  $\frac{3}{4}$  van een wedstrijd te laten spelen.

We opteren voor 3 reservespelers.

### DOELMANNEN

In deze categorie werken we nog niet met een vaste doelman. Tijdens de pauze wordt de doelman dan gewisseld met een veldspeler.

Objectief bewaken van deze principes gebeurt via het wedstrijdverslag welke op de wedstrijdvoorbereiding wordt opgeschreven. Dit wordt via socceronline verwerkt waar de coördinator ook de speeltijd van de spelers kan inkijken.

## MIDDENBOUW

### MIDDENBOUW (8V8)

---

#### CONTACT

Bestuur jeugd: [jeugdbestuur@spartaursel.be](mailto:jeugdbestuur@spartaursel.be)

---

#### TRAINERS

Keeper trainer: Harry Milan

E-mail: [harry.milan1@telenet.be](mailto:harry.milan1@telenet.be)

GSM: 0498 57 17 35

Trainer U10: Joy Cauwels

E-mail: [joycauwels@hotmail.com](mailto:joycauwels@hotmail.com)

GSM: 0474 25 95 14

Trainer U11: Servais De Splenter

E-mail: [servsparky@hotmail.com](mailto:servsparky@hotmail.com)

GSM: 0474 59 83 52

Trainer U12: Lieven Claeys

E-mail: [lieven.klaaie@proximus.be](mailto:lieven.klaaie@proximus.be)

GSM: 0498 79 36 69

## TRAININGSSCHEMA VANAF SEPTEMBER

Ploeg	Training 1	Training 2
U10	Dinsdag van 18:00 tot 19:15	Donderdag van 18:00 tot 19:15
U11	Dinsdag van 17:45 tot 19:00 uur	Donderdag van 17:45 tot 19:00 uur
U12 Zwart	Maandag van 17:45 tot 19:00 uur	Donderdag van 17:45 tot 19:00 uur
Keepertraining	Dinsdag van 18:00 tot 19:00 uur	

## SPEELGELEGENHEID (8V8)

### DOEL

Als streefdoel stellen we dat iedere op de wedstrijd uitgenodigde speler de helft van de wedstrijd speelgelegenheid krijgt, tenzij er inbreuken werden vastgesteld op de clubnormen en/of -waarden (bijvoorbeeld te laat komen, kledij niet in orde, flagrante overtredingen en of onsportief gedrag van speler of ouder, ...). Ook wordt bekeken naar de opkomst van trainingen. Het is een must iedereen  $\frac{3}{4}$  van een wedstrijd te laten spelen.

We opteren eerder voor 1 reservedoelwachter en 3 reservespelers dan voor 4 reservespelers.

### DOELMANNEN

Voor de doelwachten wordt nog een andere formule uitgewerkt zodanig dat iedere keeper voldoende speelgelegenheid krijgt. Dit afhankelijk van het aantal de keepers en de leeftijdscategorie.

Objectief bewaken van deze principes gebeurt via het wedstrijdverslag welke op de wedstrijdvoorbereiding wordt opgeschreven. Dit wordt via socceronline verwerkt waar de coördinator ook de speeltijd van de spelers kan inkijken.

## BOVENBOUW

### BOVENBOUW (11V11)

---

#### CONTACT

Bestuur jeugd: [jeugdbestuur@spartaursel.be](mailto:jeugdbestuur@spartaursel.be)

---

#### TRAINERS

Keeper trainer: Harry Milan

E-mail: [harry.milan1@telenet.be](mailto:harry.milan1@telenet.be)

GSM: 0498 57 17 35

Trainer U15: Patrick Declercq

E-mail: [patrick.dc.11056@gmail.com](mailto:patrick.dc.11056@gmail.com)

GSM: 0499 63 58 92

Trainer U17: Tony De Baets

E-mail: [debaetstony.vk@gmail.com](mailto:debaetstony.vk@gmail.com)

GSM: 0486 49 77 88

Trainer U21: Ronny Meese

E-mail: [martine.ronnymeese@telenet.be](mailto:martine.ronnymeese@telenet.be)

GSM: 0474 59 83 52



## TRAININGSSCHEMA VANAF SEPTEMBER

Ploeg	Training 1	Training 2
U15	Maandag van 18:30 tot 20:00 uur	Woensdag van 18:30 tot 20:00 uur
U17	Maandag van 18:45 tot 20:30 uur (Terrein Sparta Ursel)	Woensdag van 18:45 tot 20:30 uur (Terrein V.K. Knesselare)
U21	Maandag van 19:30 tot 21:00 uur	Woensdag van 19:30 tot 21:00 uur
Keepertraining	Dinsdag van 19:00 tot 20:00 uur	

## SPEELGELEGENHEID (8V8)

### DOEL

Als streefdoel stellen we dat iedere op de wedstrijd uitgenodigde speler de helft van de wedstrijd speelgelegenheid krijgt, tenzij er inbreuken werden vastgesteld op de clubnormen en/of -waarden (bijvoorbeeld te laat komen, kledij niet in orde, flagrante overtredingen en of onsportief gedrag van speler of ouder, ...). Ook wordt bekeken naar de opkomst van trainingen. Het is een must t.e.m. U15 iedereen  $\frac{3}{4}$  van een wedstrijd te laten spelen.

**Wie zijn identiteitskaart vergeten heeft, kan niet spelen!!**

We opteren eerder voor 1 reservedoelwachter en 3 reservespelers dan voor 4 reservespelers.

### DOELMANNEN

Voor de doelwachten wordt nog een andere formule uitgewerkt zodanig dat iedere keeper voldoende speelgelegenheid krijgt. Dit afhankelijk van het aantal de keepers en de leeftijdscategorie.

Objectief bewaken van deze principes gebeurt via het wedstrijdverslag welke op de wedstrijdvoorbereiding wordt opgeschreven. Dit wordt via socceronline verwerkt waar de coördinator ook de speeltijd van de spelers kan inkijken.

## SOCIALE MEDIA

### WEBSITE

We nodigen jullie graag uit om regelmatig onze webstek te bezoeken.

Je vindt er het laatste nieuws, de evenementen, info van en door de club, de kalenders, uitslagen van u15 tot en met 1<sup>e</sup> ploeg, te veel om op te noemen...

Bezoek dus zeker en vast: [www.spartaursel.be](http://www.spartaursel.be)



Je vindt er ook de webshop om kledij bij te bestellen.

Je kan er ook de formulieren van verschillende mutualiteiten downloaden.

## VACATURES & VRIJWILLIGERS

Het jeugdbestuur is afhankelijk van de bereidwilligheid van de ouders. Net zoals de spelers doorgroeien, groeit ook het bestuur mee. Zo zijn we op zoek naar extra bestuursleden die mee willen helpen aan de organisatie van het jeugdvoetbal op Ursel. Dit is de kans om niet langs 'de lijn' te blijven staan maar om mee te helpen aan de uitvoering van het jeugdbeleid, o.a. door:

- een taak binnen het bestuur op zich te nemen
- te helpen bij de voorbereiding en/of de uitvoering van clubactiviteiten
- als scheidsrechter op te treden tijdens jeugdwedstrijden
- als afgevaardigde van een jeugd ploeg te fungeren.

Voelt u zich geroepen om één of andere taak op u te nemen of het jeugdbestuur wat bij te staan, aarzel niet om iemand van het bestuur aan te spreken.

Vele handen maken licht werk!!!

Indien jullie aan een van onderstaande activiteiten willen meehelpen, gelieve dan de strook af te geven aan een bestuurslid, trainer of afgevaardigde. Je kan ook mailen naar [jeugdbestuur@spartaursel.be](mailto:jeugdbestuur@spartaursel.be)

We zullen je graag verwelkomen!

Naam: .....

Telefoon: .....

E-mail:  
.....