



KVK NINOVE

“De ploeg van ‘t stad”

Aangesloten bij de K.B.V.B.
Stamnummer : 2373



NIEUWSBRIEF 7 – SEIZOEN 2018-2019

Beste ouder,
Beste speler,

Ons voetbalseizoen draait op volle toeren en we delen via deze nieuwsbrief graag nog een aantal weetjes met jullie:

OEFFENMATCHEN ONDERBOUW MET ELITEPLOEGEN

Om onze jeugdwerking in een positief daglicht te stellen, heeft onze sportieve cel onder impuls van Wim Vanderputten (coördinator van de onderbouw) een aantal oefenwedstrijden georganiseerd tegen bepaalde eliteploegen. De eerste wedstrijd zal plaatsvinden aanstaande zondag 11 november voor 1 U8 en 1 U9 ploeg tegen KAA Gent. Op zondag 2 december zal RSCA Anderlecht langskomen (voor twee U8 en U9 ploegen) en Eendracht Aalst zal met hun U7 ploeg naar Ninove komen. Grimbergen komt dan weer op 8 december met hun voltallige onderbouw. Wij zullen via onze Facebook pagina zeker foto's van deze wedstrijden verspreiden.

SINTERKLAASFEEST MET ANIMATIE OP 7 DECEMBER

De Sint en zijn Pieten brengen een bezoekje aan onze jeugdspelers tot en met de U12. Daarom zullen alle trainingen voor deze ploegen uitzonderlijk plaatsvinden op vrijdag 7 december. Naast het bezoek van de goedheilig man, wordt er ook voor een extra animatie gezorgd en wordt er een gratis pastabeker aan de spelers aangeboden.

PLANNING WINTERSTOP

Alle trainingen lopen door tot en met 21 december (voor alle ploegen tot en met U12). Vanaf U13 zal er onderling met de trainer afgesproken worden om vanaf 8 december één training per week te organiseren (dit wordt verder aangekondigd via ProSoccerData).

Vanaf 7 januari 2019 hervatten de trainingen. Sommige ploegen zullen tijdens de winterstop wel deelnemen aan een toernooi. Daarover wordt gecommuniceerd via de trainer en ProSoccerData.





KVK NINOVE

“De ploeg van ‘t stad”

Aangesloten bij de K.B.V.B.
Stamnummer : 2373



JEUGDEETFESTIJN 9 & 10 FEBRUARI 2019

Op **19 november om 20u** (secretariaat de Kloppers) nodigen we graag een aantal enthousiaste trainers, ploegafgevaardigden en ouders uit voor de opstart van onze werkgroep voor de organisatie van ons jaarlijkse eefestijn ten voordele van de jeugdwerking. We doen graag een warme oproep naar een aantal medewerkers die zich buiten het jeugdbestuur willen engageren voor deze activiteit.

Het eefestijn wordt ingericht om ervoor te zorgen dat de jeugdwerking over de financiële middelen beschikt om de sportieve werking zo professioneel mogelijk te ondersteunen. Daarom vragen we aan onze spelers en hun ouders deze data nu al in hun agenda te plaatsen. Zo kan je op 9 februari 's middag of 's avonds en op 10 februari 's middags op de Kloppers een lekkere spaghetti of croque komen eten. Alle spelers zullen ook 2 vrijkaarten ontvangen ter waarde van in totaal €10 zoals voorzien werd als onderdeel van het inschrijvingsgeld. Wie niet kan bijdragen aan de organisatie, maar ons wel graag een handje komt helpen, is meer dan welkom. Spreek iemand van het jeugdbestuur daar gerust over aan.

LEVERING UITRUSTING

- Onze excuses voor de vertraging die buiten onze wil om is opgetreden bij de levering van de kledij.
- Zodra de laatste ontbrekende of nieuw bestelde stukken aanwezig zijn, zullen de betreffende spelers een email ontvangen. Indien u vragen heeft, kan u deze stellen via kledij@kvkninove.be.
- Spelers die nog een extra onderdeel willen bestellen, kunnen een fiche invullen om een bijbestelling te plaatsen of een email sturen naar kledij@kvkninove.be. De betaling dient wel onmiddellijk te gebeuren.

PAASSTAGE

Van dinsdag 16 tot en met donderdag 18 april 2019 voorzien wij een vrijblijvende driedaagse stage op de Kloppers voor de lichten U7 tot en met U19. Het inschrijvingsgeld voor deze stage bedraagt 100 euro, inschrijven kan via mail: tvjo@kvkninove.be of via [het eenvoudig inschrijvingsformulier op onze website](#).

Uw inschrijving is pas definitief na het overschrijven € 100 op rekeningnummer: BE82 7360 0343 4268 met de vermelding: "PAASSTAGE": naam & voornaam + geboortejaar.

Alle voetballers (jongens en meisjes) met geboortejaar van 2000 tot 2012 die lid zijn of willen worden van KVK Ninove of Osta Meerbeke mogen deelnemen.





KVK NINOVE

“De ploeg van ‘t stad”

Aangesloten bij de K.B.V.B.
Stamnummer : 2373



Programma:

- Een aangename, ontspannende en gedisciplineerde stage
- Individuele keeperstrainingen
- Testbatterij
- Verfijnen van verschillende voetbal specifieke vaardigheden (groepsdynamiek, spelconcepten, techniektraining, tactische oefeningen...)

De uiterste inschrijvingsdatum is 5 april 2019.

GEZONDE VOEDING

Tip 1: Eet niet te kort voor het sporten

Als het lichaam voedsel verteert, is het belangrijk dat er voldoende zuurstof en bloed naar het maag-darmkanaal gaan. Zo kan de vertering het beste verlopen. Bij een volle maag willen de maag en darmen zuurstof en bloed hebben voor de vertering, maar als je kind dan gaat sporten vragen de spieren ook om zuurstof en bloed. Dat gaat niet goed samen: er ontstaan maag- of darmklachten. Dat gebeurt minder als je kind uiterlijk 2 uur voor het sporten de laatste maaltijd eet. Zorg er voor dat je kind altijd een ontbijt neemt, ook als je vroeg moet vertrekken voor een wedstrijd op verplaatsing!

Sport je kind 's avonds onder etenstijd? Geef dan bijvoorbeeld halverwege de middag al een klein bordje eten, kop soep, een boterham of een fruitsalade. En bewaar de rest van de maaltijd, het toetje of een tosti voor na de training of wedstrijd.

Tip 2: Zorg dat je (kind) voldoende water drinkt

Tijdens het sporten kan je (kind) veel vocht verliezen. Zeker als het warm is. En dat kan invloed hebben op de prestatie. Laat je kind dus voor, (eventueel) tijdens en na het sporten water drinken.

Tip 3: Sportdranken zijn meestal niet nodig

Sportdranken worden te pas en te onpas gedronken door kinderen. Als je kind niet of weinig sport, maar wel sportdrankjes gebruikt, is de kans op overgewicht groter. Maar ook voor kinderen die wel sporten, zijn sportdranken niet altijd nodig. Jonge atleten kunnen eventueel wel sportdranken gebruiken. Bijvoorbeeld als ze langer dan 1,5 uur sporten per keer. Deze kinderen verbranden de grote hoeveelheid calorieën die ze met zulke drankjes binnenkrijgen namelijk heel gemakkelijk. Wil je je kind een sportdrank geven tijdens het sporten, kies dan in ieder geval voor een 'hypotone' of 'isotone' soort. Op het etiket kun je zien wat voor soort sportdrank je in handen hebt.





KVK NINOVE

“De ploeg van ‘t stad”



Aangesloten bij de K.B.V.B.
Stamnummer : 2373

Deze dranken bevatten een hoeveelheid suikers die het lichaam relatief snel kan opnemen en gebruiken. Geef liever geen hypertone sportdrank mee. Hierin zitten meer suikers dan nodig zijn. Dit is niet alleen dikmakend. Het zorgt er ook voor dat het vocht langer in de maag van je zoon of dochter blijft zitten. Dit kan een klotsende buik en maag- en darmklachten geven.

Tip 4: Geef eiwit ná het sporten

Als je kind intensief getraind heeft, kan het lichaam wel wat eiwitten gebruiken. Die eiwitten helpen bij de opbouw van spieren en bij het herstellen ervan. Een shake met eiwitpoeders hoeft je je kind echter niet te geven. Het is voldoende als je vlak na het sporten een eiwitrijke (kleine) maaltijd geeft. Ook de eiwitten op de rest van de dag zijn belangrijk: verdeel ze goed over de dag. Eiwitten zitten onder andere in kaas, vleeswaren, peulvruchten, zuivelproducten, eieren, noten, vlees en vleesvervangers.

Tip 5 van onze TVJO

Als tip geeft Johan graag mee dat het eten van een koek (chocoladekoek/croissant) als ontbijt geen goed idee is. Geef de voorkeur aan het eten van een banaan enkele minuten voor de wedstrijden of tijdens de rust. Na de wedstrijd volstaat een bruine boterham met kaas of ham.

De “frietjes met curryworsten” worden dit jaar niet meer aangeboden aan onze spelers, omdat we binnen onze jeugdwerking onder impuls van Johan bewust kiezen voor gezonde voeding voor onze jeugdspelers.

Bronnen: Beweegrichtlijnen 2017/www.voedingscentrum.nl/Congres Sport en Voeding oktober 2017, Papendal/J. Hertveldt TVJO KVK NINOVE.

PLOEGFOTO EN INDIVIDUELE FOTO'S

Op vraag van diverse spelers, zullen we binnenkort de mogelijkheid bieden om de ploegfoto en/of individuele foto's van onze spelers aan te kopen ten voordele van de sportieve jeugdwerking van KVK Ninove. Het staat u uiteraard vrij om op dit aanbod al dan niet in te gaan. De coördinatie daarvan zal gebeuren via de ploegafgevaardigden.

Sportieve groeten,
Johan Hertveldt
TVJO – KVK Ninove

Jeugdbestuur
KVK Ninove

