



*ZORGEN VOOR EEN GEZOND LICHAAM als basis voor je voetbalontwikkeling*

Het lijkt zo simpel, (zorgen voor een gezond lichaam) maar als je geen handvaten aangereikt krijgt dan verval je snel in oude gewoontes. Hoe beter de speler/speelster leert om te gaan met zaken als hygiëne, leefwijze, herstel, voeding, gedrag, houding, hoe beter hij/zij ook gaat functioneren als persoon, niet alleen op het voetbalveld maar ook in de thuissituaties en op school. De hieronder beschreven werkwijze dient als hulpmiddel en zal dit seizoen als een rode draad in onze voetbalopleiding van Bocholt vv zichtbaar worden.

Een completere speler/speelster worden met voldoende verantwoordelijkheid gevoel en zelf discipline.

Per leeftijd zijn er aandacht punten, maar men mag dit aanvullen met datgene wat men al kan of kent, dit met eventueel ondersteuning van ouders.

Naast uitleg over waarom je bepaalde spullen bij je dient te hebben, ook nog een aantal praktische zaken.



**HAND GEVEN:** Voor start bijeenkomst en bij het verlaten van de bijeenkomst aan trainer, coordinatoren en eigen teamspelers vanaf U10.

**VOETBALTAS:** Vanaf U10 zelf in orde maken, mee te nemen spullen controleren. *(jij moet zien of de spullen, zuiver, niet stuk, te groot, te klein zijn voordat je gaat omkleden)*. Vanaf de U10 zelf je tas dragen.

**TRAININGSKLEDING:** Er voor zorgen dat de kleding zoveel mogelijk ZWART gekleurd is (zwarte kousen, broek, shirt, training). *(Geeft een rustiger beeld, de gekleurde hesjes komen beter uit. Men is minder snel afgeleid)*.

**VOETBALSCHOENEN:** Niet veel te groot (op de groei gekocht) en ook niet te klein zijn. *(kans op houding afwijking, blaarvorming door het schuiven van de voet in de schoen)*. Niet bij aankoop naar mooie, blitse schoen kijken, maar het moet goed zitten. Zorgen dat de schoen soepel blijft en zuiver is, dus meteen na training of wedstrijd goed onderhouden. Wij spelen tot en met de U14 met vaste noppen 12. *(inschroefbare hebben minder noppen en zijn vaak langer waardoor je vaster op de grond staat en hierdoor het in de groei zijnde knie gewricht en kniebanden extra worden belast)*.

**VOETBALSOKKEN:** Goed passende *(anders kans op blaarvorming)*. Geen gaten in de voet van de sok *(hier ontstaat wrijfvlak en beschadiging voet)*.

**SCHEENBESCHERMERS:** Dienen goed te zitten, laat je adviseren, regelmatig uitwassen *(een haard voor bacterien en kans op irritatie van de huid)*. Op trainingen en wedstrijden altijd dragen. *(je traint zoals je de wedstrijd speelt)*

**ONDERHEMD** (dragen wij onder voetbalshirt): Onderhemd (katoen) *(dient niet synthetisch te zijn, moet vocht op kunnen nemen en is zo een regelaar voor de warmte afvoer van het lichaam, de huidige voetbal shirts zijn synthetisch en laten de warmte van het lichaam nauwelijks door, waardoor er een warmte buffer ontstaat tussen lichaam en shirt, hierdoor word lichaamstemperatuur te hoog en dit heeft een negatief effect op het functioneren en herstel van het lichaam)*.

**VOETBALSHIRT:** Goed passend zijn, wij dragen het in de broek. *(te groot makkelijk door tegenstander vast te pakken, evenals shirt uit de broek, shirt in de broek ziet er verzorgder uit en geeft meer uitstraling, psychologisch effect)*.

**TRAININGSPAK:** Voor in de koudere periode, november tot februari dan altijd bij je hebben.

**DRINKBUS:** Vanaf de U10. De trainer last steeds momenten in om te drinken. *(Als je voetbalt drink je water om het vochtverlies van de inspanning te compenseren. Drinken is de warmteregelaar van je lichaam en voorkomt uitdroging, te hoge hartslag, concentratieverlies, reactiesnelheid, inschattingsvermogen)*.

**VOETBAL HANDSCHOENEN:** In koude periode. *(Speciale Handschoenen met stukjes rubber er op om het glijden van de bal uit de hand te verminderen, bijvoorbeeld bij een ingooi)*.

**MUTS:** Muts bij temperaturen onder de 5 graden voor spelers van U6 tot en met U13. *(Bij jongeren is de schedel nog relatief dun. 50% van de warmte gaat door het hoofd naar buiten en sporten in vriestemperaturen kan onderkoeling veroorzaken)*.

**REGENJAS:** Kleur zwart. Aan te doen bij regenachtig weer.

**KOUSENBROEK BIJ WEDSTRIJD:** Kleur zwart. Trainer bepaalt bij koud weer of het volledige team met kousenbroek speelt.



**SOCCERPAL NETJE:** Vanaf de U9 tot en met U14. In dit netje word de eigen trainingsbal gedaan. Netje zelf aan te schaffen. Te verkrijgen bij diverse sportzaken, ook bij Jako. Zal gebruikt worden bij de warming-up voor training en wedstrijd. Bij gewoon gebruik rond de 250.000 bal toetsen per seizoen. *(De ballritmics methode is een trainingmethode gebaseerd op wetenschappelijke onderzoeken. Deze methode traint niet alleen de spieren, maar ook de hersenen en zintuigen (coördinatie). De Ballritmics methode maakt gebruik van de Soccerpal. Dit is een voetbalnetje met een koord waaraan een blokje bevestigd is. In dit netje is een bal geplaatst. De grootte en het gewicht van de bal kunnen variëren en dient aangepast te worden aan de leeftijd van de speler of speelster. Het hoofddoel van de Soccerpal is het verbeteren van de coördinatie. De herhalingsintensiteit van de Soccerpal ligt erg hoog. De Soccerpal geeft de speler of speelster het juiste gevoel om uiteindelijk tot scoren te komen. De Soccerpal verbetert de lichaamsbeheersing en de balbeheersing).*

**ZAALSCHOENEN:** Sommige groepen gaan in de winterperiode in de zaal(sporthal) trainen. Zorgen voor een juiste zool met voldoende grip.

**UITGAANSPAK:** Deze aan te hebben op de wedstrijd dagen en bijzondere bijeenkomsten.



**DOUCHE SPULLEN:** Trainers van U6 en U7 bepalen de douche gelegenheid van hun spelers en het inschakelen van eventueel ouders hierbij. De andere leeftijden douchen zelfstandig en houden rekening met de douchespullen die hieronder vermeld staan. Douchen doen wij naakt. Alleen diegene die door hun geloof overtuiging met onderbroek aan willen douchen kunnen dit afspreken met de trainer.



**BADSLIPPERS:** De spelers gaan nooit met blote voeten in kleedlokaal en doucheruimte. *(Voorkomen van wondjes ten gevolge van onreinheden op de vloer en het voorkomen van exzeem).*

**HANDDOEKEN:** 2 stuks. 1 te gebruiken voor alleen de voeten en 1 voor de rest van het lichaam. *(De vloeren zitten vol bacteriën, voeten met droge handdoek af doen en niet voor de rest van het lichaam gebruiken).*

**WASHAND:** Wat ruwe washand is het beste. *(Goed over het lichaam wrijven waardoor er een betere doorbloeding ontstaat en de afvalstoffen van het lichaam eerder het lichaam verlaten en dit het herstel van het lichaam bevordert).*

**KAM OF BORSTEL:** Als je een kam of borstel voor je haar gebruikt zorg dat je die niet uitleent aan anderen. *(Voorkom hoofdroos of andere huidziekte die toevallig diegene heeft waaraan jij je borstel of kam heb uitgeleend).*

**ONDERGOED:** Zorg dat je altijd reserve schoon ondergoed bij je hebt.

**PLASTIEK ZAK:** Voor natte spullen in te doen. De sporttas gaat zo langer mee.

**FRUIT:** Goed herstellen van geleverde inspanning. De spelers hebben een stuk fruit bij en eten dat direct na de training of wedstrijd op. *(Na inspanning ontstaat vaak hongergevoel, een stuk fruit zorgt dat het eerste hongergevoel weg is, waardoor men minder snel geneigd is om chips en dergelijke te gaan eten dat een averechtste uitwerking heeft).*

Voor vragen over bovenvermelde kunt u altijd terecht bij de coördinatoren Patrick en Rien.