



**SINAAI  
GIRLS**

**INFOBROCHURE**

**al meer dan 30 jaar een vaste waarde in het meisjesvoetbal**

# Inhoudsopgave

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Organisatie .....</b>                       | <b>3</b>  |
| Dagelijks Bestuur .....                        | 3         |
| Algemeen Verantwoordelijke           AVJO..... | 3         |
| Organisatorisch Verantwoordelijke   OVJO ..... | 3         |
| Sportief Verantwoordelijke           TVJO..... | 3         |
| Sportieve Cel.....                             | 3         |
| Opleiders .....                                | 4         |
| Familiale club.....                            | 4         |
| Terreinen .....                                | 4         |
| Organigram.....                                | 5         |
| <b>Missie &amp; Visie.....</b>                 | <b>6</b>  |
| Sociaal.....                                   | 6         |
| Sportief.....                                  | 6         |
| Opvoedkundig .....                             | 7         |
| <b>Leefregels .....</b>                        | <b>8</b>  |
| Speelsters .....                               | 8         |
| Opleiders .....                                | 9         |
| Afgevaardigden .....                           | 10        |
| Supporters .....                               | 10        |
| <b>Opleidingsvisie .....</b>                   | <b>11</b> |
| Algemeen.....                                  | 11        |
| Aangepast aan de leeftijd.....                 | 12        |
| <b>Ongevallen.....</b>                         | <b>16</b> |
| Aangifte .....                                 | 16        |
| Afwikkeling van het dossier.....               | 17        |
| Eerste Hulp Bij SportOngevallen (EHBSO) .....  | 18        |

# Organisatie

**Sinaai Girls**  
Wijnveld 211  
9112 SINAAI

aangesloten bij de KBVB (09131)  
clubkleuren: blauw / blauw / blauw  
website: [www.sinaaigirls.be](http://www.sinaaigirls.be)

## Dagelijks Bestuur

Terry Van Osselaer, Rudy Van den Elsken, Lydia De Baere, Willy Laheyne & Liliane Maes

Sinaai Girls heeft een dynamisch bestuur dat maandelijks rapporteert aan de Raad van Beheer.  
Op deze manier kan er steeds kort op de bal gespeeld worden.

## Algemeen Verantwoordelijke

AVJO

**Terry Van Osselaer** 0477 77 35 95 | [terryvanosselaer@hotmail.com](mailto:terryvanosselaer@hotmail.com)

- Opdrachten:
- dagelijks bestuur waarnemen
  - waken over de goede werking van de jeugdopleiding in het algemeen
  - gerechtigd correspondent met de KBVB / Voetbal Vlaanderen
  - secretaris
  - sponsoring
  - subsidies



## Organisatorisch Verantwoordelijke

OVJO

Terry Van Osselaer 0477 77 35 95 | [terryvanosselaer@hotmail.com](mailto:terryvanosselaer@hotmail.com)

- Opdrachten:
- inschrijvingen organiseren & opvolgen
  - kledij bestellen & leveren
  - organisatie van extra-sportieve evenementen
  - onderhoud van de accommodatie coördineren

## Sportief Verantwoordelijke

TVJO

**Jürgen De Bondt** 0486 49 14 10 | [jurgendebondt@telenet.be](mailto:jurgendebondt@telenet.be)

- Opdrachten:
- technische & tactische opleiding
  - aandacht voor psychologie
  - aanspreekpunt voor jeugdspelsters, ouders & opleiders
  - aanspreekpunt voor nieuwe leden
  - communicatie met bestuur
  - organisatie van sportieve (neven)activiteiten
  - tevens webmaster



## Sportieve Cel

AVJO + TVJO + opleiders

Tweemaandelijks vindt er een (technische) vergadering plaats.  
Buiten de algemene technische besprekingen wordt hier ook de band tussen speelsters onderling en de doorstroming tussen ploegen bekeken.

## Opleiders

Wij streven er naar om zoveel mogelijk bekwame opleiders aan te trekken of te vormen. Ervaring & een juiste manier van omgaan, hebben voor eens even veel waarde als diplomering. Tevens trachten wij zoveel mogelijk vrouwelijke rolmodellen in te schakelen.

Gediplomeerden:       - Jürgen De Bondt       (Trainer B, TVJO-amateur & PBA Sportmanagement)  
                              - Joke De Backker       (Trainer B)  
                              - Franky Van Huffel     (KT niveau 2)

Intern proberen we deze kwalificaties te gebruiken om ook andere opleiders bij te staan / te scholen. Het doorgeven van ervaringen & competenties onderling is een belangrijk gegeven.

### Vrouwen

|                |            |                   |
|----------------|------------|-------------------|
| Eric Paulussen | Anke Kelem | Franky Van Huffel |
| A-ploeg        | A-ploeg    | Keepers           |

|                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| Sam Robberechts | Marc Van de Vijver |
| B-ploeg         | B-ploeg            |

### Jeugd

|            |                |                 |               |
|------------|----------------|-----------------|---------------|
| Anja Roels | Wendy Cooreman | Thomas Meersman | Rajah Bauwens |
| Opleider   | Opleider       | Opleider        | Keepers       |

|                  |                |                 |                     |
|------------------|----------------|-----------------|---------------------|
| Marijn De Dycker | Steve Verdonck | David Vermeiren | Rudy Van den Elsken |
| Opleider         | Opleider       | Opleider        | Opleider            |

|               |                |                 |                 |
|---------------|----------------|-----------------|-----------------|
| Michel Vyncke | Daniël De Smet | Marie Willekens | Joke De Backker |
| Opleider      | Opleider       | Opleider        | Opleider        |

|            |                     |
|------------|---------------------|
| Tom De Mol | Pieter-Jan Steyaert |
| Opleider   | Opleider            |

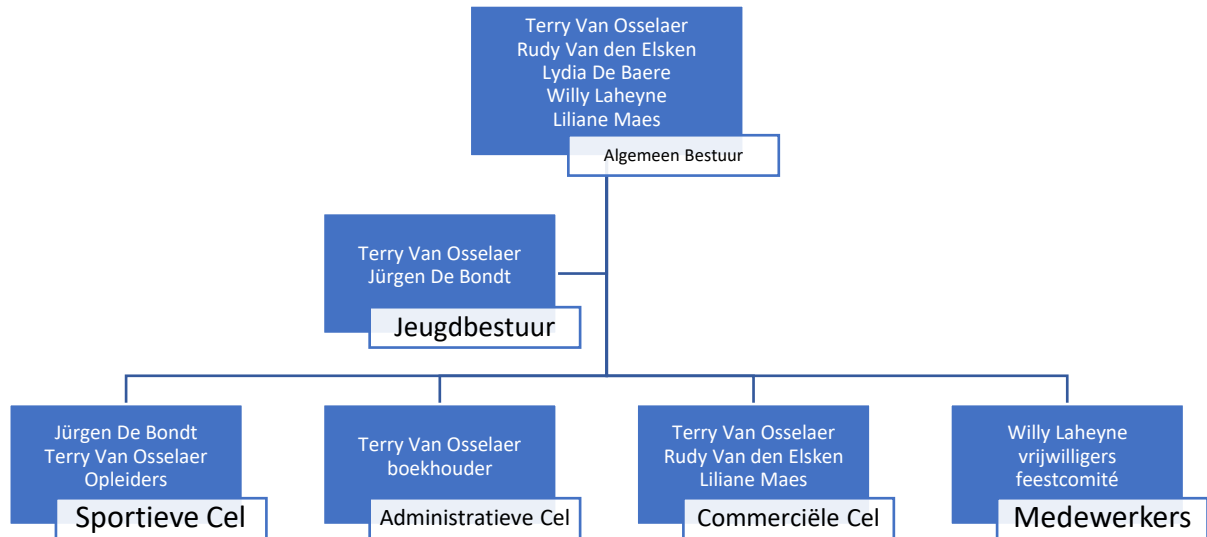
## Familiale club

De vreugde aan het voetbal willen we zeker delen met de ouders. Zij zijn een belangrijke factor in de werking van de club. Zo worden zij ook aangesproken bij de organisatie van onze activiteiten. Tevens kunnen we altijd op getrouwen rekenen die een taak als afgevaardigde hebben. Hierin worden ze dan ook begeleid.

## Terreinen

Sinaai Girls kan naast haar eigen terreinen op het Wijnveld ook gebruik maken van de stadsterreinen die gelegen zijn aan het sportcomplex Ter Beke (incl. Finse piste).

# Organigram



# Missie & Visie

Sinaai Girls is reeds meer dan 30 jaar een vaste waarde in het meisjesvoetbal in België. Door het promoten van jeugdvoetbal bij meisjes hebben we verschillende jeugd ploegen waar meisjes vanaf 5 jaar terecht kunnen. We willen zoveel mogelijk jeugdspelsters laten doorstromen naar de A-ploeg, beloften of het recreatieve voetbal en op die manier een leven lang voetbal aanbieden..

Wij willen daarbij een omgeving creëren waarin de speelsters en hun familie zich thuis voelen.

## Sociaal

Sinaai Girls biedt een recreatief en sportief aanbod aan. De club ademt een democratische geest uit: gelijke speelkansen, fair-play, eerlijkheid staan van bij de allerjongsten, tot en met de A-ploeg, hoog in het vaandel. Elk meisje uit Sinaai en de naburige gemeenten kan steeds bij Sinaai Girls voetballen. Dit ongeacht sociale status, ras, godsdienstige overtuiging, geslacht of seksuele geaardheid.

Wij wensen dan ook steeds zo inclusief als mogelijk te werk te gaan!

Sinaai Girls is een bloeiende club met een rijke traditie in nevenactiviteiten die de club veel meer laten zijn dan een voetbalclub. Enkele voorbeelden: Paastornooi, Family Day, zeestage, voetbalkamp, vriendinnetjesdagen, footfestivals, eetfestijnen, afsluitende feestjes op het einde van het seizoen, deelname aan gemeentelijke fora (sportraad), vereniging van Wase Clubs (OWC), ...

Ook is er samenwerking met de basisscholen uit de omgeving, andere lokale verenigingen (gaaibolling, petanque, ...) en worden er publicaties over de activiteiten van onze club geplaatst in het gemeentelijk infoblad 'Info Sinaai'.

De speelsters staan daarbij centraal, d.w.z. dat aan iedereen maximale training- en speelgelegenheid wordt gegeven, rekening houdend met de omstandigheden (klimaat, beschikbaarheid van velden, aantal spelers per ploeg, ...). Het lidgeld, één van de laagste uit de regio, wordt bewust zo laag mogelijk gehouden om **ieder meisje de kans te geven om in de club te kunnen voetballen**.

Democratisch principe: indien de financiële situatie van een kandidaat lid een belemmering tot deelname zou vormen, wordt bekeken of en hoe hier een mouw aan gepast kan worden; de kostprijs van nevenactiviteiten wordt bewust democratisch gehouden. Hiervoor is ook een structureel overleg met het Sociaal Huis van de gemeente aangegaan. Zeker in de JO komen bovenvermelde waarden en normen sterk tot uiting. Het is een uitdaging alle jonge leden (5 tot 17) jaar een maximale speelgelegenheid te garanderen, tegen een zo laag mogelijke kostprijs. Om dit te realiseren is er enerzijds een democratisch werkend bestuur dat over deze kansen moet waken, en anderzijds de bereidheid van de club om extra-sportieve activiteiten te organiseren om aldus het lidgeld zo laag mogelijk te houden.

## Sportief

Door de inzet van zoveel mogelijk ervaren en / of gediplomeerde trainers proberen wij de spelers een zo ruim mogelijke technische en tactische vorming (aangepast aan de leeftijd) te garanderen. Het bestuur trekt expliciet de kaart van de jeugd en tracht hierbij zoveel als mogelijk zelf opgeleide jeugdspelsters te laten doorstromen. Niet onbelangrijk is ook het feit dat jeugdproducten die na hun niet klaar blijken voor de A-ploeg zoveel als mogelijk geïntegreerd worden in de beloften / recrea én betrokken worden bij andere activiteiten, bv. jeugdtrainer, vrijwilliger, ...

We willen met andere woorden **een leven lang voetbal** aanbieden!

De trainingsdoelstellingen per leeftijdscategorie worden vastgelegd in het voetbalopleidingsplan.

Tenzelfdertijd trachten we een voor Sinaai Girls passende veldbezetting en spelsysteem te ontwikkelen die als leidraad door de jeugdwerking dient te lopen.

Deze visie wordt verderop gedetailleerd uitgewerkt in het voetbalopleidingsplan. Sinaai Girls opteert voor al zijn teams in principe voor het 1-4-3-3 systeem. Iedere speler en opleider weet zo duidelijk wat de bedoelingen zijn zodat op dit vlak de doorstroming tussen de verschillende categorieën verbeterd wordt. De training moet beleving mogelijk maken door vooral met spelvormen te trainen. Bij teams met doorlopende wissels, speelt in principe elke speler minimaal ½ wedstrijd, wanneer haar fysieke mogelijkheden en trainingstoestand dit toelaten. Uiteraard wordt er dan verwacht dat de spelers op regelmatige basis komen trainen. De TVJO, in overleg met de opleiders, behoudt de volledige vrijheid om deze groepen in te delen en kan deze ook tijdens het seizoen van samenstelling veranderen. Inzet en aanwezigheid op training, talent, gedrag, het naleven van de clubafspraken, teamspirit zullen deze keuze mee bepalen. Het ultieme doel op sportief vlak is om spelers zo deskundig mogelijk te begeleiden zodat zij op een bepaald ogenblik de overstap kunnen maken naar de A-ploeg / beloften / recrea.

## Opvoedkundig

Zowel spelers, opleiders als begeleiders, dienen plezier te beleven aan het voetbal! Daarnaast wil Sinaai Girls via de clubwerking jonge spelers laten opgroeien tot verantwoordelijke individuen die in groepsverband kunnen samenwerken, leren bepaalde leefregels te respecteren en genomen beslissingen kunnen naleven. Door een goede aanstellingspolitiek en een gezonde clubsfeer kan het jeugdbestuur beschikken over een competente en sociaal-geëngageerde groep jeugdtrainers. Zij ademen de positieve geest uit van 'de gezonde geest in een gezond lichaam'. Zij tolereren niet dat bepaalde jeugdspelers de groepsfeer zouden verpesten en moedigen iedereen aan ook deel te nemen aan de nevenactiviteiten. Respect, inzet, vriendschap én fair-play staan bovenaan de waarden die zij naar de jeugdspelers toe moeten uitdragen. Het bestuur, de TVJO en opleiders zorgen er mee voor dat problemen op elk niveau kunnen uitgepraat worden.

De specifieke **leefregels** zijn hierbij essentiële krijtlijnen. Deze afspraken, die op papier staan, worden aan elke speler meegegeven in het begin van het seizoen, zijn beschikbaar via de website en vormen tevens een goede leidraad voor ouders, trainers en afgevaardigden. Racistische / discriminerende uitspraken of handelingen naar welke personen ook worden niet geduld. Hiertegen nemen wij de nodige (alternatieve) sancties.



# Leefregels

Om in enige harmonie samen voetbal te beleven, zijn een goede organisatie en degelijke afspraken tussen het bestuur, speelsters, opleiders, afgevaardigden en supporters noodzakelijk.

Hieronder worden een aantal basisprincipes en leefregels, die binnen de club gehanteerd worden, verder uitgewerkt en beschreven.

## Speelsters

Elke aangesloten speelster vertegenwoordigt Sinaai Girls en is mee verantwoordelijk voor de uitstraling van onze vereniging. Om het imago en de goede naam van onze club te behouden zal iedere speelster het volgende in acht nemen:

### **Beleefdheid en gedrag**

Respect ten overstaan van opleiders, afgevaardigden, bestuursleden, medespeelsters, ouders en supporters van zowel Sinaai Girls als de tegenstander is een basisregel binnen de vereniging.

### **Kledij**

Als speelster vertegenwoordig je de club met als gevolg dat iedere speler zich bij elke wedstrijd aandient in de door de club ter beschikking gestelde kledij. Respecteer de kledij, gebruik in de kleedkamers de voorziene kapstokken, laat geen kledij op de banken rondslingeren, sluit steeds je sporttas, naammerk de kledij zodat ze snel terugbezorgd kan worden en laat geen geld of waardevolle voorwerpen in de kleedkamers onbeheerd achter. De club kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor diefstallen.

### **Materiaal**

Behandel het materiaal met het nodige respect zodat we er nog meerdere jaren gebruik van kunnen maken. Zorg ervoor dat alles in goede staat terugkomt na gebruik.

### **Kleedkamers**

De zorg voor nette kleedkamers is ieders verantwoordelijkheid. Zorg ervoor dat alle afval in de vuilbak gedeponerd wordt, voetbalschoenen moeten buiten de kleedkamers afgeklopt worden. Het dragen van badslippers tijdens het douchen is verplicht. Op die manier blijven de voeten proper, vermijden we schimmels en infecties en reduceren we het risico op valpartijen onder de douche of in de kleedkamers. Respecteer indien je op verplaatsing bent, ook de accommodaties van de tegenstander. Na elke thuiswedstrijd of training dienen de speelsters de gebruikte kleedkamers – en die van de tegenpartij – te kuisen.

### **Wedstrijden en trainingen**

Vermijd tijdens de wedstrijden of trainingen steeds brutale, overbodige fouten. De scheidsrechter is steeds baas op het veld, respecteer hem. Aanvaard dat hij ook fouten kan maken en ga niet nodeloos discussiëren. Het respecteren van de scheidsrechter en de tegenstander bepaalt in grote mate het imago van onze club en zijn entourage. Schud na de wedstrijd steeds handen met tegenstander en scheidsrechter.

Indien een speelster niet aanwezig kan zijn op een training of wedstrijd, dan zal zij de opleider hiervan telefonisch op de hoogte brengen. Op die manier heeft de opleider voldoende tijd om de nodige acties te ondernemen. Het herhaaldelijk niet naleven van deze regel kan leiden tot een sanctie.



### **Verzorging en voeding**

Alcohol, roken en slechte voeding hebben beslist een negatieve invloed op de lichamelijke conditie en sportprestaties. Dit dient dus ook vermeden te worden. Goede en voldoende nachtrust voor een wedstrijd is onontbeerlijk. 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.

### **Studie en voetbal**

De studie heeft altijd voorrang op het voetbal. Indien een speler verstek moet geven door schoolverplichtingen, dient dit gemeld te worden maar zal daar steeds begrip voor getoond worden. Vergeet niet dat succes op school en succes in voetbal meestal hand in hand gaan!

## Opleiders

### **Algemeen**

De opleiders zijn het uithangbord van onze club en dragen in zeer belangrijke mate bij tot het imago en het beeld van onze vereniging. Het is daarom de plicht van de opleiders om een voorbeeldfunctie te hebben naar gedrag, respect, beleefdheid en orde en dit ten overstaan van zowel de eigen spelers, ouders, afgevaardigde en bestuursleden als die van de tegenstander. Het is ook noodzakelijk dat iedere opleider de club een warm hart toedraagt. Naast de sportieve opleiding heeft de opleider ook een pedagogische verantwoordelijkheid tegenover de aangesloten speelsters.

De opleider moet het eerste aanspreekpunt zijn voor de spelers en ouders bij vragen en/of opmerkingen. De opleiders dienen zoveel mogelijk aanwezig te zijn op de sportieve cel. Om de sportieve uitbouw van de club te verbeteren en optimaliseren is het absoluut noodzakelijk dat er een goede samenwerking is tussen de opleiders onderling en tussen de opleiders en de TVJO of leden van het bestuur. Bij eventuele conflicten tussen opleiders zal de TVJO optreden als bemiddelaar of, indien nodig, kan er contact opgenomen worden met de leden van het bestuur.

### **Trainingen**

Op tijd aanwezig zijn op de trainingen. Speelsters en secretariaat verwittigen indien trainingen niet kunnen doorgaan. Trainingen voorbereiden, samen naar een doel werken, jongeren laten voetballen en hen trachten iets bij te leren. Het aantal trainingen kan variëren naar gelang de periode van het seizoen (voorbereiding, winterstop) of volgens afspraak tussen de opleiders en de TVJO / het bestuur.

### **Wedstrijden**

Zorg dat je bij iedere wedstrijd op het afgesproken uur aanwezig bent. Bij de jeugd ploegen krijgen alle speelsters evenveel speelgelegenheid. De opleiders bepalen de opstelling van een elftal.

## Afgevaardigden

### Algemeen

De afgevaardigden vormen samen met de opleiders, het uithangbord van onze club en dragen in zeer belangrijke mate bij tot het imago en het beeld van onze vereniging. Het is daarom de plicht van de afgevaardigde om een voorbeeldfunctie te hebben naar gedrag, respect, beleefdheid en orde en dit ten overstaan van zowel de eigen speelsters, ouders, afgevaardigde en bestuursleden als die van de tegenstander. Het is ook noodzakelijk dat iedere afgevaardigde de club een warm hart toedraagt. De afgevaardigde kan door de opleider aangesproken worden i.v.m. het sportieve van het elftal, maar zal zich uit eigen initiatief niet inlaten met de samenstelling van de ploeg, vervangingen of tactische richtlijnen. Indien een afgevaardigde vragen en/of opmerkingen heeft, zou dit bespreekbaar moeten zijn met de opleider. Indien er problemen of misverstanden ontstaan tussen de opleider en de afgevaardigde of tussen de afgevaardigde en de ouders, dan kan de afgevaardigde altijd een gesprek met de TVJO of het bestuur aanvragen. De afgevaardigde kan zich steeds aanmelden op de maandelijkse vergaderingen. De afgevaardigde van het elftal zal zich ook bezig houden met het promoten van activiteiten binnen de club.

### Wedstrijden

De afgevaardigde is steeds het eerste aanspreekpunt voor de bezoekers en de scheidsrechter en zal hen de kleedkamers toewijzen. De afgevaardigde zal tevens de drank bezorgen aan de scheidsrechter en het bezoekende elftal. De afgevaardigde is ook verantwoordelijk voor het invullen van het wedstrijdblad en bezorgt de wedstrijdbal aan de scheidsrechter. Na de wedstrijd tekent hij het wedstrijdblad af en betaalt hij – bij thuiswedstrijden – de vergoeding van de scheidsrechter. Indien nodig zal hij ook instaan voor de veiligheid van de scheidsrechter. De afgevaardigde heeft ook steeds een ongevalsformulier bij en zal dit vervullen indien nodig.

### Armbanden

De afgevaardigde draagt thuis een witte armband en op verplaatsing een tricolore.

## Supporters

Samen met de speelsters, opleiders, afgevaardigden en bestuur van een club, dragen ook de supporters bij tot het imago en de uitstraling van onze vereniging. Sinaai Girls heeft een trouwe en ruime aanhang die door zowel de spelers, opleiders als bestuur gewaardeerd wordt. We zijn dan ook fier dat jullie komen supporteren voor onze ploeg, maar hou het sportief, aanvaard de beslissingen van de opleiders en scheidsrechter en respecteer de speelsters, opleiders, afgevaardigden, supporters en infrastructuur van de tegenstander. Voetbal is en moet een feest blijven.



# Opleidingsvisie

[HIER](#) kan u de uitgebreide versie van ons voetbalopleidingsplan raadplegen.

## Algemeen

Sinaai Girls wil voor een kwalitatief goede opleiding zorgen. Iedere speelster moet zich maximaal kunnen ontwikkelen terwijl het spelplezier blijft primeren. De voetbaltechnische basiselementen in onze opleiding zijn:

- aanvallend voetbal
- 4-3-3 systeem volgens de werkingsprincipes van de KBVB
- opbouw van achteruit
- dwingend dieptespel
- creatief en initiatiefrijk op alle posities
- verdedigen als middel en niet als doel
- de tegenstander zo hoog mogelijk onder druk zetten
- belangrijke rol voor het positiespel, verdedigend en aanvallend
- gezonde wil om te winnen maar ook kunnen verliezen
- principes omschakeling balverlies naar balbezit en omgekeerd



## Aangepast aan de leeftijd

De speelsters moeten een aantal fasen doorlopen om zich technisch en tactisch te kunnen ontwikkelen. Daarom worden er per leeftijdscategorie een aantal specifieke accenten gelegd.

### **FASE I Balbeheersing (groep 1-4)**

De speelster moet kunnen trappen, dribbelen, stoppen enz. om een spelletje voetbal te kunnen spelen. De basistechniek moet aangeleerd worden, met nadruk op tweevoetigheid.

Doelstellingen:

- Technisch: balgewenning
- Tactisch: kennis van primaire regels en begripsvormen  
doelpunten maken en doelpunten voorkomen  
begin van samenspel
- Conditioneel: spelenderwijs bewegen door lopen, springen en huppelen
- Mentaal: kunnen omgaan met spelregels, gezag, groep, ...
- Sociaal: respect voor medespelers, tegenstander en scheidsrechter

Kenmerken van de trainingen:

- De trainingsonderdelen duren 5 à 15 minuten zodat de concentratie optimaal blijft.
- Technische oefeningen moeten afgewisseld worden met korte pauzes om dingen voor te doen of om uit te leggen.
- Dribbelen: eenvoudige spelvormen en afwerken van korte afstand op een klein doel.
- Trappen: oefenen vanuit stand, trappen vanuit laag tempo, kleine afstand en in spelvorm.
- Aannemen: rustig aannemen met de binnenkant van de voet of met de zool.
- Partijspel: met beperkt aantal speelsters op een afgemeten terrein de spelregels toepassen.

### **FASE II Basis spelbekwaamheid (groep 5-6)**

De speelster leert verdere basistechnieken aan met het accent op snelheid van uitvoering in combinatie met inzicht. De speelster leert voetbalsituaties oplossen doordat ze geconfronteerd wordt met voetbalweerstand zoals tegenstanders, medespelers, spanning, spelregels, enz.

Doelstellingen:

- Technisch: eenvoudige organisatievormen  
balbeheersing onder steeds moeilijkere omstandigheden
- Tactisch: balbezit = aanvallen  
balverlies = verdedigen  
zich vrijlopen & inzicht hebben in de taak per positie
- Conditioneel: conditionele vormen in oefeningen met bal
- Mentaal: prestatievergelijking
- Sociaal: respect voor medespelers, tegenstander en scheidsrechter

Kenmerken van de trainingen:

- De trainingsonderdelen moeten nog kort blijven.
- De basistechnieken worden uitgebreid.
- Passen, trappen, dribbelen, drijven, koppen maar geen specifieke koptraining, jongleren.
- Stilaan afstappen van egoïstisch spel richting ploegspel.
- Positiespel aanleren, met minimale weerstand in een rustig tempo met weinig weerstand.

### FASE III      **Wedstrijdbekwaamheid (groep 7-8)**

De speelster leert voetbalsituaties oplossen waarbij het vooral gaat hoe zij op een bepaalde plaats in het elftal de juiste oplossing kiest. Het resultaat van de keuze wordt belangrijk.

Doelstellingen:

- Technisch:                    basisvormen in hoger tempo uitvoeren  
                                      streven naar perfecte technische uitvoering
- Tactisch:                    verschillende aanvalsvormen  
                                      specifieke taken per linie en positie  
                                      elkaars positie overnemen  
                                      aanspeelbaar zijn en aanbieden  
                                      versnellen, als individu en als team
- Conditioneel:                lenigheid  
                                      explosiviteit  
                                      snelheid met en zonder bal
- Mentaal:                    zelfvertrouwen  
                                      verantwoordelijkheidsgevoel
- Sociaal:                    respect voor medespelers, tegenstander en scheidsrechter

Kenmerken van de trainingen:

- Gerichte techniektraining van alle vaardigheden en het verder ontwikkelen van inzicht.
- Verder uitbreiden van de basistechnieken.
- Passen, trappen met beide voeten.
- Dribbelen, drijven en aanleren van schijnbewegingen en passeertechnieken.
- Koppen, jongleren met alle delen van het lichaam.
- Positiespel in lerende vorm waarbij de weerstand licht opgevoerd wordt.
- Combinatieoefeningen in eenvoudige vorm.
- Organisatie van een linie en van het elftal.
- Oefenen vormen van dekken, mandekking of zonedekking.
- Conditietraining waarbij het accent op omvang en op intensiteit ligt.
- Snelheidstraining over korte afstanden met voldoende rust.





## FASE IV      Competitiebekwaamheid (beloften)

Ontwikkelen van de wedstrijdrijpheid. De training is wedstrijdgericht waarbij het positieospel centraal staat.

Doelstellingen:

- Technisch:                    snelheid en perfectie van technische uitvoering
- Tactisch:                    spelinzicht in functie van eigen positie en het hele team  
collectief aanvallen en verdedigen
- Conditioneel:                snelheid en uithoudingsvermogen  
lenigheid  
kracht
- Mentaal:                    omgaan met zelfkritiek  
streven naar perfectie
- Sociaal:                    respect voor medespelers, tegenstander en scheidsrechter

Kenmerken van de trainingen:

- Technische vaardigheden onderhouden.
- Duel 1-tegen-1, passeerbewegingen perfectioneren, accent op de omschakeling.
- Accent leggen op direct spelen.
- Duidelijk maken van individuele taken binnen een elftal.
- Koppen voornamelijk op aangespeelde ballen.
- Positiespel 2:1, 3:1, 4:2, uitgevoerd in de vrije en afgebakende ruimte, met kleine en grote doelen, met en zonder keepers.
- Veel partijspelen met opdrachten, taakstelling van de linies en posities, elkaar coachen en aanmoedigen.
- Oefenen van spelhervattingen.
- Conditie duurtraining met en zonder bal.



## FASE V      A-ploeg

De speelster moet leren winnen en alle middelen aanwenden om een positief resultaat te bereiken. Ze moet leren omgaan met sterkten en zwakten van haar eigen team en de tegenstander. De speelster weet perfect wat haar taak is en kan de anderen coachen.

Doelstellingen:

- Technisch:                    snelheid en perfectie van technische uitvoering
- Tactisch:                    spelinzicht in functie van eigen positie en het hele team  
collectief aanvallen en verdedigen
- Conditioneel:                snelheid en uithoudingsvermogen  
lenigheid  
kracht
- Mentaal:                    omgaan met zelfkritiek  
streven naar perfectie
- Sociaal:                    respect voor medespelers, tegenstander en scheidsrechter

Kenmerken van de trainingen:

- Uitvoeren van de teamtaken, taken per linie en posities, spelsystemen oefenen, alles wedstrijd gerelateerd
- Duel 1-tegen-1 in allerlei vormen waarbij het accent wordt gelegd op passeerbewegingen, schijnbewegingen, afschermen, het maken van ruimte, ...
- Perfectioneren van de passing met het accent op direct spelen in combinatie met het terugleggen, eindpassing, pass over grote afstand, voorzetten, cross en diepte pass.
- Accent leggen op direct spelen in hoog tempo.
- Veel partijspelen, ook kleine, met opdrachten, taakstelling van de linies en posities, elkaar coachen van bepaalde tactische aspecten, ... Deze spelen zijn duidelijk wedstrijdgericht.
- Oefenen van spelhervattingen.
- Conditie duurtraining met en zonder bal, intervaltraining, krachttraining.
- Snelheidstraining, versnellingsloop.



### Doelvrouwen

De keepers trainen 1x per week afzonderlijk van de groep om met een keeperstrainer specifieke technische vaardigheden te oefenen. Verder is het belangrijk dat keepers zoveel mogelijk de reguliere trainingen volgen zodat zij goed op het team ingespeeld raken en meevoetballende kwaliteiten ontwikkelen.

# Ongevallen

## Aangifte

Ingeval een speelster zich kwetst tijdens de trainingen of de wedstrijden, in die mate dat er een arts moet gecontacteerd worden, dient er onmiddellijk een ongevalsformulier (te vragen aan de afgevaardigde of in de kantine) ingevuld te worden.

Dit formulier heeft 2 bedrukte zijden:

aangifte van ongeval: hier worden alle gegevens van het slachtoffer, de dag en het uur, en de omstandigheden van het ongeval ingevuld. Dit kan je samen met de afgevaardigde opmaken.

Dit formulier wordt ondertekend door de GC (Terry Van Osselaer) van de club.

medisch getuigschrift: dit wordt door de behandelende arts ingevuld. Indien er een vermoeden is dat het slachtoffer kiné zal moeten krijgen, wordt dit best onmiddellijk door de arts vermeld, ook al blijkt achteraf dat het niet nodig zou zijn.

Nadat het formulier door de arts is ingevuld dient het zo vlug mogelijk, ten laatste binnen de week, te worden overhandigd aan Terry Van Osselaer, samen met een klevertje van de ziekenkas. Zij zendt dan de aangifte op naar de KBVB. Gelieve bij de start van het seizoen 2 mutualiteitsklevertjes af te geven aan de afgevaardigde van je ploeg zodat het formulier zo vlug mogelijk kan ingediend worden !

Opgelet: Laattijdig opgestuurde aangiften worden steeds geweigerd !

**De aangifte moet op KBVB toegekomen zijn binnen de 21 dagen na het ongeval!**





## Afwikkeling van het dossier

Na ontvangst van de ongevalaangifte, zendt de KBVB een formulier op naar de GC waarin het ongeval al dan niet aanvaard wordt voor terugbetaling door het solidariteitsfonds. Terry Van Osselaer bezorgt dit aan jou. De strook onderaan op het formulier zal bij je genezing ingevuld moeten worden door de arts, alvorens terug deel te nemen aan trainingen en matches.

Vanaf dan volgt Terry Van Osselaer het dossier verder op en dien je rekening te houden met onderstaande punten:

1/ Indien het niet vermeld was op het aangifteformulier, maar toch zou blijken dat je kiné nodig hebt, of de kiné verlengd moet worden, dien je dat **vóór de aanvang** van de kiné aan te vragen met een kopie van je voorschrift. Gelieve dit dus tijdig aan Terry te bezorgen zodat daarvoor het nodige kan gedaan worden.

2/ Alle onkosten worden eerst door het slachtoffer zelf betaald zoals medicatie, doktersbriefjes, rekeningen ziekenhuis...Het remgeld (dus het deel dat de ziekenkas niet betaald, de apothekersrekening...) komt in aanmerking voor de berekening van de terugbetaling door het solidariteitsfonds.

3/ Zodra je alle onkosten verzameld hebt, gelieve dan de kopies van ziekenhuisfacturen, onkostennota's van de apotheker en afrekeningstaten van de mutualiteit aan Terry te bezorgen zodat ze deze kunnen indienen voor terugbetaling.

4/ Zodra je genezen bent, gelieve dan het onderste deel van het gekleurde formulier te laten invullen door je dokter ( opgelet het moet volledig ingevuld zijn ). Daarna brengt je het ook bij Terry binnen en pas daarna kan je terug beginnen voetballen.

**Indien een dossier niet correct afgesloten werd, d.w.z. dat je geen ingevuld gekleurd document door de dokter binnenbrengt, ben je niet meer verzekerd voor toekomstige ongevallen.**

### **OPGELET !**

#### **Vervaltermijn voor het indienen van de stavingstukken:**

Elk recht op enige tussenkomst vervalt voor alle documenten en/of aanvragen die één jaar na de datum van ontvangst van de ongevalmelding of van het laatste document in het dossier nog zouden toekomen bij de KBVB.

Daarom: laat je dossier niet aanslepen, verzamel alles en breng het zo snel mogelijk binnen bij. Denk erom dat deze moeite beloond wordt door een terugbetaling.

## Eerste Hulp Bij SportOngevallen (EHBSO)

### **Neusbloeding**

Laat het slachtoffer zitten of staan, het hoofd lichtjes voorover gebogen (leeshouding). Vraag om door de mond te ademen. Knijp gedurende 10 minuten ononderbroken het vlezige gedeelte van de neus dicht. De vingers worden tegen het benige tussenschot geplaatst. Indien de bloeding na 10 minuten niet gestelpt is, probeer dan opnieuw op dezelfde manier. Meestal lukt het op die manier om de bloeding te stelpen. Maak neus en mond schoon met een watje met wat lauw water. Vraag om de eerste uren de neus niet te snuiten.

### **Letsel en bloeding aan de tanden**

Stelp de bloeding en beperk de zwelling door een kompres (of handdoek, zakdoek) met koud water op de mond of de wonde te houden. Tand die nog gedeeltelijk vasthangen moeten zo weinig mogelijk bewogen worden zodat ze niet volledig loskomen. Enkel een tand die zo loshangt dat hij er bijna uitvalt, mag men zachtjes terugduwen. Een slachtoffer met uitgeslagen tanden moet zo snel mogelijk (binnen de 30 minuten) naar de tandarts gebracht worden. De tand moet worden bewaard, liefst in het speeksel van het slachtoffer. Dit gebeurt bij voorkeur in de mond (onder de tong of in de wangplooi) maar het kan ook in een met speeksel bevochtigde zakdoek of folie. Er bestaat immers nog een kans dat de tand weer ingroeit, wanneer hij zeer snel en vakkundig teruggezet kan worden. Leg de tand zeker niet in een doosje want als hij uitdroogt, is hij verloren.

### **Blauw oog**

Leg een koud kompres op het oog, niet drukken.

### **Hoofdletsels met bewustzijnsverlies**

Maatregelen nemen in afwachting van de komst van een dokter of een ziekenwagen: Verwijder alle voorwerpen uit de mond die verstikking kunnen veroorzaken zoals een kunstgebit, een beugel, voedsel, ... Het veiligst is de speler absoluut niet te verplaatsen voor er deskundige hulp aanwezig is, gezien het risico op beschadiging van ruggenmerg bij wervelfracturen. Leg eventueel een deken of een jas over de bewusteloze om afkoeling te vermijden. Geef een bewusteloze nooit te drinken. Geef of neem ook nooit een pijnstillers of een ander geneesmiddel in geval van hersentrauma zonder voorafgaand medisch onderzoek. In afwachting van transport naar een ziekenhuis, kan men eventueel ijs leggen op de getroffen plaats om de zwelling te beperken. Indien het slachtoffer bloedt, kan men het bloeden proberen te stelpen door een verband of een propere doek lichtjes tegen de wonde te drukken. Indien men echter een diepe wonde vermoedt, is het beter geen druk uit te oefenen om de hersenen niet (verder) te beschadigen. Wanneer er een helder, strogeel vocht uit de oren vloeit (hersenvocht), leg dan eventueel een doekje over het oor, maar probeer zeker niet het vochtverlies tegen te houden.

### **Flauwte**

Leg het slachtoffer op de rug. Controleer de vitale functies en zorg voor vrije ademhalingswegen. Breng de benen iets hoger dan de rest van het lichaam. Maak knellende kleding los en leg eventueel koude kompressen, een vochtig washandje of doek op het voorhoofd en/of in de nek. Laat het slachtoffer nadat hij is bijgekomen nog een tiental minuten liggen en laat hem dan geleidelijk rechtop zitten wanneer hij bijkomt.

### **Bewusteloosheid**

Laat het slachtoffer zitten of liggen. Maak knellende kleding los. Praat met het slachtoffer en laat hem niet alleen. De situatie kan zeer snel verslechteren. Laat, bij een diepe bewusteloosheid van het slachtoffer, iemand met kennis van EHBO en/of reanimatie de bloedcirculatie en de ademhaling controleren en indien nodig het slachtoffer reanimeren. Leg een bewusteloos slachtoffer in de stabiele zijligging met de mond schuin naar de grond gekeerd. Zo voorkom je dat het slachtoffer stikt in zijn eigen tong of braaksel. Dek het slachtoffer af met een deken of kleding om onderkoeling te voorkomen. Opgelet: Bij een rochelende, snurkende of piepende ademhaling wordt de ademweg belemmerd door braaksel, bloed ... Als gevolg van een bewusteloosheid kan het gebeuren dat de tong zich zodanig ontspant dat deze naar achteren zakt en de keelholte afsluit. Hierdoor kan het slachtoffer niet ademen. Maak de ademweg vrij door de persoon in stabiele zijligging te leggen en reinig de mondholte met een gaasje of schone doek.

### **Spijkramp**

De spier voelt hard aan en is zeer pijnlijk. Er is bewegingsbeperking en er is geen zwelling aanwezig. Geleidelijke en voorzichtige uitrekking van de spiergroep in kramp zodat de spiervezels niet beschadigd worden. Zo zal je bij kramp van de kuitspieren de voet in de richting van het scheenbeen bewegen zodat de kuitspieren gerokken worden. Lichte sportmassage van de spierbuik is toegelaten ter ontspanning en bevordering van de spierdoorbloeding. In sommige gevallen zal men warmte ter ontspanning toedienen. Wanneer iemand b.v. in koude en vochtige omstandigheden gelopen heeft en geplaagd wordt door krampen, is het raadzaam om warmte te geven d.m.v. een warme douche of een hot pack. Bij hittekrampen (krampen veroorzaakt door oververhitting) mag er geen massage uitgevoerd worden. Massage geeft immers een opwarming en deze spieren zijn juist al oververhit. De sportmassage bestaat uit het zacht strijken in de lengterichting gedurende 5 à 10 minuten. Er wordt wel maar in één richting druk gegeven, nl naar het hart toe. Bij het terugkeren naar het vertrekpunt, wordt alleen contact gehouden met de huid. Er mag zeker geen stevige druk gegeven worden omdat de spier anders weer zal verkrampen. Men kan met beide handen samen 'en bracelet' (als een armband rond het lidmaat) of hand over hand (afwisselend linker en rechter hand) werken.

### **Schaafwonde**

Reinig de wonde (en omgeving) met water, zeep en een proper washandje. Droog de wonde voorzichtig af. Ontsmet de wonde met een ontsmettingsmiddel dat niet prikt en dat niet of slechts lichtjes kleurt. Giet ontsmettingsmiddel op een steriel kompres en wrijf weg van het centrum van de wonde. Gebruik elk kompres slechts één maal. Laat de ontsmettingsstof drogen (niet blazen). Dek de wonde indien nodig af.

### **Blaren**

We maken een onderscheid naar uitzicht van de blaar tussen een gesloten en open blaar. Gesloten blaar: Gewoon zo laten of afplakken met een tweedehuidpleister wanneer ze niet hindert om onnodig gevaar op infectie te voorkomen. Indien de blaar wel hindert met een ontsmette of steriele naald in blaar prikken en het vocht met een steriel kompres uit de blaar duwen. Open blaar: Ontsmet de wonde en de omgeving van de blaar. Knip de loshangende huiddeeltjes weg met een ontsmette schaar. Ontsmet nogmaals de wonde en dek af met een steriel verband.

### **Botbreuk**

Gesloten breuk: Immobiliseer het volledige lidmaat, raadpleeg gespecialiseerde hulp. Indien de breuk zich ter hoogte van de onderste ledematen bevindt, vervoer dan het slachtoffer niet zelf, maar laat gespecialiseerde hulp ter plaatse komen. Open breuk: stelp de bloeding (indien nodig) en dek de wonde steriel af. Immobiliseer het volledige lidmaat en raadpleeg gespecialiseerde hulp. Vervoer het slachtoffer nooit zelf !

### **Ontwrichting**

Trek nooit een ontwrichting terug in haar plooi, maar laat dit over aan gespecialiseerde hulp.

### **Spierverrekking - spierscheur - peesscheur - kneuzing - verstuiking**

ICE-regel toepassen:

**Koel** direct gedurende 10-15 minuten op de plaats van het letsel. Maak daarbij gebruik van koud water, een zak met ijs-blokjes of een Cold Pack. Pas bij het koelen op voor bevroering van de huid. Leg daarom een doekje tussen de huid en het ijs. Het doekje dat tussen het ijs en de huid wordt aangebracht mag lichtjes worden bevochtigd. Op deze wijze vindt de koudegeleiding doorheen de doek vlotter plaats.

**Immobilisatie:** hou het lidmaat onbeweeglijk. Het gekwetste lichaamsdeel mag in geen geval nog belast worden. Draag of ondersteun het slachtoffer als hij moet verplaatst worden want het gekwetste lichaamsdeel moet zoveel mogelijk onbeweeglijk gehouden worden. Leg een immobiliserend verband aan naargelang de mogelijkheden en de plaats van de kwetsuur.

**Compressie:** leg een drukverband aan. Het aanleggen van een drukverband heeft tot doel de gewrichten te ondersteunen en te immobiliseren of de zwelling te beperken. Gebruik een elastische zwachtel en verbind het getroffen lichaamsdeel volledig. Controleer of het drukverband niet te strak zit.

**Elevatie:** laat het lidmaat in hoogstand rusten. Elevatie of hoogstand wil zeggen dat men het getroffen lidmaat ondersteunt zodat het hoger komt. Met hoogstand bedoelen we alleszins hoger dan horizontaal, liefst boven harthoogte. Het doel van de hoogstand is de bloetoevoer in het getroffen lichaamsdeel te verminderen en de bloedafvoer te vermeerderen. Daardoor kan de zwelling gemakkelijker wegtrekken.