



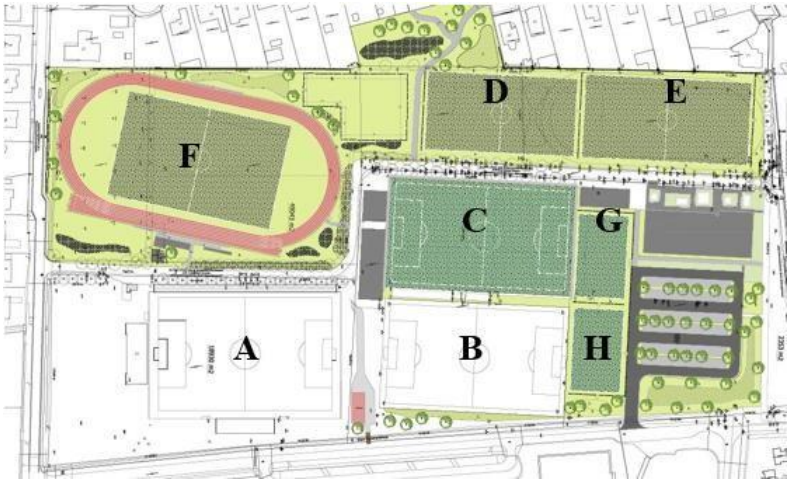
HOOGSTRATEN V.V.

Onze Spelers

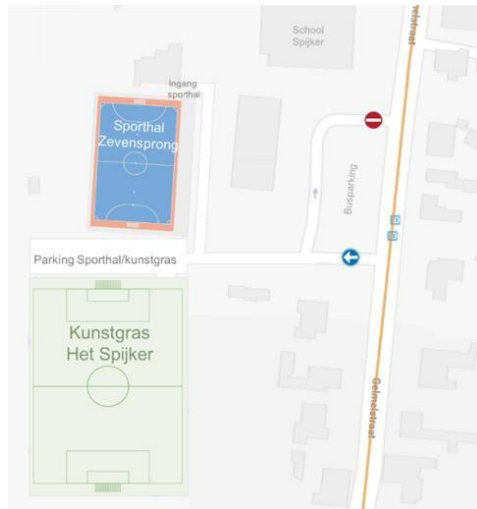


“Verleden heb, je TOEKOMST moet je maken”

Seminariecomplex



Kunstgrasveld Spijker



Algemene info

Hoogstraten VV vindt het belangrijk dat elke speler en speelster met veel plezier op zijn of haar niveau voetbalt in een team. Belangrijk is dat er heldere afspraken zijn hoe deze teams worden samengesteld en welke afspraken er zijn om met elkaar een goed voetbalseizoen te beleven.

Uitgangspunt is dat iedere speler/speelster voetbalt op zijn of haar niveau met veel plezier. Vanuit de visie op voetballen, leren & opleiden en opvoeden wil Hoogstraten VV ook duidelijk zijn over de manier waarop teams worden samengesteld.

Wat willen we bereiken

Hoogstraten VV is een vereniging die speelt in het amateurvoetbal. Een ambitieuze, sportieve en gezellige vereniging met 550 leden en een A-kern die speelt in 1^e nationale. De jeugdwerking van HVV beschikt over het driesterrenlabel van Footpass (kwaliteitslabel) waardoor het interprovinciaal voetbal kan aanbieden. Daarnaast wordt er ook provinciaal (U8, U9 en dames) en gewestelijk voetbal aangeboden.

Hoogstraten VV is een dynamische club waar ideeën welkom zijn en ingepast worden in het clubbeleid om spelers en trainers de kans te geven elke dag beter te worden.

Ter ondersteuning van de sportieve missie richt Hoogstraten VV haar sportieve missie op 2 pijlers:

1. Voetbal voor iedereen

Hoogstraten VV wenst een opleiding aan te bieden waar zowel het gewestelijke niveau als het 'prestatiegerichte' Interprovinciale niveau aan bod komt.

- **Gewestelijk:** vertaalt zich in 'iedereen de mogelijkheid bieden om wedstrijden te spelen'
- **Prestatiegericht:** hiermee wordt niet het klassement bedoeld, wel het gericht ontwikkelen van spelers naar een zo hoog mogelijk individueel niveau (= 1ste focus). Het sportieve niveau van het 1ste elftal van Hoogstraten VV is hierbij een 2de focus.

2. Opvoeding, normen en waarden

Hoogstraten VV wenst als club in de mate van het mogelijke een bijdrage te leveren aan het verder ontwikkelen van de persoonlijkheid van alle voetballers.

Onze trainers hebben **de Panathlon** verklaring ondertekend. Deze verklaring en het **Fairplay charter** hangt in het kleedkamergebouw uit.

Voor meer details verwijzen we naar het intern reglement van HVV waarin dit uitvoerig staat beschreven.

Wat verwacht HVV van jou?

Hoge intensiteit:

Wanneer we met een hoge intensiteit spelen, verliest de tegenstander veel energie doordat ze zich continu aan ons spel en tempo moeten aanpassen. De tegenstander zal door onze hoge intensiteit overrompeld worden en in paniek raken, waardoor er gaten in de organisatie van de tegenstander ontstaan.

Hecht collectief:

Een goed samenwerkend team, die denkt in het collectief, met elkaar bezig is om te presteren, waarin spelers hun verantwoordelijkheden en teamrol innemen en elkaars kwaliteiten gebruiken. We zijn ervan overtuigd dat een hecht collectief sterker is dan een groep individuen.

Gevarieerd en verrassend:

Wanneer we gevarieerd en verrassend voetballen, wordt ons spel voor de tegenstander onvoorspelbaar. Doordat we continu op verschillende manieren oplossingen zoeken en in beweging zijn ontregelen we de organisatie van de tegenstander. De tegenstander moet op ons reageren en gaat twijfelen. Bij twijfel gaan tegenstanders fouten maken en valt hun organisatie uit elkaar.

Uitgaan van eigen kracht:

Uitgaan van eigen kracht betekent handelen uit eigen beweging. Je signaleert kansen en wacht niet op anderen, maar onderneemt actie vanuit jezelf. Je durft keuzes te maken in een wedstrijd, je bent actief betrokken in het spel en je maakt deel uit van het team dat een bepaalde

prestatie met elkaar wenst na te streven. Beleving en strijdlust zijn twee essentiële punten in onze jeugdwerking.

Hoogstraten VV gezond, zo doen wij dat!

Gezond beleid is een belangrijk onderdeel binnen onze club. Belangrijkste is dat we goed met ons lichaam omgaan en hier aandacht voor vragen.

A. Fairplay

Wij zijn trots op Hoogstraten VV en stralen dit ook uit. Onze kernwaarden zijn plezier, prestatie, positief, passie en professionaliteit. Fairplay ten opzichte van iedereen die met onze club begaan is en de tegenstanders is heel belangrijk.

B. Blessurepreventie en behandeling

Veel blessures zijn te voorkomen. Het verzorgingsteam heeft hier diverse tips voor en is bereid hier informatie en advies over te geven. Toch geblesseerd? Blijf er niet mee lopen, neem contact op met 1 van de sportverzorgers zodat spelers niet blijven rondlopen met blessures. Meer informatie hierover vind je in de ***bijlage 'blessureprotocol'***.

C. Rookvrij sporten

Rookvrij sporten wordt een nieuw speerpunt. Hier wordt de komende jaren veel aandacht aan besteed. Jeugd en roken gaan helemaal niet samen en we

hopen vanuit onze club het roken te voorkomen bij onze jeugdspelers. Roken in het HVV-uniform wordt absoluut niet op prijs gesteld.

D. Gezonde voeding

Voeding is belangrijk bij het sporten. Besteed aandacht aan goede voeding en zorg ervoor dat gedurende de trainingen/wedstrijden er niet gesnoept wordt. Meer informatie over dit onderwerp gaat via de trainer en coördinatoren.

E. Drinken tijdens inspanning

Tijdens een inspanning is het belangrijk te drinken wanneer er langer dan 1 uur wordt gesport om prestatieverlies te voorkomen. Neem altijd wat drank mee wanneer je naar een training gaat, vooral in de zomer.

- zie bijlage: *drinken tijdens inspanning*

Afgelasting training

Er wordt zoveel mogelijk getraind bij Hoogstraten VV. De trainingen gaan alleen niet door als de terreinmedewerker de velden afgelast. De jeugdcoördinator informeert alle trainers via Prosoccerdata en de trainers informeren de spelers/ouders.

Bij te veel afmeldingen voor de training kan de trainer beslissen in overleg met de coördinator om de training te laten vervallen. Eventueel wordt aansluiting gezocht bij een trainingsgroep in dezelfde leeftijdscategorie. In deze situaties wordt de coördinator wel door de trainer ingelicht.

Wedstrijdafspraken

Hoogstraten VV kan geen wedstrijden afzeggen. Hiervoor gelden de afspraken van Voetbal Vlaanderen.

Spelers en speelsters moeten zich tijdig afmelden voor wedstrijden. De afspraak is dat dit uiterlijk donderdagavond 17.00 uur gebeurt.

Team en spelersafspraken

Binnen Hoogstraten VV zijn er afspraken per speler/speelster en per team. Voor iedereen geldt dat problemen eerst intern worden besproken. Als dat niet voldoende is wordt er contact gezocht met betreffende coördinator.

Verwachtingen van spelers

Voetbal is een teamsport en als speler/speelster gelden de volgende afspraken:

- RESPECT voor elkaar en voor iedereen die met voetbal en onze voetbalclub bezig is. Zorg dat je het voorbeeld bent voor anderen en creëer een leuke sfeer met elkaar rondom onze voetbalclub.
- Trainen maakt je als speler en als team beter. Zorg dat je er bent. Kan je niet trainen, meld dan minimaal 2 uur van tevoren af. Zorg verder dat je op tijd (lieft

15 minuten van tevoren) aanwezig bent op de training.

- Je traint voor wedstrijden, zorg dat je goed uitgerust en voorbereid bent op een wedstrijd. Kan je niet meedoen, geef dit dan tijdig door aan je trainer. Uiterlijk donderdagavond 17.00 uur. Bij wedstrijden ben je aanwezig op het tijdstip dat de coach heeft afgestemd.
- Trainen doe je in sportkleding en in de winterperiode is een trainingspak verplicht. Bij wedstrijden draag je kleding van de club.
- De kleding voorzien voor de wedstrijden mag niet gedragen worden op de trainingen (de oudere/vorige modellen wedstrijd-kledij wel).
- Douchen na wedstrijden en trainingen is belangrijk voor goede verzorging van je lichaam. Badslippers zijn een goede bescherming voor je voeten tijdens het douchen.
- Blijf in de kleedkamers van andermans eigendommen af en laat de kleedkamer na afloop weer schoon achter.
- Het gebruik van een GSM/smartphone in de kleedkamer is verboden, bij het binnengaan van de kleedkamer dient deze uitgezet te worden. Het gebruik hiervan is nefast voor het sociaal contact binnen de spelersgroep, kan storend zijn en kan

(on)rechtstreeks lijden tot ruzies, pestgedrag en het overtreden van de privacy. Diegene die om dringende redenen wenst te bellen kan dit in de gang of buiten het kleedkamergebouw doen.

Huisreglement supporters

Onze ouders en supporters langs de lijn, we hebben ze nodig.

- Op de eerste plaats danken wij alle ouders en supporters die weer en wind trotseren om het team van zoon of dochter aan te moedigen. Wat zou voetbal zijn zonder de animo van supporters? Moedig uw ploeg aan met een juist taalgebruik, beheersing van emoties en zonder confrontaties met de ouders van de eigen ploeg of tegenpartij.

Onsportief gedrag, in woord of daad, is volledig uit den boze!

Racistische opmerkingen zijn ongepast en worden niet getolereerd.

- Niet alleen in het belang van uw kind maar ook in het belang van de club. De voetbalbond legt hiervoor boetes op. Boetes die het gevolg zijn van racistische opmerkingen, beledigingen naar de scheidsrechter/tegenstander,... dienen betaald te worden door degene die verantwoordelijk is voor voornoemde feiten.

Coaching en begeleiding is de taak van de trainer en afgevaardigde

- Ze trachten een opleidingsplan en visie op lange termijn te volgen. Deze komt niet altijd overeen met die van de ouders die dikwijls een korte en resultaatgerichte visie hebben, gebaseerd op de prestaties van hun eigen kind. De club voorziet in voldoende aanspreekpunten om eventuele vragen of opmerkingen te ventileren. Een wedstrijdmoment is hiervoor niet geschikt.
- Tracht zoveel mogelijk opbouwende kritiek te brengen, hier worden we allemaal beter van. Wij vragen ook alle negatieve kritiek en opmerkingen t.a.v. onze medewerkers en scheidsrechters achterwege te laten. Hou het netjes en plezierig.

Het veld en de neutrale zone zijn niet voor de supporters

- **Het veld en de neutrale zone**, afgebakend door de terreinomheining, zijn **in alle omstandigheden verboden terrein voor ouders en supporters**. Enkel spelers en begeleiders mogen zich binnen deze zone begeven. Bij niet-gerechtigd betreden van deze zone wordt de club onvermijdelijk een zware boete opgelegd door de voetbalbond. Aan de opvolging van deze rechtspleging door de voetbalbond zijn ook zware kosten verbonden.

Wat indien de supporter een overtreding maakt?

- ✓ Bij **onsportief gedrag** langs de lijn kan het bestuur, na verwittiging, een periodieke **schorsing** opleggen.
- ✓ Als supporters zich **op het terrein begeven** dwingen zij er ons toe hen **uit de club te zetten**. De club zal eveneens de door de bond opgelegde **boetes op de overtreders verhalen**.
- ✓ **Dezelfde sancties** (d.w.z. schrapping uit club en betalen boetes plus kosten) gelden ook **vooralde door de voetbalbond opgelegde straffen, racistische uitspraken, of wangedrag**.
- ✓ Bij niet naleven van de sancties dwingen de ouders er ons toe hun kind(eren) ook uit de club te zetten.

Parking

- Parkeren is enkel toegelaten op de voorziene parkings. De ruimte voor de kantine en kleedkamers moet steeds vrij blijven.
- Het bestuur is niet verantwoordelijk voor schade en gebeurlijke ongevallen. Parkeren is steeds op eigen risico

Bijlage: Afspraken

Stiptheid

- Elke speler is 15 min voor aanvang van de training aanwezig. Begint je training om 18u, ben je ten laatste om 17u45 op club!
- Ook voor de wedstrijden ben je stipt op het afgesproken uur aanwezig.
- Indien je door ziekte of andere omstandigheden niet kan komen trainen, verwittig je steeds je trainer!
- Geen muziek / gebruik gsm's in de kleedkamers.

Hygiëne

- Elke speler is verplicht om na de training én na de wedstrijd te douchen. Neem dus steeds je sporttas mee met douchegerief.
- Voor je persoonlijke hygiëne raden we aan badslippers te dragen tijdens het douchen.
- Daarnaast is het wenselijk dat U7 en debutanten deze gewoonte ook aannemen. Jong geleerd is oud gedaan!
- Voetbalschoenen borstel je af voordat je de kleedkamer binnen gaat.

Houding

- Bij aankomst en vertrek van training of voor een wedstrijd geven de spelers steeds een hand aan de trainer, de afgevaardigde en de medespelers.

- Na de wedstrijd geven de spelers steeds een hand aan de scheidsrechter en de tegenstrever!

Orde

- Na een wedstrijd/training worden de schoenen afgeborsteld aan de borstels voor de kleedkamers alvorens deze betreden worden.
- Voordat je de kleedkamer verlaat zorg je dat alles ordelijk achterblijft. Vanaf U10 wordt er een beurtrol opgesteld door de trainer voor de orde van de kleedkamers.
- In de kleedkamergebouwen wordt er niet met voetballen gespeeld.
- Roken, alcohol en muziek zijn verboden in de kleedkamers.
- Gebruik van smartphones in de kleedkamers is verboden.
- Douchen na training/match is verplicht. Om hygiënische redenen worden badslippers aangeraden.
- Glazen flesjes drink je op in de kantine. Glas op en rondom de velden is zeer gevaarlijk voor je medespelers en de toeschouwers.
- Niet enkel rondslingerend glas is gevaarlijk, ook andere zaken doen we in de voorziene vuilbakken.

Materiaal

- De materiaalruimte is enkel toegankelijk voor trainers.
- Heb respect voor de mensen die zorgen voor de kleedkamers en het materiaal
- Hang nooit aan de doelen of in de netten, dit kan tot zware ongelukken leiden.

Studies

- School/studies hebben altijd voorrang op het voetbal.
- Kan je niet aanwezig zijn op training of wedstrijd meld dit dan zo snel mogelijk aan je trainer. Hij zal er zeker rekening mee houden!
- Tijdens de examenperiodes zal voor de oudere leeftijdscategorieën het trainingsritme aangepast worden.

Belangrijk

- Er wordt met aandrang gevraagd geld en waardevolle zaken thuis te laten. De club is niet verantwoordelijk voor diefstal of beschadiging van persoonlijke zaken. Bij diefstal wordt de politie verwittigd. Een speler die betrapt wordt op diefstal, wordt onverbiddelijk uit de club ontslagen.
- Het jeugdsecretariaat is elke maandag geopend van 19 – 20 uur.

Veiligheid

- Voor degene die relatief dicht bij het sportcomplex wonen wordt aangeraden in groep, per fiets naar de training/wedstrijden te komen. Vanaf oktober wordt er een fluohesje gedragen en zijn de fietsen voorzien van het nodige licht.

Bijlage: Blessureprotocol

Richtlijnen voor de trainers

Lichte blessures (waar je wel mee kunt trainen)

1. Blessure beoordelen door de trainer/verzorger
2. Speler/speelster vervolgt training/wedstrijd komt na afloop van de training/wedstrijd terug bij trainer/verzorger voor controle
3. Speler/speelster heeft blessure: zie verder lichte/middelzware blessures, vanaf lid 3.

Lichte/middelzware blessures

1. Blessure beoordelen door de trainer/verzorger
2. De speler/speelster kan de training/wedstrijd niet hervatten
3. Bezoek brengen aan/contact opnemen met medische staf
4. Medische staf informeert trainer/ouders.

Middelzware/zware blessures

1. Blessure behandelen (ICE-regel) en diagnose door trainer/verzorger
2. Bij twijfel diagnose doorverwijzen naar dokter/hospitaal: bij breuk of aandoening van de

onderste ledematen de speler/speelster vervoeren per auto of ambulance

3. Begeleiden door trainer/verzorger of leider/ouder

4. Trainer/leider informeert spoedig de ouders,coördinator, TVJO, medische staf

De medische staf geeft advies aan speler/speelster en koppelt dit terug naar jullie via PSD of mondeling. In PSD zullen spelers/speelster een kleurcode krijgen.

Voltijds schema (groen): speler/speelster kan/mag deelnemen aan trainingen en wedstrijden

Deeltijds schema (rood): speler/speelster kan/mag beperkt deelnemen aan trainingen en/of wedstrijden. Bv. bij overbelastingsblessures of bij re-integratie na een rustperiode omwille van blessure. Bij vragen kan u contact opnemen met de medisch cel.

Volledige rust (rood): speler/speelster mag niet deelnemen aan trainingen en wedstrijden

Richtlijnen voor de spelers/speelsters en ouders

Als een speler/speelster zich blesseert op een training of in een wedstrijd, dan moet hij/zij het volgende stappenplan volgen:

Stappenplan

Stap 1

- Blessure beoordelen door de trainer
- Als de speler/speelster de training/wedstrijd niet kan hervatten, neemt de speler/speelster zo snel mogelijk contact op met medische staf. (Beschikbaarheid op PSD)

Stap 2

- De verzorgster verzorgt de speler/speelster en geeft advies omtrent de blessure
- Indien nodig verwijst de verzorgster de speler/speelster door naar de clubarts (of arts naar keuze) of naar de clubkinesiste (of kinesiste naar keuze). De speler/speelster koppelt het advies van de arts/kinesist terug naar de medische cel via PSD.
- De speler/speelster vult het ongevalformulier van KBVB in en bezorgt dit aan de GC

Stap 3

- De speler/speelster én medische staf brengen de trainer op de hoogte omtrent de diagnose, het behandelplan en te volgen re-integratie.

Stap 4

- Trainen met de groep en/of een wedstrijd spelen, kan alleen na goedkeuren van de medische staf. Gelieve je na een rust-herstelperiode steeds aan te melden bij de medische staf op maandag of op zaterdag. (uren zie PSD)

Bijlage: Contactgegevens

- **Clubarts**

Dokter Sam Vermeire

Ganzenkuil 1, 2390 Westmalle

03 311 55 44

info@ganzenkuil.be / www.ganzenkuil.be

- **Clubkinesiste**

Naomi Goossenaerts

Clubkinesiste A-kern + jeugd HVV

Leemstraat 42A

0491 36 93 82

➔ Aanwezig tijdens trainingen en wedstrijden van A-kern

www.movetogo.be /

naomi.goossenaerts@hotmail.com

- **Sportverzorger: Jozef Govers**

Sportverzorger tijdens de wedstrijden van de beloften

0472/870599

jozef.govers@hotmail.com

- **Kinesist jeugd: Els Bogaerts**

Contacteren via Prosoccerdata.

Aanwezig op jeugd:

maandag 19u.00 - 20U.00

Donderdag: 18u.00 - 19u.30

Zaterdag: Volgens planning Prosoccerdata

Vertrouwenspersoon

Binnen de club zijn er twee vertrouwenspersonen (API) namelijk Jozef Govers en Bjorn Vlaminckx. De vertrouwenspersoon gaat niet over het indelen van spelers of speelsters, maar als er vanuit de club of ouders vragen zijn over sociaal emotionele factoren gronden om een veilige voetbalomgeving (voor kinderen) te realiseren, dan is het mogelijk om advies hierover in te winnen bij de vertrouwenspersoon. Je kan hen steeds contacteren door een mail te sturen naar:

vertrouwenspersoon@hoogstratenvv.be

Bijlage: Drinken

Drinken tijdens de inspanning

Tijdens een inspanning is het belangrijk te drinken wanneer er langer dan 1 uur wordt gesport om prestatieverlies te voorkomen. Neem altijd wat drank mee wanneer je naar een training gaat, vooral in de zomer.

Hoeveel moet ik drinken?

Afhankelijk van de intensiteit van de inspanning en de weersomstandigheden kan je vochtbehoefte sterk variëren. Globaal wordt er een vochtadvies gegeven van 2 à 3 ml per kg lichaamsgewicht per kwartier inspanning*.

**Voor een speler van 50 kg betekent dit 100 à 150 ml / kwartier inspanning of 400 à 600 ml per uur.*

Tijdens een INTENSIEVE TRAINING is het aangewezen om elke 30 minuten te drinken. Voorzie voornamelijk water om in de primaire behoefte te voorzien. Een dorstlesser kan aangewezen zijn bij intensieve trainingen en/of warme weersomstandigheden. Vooral bij jonge jeugdspelers, die veel ontvankelijker zijn voor de opname van omgevingswarmte is het belangrijk om op tijd te drinken. Onder extreme 'tropische weersomstandigheden' (warm en/of vochtig klimaat) is het zelfs raadzaam om iedere 15' te drinken. Leer vooral te drinken 'tijdens een training' zodat je dit gewoon wordt en ongemakken zoals krampen tijdens een wedstrijd voorkomt.

Bij een WEDSTRIJD kan je een portie water of (isotone) dorstlesser drinken tijdens de rust (\pm 300 à 400 ml). Probeer

ook om bij elke spelonderbreking gebruik te maken van de gelegenheid om te drinken.

Opgelet! Drink je drank niet te koud want dit kan maagdarmproblemen veroorzaken. De ideale temperatuur van een sportdrank ligt tussen de 8 en 15°C.

Drinken na de inspanning

Na een TRAINING OF WEDSTRIJD zal je waarschijnlijk wat gewicht verloren hebben. Het is immers haast onmogelijk om al het vochtverlies dat je verloren hebt tijdens de inspanning te kunnen compenseren.

Blijf daarom ook drinken ná de inspanning !

Aanvankelijk kan je dit herstel vooral compenseren met het drinken van water, bij veel vochtverlies kan je de combinatie maken met een (isotone) dorstlesser voor een vlotter herstel. Een dorstlesser is door zijn samenstelling een geschikte sportdrank om de vochtbalans op een snelle manier te herstellen.

Hoeveel moet ik drinken?

Gewichtsverlies na het sporten x 1,5. Als voorbeeld: Ná het sporten 0,5 kg gewichtsverlies = 750 ml drinken.

Energiedranken (vb. Extran Energy) zijn meestal niet noodzakelijk tijdens gewone inspanningen omwille van hun hoog suikergehalte. Eventueel kunnen ze wel 'met mate' gebruikt worden na extreme inspanningen of bij winterse weersomstandigheden wanneer het vochtverlies beperkt is maar je toch energie moet bijtanken.

Zuivelproducten voor snelle recuperatie!

Vooraleer de vochtbalans wordt hersteld, kan het aangewezen zijn om eerst te recupereren met een zuivelbron. Zeker wanneer je minder dan 10 uur de tijd hebt om te recupereren tot de volgende inspanning (training), is deze strategie van snelle recuperatie belangrijk. Zuivelbronnen bevatten de perfecte combinatie aan suikers en eiwitten om een eerste snelle recuperatie te voorzien en dit zowel in vocht als in energie.

Ook na een 'intensieve' (kracht)training is het belangrijk om onmiddellijk een kleine portie eiwitten te voorzien. In het eerste uur ná het sporten is de herstelfase het grootst. Afhankelijk van de type inspanning kan de eiwitbehoefte na de inspanning variëren van 10 tot 20 gram.

Kies voor gewone zuivelbronnen (magere drinkyoghurt, magere chocolademelk, milkshake, of een andere gearomatiseerde melkdrink). Voorzie dergelijke dranken binnen de 30' ná de inspanning voor een optimaal effect. Na een zwaar intensieve (kracht)training of wedstrijd kan er ook gebruik worden gemaakt van een kant-en-klare recuperatiedrank. Recuperatiedranken bevatten tevens de perfecte verhouding suikers en eiwitten voor een snelle recuperatie van de spiermassa.