



WEEKPROGRAMMA KFC K-H TIME: WEEK 2 (van 11-01-2021 t.e.m. 17-01-2021)

*Vooraleer het programma van **week 2** te overlopen, willen wij graag deze info meegeven:*

***Vanwege het bestuur wensen wij jullie een
Nieuw Normaal * 2021 ****



Net als de voorbije jaren plannen we de komende maanden opnieuw een aantal evenementen om onze clubkas te spijzen. We rekenen dan uiteraard op de aanwezigheid/deelname van zoveel mogelijk spelers, ouders en sympathisanten.

Noteer alvast deze data in jullie agenda!

13/05/2021 EERSTE COMMUNIE

18/05/2021 SCHOLENVELDLOOP OP DE TERREINEN VAN KFC K-H

CORONA MAATREGELEN

De veiligheidscel van de gemeente HAALERT heeft op dinsdag 6 januari beslist dat sportclubs, cultuur- en jeugdverenigingen vanaf maandag 11 januari 2021 opnieuw activiteiten mogen organiseren voor leden tot en met 12 jaar, zowel binnen als buiten. Concreet wil dat zeggen dat we de veldtrainingen vanaf woensdag 13 januari hervatten voor al onze leeftijdscategorieën tot en met U13.

Uiteraard gelden op het sportcomplex ook de algemene coronamaatregelen.



KFC KERKSKEN-HAALERT volgt deze maatregelen integraal.

De actuele coronamaatregelen in het Willy Michiels Stadium:

- Wedstrijden en trainingen voor jeugd gaan nog altijd door.
- De kleedkamers en douches mogen **NIET** gebruikt worden.
- Alle bezoekers en toeschouwers ouder dan 12 jaar dragen verplicht een mondmasker.
- Trainers mogen het mondmasker afzetten tijdens trainingen en wedstrijden.
- Hou 1,5 meter afstand. Ouders kunnen kijken naar de wedstrijden binnen de omheining, mits het respecteren van de social distancing!
- Wie zich ziek voelt, blijft thuis.
- De aanwezigheid van onze spelers op trainingen en wedstrijden wordt geregistreerd door de trainers.
- **KANTINE** is gesloten

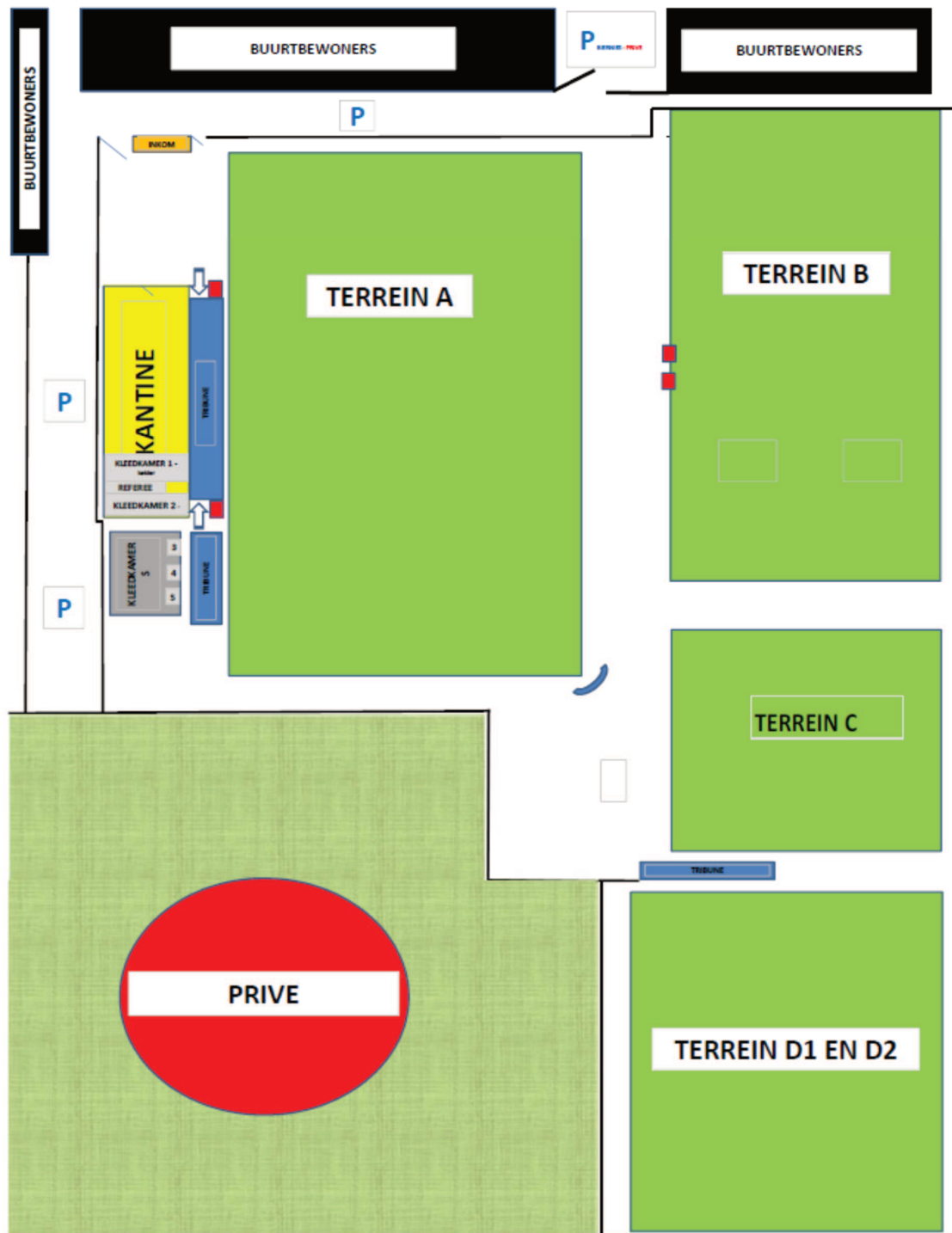
TRAININGSVELDEN

Ouders worden in **geen** geval toegelaten **op** de terreinen bij trainingen en wedstrijden.

Dankzij de goede zorgen van onze terreinmedewerkers beschikken wij over een uitstekend A terrein.

Gelieve dit dan ook niet te betreden.

Gebruik de paden om jullie naar de trainingsvelden te begeven



LIFESTYLE ATTITUDE WINTER:

...Kledingadvies tijdens trainingen en wedstrijden...

Met de maand November keert het mindere goede weer terug. Gedaan met trainingen onder een blakende zon, of een wedstrijd met heerlijke temperaturen.

Voor een voetballer betekent die herfst- en winterperiode niet enkel koude temperaturen, maar ook worden blootgesteld aan wind en regen.

De koude en warmte hebben zo een belangrijke impact op de werking van ons lichaam. Het lichaam moet er namelijk in die voortdurend veranderende omstandigheden steeds voor zorgen dat er een constante temperatuur is. Goede kledij kan hierbij helpen. Het is dan ook essentieel om zich te kleden naargelang de klimatologische omstandigheden. **Dus nooit teveel, en nooit te weinig.** Wanneer we ons teveel aankleden produceert ons lichaam zweet. En dit heeft tot gevolg dat onze kledij nat wordt en bijgevolg koud zal aanvoelen. Denk er ook aan dat je bij koude ook het hoofd en de handen bedekt, en na een rustperiode je van kleding wisselt. Trainen met een lange broek is noodzakelijk wanneer de temperaturen minden dan 10° C zijn.

Te warm aankleden is overdreven, want je beweegt veel en daardoor kan je de warmte niet kwijt door al die lagen kleding, maar een te koude start maken bij het voetbal is ook niet aan te raden, dus wat is dan wel slim?

Het aanschaffen van een **thermoshirt** is een absolute aanrader, zo'n shirt is verkrijgbaar bij alle sportshops.



Dit shirt draag je als eerst laag op je lichaam en zorgt ervoor dat je lichaam droog blijft en de transpiratie afvoert naar de volgende laag. Daarom is het belangrijk dat je volgende laag een katoenen shirt is, dit neemt nl. goed transpiratie op en zorgt er dus voor dat je bovenlichaam lekker warm blijft. Als derde laag draag je een T-shirt of pull.

Verder is het belangrijk om een trainingspak te dragen tijdens het trainen en bij je warming up voor de wedstrijd, op deze manier blijven ook je beenspieren lekker warm. Bij guur weer kan evt. ook een trainingsbroek of legging onder je voetbalbroek dragen.

Om je voeten warm te houden is het voornaam, dat je droge voetbalschoenen aantrekt, dus na het trainen je voetbalschoenen even schoonmaken (m.n. de naad bij de zool van de schoen) en deze goed te laten drogen, dit zou je altijd moeten doen, want je schoenen worden nl. altijd vochtig doordat je voeten natuurlijk gaan zweten tijdens het sporten. Verder is het ook belangrijk dat je goede voetbalkousen draagt, die lekker zitten en niet knellen.

Nu blijven alleen nog je handen en hoofd over, daarvoor trek je dunne handschoenen aan en zet je een muts op.

Dunne handschoenen omdat je handen waarschijnlijk toch snel warm worden en blijven en ze moeten dun zijn want dan kan je de bal beter ingooien!

Praktisch spreken we het volgende af:

vanaf januari **verplicht** om te trainen in aangepaste kledij:

- lange trainingsbroek / kniebroek of legging
- trainingsvest of trui met lange mouwen
- bij regen = regenvest
- mee te hebben in de voetbaltas: muts (zonder franjes) en handschoenen
- **Er zal niet meer toegestaan worden om te trainen met korte broek en korte mouwen !!!**



Hierbij het programma voor week 2:

MAANDAG 11 JANUARI 2021: GEEN ACTIVITEIT

DINSDAG 12 JANUARI 2021: GEEN ACTIVITEIT

WOENSDAG 13 JANUARI 2021:

TRAINING JEUGDSPELERS - ONDERBOUW:

AANVANGSUUR	TEAM	TRAINING	KLEEDK. KFCKH	TERREIN	TRAINER
18h00	U6	TRAINING		A	CALLAERT RUDY
18h00	U7	TRAINING		A	CALLAERT RUDY
18h00	U8	TRAINING		D	BEERENS STIJN
18h00	U9 A	TRAINING		A	VIJVERMAN TIM
18h00	U9 B	TRAINING		A	VIJVERMAN STEVEN

TRAINING JEUGDSPELERS - MIDDENBOUW:

AANVANGSUUR	TEAM	TRAINING	KLEEDK. KFCKH	TERREIN	TRAINER
18h00	U10	TRAINING		B1/B2	NDJEKA JEREMIE
18h00	U11	TRAINING		B3/B4	DE SMET CHRISTOPHE
18h00	U12	TRAINING		C	PHILIPS JAROD
18h00	U13	TRAINING		C	D'HAESE JEROEN

Respecteer de verdeling van de kleedkamers en terreinen!

DONDERDAG 14 JANUARI 2021: GEEN ACTIVITEIT

VRIJDAG 15 JANUARI 2021: GEEN ACTIVITEIT

ZATERDAG 16 JANUARI 2021:**TRAINING JEUGDSPELERS - ONDERBOUW:**

AANVANGSUUR	TEAM	TRAINING	KLEEDK. KFCKH	TERREIN	TRAINER
10h00	U6	TRAINING		A	CALLAERT RUDY
10h00	U7	TRAINING		A	CALLAERT RUDY
10h00	U8	TRAINING		D	BEERENS STIJN
10h00	U9 A	TRAINING		A	VIJVERMAN TIM
10h00	U9 B	TRAINING		A	VIJVERMAN STEVEN

TRAINING JEUGDSPELERS - MIDDENBOUW:

AANVANGSUUR	TEAM	TRAINING	KLEEDK. KFCKH	TERREIN	TRAINER
10h00	U10	TRAINING		B1/B2	NDJEKA JEREMIE
10h00	U11	TRAINING		B3/B4	DE SMET CHRISTOPHE
10h00	U12	TRAINING		C	PHILIPS JAROD
10h00	U13	TRAINING		C	D'HAESE JEROEN

ZONDAG 17 JANUARI 2021: GEEN ACTIVITEIT**Wifi in de kantine:**

Wie over een smartphone of ander toestel beschikt om op het internet te gaan, kan dit via de wifi in de kantine;

Je kiest netwerknnaam WIFI network: **telenet-1161128** en nadien WIFI password: xTtxaAfk4pyh

Met sportieve groeten,

**JEUGDWERKING KFC KERKSKEN-HAALTERT**

Patrick Marginet
TVJO KFCKH
0474/72.03.68

Jeroen D'Haese
JC KFCKH
0473/23.27.24

De Pril Daisy
Administratie KFCKH
0496/05.38.54