



*Koninklijke Sint-Truidense Basketbal, vzw
Kennedylaan, 8/102
3800 Sint-Truiden*

Inlichtingen voor spelers en ouders

1. Voorwoord

Beste ouders en spelers,

Traditiegetrouw houden wij eraan om U voor de aanvang van het nieuwe seizoen heel wat nuttige en noodzakelijke inlichtingen en administratieve formaliteiten te bezorgen door middel van de hierbij volgende bundel.

Het voorbije basketseizoen 2009-10 was voor onze club zeer vruchtbaar te noemen.

De senioren van de A-ploeg, versterkt met enkele eigen waardevolle jeugdspelers speelden zowaar virtueel kampioen en de nieuwkomers van de C-ploeg (oud gedienden) maakten een vrij geslaagde come-back. Ook de B-ploeg kon zich handhaven in haar reeks en kon ook regelmatig beroep doen op eigen jeugdspelers.

Ook onze jeugd ploegen deden het heel goed in hun respectievelijke competities. We zijn verheugd heel wat nieuwe jongens in de rangen van onze 'kleinsten' te mogen begroeten. Ons baserend op hun puike resultaten, kunnen we stellen dat de toekomst verzekerd is. Ook onze gevestigde waarden haalden zeer mooie resultaten. Miniemen en cadetten deden voor het eerst weer mee in de landelijke competitie en behaalden beide zeer goede resultaten in hun respectievelijke reeksen. Hét zwaartepunt van dit seizoen moeten we echter zoeken bij onze pupillenploeg die een heuse dubbelslag binnen haalde: kampioen en beker van Limburg – een dikke proficiat. Dat onze jeugdwerking er mag zijn is te zien aan de globale vooruitgang die de verschillende spelers hebben gemaakt in de loop van het seizoen.

Ook ons bestuursteam en onze dynamische medewerkers hebben naar goede gewoonte weer goed werk geleverd. De visie die we hebben ontwikkeld na de vrijwillige degradatie van 2 jaar geleden, begint stilaan reële vormen aan te nemen. De sportieve prestaties binnen een sociale club staan hoog in ons vaandel, met respect voor de sociale en maatschappelijke waarden. KSTBB wil immers een club zijn met een brede basis, waar elkeen – naar eigen talenten, wensen en mogelijkheden – zich kan ontplooiën. Een competitieve sportclub die vooral ook zal streven naar tevreden leden, ouders en supporters.

Voor het volgend seizoen zal onze club aantreden met (pré)microben, benjamins, provinciale miniemen, landelijke miniemen en landelijke cadetten.

Bij de seniors blijft de 1^e ploeg in 1^e provinciale spelen en zullen de eigen beloftevolle jeugdspelers systematisch meer geïntegreerd worden in deze ploeg. Het doel is immers om op termijn met eigen spelerspotentieel terug een plaats te kunnen verwerven in de landelijke competities. Ook in de ploegen in 2^e en 3^e provinciale zullen jeugdspeler meer en meer geïntegreerd worden.

Eens te meer wensen wij er ook nog uw aandacht op te vestigen dat al onze ploegen deskundig begeleid worden door gediplomeerde en ervaren trainers.

Ten slotte zijn we er ons ook terdege van bewust dat studies steeds op de eerste plaats dienen te komen, maar dat - mits een goede planning - een gezonde combinatie van school en sport mogelijk en vooral belangrijk is voor de algemene ontwikkeling van uw kind.

Veel leesplezier en een succesvol seizoen !

Ludo Van Beeck
Voorzitter KSTBB

Hans De Smet
Jeugdsecretaris

- **Het aansluitingsformulier voor de Vlaamse Basketliga (VBL)**
- **De witte medische kaart**
- **De betaling van het vastgelegd lidgeld**

- **Het aansluitingsformulier VBL**

Vanaf de leeftijd van 6 jaar kan ieder kind zich laten aansluiten bij de VBL. KSTBB beperkt zich tot de opleiding van jongens.

Door de ondertekening van aansluitingsformulier wordt men zowel lid van de Vlaamse Basketliga alsook van KSTBB. Deze aansluiting is éénmalig en hoeft niet jaarlijks hernieuwd te worden. Als lid van VBL is men verzekerd tegen ongevallen die gebeuren tijdens het beoefenen van je sport.

Of een sport u ligt, kunt u alleen maar ondervinden door die sport te beoefenen. Daarom willen wij geïnteresseerde kinderen eerst de kans geven om kennis te maken met de basketbalsport, vooraleer over te gaan tot een eigenlijke aansluiting. Dit houdt in dat het kind gedurende een tweetal weken (4 trainingen) kan ervaren of deze sport hem voldoende bevalt. Deze introductietrainingen zijn uiteraard kosteloos. Wij moeten de ouders er wel op wijzen dat de spelers gedurende deze periode niet verzekerd zijn. Daarenboven doet de club ieder maand opnieuw mee aan de 'open trainingsmaand september', tijdens dewelke de jongsten kosteloos kunnen komen proeven van de sport.

- **De witte medische kaart**

Jaarlijks dient uw zoon onderzocht te worden door een geneesheer die het medische attest (witte kaart, afgeleverd door de VBL) ter goedkeuring dient in te vullen. Dit attest dient zo snel mogelijk ingevuld te worden en terugbezorgd te worden aan de trainer. ***Een speler moet in orde zijn met het medische attest voordat hij zijn eerste officiële wedstrijd van het nieuwe seizoen aanvat.*** Indien een speler zijn medische kaart niet in orde is, zal hij ook niet opgesteld worden door zijn coach, immers : bij niet voldoen aan deze maatregel zou de club beboet worden.

Wij raden onze leden aan om de medische kaart te laten invullen bij onze clubdokter (info zie verder). Na afspraak zal hij de nodige tijd uittrekken om de speler grondig te onderzoeken.

- **Het lidgeld**

Wij hebben als club geprobeerd om een verhoging van het lidgeld uit te stellen. Stijgende kosten voor het gebruik van de sportinfrastructuur noodzaakt ons echter om vanaf het seizoen 2010-11 een verhoging door te voeren, die gekoppeld wordt aan één gratis eetbon voor ons jaarlijks mosselstijfje per betaald lidgeld (dit gaat door omstreeks begin november van elk jaar – detailinformatie wordt tijdig verspreid). Deze gratis eetbon kan gebruikt worden door een lid van het gezin van de speler.

Het **lidgeld** bedraagt vanaf heden **175,00 €** voor een heel seizoen. **Tweede en volgende kinderen** binnen één gezin betalen slechts **150,00 €**. **Nieuwe leden** genieten een eenmalig verminderingstarief van **125,00 €**.

Het lidgeld dient gestort te worden op het **rekeningnummer 335-0146110-74** met bijgevoegd overschrijvingsformulier uiterlijk **vóór 30 juli 2009**. Mogen wij u vragen het lidgeld tijdig te betalen daar wij begin juli reeds de factuur met alle verzekering -en licentiekosten voor volgend seizoen ontvangen. Bij niet tijdig betalen van het lidgeld, kan de club eventueel ook sancties nemen (*vb.: bij herhaaldelijke aanmaning kan dit leiden tot schrapping*).

In het lidgeld is begrepen:

- een jaarlijkse spelerslicentie en verzekeringspremie bij de VBL.
- alle trainingen (minimum 2 x per week)
- alle wedstrijden (oefenwedstrijden, bekerwedstrijden, competitiewedstrijden, toernooien)
- de vergoedingen van de opgeleide en gediplomeerde jeugdtrainers
- de onkosten van de scheidsrechters
- het ter beschikking stellen van de wedstrijdledij en een trainingsshirt (*eigendom van de club!*)
- het gebruik van de sporthal
- gratis toegang voor alle jeugdspelers bij alle wedstrijden van de seniors
- één gratis eetbon voor ons jaarlijks mosselstijfje

Stages die de club bijkomend inricht, zijn niet inbegrepen in het lidgeld. Wel wordt voor de clubleden een voordeliger tarief voorzien.

Na akkoord van penningmeester / voorzitter is het mogelijk een regeling te bekomen voor een gespreide betaling van het lidgeld.

Een speler die niet in orde is met zijn aansluitingsformulier, de medische kaart of het lidgeld kan niet deelnemen aan trainingen, toernooien en wedstrijden.

In de loop van het seizoen zal de club naast het mosselstijf ook nog een aantal bijkomende nevenactiviteiten (eetdagen, jeugdacties, toernooien, stages, enz.) organiseren teneinde de algemene kosten te kunnen financieren. Mogen wij ook hier op U een beroep doen om de club te ondersteunen? Ten gepaste tijden zullen wij U hiervan op de hoogte brengen.

Geïnteresseerde handelaren kunnen ook steeds een annonce laten op de wedstrijdkalender der seniors of een reclamebord of -spandoek tijdens alle thuiswedstrijden. (Info bij de voorzitter).

3. Verzekering

Wat te doen in geval van een kwetsuur of een ongeval?

- Elke speler die aangesloten is bij KSTBB en zijn lidgeld van het betreffende jaar betaald heeft, is uiteraard verzekerd via de verzekering van de VBL voor ongevallen of kwetsuren die zijn opgelopen tijdens de wedstrijden of de trainingen. Deze verzekering dekt, op enkele uitzonderingen na, de kosten die het ziekenfonds niet terugbetaalt. Verzekeringsformulieren samen met een infobrief kunnen bekomen worden bij de coaches of via de (jeugd)secretaris.
 - Bij een ongeval of kwetsuur moet de speler zich **onmiddellijk** bij een dokter aanbieden en het verzekeringsformulier laten invullen. Daarna brengt hij het ingevulde **verzekeringsformulier** zo spoedig mogelijk via de coaches of rechtstreeks naar de jeugdsecretaris Hans de Smet:
 - Een vlotte afhandeling van het dossier vereist van alle partijen het in acht nemen van deze procedure.
 - Het hervatten van sportactiviteiten, kan enkel mits een bewijsstuk van de dokter.
- De **formulieren** alsook een **handleiding om het formulier correct in te vullen** vind je terug op onze **clubsite**.

Medische staf

Clubdokter

- Dr. Marc Busschots, Hasseltsesteenweg 95 3800 Sint-Truiden tel 011 68 40 81.
Elke maandag tot en met zaterdag van 8.00 tot 10.00 uur of op afspraak).

4. Kledij & hygiëne

Wat moet er in een basketbaltas zitten?

- Douche-uitrusting
- Sportkousen
- Korte sportbroek en een T-shirt of T-shirt van KSTBB
- Hoge basketbalschoenen (*bij voorkeur een extra paar veters*)
- De **identiteitskaart vanaf 12 jaar** (*bij wedstrijden*)!!

Bij basketbal ligt het accent voornamelijk op degelijk schoeisel. Probeer op dit artikel dan ook niet te zuinig te zijn. Draag bij voorkeur hoge basketbalschoenen en reserveer liefst een paar dat je **enkel en alleen** gebruikt voor de uitoefening van uw sport. Met één paar basketbalschoenen kan de speler makkelijk een seizoen spelen.

Wedstrijdkledij

De club stelt per jeugd ploeg wedstrijdkledij ter beschikking via de coach. Tijdens een wedstrijd draag je steeds je truitje in je broek en draag je zorg voor al het materiaal dat je en je ploeg ter beschikking wordt gesteld!

Na een wedstrijd worden alle kledingsstukken op rechts getrokken.

Ons huisreglement stelt dat het onderhoud (*de wasbeurt*) van deze wedstrijdkledij geschiedt via een beurtrol onder de spelers, te beginnen bij het laagste nummer op het wedstrijdshirts.

Het wassen geschiedt op 30° en opgelet uitrusting niet in droogkas

Berg je kledij steeds zorgvuldig op en laat niets rondslingeren. Halskettingen, polsbanden, ringen en oorbellen worden niet toegelaten. Berg horloges, sierraden en geldbeugels zorgvuldig op.

Het bestuur is immers niet verantwoordelijk voor eventueel verlies of diefstal.

Hygiëne en lichaamsverzorging

- Uit ervaring weten we dat heel wat jonge spelers niet douchen na een training of wedstrijd. Dit is vanuit hygiënisch standpunt zeer onverstandig en ongezond. Vandaar dat wij iedereen met aandrang vragen zich te wassen na elke wedstrijd of training. Een verkwikkende douche is een echte aanrader. We laten de kleedkamers ook netjes achter.
- Volgende douche-uitrusting lijkt ons noodzakelijk:
 - * grote handdoek en washandje
 - * doucheschuim of zeep & shampoo
 - * eventueel badslippers en een kam of borstel

- Hou je haren en nagels goed verzorgd.
Nagels zijn steeds kort geknipt en lange haren worden verplicht samengebonden in een staartje.

5. Aanwezigheid - afwezigheid

- **Aanwezigheid**
Iedereen houdt zich stipt aan de trainings- en wedstrijduren. Je maakt er best de goede gewoonte van om minstens 15 minuten voor de aanvang van de training aanwezig te zijn.
Wat de wedstrijden betreft, hou je stipt aan de afgesproken uren (vertrek – aanwezigheid) van de trainer.
Wie voor de wedstrijd niet op tijd is, meldt onmiddellijk de reden aan zijn trainer. Afwezigheid op wedstrijd en/of trainingen zonder voorafgaande verwittiging kan aanleiding geven tot sancties.
Wie te laat komt op training, verklaart eveneens zijn laattijdigheid en sluit dan pas bij de groep aan.

Trainingen worden zonder toestemming van de trainer niet vroegtijdig verlaten.

Wij betreden de oefenvelden enkel en alleen wanneer de terreinen vrij zijn. Wij hinderen in geen enkel geval de activiteiten van andere clubs of eigen ploegen die voor of na de training of wedstrijd plaatsvinden.

- **Afwezigheid**
Tracht afwezigheid tot een minimum te beperken. Bij belet wegens ziekte, familiale omstandigheden, schoolactiviteiten of andere geldige redenen moet de trainer of de afgevaardigde zo spoedig mogelijk verwittigd worden. Bij afwezigheid zonder verwittiging kan de trainer contact opnemen met de ouders. Dit gedrag zal als een gebrek aan inzet en discipline aanzien worden en kan er gesanctioneerd worden.

Wanneer je na een afwezigheid wegens ziekte of kwetsuur de trainingen wil hervatten, kan dit enkel mits een bewijsstuk van de dokter.

6. Kleedkamers en basketmateriaal

- Voor de kleedkamers geldt de volgende eenvoudige regel : “Wat je thuis niet mag, kan ook niet in de kleedkamer. Afval gaat in de juiste vuilnisbak”.
- Na elk kleedkamergebruik moet deze eruit zien zoals ze door de eerste gebruiker gevonden werd.
- Elke ploeg krijgt in principe steeds een vaste kleedkamer toegewezen. Het is niet toegelaten in een andere kleedkamer rond te lopen of te verblijven.
- Elke trainer is steeds de rechtstreekse verantwoordelijke om hierop toezicht te houden.
- Iedere speler is daarenboven verantwoordelijk voor het basketbalmateriaal waarmee hij in contact komt. Met een basketbal wordt er niet gevoetbald. Men mag ook niet op een basketbal gaan zitten. ***De ballen dienen na de training of wedstrijd steeds in het ballen rek opgeborgen te worden.***
- Opzettelijke vernielingen van basket of ander materiaal (*o.a hangen aan en plooiën van basketringen, beschadigen van materiaal of uitrustingen*) zullen op de dader verhaald worden.
- Spelers helpen mee aan het plaatsen en terugplaatsen van basketmateriaal (*indien hun leeftijd dit toelaat*) : kegels, hoepels, de ballen rekken als basketbaldoelen

7. De mentaliteit en gedragscodes

- Beleefdheid, discipline, totale inzet, kameraadschap, concentratie en studie-ijver vinden wij even belangrijk als het basketbal. Bovendien hechten wij enorm veel aandacht aan wedstrijdmentaliteit. Bij de jeugd en zeker bij de allerkleinsten, maakt het niet zozeer uit of je wint of verliest, als je maar je best doet. Wie zich niet voor de volle 100% inzet blijft beter thuis of kiest beter een andere sport
- Wij willen sportieve winnaars. Er wordt dus geen verbaal of fysiek geweld toegestaan (*geen ongepaste opmerkingen of gebaren aan het adres van de scheidsrechters, trainers, afgevaardigden, ouders of supporters*).
- Ook wordt er geen kritiek naar buiten uit gegeven op de club, bestuursleden, trainers en medespelers. Bespreek eventuele problemen steeds met je coach of met de sportief verantwoordelijke van de club.
- Extra vitamines preparaten, alcohol, rookwaren, stimulerende middelen of drugs worden NIET getolereerd !
Wij willen ook nog de nadruk leggen op volgende afspraak die terug te vinden is op onze website :

KSTBB vzw. waardeert ten volle een sportieve en correcte houding ten opzichte van tegenstanders, scheidsrechters en supporters en daarom willen wij er de nadruk op leggen dat alle boetes die worden uitgesproken ten laste van onze club , STEEDS verhaald zullen worden op diegene die deze boete veroorzaakt heeft.

8. Gedragscode van de jeugdspeler

Wij vragen als jeugdteam aan iedere speler deze regels te respecteren, zodat wij niet dienen over te gaan tot het nemen van sancties. Trainers kunnen enkel overgaan tot bestraffing na overleg met het jeugdteam. Overtredingen zullen aan de betreffende speler(s), hun ouders en aan het jeugdteam gemeld worden. Er kunnen sancties als een verwittiging, een gedeeltelijke of gehele schorsing volgen.

- ✓ Altijd en overal de **juiste houding = sportmentaliteit en basket-habits**
- ✓ Eten en drinken in de sporthallen is verboden.
- ✓ Eerst **studie**, dan **basketbal**, maar het kan samen. Dat vraagt om een juiste planning.
- ✓ Aan de **uitrusting** en zijn **verzorging** in het algemeen, herken je voor een stuk de mentaliteit van een speler. Eveneens dragen wij zorg voor het **materiaal**.
- ✓ Iedere **kleedkamer** (*thuis als op verplaatsing*) houden we netjes.
- ✓ Wij zijn voor alle activiteiten ruim op tijd aanwezig.
- ✓ **Afwezigheid** kan enkel mits een voorafgaande geldige verwittiging.
- ✓ **Ouders** denken best mee in de richting van de club en kunnen hiertoe handelen. Positief overleg met de clubverantwoordelijken moet kunnen.
- ✓ **Eet** regelmatig, rijk gevarieerd (*voldoende water, fruit*) en neem voldoende **rust**.
- ✓ Wij vragen steeds de toelating om deel te nemen aan **andere sportactiviteiten**.
- ✓ Wij zijn **geen egoïsten** en blinken uit in **fair-play**!
- ✓ Wij zijn steeds **beleefd** ten opzichte van de tegenpartij, de trainers, de supporters, ...
- ✓ Problemen en conflicten kunnen steeds plaatsvinden, maar kunnen enkel opgelost worden door zich te houden aan deze gedragscode. Bij problemen, conflicten of vragen pleeg je steeds overleg met de verantwoordelijke. Het motto luidt : “*Wij zijn er voor jou, jij bent er voor de club*”

Wederzijds overleg primeert, niet belonen of straffen!

9. Wedstrijden – Tonooien – Stages - Nevenactiviteiten

• Wedstrijden

Alle thuiswedstrijden vinden dit seizoen in principe op zaterdag plaats in de sporthal van Nieuw Sint Truiden in de Sportlaan en de sporthal St-Pieter (voor de microben en benjamins). Bij eventuele verandering zal dit uitdrukkelijk gemeld worden. De seniorenploegen sluiten de competitiedag af.

Van de niet geselecteerde of gekwetste spelers verwachten wij wel dat ze hun medespelers komen aanmoedigen dit zeker bij thuiswedstrijden.

• Tornooien

Indien er uitnodigingen binnenkomen van andere clubs om op verplaatsing een tornooi te gaan spelen, zal er na overleg met het jeugdteam beslist worden omtrent de deelname hieraan.

• Basketkampen en stages

KSTBB organiseert tijdens de verschillende vakantieperiodes regelmatig basketbalkampen, al dan niet in samenwerking met het stadsbestuur en de sportdienst.

Deelname van onze eigen spelers is uiteraard wenselijk. Meer info daarover tijdens het seizoen.

• Nevenactiviteiten

Een club kan enkel en alleen maar werken als er genoeg financiën aanwezig zijn. Daarom organiseren wij in de loop van het seizoen enkele nevenactiviteiten zoals eetfestijnen en verkoop van vb. Paaspakketten of wafels. Wij hopen dat al onze clubleden zich hiervoor extra zullen inspannen. Dit komt uiteindelijk enkel hen ten goede.

De jeugd zal rechtstreeks betrokken worden bij deze initiatieven. Je inzet voor deelname aan deze nevenactiviteiten weerspiegelt ook een beetje de interesse die je hebt voor onze club.

Ook naar de ouders toe vragen we steeds helpende handen bij de organisatie van de activiteiten.

Meer info daarover tijdens het seizoen.

10. Ouders

- Wij verwachten heel wat van de ouders. De basketbalopleiding vraagt immers ook van hen een inspanning, zeker daar de kinderen op school goed horen te presteren. Daarom is de steun van de ouders steeds nodig en welkom. Zij dragen een grote verantwoordelijkheid. Als het eens wat minder goed gaat, zijn zij de eersten die samen met de trainer en de afgevaardigden de speler kunnen opvangen.
- Motiveren, gerust stellen, rust bieden, aanmoedigen ; het kan wonderen doen. Gaat het goed, dan hebben ouders wellicht nog een belangrijkere taak. Blijven motiveren, relativeren en op foutjes wijzen, beletten dat de neuzen tegen de wind in gaan hangen. Ouders die hun kinderen een te grote prestatiedruk opleggen, hebben reeds vaak drama's veroorzaakt. Een jonge basketballer heeft een warme thuis nodig, met aandacht voor zijn dubbele opdracht : school en basketbal.
- De club rekent op de medewerking van de ouders betreffende het wassen van de wedstrijd kledij. Via een beurtrol systeem verwachten we 2 à 3 tal keer per jaar uw bereidwilligheid om deze kledij op 30° graden te wassen, opgelet deze kledij mag NIET in de droogkas worden gestopt.
- Ook bij de wedstrijden op verplaatsing vragen we de medewerking van de ouders. Aangezien deze trajecten met de wagen worden afgelegd, vragen wij om u spontaan te melden om af en toe een verplaatsing mee te organiseren, zodoende dat het niet steeds dezelfde ouders zijn waarop we beroep moeten doen. Uiteraard houden we ons aan de verkeersreglementen en beseffen we dat we steeds met jonge mensen in de wagens zitten.
- Op regelmatige basis organiseert de club een korte jeugdvergadering waar naast de praktische informatie van wedstrijden en activiteiten ook randinformatie, vragen en voorstellen kunnen worden besproken. Graag nodigen we de ouders van onze jeugd hierop uit, zodoende we van een geslaagde wisselwerking kunnen spreken die vooral ten goede komt voor onze jeugd en jeugdwerking.
- Van lidgelden alleen kan een club met een gezonde jeugdwerking niet overleven. In een studie van het BLOSO kwam onlangs aan het licht dat het lidgeld ongeveer de helft van de werkelijke kosten van een jeugdspeler dekt. Geregeld zullen wij U dan ook uitnodigen op de eefstijnen en evenementen die onze club organiseert. Elk seizoen organiseren wij minstens een mosselweekend (*die zijn faam ondertussen heeft bewezen*) en eventueel een bijkomend eefstijjn. Ook staat een verkoop van Paas-pakketten op het programma (*reeds de vierde editie*). Graag nodigen wij uit om de club te ondersteunen door hieraan deel te nemen.
- Ten slotte willen we ook een oproep doen naar de ouders om zich mede in te zetten in de club. Een goede werking heeft nood aan veel helpende handen. Hier denken we niet alleen aan de ploegbegeleiding van onze jongeren maar ook tafelafgevaardigden bij wedstrijden, hulp aan het buffet, hulp bij allerlei neven activiteiten, ook eventuele voorstellen enz. Hiervoor kan men steeds inlichtingen vragen bij de voorzitter, de bestuursleden, de secretaris, de jeugdsecretaris en de trainers.

11. Sport en studie

- Wij opteren voor de volgende volgorde : eerst studie en dan sport. Vanzelfsprekend vinden we als club de sport op zich belangrijk. Dit is immers één van onze bestaansredenen. Maar binnen de jeugdwerking van KSTBB zijn we ervan overtuigd dat studie en school op de eerste plaats komen, maar dat mits een eenvoudige planning dit te combineren valt met sportbeoefening!
- We doen dan ook een oproep aan alle spelers, ouders en trainers om de combinatie “studie en basketbal” goed op te volgen en om beiden met zijn allen tot een goed einde te brengen. Dit kan. Er zijn voldoende voorbeelden van, maar het vraagt wel inspanningen van alle partijen, vandaar deze overwegingen aan spelers en ouders:
 - * *Vertaal deze oproep in een strak werkschema en volg het ook op. Leer hierbij plannen, liefst met een schriftelijk neerslag zodat beide partijen het kunnen controleren.*
 - * *Besprek dit met je ouders school en eventueel ook met je coach en/of jeugdcoördinator.*

12. Voeding

Algemene tips:

- Begin iedere dag met een degelijk ontbijt ,boterhammen met beleg, yoghurt, muesli, cornflakes, melk, fruit,.. Vermijd te veel koffie
- Gebruik bij elke maaltijd naast aardappelen, volkoren rijst en pasta's voldoende groenten en fruit. Deze bevatten veel vitamine C die de ijzeropname verbeteren.
- Kaas, vis, ei, vlees bevatten veel ijzer en andere mineralen.
- Drink niet te veel voor en tijdens een maaltijd (*dit vermindert de eetlust*). Drink geen limonade of cola, maar wel water met vruchtensap. Zorg ervoor dat je steeds voldoende drinkt vóór en tijdens de inspanning.
- Eet niet vlak voor de training of een wedstrijd (*lieft minimum 2 uren vooraf*)
- Vermijd zoveel mogelijk hamburgertenten, frituren, snoep, zouthoudende dranken, ...

13. Nuttige info

- Teneinde up-to-date te blijven met de administratieve gegevens, vragen wij u om adreswijzigingen en wijzigingen van e-mail adressen zo snel mogelijk door te geven aan Hans De Smet (*jeugdsecretaris*) of één van de verantwoordelijken van de club waarvan u de adressen hieronder terugvindt.

Voorzitter KSTBB:

Ludo Van Beeck: Kennedylaan, 8/102 3800 Sint-Truiden - 0477/24.35.26 - ludovanbeeck@yahoo.com

Clubsecretaris

Johan Helmus : Leemstraat 24, 3800 Sint-Truiden (0495 / 89 59 10) johan.helmus@telenet.be

Jeugdsecretaris:

Hans De Smet : Truilingenstraat 96, 3891 Buvingen – Gingelom 011/88 65 21 (0495/16.20.74) hansdesmet2@telenet.be

Jeugdcoördinator

Jean Lesuisse : Molenstraat 48 /103, 3800 St Truiden (0497/86 33 79) jean.lesuisse@telenet.be

Trainers :

Microben – Peanuts : Jo Lesuisse : Horionlaan 16, 3800 St Truiden (0498/93 90 89)

Benjamins : Patrick Henriouille : Meigaar 7, 3800 St Truiden (0485/96 52 50)

Provinciale Miniemen : Maarten Massoels : Diestersteenweg 63, 3850 Nieuwerkerken (0494/60 67 60)

Landelijke Miniemen: Johan Claus : Lindestraat 22, 3850 Nieuwerkerken (0475/52 31 31)

Landelijke Cadetten : André De Ridder : Ertsenrijkstraat 19, 3545 Halen (0479/49 77 64)

Sporthallen trainingen

Sporthal Nieuw Sint Truiden	Sportlaan	Nieuw Sint-Truiden	tel. 011 68 85 63
Sporthal KA	Jodenstraat	Sint-Truiden	tel. 011 69 18 30
Sporthal Sint-Pieter	Olympialaan 10	Sint-Truiden	tel. 011 70 17 43

De thuiswedstrijden vinden in principe plaats in sportzaal NST – Tuinwijk en St-Pieter (microben en benjamins).

De centrale vertrekplaats voor alle uitwedstrijden van onze jeugd ploegen is in principe “Kazelhof”, tenzij de coach anders afspreekt met zijn ploeg.

Kazelhof
Schurhoven aan het Parochiecentrum
Kazelstraat 31
3800 Sint-Truiden.

Website club

<http://www.kstbb.be/>

Leuke gegevens kan je steeds overmaken aan onze webmaster Serge Gilen : webmaster@kstbb.be