

Je wordt als jeugdspeler lid van de voetbal. Qua kleding krijg je dan van de club:

- Trainingspak, wat bestaat uit een jas en een lange broek. Dit trainingspak mag niet in getraind worden, maar moet wel verplicht gedragen worden bij wedstrijden. Ook mag je het trainingspak gebruiken om in je vrije tijd in rond te lopen. Zelf ben je wel verantwoordelijk dat het pak in goede staat blijft.
- Shirt, die je zelf meeneemt naar huis en dient te wassen en verplicht draagt bij wedstrijden.
- Kort broekje, die je zelf meeneemt naar huis en dient te wassen en verplicht draagt bij wedstrijden.
- Sokken, die je zelf meeneemt naar huis en dient te wassen en verplicht draagt bij wedstrijden.
- Tas, waar je al de benodigdheden kunt indien voor trainingen en wedstrijden.

Belangrijk erbij te vermelden is dat deze spullen allemaal in bruikleen zijn en dus aan het einde van elk seizoen terug gegeven moeten worden aan de vereniging.

Wat moet jezelf aanschaffen:

- Scheenbeschermers
- Voetbalschoenen

Sieraden:

Tijdens het spelen van een wedstrijd of training is het niet toegestaan om met sieraden om te spelen, dat betekent dat je horloges, armbanden, ringen, oorbellen etc moet uit doen. Alleen de oor knopjes mag je inhouden, omdat dat niet tot gevaar kan leiden.

Trainingen:

Verplicht mee te nemen naar elke training zijn:

- Trainingsshirt
- Trainingsbroekje
- Scheenbeschermers
- Voetbalsokken
- Voetbalschoenen

Hierbij is het belangrijk dat je niet in wedstrijdtraining traint, maar in eigen kleding. Het is namelijk ook niet toegestaan in het Noormannen trainingspak of wedstrijdshirt te trainen. Verder is het advies aan de spelers van Noormannen om blessures te voorkomen om in de maanden november, december, januari, februari en maart in trainingsjas en legging te trainen. Trainingsbroek is ook toegestaan, maar voor legging onder je normale sportbroekje een goede aanrader. Mochten het in deze maanden nog bijzonder aangename temperaturen zijn van een 12 graden of meer kan het natuurlijk altijd anders. Verder is het bij Noormannen vanaf de E-pupillen verplicht doet iedereen aan het einde van de training of wedstrijd douchet in de kleedkamer. de trainer/ coach is er voor om op deze punten te letten.

Beginnende voetballers hebben veel vragen over een benodigde uitrusting. Hier voor de spelers, maar ook voor trainer/leiders een paar aandachtspunten over schoeisel, scheenbeschermers, voetbalsokken en keeper kleding.

Schoeisel:

- Een goede pasvorm. Met name in het groeistadium van de jeugdspeler is het van belang dat schoenen groot genoeg zijn.
- Voor jeugdvoetballers tot 14/16 jaar worden schoenen met vaste noppen aangeraden (hoe meer noppen, hoe beter).
- Pas op latere leeftijd wordt aangeraden voetbalschoenen met schroefnoppen aan te schaffen, indien de voetballer hieraan de voorkeur geeft.
- Veters mogen niet te lang zijn. Er zijn voetballers die de veters een aantal malen rond de voet binden, maar dit wordt sterk afgeraden omdat hierdoor de bloedsomloop belemmerd kan worden, waardoor de voettoemperatuur kan dalen.
- Tijdens de warming-up wordt aangeraden de veters nog niet te strak vast te binden, omdat de voeten bij temperatuurstijging door inspanning nog zullen uitzetten.
- Voetbalschoenen gaan langer mee, wanneer ze na de training of wedstrijd worden schoongemaakt en eventueel ingevet.
- Vernieuw de veters tijdig om kapot trekken hiervan tijdens het spel te voorkomen.

Scheenbeschermers:

- Een goede pasvorm, niet te groot of te klein.
- De aanwezigheid van ventilatiegaatjes.
- Scheenbeschermers moeten voldoende bescherming bij enkels geven.
- Om de scheenbeschermer goed op de juiste plaats te houden wordt het volgende aangeraden: plaats de scheenbeschermer onder de sok, trek de sok er overheen omhoog en plak vlak boven de hoogte van de scheenbeschermer tape, waarna de sok naar beneden omgevouwen wordt.
- De scheenbeschermer dienen regelmatig gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.
- Gebruik nooit elastiek om de kousen in positie te houden, elastiek knelt de bloedsomloop.

Voetbalsokken:

- De voeten en sokken met regelmatig behandelen met desinfecterend poeder.
- Goede pasvorm: te grote of kleine sokken kunnen blaren veroorzaken.
- Kousen dienen met regelmatig gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.

Keeperskleding:

- Mouwen moeten voorzien zijn van beschermende elleboogstukken.
- Het broekje moet op de heupen voorzien zijn van een beschermende dikke stoflaag.
- Keeperhandschoenen zijn nodig voor grip op de bal.
- Scheen- en kniebeschermers
- Bij kou wordt aangeraden een lange broek te dragen.
- Keepers die op een hoger niveau kunnen hun vingergewricht eventueel intapen tegen blessures.
- Bij felle zon wordt het dragen van een zonneklep aangeraden.

Overig:

Het wordt voetballers aangeraden om zowel voor als ook na de wedstrijd en in de rust een trainingsjack aan te trekken tegen afkoeling. Draag een vocht en/of temperatuur regulerend shirt onder het wedstrijdshirt voor een betere vochtopname. Het dragen van slippers bij het douchen na de wedstrijd of training wordt aanbevolen om eventuele voetschimmel te voorkomen.

Regels over de uitrusting van de spelers bij wedstrijden:

Veiligheid:

Een speler mag niet dragen dat gevaarlijk is voor hem of een andere speler (dit geldt ook voor alle soorten sieraden).

Standaarduitrusting:

De verplichte standaarduitrusting van een speler bestaat uit de volgende afzonderlijke onderdelen:

- Een trui of shirt met mouwen – wanneer onderkleding wordt gedragen, moeten de mouwen van dezelfde hoofdkleur zijn als de mouwen van de trui of het shirt.
- Een korte broek – wanneer een zogenaamde slidingbroek of maillot word gedragen, moet deze van dezelfde hoofdkleur zijn als de korte broek.
- Kousen, als tape of soortgelijk materiaal is aangebracht aan de buitenkant van de kousen moet deze van dezelfde kleur zijn als dat deel van de kousen waarop het is aangebracht.
- Scheenbeschermers
- Schoenen

Scheenbeschermers:

- Moeten volledig zijn bedekt door de kousen.
- Moeten zijn vervaardigd van rubber, plastic of ander geschikt materiaal.
- Moeten een redelijke mate van bescherming bieden.

kleuren:

- Beide teams moeten kleding dragen die de teams onderscheidt van elkaar, alsmede van de scheidsrechter en de assistent- scheidsrechters.
- De doelvrededigers moeten kleding dragen die hen onderscheidt van de andere spelers, de scheidsrechter en de assistent- scheidsrechters.

Verder vinden wij dat een trainer/coach van V.V. De Noormannen altijd een mobiele telefoon op zak of in de buurt moet hebben. Op een trainingsveld sta je wel eens alleen en mocht er iets gebeuren ben je als trainer diegene die het snelst actie kan ondernemen. Daarom mobiel op zak!

Richtlijn blessures

Wat te doen bij blessures?

- 1) Speler meldt zijn blessure bij de trainer. Dit doet de speler dus ook als de blessure buitenom het voetbal wordt opgelopen.
- 2) De speler en trainer meldt dit bij de verzorgster/fysiotherapeut.
- 3) De verzorgster/fysiotherapeut adviseert de speler. De opties zijn:
 - Contact huisarts
 - Contact fysiotherapeut
 - Behandeling verzorgster
- 4) Nadat de speler behandeld is door 1 van bovenstaande, meldt hij zich bij de hersteltrainer.
- 5) Als de hersteltrainer de speler op conditie heeft hervat de speler de training (overleg hersteltrainer à trainer).
- 6) De speler dient eerst groepstraining te hervatten, voordat hij in de wedstrijd wordt ingezet.
- 7) Bij onvoldoende herstel, terug naar stap 1.

Medisch team:

Huisarts:	Dokter Heijmans
Fysiotherapeut:	Erwin Pouwelse
Verzorgster:	Petra Verhulst
Hersteltrainer:	?

Spreekuur bij de fysiotherapeut:

Ieder lid met klachten/blessure kan zich op een vast tijdstip melden bij de fysiotherapeut. Hij beoordeelt de blessure en bepaald het beleid van de speler (doorsturen naar huisarts, hersteltraining, verzorgster of terug naar de groepstraining).

Hersteltraining:

Ieder lid die terug komt van blessure kan op een vast tijdstip hersteltraining doen. Indien de speler gerevalideerd heeft bij een andere fysiotherapeut als clubfysiotherapeut, dan contact met deze fysiotherapeut. Hersteltrainer bepaald (eventueel in overleg met fysiotherapeut en verzorgster) wanneer de speler de groepstraining kan hervatten en heeft hierover contact met de trainer.