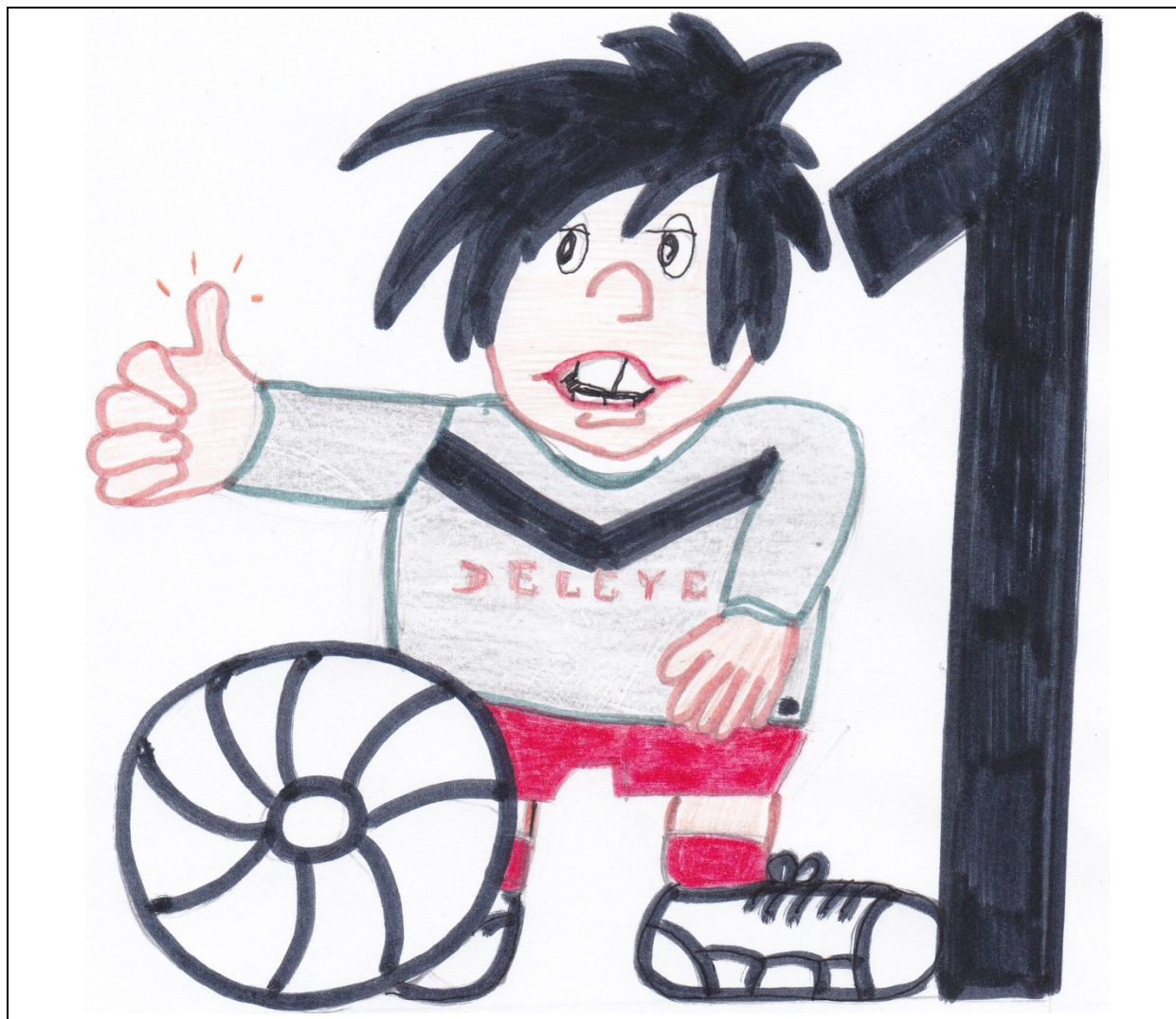


Michieltje 5 - seizoen 2013-2014



KRACHTBALCLUB
SINT-MICHIELS



De KUNST van MICHIELTJE

1. De kunst van het denken
2. De kunst van het organiseren
3. De kunst van het slagen
4. De kunst van het sporten
5. Eigen Michieltje's kunst
6. De kunst van het spreken
7. De kunst van het spel
8. De kunst van het onbekende...

1. De kunst van het denken

i.s.m. BOB DE BOUWER



Onze trainers hebben tijdens de vakantie toch heel wat moeten knutselen om de ploegen voor het volgend seizoen te organiseren. We hebben dit jaar gekozen voor een misschien minimale bezetting per ploeg maar zo hebben we wel een maximale speelduur per speler bekomen. Een gevolg daarvan is natuurlijk dat we zodoende nog meer op jullie aanwezigheid voor alle wedstrijden rekenen, willen we forfaits vermijden.

Verwittig daarom tijdig jullie trainers/coaches indien jullie niet kunnen spelen zodat er voldoende tijd is om een oplossing te zoeken !!

We gaan het seizoen in met volgende jeugd ploegen :

Pupillen

Miniemen jongens

Kadetten meisjes

Kadetten jongens

Scholieren jongens

Sinds dit seizoen mogen wij ook een groot aantal **Mikraba's** verwelkomen. Misschien kunnen we in het lentekampioenschap instappen voor de tornooien.

Veel succes voor alle ploegen !!

2. De kunst van het organiseren

i.s.m. BURGEMEESTER (Samson en Gert)



Ik kan nu niet komen
want ik heb een HEEL
belangrijke vergadering !

Net zoals een burgemeester moeten er voor een goede organisatie ook **afspraken** gemaakt worden.

-Om een goede conditie op te bouwen vinden de coaches ook de trainingen belangrijk, dus probeer zoveel mogelijk aanwezig te zijn !

-De trainingen gaan door iedere woensdag van 18u tot 19u (19u30) voor alle jeugd ploegen. Die uren kunnen misschien in de loop van het seizoen een klein beetje aangepast worden maar daarvan worden jullie op tijd verwittigd.

-Ook graag een kwartier voor de start van de training aanwezig zodat we STIPT om 18u kunnen beginnen.

- Probeer ook voor de wedstrijden zoveel mogelijk aanwezig te zijn.

Indien niet verwittig uw coach ! Je kunt ook altijd onze jeugdverantwoordelijke Karin Ideler verwittigen : tel 0498/389770

- Ook voor een wedstrijd de volgende afspraken :

* draag de correcte uitrusting : rood broekje – trui Deleye – rode kousen
(eventueel traingspak)

*breng je identiteitskaart mee én je vergunning(uitz pupillen)

*wees altijd een half uur voor de wedstrijd aanwezig : zo is er genoeg tijd voor omkleden en opwarming !

3. De kunst van het slagen

i.s.m. DORA



Als we toch nog even terugblikken op vorig seizoen, kunnen we alleen maar tevreden zijn. Alle jeugdploegen hadden een mooie plaats bij het afsluiten van het seizoen en alle coaches en trainers waren tevreden over de inzet van de spelers.

Uitschieter bij onze jeugd was de bekerfinale van de kadetten meisjes. Mara, Jasmien, Eva, Zoe en Charlotte mochten in Ingelmunster de finale spelen tegen Koekelare. In de competitie hadden ze twee keer verloren maar in de finale van de Beker haalden ze het met een ruime cijfers! Een dikke proficiat meisjes !!



Eva, Charlotte, Zoë, Mara, Jasmien en coach Nathalie

4. De kunst van het sporten :

i.s.m. JEROMMEKE (Suske en Wiske)



Waarom trainen?

Wanneer je iemand vraagt waarom hij traint, krijg je meestal het antwoord, 'door te trainen voel ik me gewoon goed!' Wat dat goede gevoel inhoudt, is voor iedereen verschillend: voor de een is sporten de ideale uitlaatklep, voor de ander is het de verbetering van de conditie, het competitieve element, de sportieve prestaties of dat mooie, sterke lijf.

Feit is dat sporten aantoonbaar gezond is. Of het nou matige beweging is of zwaardere inspanning: sporten stimuleert de werking van je hart en bloedsomloop, het vermindert stress, het beïnvloedt je spierkracht en houdt je gewicht op peil. Het verbetert je weerstand en algehele conditie, je kunt meer aan en wordt minder snel ziek.

Uit Internet, SODA bodyfit.nl

In één van de vorige puntjes hebben we al het belang van de trainingen aangestipt. We kunnen niet genoeg benadrukken dat trainen niet alleen handig is voor de coaches en trainers zodat ze eens kunnen iets uitproberen voor de volgende wedstrijden, iets bijleren maar vooral voor jezelf heeft trainen ook een positieve invloed. Je leert ook je medespelers beter kennen en dat bevordert de ploeggeest.

Ook belangrijk in de wedstrijd : sportiviteit tegenover de tegenstander en respect voor coaches/trainers en medespelers !

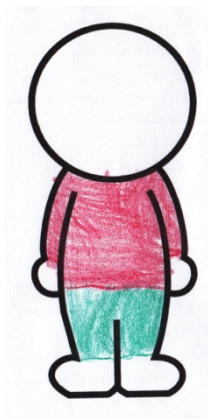


5. Eigen Michieltje's kunst

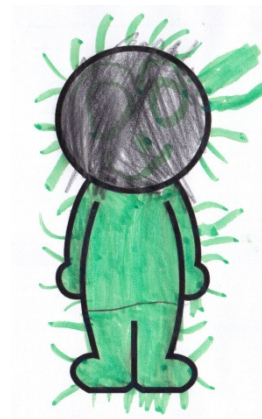
'Kunst' is een zeer ruim begrip. En ook onze krachtbal-kleinsten hebben wat kunst meegebracht. Ze kleurden een manneke in hun favoriete outfit. En bekijk deze prachtige kunstwerkjes !



Arwen (7j)



Falke (7j)



Maximiliaan (5j)



Mila (5j)



Nore (6j)



Victoria (8j)

Deze zes uitrustingen en misschien nog andere kunt u bewonderen op ons jeugdbord in de kantine !

Misschien kan het bestuur bij de volgende kledij-wissel eens inspiratie opdoen bij deze 'fashionista's' ☺

6. De kunst van het spreken:

i.s.m. KWEBBEL (Plop)



De kunst van het spreken begint al op jonge leeftijd. Die eerste woordjes vinden we – als ouders - o zo belangrijk !

(Mss op latere leeftijd mag het iets minder gekwebbel zijn ☺)

Wie de vorige edities van MICHIELTJE heeft gelezen weet dat we iedere keer een persoon in de kijker zetten. Meestal waren dit trainers of mensen uit het bestuur van onze club. Dit seizoen gaan we het over een andere boeg gooien en gaan we in iedere editie een jeugd ploeg ‘onder de loepe’ nemen.....

En we bijten de spits af met enkele MIKRABA's...



ARWEN (7 J)

Waar woon je ? Roeselare

Waarom krachtballen/ Wat vind je leuk ? Je kunt er je lekker vuil maken !

Hobby ? krachtbal en turnen

Wat vind je het leukste programma op TV ? Brandweerman Sam

Wat eet je graag ? frietjes, bloemkool

Wat lust je niet ? spruitjes

Wat wil je later worden ? iets met paardrijden



MILA (5j)

Waar woon je ? Roeselare

Waarom krachtballen/ Wat vind je leuk ? Punchback gooien is de max !

Hobby ? krachtbal en turnen

Wat vind je het leukste programma op TV ? Brandweerman Sam, VTM

Wat eet je graag ? frietjes, spaghetti bolognaise

Wat lust je niet ? spruitjes

Wat wil je later worden ? paardrijdster



FALKE (7j)

Waar woon je ? Roeselare

Waarom krachtballen/Wat vind je leuk ? De bal vangen als de trainer het opgooit, vind ik leuk !

Hobby ? krachtbal, turnen en chiro

Wat vind je het leukste programma op TV ? Ik vind alles op TV leuk !

Wat eet je graag ? lasagna

Wat lust je niet ? spruitjes

Wat wil je later worden ? kapster



RUNE (6j)

Waar woon je ? Brugge

Waarom krachtballen/ Wat vind je leuk ? Lopen is het leukst op training.

Hobby ? krachtbal en voetbal

Wat vind je het leukste programma op TV ? Cartoon Network

Wat eet je graag ? frietjes, frikadel + ketchup

Wat lust je niet ? alle groenten

Wat wil je later worden ? Ik weet het nog niet maar ZEKER GEEN boef ! 😊



MAXIMILIAAN(5j)

Waar woon je ? Zedelgem

Waarom krachtballen/ Wat vind je leuk ? Ik vind veel gooien met de bal leuk !

Hobby ? krachtbal, voetbal en ... zotjes doen 😊

Wat vind je het leukste programma op TV ? VTM Kzoom, Ketnet (alles op 2 en 3 van de afstandsbediening 😊)

Wat eet je graag ? kipfilet, frietjes en appelmoes

Wat lust je niet ? witlof, radijsjes,....

Wat wil je later worden ? brandweerman



VICTORIA(8j)

Waar woon je ? Zedelgem

Waarom krachtballen/ Wat vind je leuk ? Samen met broers en zussen trainen 😊

Hobby ? krachtbal, tekenen en zingen

Wat vind je het leukste programma op TV ? Jessie, Good Luck Charlie

Wat eet je graag ? macaroni, frietjes

Wat lust je niet ? lasagna verde

Wat wil je later worden ? kapster of juffrouw



JITSE (6j)

Waar woon je ? Zedelgem

Waarom krachtballen/ Wat vind je leuk ? Ik vind in de punchbak werpen heel leuk!

Hobby ? krachtbal en voetbal

Wat vind je het leukste programma op TV ? Studio 100 TV

Wat eet je graag ? snoepjes 😊

Wat lust je niet ? radijsjes

Wat wil je later worden ? voetballer

Volgende keer : Lees de antwoorden van Lowie, Nore, Jary en Jordy ,... !!!

7. De kunst van het spel

i.s.m. MONOPOLY



A. Startdag woensdag 28 augustus 2013 :

Onze startdag was toe aan de tweede editie en het werd weer een dag om niet te vergeten ! Sport en spel waren de rode draden door deze avond-training. Het hoofddoel is de integratie van de kleinsten en het kennismaken met alle leden – jong en oud- van onze club ! We konden rekenen op een prima organisatie-team Nathalie, Nele en Sofie, waarvoor onze oprechte dank en dikke proficiat.

We kunnen hier een ellenlang verslag schrijven over hoe Jitse over de benen van Siebe en Hannes sprong of hoe Louis onder de benen van enkele heren kroop om het doel te bereiken of hoe Stefaan op pad ging met Rune en Fré met Maximiliaan – beide teams geblinddoekt – op zoek gingen naar de juiste hoepel. Misschien was het hilarische moment van de avond het zakkenlopen/springen/vallen, of de nieuwe buik-rol-bal techniek die Nathalie iedereen demonstreerde – maar misschien had Nathalie wel een verborgen voordeeltje bij die oefening ☺ ... Persoonlijk vind ik het touwtrekken de max maar ik laat toch in dit geval de fotoKUNST voor zich spreken



Het organisatie-team : Nathalie – Nele en Sofie



De opwarming...



Onder de beentjes...



Team 1 en Team 2 op zoek naar de hoepel....



Hup – hup – hup



De buik-rol-bal techniek...



Zak lopen zak springen en 'zak vallen' ☺

Na deze training werden de aanwezigen nog getraakteerd op een drankje en een croque- monsieur ☺ Mmmmmmmmmmm!!

Hou alvast ook de kalender voor volgende seizoen en de startdag in het oog !
Het is zeker de moeite waard om aanwezig te zijn !!!

B. Puzzel

L	A	B	T	H	C	A	R	K	K	Q	C	B	A	S
M	Q	A	B	F	P	U	P	R	O	W	G	U	R	E
Z	D	L	I	R	N	A	O	J	C	G	P	E	E	L
R	J	S	Q	I	H	W	D	B	Q	W	T	I	F	L
K	C	P	F	W	M	M	N	I	U	H	Z	I	D	I
P	L	O	V	A	O	N	B	L	C	M	H	U	P	A
E	R	R	E	M	I	D	D	E	L	L	I	J	N	D
M	V	T	J	U	B	A	R	R	A	G	E	E	J	E
R	X	Y	C	I	O	S	A	K	R	O	K	L	I	M
E	Y	E	L	E	D	Y	N	A	T	W	I	Z	L	S
K	A	N	T	I	N	E	S	J	O	G	A	F	L	P
X	T	D	E	N	G	K	H	R	X	R	N	E	E	E
S	T	H	H	N	L	S	P	L	E	I	N	E	O	L
K	C	O	A	C	H	M	T	U	F	Y	G	S	D	E
S	P	V	W	G	V	O	V	T	R	A	I	N	E	R

Zoek de volgende woorden in dit rooster :

SCHEIDSRECHTER

NEKWORP

RUGWORP

MIDDELLIJN

UNIFORM

VANGEN

KRACHTBAL

DELEYE

SPELER

PLEIN

BALSPORT

DOELLIJN

TEAMWORK

KANTINE

COACH

GRAS

BARRAGE

MEDAILLE

TRAINER

TIP

8.De kunst van het onbekende...

Opeens stond ik op een veld,
eigenlijk helemaal niet opgesteld
Ik zag anderen geconcentreerd staren naar een bal
maar ik snapte niets van heel dat geval ...
Al die lijnen op de grond
draaiden in het rond.
'De tweede worp moest op de grond',
en ik wist niet eens dat er een middellijn bestond.
Zo kan ik mijn eerste krachtbalervaring beschrijven
maar daar zou het gelukkig niet bij blijven.
Met veel geduld hebben ze mij alles uitgelegd,
van lijnen, gooien, passen en 'bal verlegd'.
Al die regeltjes heb ik nu onder de knie
en gooien lukt al heel wat beter en zie...
ook af en toe vang ik een bal op mijn knie !
Het belangrijkste van al die zaken
is al de vrienden die ik heb kunnen maken.
Naast en op het veld,
zijn er zoveel mensen waarop ik ben gesteld.
Zo wordt het krachtbal niet alleen een spel en een visie
maar de KUNST van één grote grijs-rote FAMILIE !