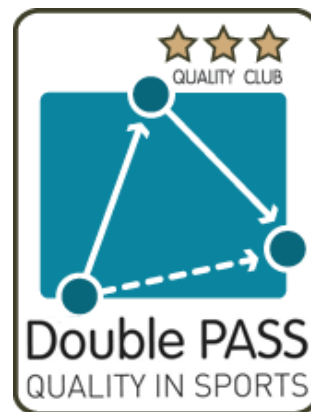




RWL SPORT

Rillaar – Wolfsdonk - Langdorp

INFOBROCHURE

Seizoen 2025 - 2026

Inhoudsopgave

1.	INLEIDING	4
2.	VISIE EN MISSIE VAN DE CLUB	5
2.1.	EEN CLUB MET EEN DUIDELIJKE VISIE	5
2.2.	DE ROL VAN DE JEUGDWERKING	6
2.2.1.	<i>Sportieve pijler – talentontwikkeling en doorstroming.....</i>	<i>6</i>
2.2.2.	<i>Sociaal-pedagogische pijler – opvoeden door voetbal</i>	<i>7</i>
2.2.3.	<i>Maatschappelijke pijler – verankering in de regio</i>	<i>7</i>
2.3.	DE MISSIE VAN DE CLUB	8
2.4.	DE LANGE TERMIJNVISIE VAN DE CLUB	9
2.5.	RWL SPORT EN VERENIGINGSLEVEN	9
2.6.	RWL SPORT EN UITLEEN VAN ACCOMMODATIE	10
3.	VISIE EN MISSIE VAN DE JEUGDOPLEIDING.....	12
3.1.	DOORSTROMING & INTERNE STRUCTUUR	12
3.2.	RWL SPORT EN STUDIES	12
3.3.	SAMENWERKING MET CLUBS EN STAD AARSCHOT	13
3.4.	RWL SPORT EN G-VOETBAL.....	14
3.5.	RWL SPORT EN OH LEUVEN	15
3.6.	RWL SPORT GIRLS	16
3.6.1.	<i>RWL Sport girls het sportief actie plan</i>	<i>17</i>
4.	RAAD VAN BESTUUR	18
5.	DAGELIJKS BESTUUR	19
6.	SPORTTECHNISCHE COMMISSIE.....	20
7.	MANAGEMENTTEAM JEUGDOPLEIDING.....	21
8.	WERKGROEP POSTFORMATIE.....	22
9.	COÖRDINATEN SPORTIEVE JEUGDCEL	23
9.1.	ALGEMEEN VERANTWOORDELIJKE JEUGDOPLEIDING (AVJO)	23
9.2.	TECHNISCH VERANTWOORDELIJKE JEUGDOPLEIDING (TVJO) / SPORTIEF MANAGER	23
9.3.	COÖRDINATOREN JEUGDOPLEIDING	23
9.4.	VERANTWOORDELIJKE TOERNOOIEN	24
9.5.	JEUGDTRAINERS	24
9.6.	SPECIALISATIETRAINERS	27
10.	TERREINEN	28
10.1.	SITE RILLAAR	28
10.2.	SITE WOLFSDONK	28
11.	FUNCTIEOMSCHRIJVINGEN	29
11.1.	VOORZITTER.....	29
11.2.	GERECHTIGD CORRESPONDENT	29
11.3.	COMMERCIEEL VERANTWOORDELIJKE	29
11.4.	VERANTWOORDELIJKE ACTIVITEITEN	30

Infobrochure

RWL Sport

11.5. ADMINISTRATIEF VERANTWOORDELIJKE EN KLEDIJ	30
11.6. FINANCIEEL VERANTWOORDELIJKE	30
11.7. COMMUNICATIE VERANTWOORDELIJKE	30
11.8. VERANTWOORDELIJKE ACCOMMODATIE	31
11.9. SUPPORT ADMINISTRATIE	31
11.10. ALGEMEEN VERANTWOORDELIJKE JEUGDOPLEIDING	31
11.11. SPORTIEF MANAGER / TECHNISCHE VERANTWOORDELIJKE JEUGDOPLEIDING	32
11.12. COÖRDINATOREN	33
11.13. JEUGDTRAINERS	33
11.14. VERANTWOORDELIJKE SCOUTING	34
11.15. MEDISCHE VERANTWOORDELIJKE	34
11.16. TEAMMANAGERS (AFGEVAARDIGDEN)	35
11.17. API / VERTROUWENSPERSON	35
11.18. OUDERRAAD	36
12. SELECTIES, EVALUATIES EN SPEELGELEGENHEID	38
12.1. SELECTIES	38
12.2. EVALUATIES	38
12.3. SPEELGELEGENHEID	38
13. GEDRAGSCODES	39
14. GDPR - VOOR ALLE SPELERS VAN RWL SPORT	40
15. MEDISCHE BEGELEIDING	41
15.1. OVERZICHT LEDEN MEDISCHE STAF	41
15.2. MEDISCH MATERIAAL	42
15.3. AED TOESTEL	45
15.4. MEDISCHE PERMANENTIE	46
15.5. TAKEN MEDISCHE CEL	47
15.6. PREVENTIE VAN BLESSURES EN BEHANDELING	48
15.7. STAPPENPLAN OPVANG SPELER	54
15.8. ONGEVALSAANGIFTE	55
15.9. EHBO MATERIAAL	62
15.10. DE JUISTE SPORTDRANK / VOEDING OP HET JUISTE MOMENT	63
15.11. COMPRESSPORT - COMPRESSIONSOKKEN	67
15.12. DOELSTELLING SEIZOEN 2025-2026	70
16. SOCIALE BEGELEIDING	71
16.1. INTEGRATIE NIEUWE SPELERS	71
16.2. KANSARME GEZINNEN	72
16.3. HOE PESTGEDRAG, INTIMIDATIE, RACISME ...MELDEN ? WELKE OPLOSSING ?	72
17. SANCTIEBELEID	73
SLOTWOORD	74

1. Inleiding

Hoewel wij, in de geest van de traditie van onze club, absolute voorrang geven aan een sfeer van wederzijds vertrouwen, waarin door middel van persoonlijke contacten de problemen kunnen besproken worden en opgelost worden, is het noodzakelijk dat de club aan de ouders en de spelers meedeelt wat er wordt aangeboden en welke de verwachtingen zijn.

Een efficiënte organisatie en goede afspraken werken immers een vlotte samenwerking in de hand. Daartoe wil deze brochure bijdragen.

Het is niet de bedoeling om de gang van zaken in de club tot in alle details te reglementeren.

Wel willen we U, ouders en spelers, informeren over de doelstellingen van RWL Sport, over de organisatie en over de verwachtingen ten opzichte van de spelers.

Bij het nastreven van zijn doelstellingen en bij de naleving van de leefregels verwacht RWL Sport hulp van de ouders, die de eerste verantwoordelijkheid blijven dragen voor de opvoeding en hun kind ook het best kennen.

Tenslotte verbindt de club er zich toe de rechten van de spelers te eerbiedigen en hun belangen te behartigen door een degelijke opleiding te eerbiedigen in een passend eigentijds kader.

2. Visie en missie van de club

2.1. Een club met een duidelijke visie

De opleidingsvisie van RWL Sport staat voor opbouwend, aanvallend en technisch verzorgd combinatievoetbal. Om onze spelers in alle leeftijdscategorieën optimaal te ontwikkelen, sluiten wij volledig aan bij de opleidingsvisie van Voetbal Vlaanderen. Veel onderdelen zijn identiek, maar wij voegen ook eigen accenten toe die onze clubidentiteit versterken en herkenbaar maken.

Binnen deze visie werken we met een helder leerplan voor zowel veldspelers als keepers. We richten ons op vier kerngebieden: technische vaardigheden (basics), tactisch inzicht (teamtactiek), fysieke paraatheid en mentale weerbaarheid. Deze leerdoelen worden per hoofdfase uitgewerkt op macro-, meso- en microniveau en krijgen hun concrete invulling in ons opleidingsplan, leerplan en jaarplanning per leeftijdscategorie.

Ons spel begint altijd vanuit een helder idee: verzorgd, doelgericht en met initiatief. De opbouw start van achteruit – niet omdat het mode is, maar omdat het de beste manier is om slimme, technisch vaardige en spelintelligente voetballers op te leiden. Opbouwen is bij ons een leerproces waarin spelers het spel leren lezen, keuzes leren maken en met lef én verstand leren handelen.

We spelen met rust en vertrouwen aan de bal, en met een vloeiende samenwerking tussen verdediging, middenveld en aanval. Elke linie draagt verantwoordelijkheid: ruimtes herkennen, het juiste moment kiezen en onze spelprincipes toepassen. Breedte, diepte en meerderheid vormen de basis. Breedte maakt het veld groot en opent passinglijnen, diepte zorgt voor dreiging in de rug van de tegenstander en meerderheid geeft ons het numerieke voordeel om pressing te doorbreken.

Het spel van RWL Sport houdt altijd rekening met balverlies. Restverdediging begint al tijdens ons eigen balbezit: de centrale as wordt bewaakt, diepgaande tegenstanders worden in de gaten gehouden en er staan altijd spelers achter de bal die direct kunnen ingrijpen. Bij balverlies schakelen we onmiddellijk om. Waar mogelijk zetten we direct druk (counterpressing) om het initiatief terug te winnen. Lukt dat niet, dan vertragen we het spel van de tegenstander door passinglijnen af te sluiten en het tempo te verlagen. Wanneer de tegenstander veel ruimte krijgt, plooiën we collectief terug, maken we het veld compact en herstellen we onze organisatie.

In de omschakeling van balverlies naar balbezit streven we ernaar de bal zo snel mogelijk te veroveren en direct voor dreiging te zorgen. Van balbezit naar balverlies ligt de nadruk op druk zetten, ruimtes sluiten en het forceren van fouten bij de tegenstander.

Onze herkenbare speelstijl – aanvallend voetbal met hoge intensiteit – vraagt fysieke paraatheid, mentale scherpte en tactisch inzicht. We spelen vooruit, in hoog tempo, nemen initiatief en dwingen de tegenstander te reageren.

Binnen dit geheel blijven we werken aan kernkwaliteiten zoals spelinzicht, techniek onder druk, verantwoordelijkheid nemen, samenwerking in patronen en trouw blijven aan onze speelstijl. Deze principes gelden voor al onze ploegen – van onderbouw tot senioren – en vormen de ruggengraat van onze club.

Door consequent te trainen en te spelen volgens deze visie ontwikkelen we teams die verzorgd, attractief en effectief voetballen, kansen creëren, risico's beperken en sterk reageren op tegenslag. Zo leiden we spelers op die het spel begrijpen, ervan genieten en in elke situatie – met of zonder bal – het initiatief durven nemen. Alles wat we doen, is vastgelegd in ons jaarplan per leeftijdscategorie, zoals opgenomen in het gameplan van RWL Sport. Dit jaarplan vormt de leidraad voor elke ploeg en garandeert dat onze visie op alle niveaus wordt doorgetrokken.

2.2. De rol van de jeugdwerking

De jeugdopleiding van RWL Sport is het kloppend hart van de club. Ze steunt op drie onlosmakelijke pijlers—sportief, sociaal-pedagogisch en maatschappelijk—die samen bepalen hoe we jonge spelers verwelkomen, opleiden en laten doorgroeien. We kiezen bewust voor een brede en warme instroom, een heldere leerlijn per leeftijd en een sterke clubcultuur, zodat elk kind of elke jongere uit de regio kan leren, spelen en vooruitgaan op eigen tempo. Talent is voor ons breder dan techniek alleen: leergierigheid, spelintelligentie, inzet en teamgedrag tellen even zwaar mee als het huidige niveau.

2.2.1. Sportieve pijler – talentontwikkeling en doorstroming

RWL Sport wil in de regio dé referentie zijn in jeugdopleiding, voor jongens én meisjes. We detecteren, verwelkomen en vormen talent op regionaal en interprovinciaal niveau met één duidelijk einddoel: eigen opgeleide spelers die het gezicht van onze eerste ploeg mee bepalen. Instroom staat in dienst van ontwikkeling. We kijken breder dan het huidige niveau en waarderen leergierigheid, motorisch potentieel, spelintelligentie en teamgedrag evenveel als techniek of fysiek. Laatbloeiers en nieuwkomers krijgen een warme instap en eerlijke kansen om door te groeien.

Opleiden doen we volgens een doorlopende leerlijn per leeftijd, ingebed in ons gameplan. Zonevoetbal, FUN & FORMATION en de combinatiemethode vormen de rode draad; de wedstrijd blijft start- en eindpunt van leren. Trainingen zijn wedstrijdgetrouw, rijk aan balcontacten en georganiseerd als “herhaling zonder herhaling”, zodat techniek, inzicht en tweebeinigheid tegelijk groeien. Elke speler werkt met concrete ontwikkelingsdoelen rond techniek, spelinzicht, fysieke basis en gedrag. We volgen progressie cyclisch op via observaties, eenvoudige testen, video en ontwikkelingsgesprekken met speler en ouders. Resultaat is belangrijk, maar herhaalbare acties en groei tellen zwaarder.

De professionalisering van onze jeugdwerking loopt hiermee gelijk op. We investeren in een sterk netwerk van gediplomeerde trainers, specialisten en gemotiveerde vrijwilligers. Via interne bijscholing, gezamenlijke sessieplanning en veldbezoeken hanteren we een consistente coachingtaal en bewaken we de kwaliteit van trainingsvormen en speelstijl doorheen alle teams. Zo bouwen we aan een leerclub waarin spelers én staf continu beter worden.

Als één van de drie hubs binnen het netwerk van OH Leuven versterken we deze pijler met kennisdeling en een directe doorstroombrug. Concreet hebben we een korte, rechtstreekse link met het OHL GO-traject: talentvolle RWL-spelers kunnen op uitnodiging extra, uitdagende trainingsprikkel krijgen in een hogere leeromgeving, bovenop hun clubtrainingen. De wisselwerking levert inspiratiesessies en clinics voor onze trainers, afstemming rond opleidingsprincipes en gezamenlijke talentmomenten op. Het is een kwaliteitslabel én een hefboom die onze sportieve structuur en opleidingsaanpak verdiept, zonder onze eigen RWL-identiteit te verliezen.

Met deze aanpak creëren we een transparant en haalbaar traject van instroom naar doorstroming. Spelers leren met plezier, ontwikkelen met structuur en krijgen tijdig prikkels op het juiste niveau. Zo bouwen we duurzaam aan betere voetballers, sterkere teams en een eerste ploeg met een herkenbare RWL-signatuur.

2.2.2. Sociaal-pedagogische pijler – opvoeden door voetbal

RWL Sport is er voor élk kind en elke jongere uit de regio die wil voetballen, ongeacht startniveau, achtergrond of ambitie. We werken met een piramidale structuur: een brede, warme instap waarin iedereen leert en plezier maakt, met van daaruit doorstroom op eigen tempo naar ontwikkeling- en prestatieteams. Doorstappen kan meerdere keren per seizoen — vooruit of zijwaarts — mét heldere feedback over wat al goed gaat, wat het volgende leerdoel is en hoe we daaraan werken. Zo blijft het traject persoonlijk, eerlijk en motiverend voor speler én ouder.

Onze waarden — plezier, respect, teamgeest, discipline en fair play — sturen al onze keuzes. We bewaken een veilige, inclusieve omgeving met duidelijke gedragscodes, aanspreekpunten voor welzijn en aandacht voor diversiteit. Jongens en meisjes doorlopen hetzelfde kwaliteitsvolle traject; waar het helpt, werken we met gemengde of specifieke groepen. Drempels verlagen we bewust via materiaalruil, betalingspreiding, een solidariteitsfonds en gerichte ondersteuning.

Ouders en vrijwilligers zijn partners in ontwikkeling. We communiceren helder via oudermomenten, teamafspraken en korte tussentijdse terugkoppelingen. Wie wil meehelpen — als ploegafgevaardigde, scheidsrechter of (jeugd)trainer — krijgt duidelijke taken, begeleiding en vorming. Trainers werken volgens één gemeenschappelijke leerlijn en een gedeelde coachingtaal, zodat onze speelstijl en clubcultuur door alle teams herkenbaar blijven.

De club leeft ook naast het veld. Familiedagen, barbecues, spaghettiëstijnen, steakdagen, wafelverkoop, dribbelfestivals, tornooien en vakantiekampen versterken verbondenheid en trekken nieuwe spelers aan: vriendjes brengen vriendjes mee. We zoeken actief samenwerking met scholen, buurtsport, de stad en zorgpartners. Zo wordt RWL Sport een open huis waar bewegen, leren en ontmoeten vanzelf samengaan.

Sportieve en sociale ambitie gaan hand in hand. Op het veld bieden we kwalitatieve trainingen met veel balcontacten, duidelijke leerdoelen en wedstrijdgetrouwe prikkels; daarnaast investeren we in brede vorming rond gezond leven, blessurepreventie, zelfvertrouwen en weerbaarheid. Spelers leren verantwoordelijkheid nemen — op tijd komen, materiaal verzorgen, elkaar helpen — en ervaren dat succes uit samenwerking groeit. Wie doorstroomt naar de eerste ploeg blijft deel van de jeugdwerking als rolmodel, op stages en clubmomenten. Zo sluiten we de cirkel en groeit RWL Sport uit tot een hechte, open gemeenschap waar talent, plezier en clubtrots elkaar versterken.

2.2.3. Maatschappelijke pijler – verankering in de regio

RWL Sport wil méér zijn dan een voetbalclub. We nemen actief onze plaats op in het sociale en sportieve weefsel van Aarschot en haar deelgemeenten. Dat doen we door structureel samen te werken met de stad, scholen, buurtorganisaties en andere sportverenigingen. Met steun van de schepen van Sport plannen we vaste overlegmomenten, stemmen we kalenders en infrastructuurgebruik op elkaar af en ontwikkelen we gezamenlijke initiatieven—zoals trainers- en scheidsrechtersclinics, toernooien en talentdagen—waar plezier, inclusie en fair play centraal staan.

In de scholen zetten we in op laagdrempelige bewegingskansen. Via naschoolse voetbalateliers, proeflessen tijdens LO, stageweken en workshops rond gezonde levensstijl, weerbaarheid en teamspirit laten we kinderen en ouders proeven van onze werking. Onze “open club”-aanpak legt de drempel zo laag mogelijk, met extra aandacht voor meisjes, late instromers en nieuwkomers. Wie ondersteuning nodig heeft, kan rekenen op een materiaalbank, gespreide betaling of een solidariteitsfonds—zodat écht iedereen kan deelnemen.

We bewaken een veilig, kindvriendelijk sportklimaat met duidelijke gedragscodes, vertrouwenspersonen en een laagdrempelige meldcultuur. Vrijwilligers en jonge leiders groeien via een interne leerweg—van helper naar trainer, teammanager of jeugdscheidsrechter—met begeleiding en vorming op maat. Samen met partners uit welzijn en jeugdwerk ondersteunen we gezinnen wanneer dat nodig is, en we nemen onze verantwoordelijkheid voor duurzaamheid op met doordachte mobiliteit, afvalbeperking en een gezonde, bewuste kantine.

Samenwerking tussen clubs zien we niet als concurrentie, maar als hefboom. Door kennis te delen over opleiden, blessurepreventie en girls' football, door ethische afspraken te maken rond rekrutering en door gezamenlijke community-events te organiseren, versterken we het hele lokale sportnetwerk. Jongeren krijgen zo meer speelkansen, meer rolmodellen en een bredere horizon—op én naast het veld. Deze maatschappelijke verankering vormt samen met onze kwalitatieve voetbalopleiding en warme clubcultuur het fundament van RWL Sport. Zo leiden we niet alleen betere voetballers op, maar ook verantwoordelijke, sociale en betrokken jonge mensen die klaar zijn voor de toekomst.

2.3. De missie van de club

RWL Sport leidt met hart en visie op. We willen élk kind en elke jongere uit de regio laten groeien tot een sterke speler én fijne teammate. Dat doen we in een warme, open clubcultuur en met een duidelijk voetbal-DNA: zonevoetbal als kapstok, FUN & FORMATION als ruggengraat en de wedstrijd als start- én eindpunt van leren. Onze trainingen zijn wedstrijdgetrouw, rijk aan balcontacten en bouwen complexiteit stapsgewijs op—“herhaling zonder herhaling”—met systematische tweebeinigheid. Jeugduitslagen zijn bijzaak; ontwikkeling staat altijd voorop.

Onze doorstroomlijn is helder en doorlaatbaar. Spelers stromen breed in, krijgen veel speel- en leermomenten en groeien op eigen tempo via ontwikkeling- en prestatieteams naar het senioreniveau. U19 fungeert als opleidings- en doorstroomplatform, de B-ploeg is de eerste stap in het volwassen voetbal met een kern die volledig uit eigen jeugd bestaat, en de A-ploeg is het eindpunt waar onze beste jongeren het hoogste clubniveau halen. Via onze korte link met het OHL GO-traject kunnen talentvolle spelers extra, uitdagende trainingsprikkel opnemen bovenop de clubwerking. Doorstappen kan meerdere keren per seizoen en gebeurt transparant met concrete leerdoelen en duidelijke feedback.

Onze seniorenwerking is de logische bestemming van dit traject. Met de A-ploeg willen we opnieuw uitgroeien tot een stabiele, gezonde tweedeprovincialer waarin eigen jeugd structureel kansen krijgt. Na de degradatie starten we in 2025–2026 in derde provinciale met een duidelijke ambitie: via de eindronde meteen terug naar P2. We kiezen voor aantrekkelijk, aanvallend en verzorgd voetbal dat tegelijk slim en resultaatgericht is. Succes bouwen we op kwaliteit, discipline en groepschemie: een trainer die verbindt en beter maakt, spelers die elkaar vertrouwen en verantwoordelijkheid nemen. De B-ploeg is onze vitrine van talentontwikkeling: volledig opgeleid in eigen huis en sportief ambitieus met als doel minstens via de eindronde te promoveren naar derde provinciale. Zo verzamelen onze jongeren precies de weerstand en ervaring die nodig is om duurzaam door te breken.

We blijven méér dan een voetbalclub. Als voetbalhuis voor de regio investeren we in een veilige, inclusieve omgeving, betrokken ouders en sterke vrijwilligers, en in samenwerkingen met stad, scholen en verenigingen. Moderne infrastructuur en een professioneel omkaderde trainersstaf zorgen dat ambities werkelijkheid worden. Wanneer jeugdspelers met lef en herkenbare RWL-principes doorstromen naar RWL Sport B en daarna RWL Sport A, is onze missie geslaagd: we vormen betere voetballers, bouwen sterkere teams en verankeren een duurzame opleidingscultuur die Aarschot trots maakt.

2.4. De lange termijnvisie van de club

De visie en missie van RWL Sport is gericht op een lange termijn, met als doel onze drie pijlers – de sportieve functie, het sociaalpedagogische aspect en onze rol als maatschappelijke organisatie – niet alleen te behouden, maar ook voortdurend verder uit te bouwen. We geloven dat duurzame groei alleen mogelijk is wanneer alle onderdelen van de club in harmonie samenwerken en we consequent werken volgens duidelijke, gezamenlijke doelen.

Om deze visie waar te maken, organiseren we ons op een manier die onze strategie vertaalt naar een transparant en helder beleid. We willen dat iedere speler, trainer, ouder en vrijwilliger weet waar we voor staan en welke richting we uitgaan. Daarbij streven we ernaar om het voetbal- en trainerstalent binnen RWL Sport – en bij uitbreiding binnen groot-Aarschot – te verenigen. Zo creëren we een sterk netwerk waarin kennis, ervaring en passie voor de sport samenkomen.

Onze voetbalopleiding is erop gericht zelfstandige spelers en trainers te vormen. Spelers moeten leren verantwoordelijkheid te nemen, zowel binnen als buiten het veld, terwijl trainers de vaardigheden ontwikkelen om jonge talenten op te leiden volgens onze clubwaarden. We bieden competitievoetbal aan op zowel (inter)provinciaal als regionaal niveau, zodat elke speler kan uitkomen op het niveau dat past bij zijn of haar mogelijkheden en ambities.

Een belangrijk onderdeel van onze missie is het bieden van doorgroeimogelijkheden. We willen jeugdspelers niet alleen begeleiden richting het postformatieteam en onze senioren teams in P3 en P4, maar ook kansen geven om door te stromen naar het jeugdtrainerschap of andere functies binnen de cluborganisatie. Op die manier blijven talenten behouden voor RWL Sport, ook nadat hun actieve spelerscarrière voorbij is.

Daarnaast vinden we het essentieel om de effectiviteit van ons beleid te meten. Dat doen we door spelers, trainers en andere betrokkenen actief te volgen, te evalueren en te bevragen. Hun feedback helpt ons om onze werking te verbeteren en onze aanpak voortdurend af te stemmen op de behoeften van onze leden.

Tot slot beseffen we dat al deze ambities alleen haalbaar zijn wanneer de club financieel gezond is – zowel in de eerste ploeg als in de jeugdafdeling. Een stabiele financiële basis stelt ons in staat om te investeren in kwalitatieve trainers, moderne infrastructuur en een sterke omkadering. Zo kunnen we alle bovenstaande doelen faciliteren en RWL Sport verder laten groeien als een toonaangevende, warme en ambitieuze club in de regio.

2.5. RWL Sport en verenigingsleven

Een voetbalclub is veel meer dan een sportieve organisatie. RWL Sport wil zich profileren als een maatschappelijke ontmoetingsplaats waar sport, vriendschap en engagement samenkomen. Onze club brengt spelers, ouders, familieleden, vrienden, kennissen en supporters samen in een breed netwerk dat reikt tot ver buiten de lijnen van het voetbalveld. Op die manier groeit RWL Sport uit tot een plek waar een sociaal weefsel ontstaat dat generaties en achtergronden verbindt. Mooie, vaak levenslange vriendschappen vinden hun oorsprong binnen onze werking, en dat maakt de club tot een belangrijke pijler in de gemeenschap.

Het verenigingsleven dat wij stimuleren, beperkt zich niet tot het sportieve. Via allerlei niet-sportieve activiteiten willen wij leden actief betrekken bij de club, los van hun rol als speler, trainer of ouder. Denk hierbij aan evenementen, feestavonden, tornooien, vrijwilligersacties en initiatieven waarbij samenwerking centraal staat. Dergelijke activiteiten versterken niet alleen de onderlinge band, maar vergroten ook het gevoel van eigenaarschap en betrokkenheid. Wie samenwerkt in een andere context dan het veld, leert elkaar op een andere manier kennen en waarderen. Dit versterkt de clubidentiteit en draagt bij aan een positief klimaat waarin iedereen zich welkom voelt.

Daarnaast biedt dit ook ruimte voor leden om hun persoonlijke talenten en kwaliteiten te laten zien. Niet iedereen blinkt uit met de bal aan de voet, maar velen hebben andere vaardigheden – van organiseren, koken en logistiek tot creativiteit, techniek of communicatie. Door leden kansen te geven om ook buiten het veld hun talenten in te zetten, voelen zij zich gewaardeerd en erkend. Dit versterkt niet alleen het clubgevoel, maar maakt van RWL Sport een plek waar ieder individu een bijdrage kan leveren en zich kan ontwikkelen.

Het stimuleren van verenigingsleven heeft ook een duidelijke strategische waarde voor de club. Een sterk sociaal weefsel zorgt voor stabiliteit, continuïteit en duurzaamheid. Ouders en leden die zich betrokken voelen, zullen sneller bereid zijn om vrijwilligerswerk op te nemen, langer aan de club verbonden blijven en actief meewerken aan de groei van de vereniging. Dit vergroot de draagkracht van onze werking en maakt ons minder kwetsbaar voor externe omstandigheden.

Door sport en gemeenschap bewust te verbinden, geeft RWL Sport invulling aan zijn dubbele rol: opleiden van voetballers en bouwen aan mensen. Onze spelers leren niet alleen samenwerken op het veld, maar ervaren ook hoe samenwerking, inzet en solidariteit buiten het veld leiden tot verbondenheid en succes.

Zo overstijgt onze club de grenzen van het voetbal en wordt zij een factor van betekenis in het bredere maatschappelijke leven.

2.6. RWL Sport en uitleen van accommodatie

RWL Sport ziet zichzelf niet enkel als voetbalvereniging, maar als een brede ontmoetingsplek binnen de gemeenschap. Onze infrastructuur en accommodatie worden daarom niet uitsluitend benut voor sportieve doeleinden van de eigen club, maar ook regelmatig ter beschikking gesteld van externe verenigingen, scholen en organisaties. Dit past binnen onze visie dat een moderne sportclub een actieve rol speelt in het sociaal weefsel van de regio en kansen creëert voor ontmoeting, verbinding en samenwerking.

Een mooi voorbeeld hiervan is de jaarlijkse “Wijnbergloop”, een recreatieve jogging die plaatsvindt op en rond onze terreinen. Dit evenement, dat openstaat voor jong en oud, trekt telkens een grote groep deelnemers en sympathisanten. De jogging illustreert hoe sport in al zijn vormen mensen samenbrengt en onze clubsite fungeert als centrale ontmoetingsplaats voor de hele gemeenschap.

Daarnaast worden onze kantines en infrastructuur ook gebruikt voor activiteiten van scholen en verenigingen. Zo organiseren scholen er sportdagen of andere evenementen en worden onze ruimtes ingezet voor koffietafels, bijeenkomsten en lokale festiviteiten. Op die manier biedt RWL Sport een veilige, toegankelijke en gastvrije omgeving waar ook niet-voetballers welkom zijn.

Ook de lokale sportdienst maakt regelmatig gebruik van onze terreinen en accommodatie voor het organiseren van sportkampen. Hierdoor krijgen kinderen en jongeren uit de regio de kans om tijdens vakanties kennis te maken met verschillende sportvormen, waarbij onze clubsite opnieuw een spilfunctie vervult. Voor ons is dit een manier om drempels te verlagen en zoveel mogelijk kinderen in beweging te brengen, ook al kiezen zij uiteindelijk niet voor voetbal.

Het openstellen van onze accommodatie heeft meerdere voordelen. Enerzijds draagt het bij aan de maatschappelijke uitstraling van onze club: RWL Sport positioneert zich als een verbindende factor in het lokale leven, waar iedereen welkom is. Anderzijds versterkt dit onze band met partners en organisaties in de regio, wat op termijn kan leiden tot nieuwe samenwerkingen en gedeelde projecten. Bovendien vergroot het de zichtbaarheid van onze club, wat ook kan bijdragen tot de instroom van nieuwe leden of vrijwilligers.

Kortom, door onze infrastructuur breed in te zetten, overstijgt RWL Sport de grenzen van een louter sportieve vereniging. We nemen onze rol als maatschappelijk relevante club serieus en zetten onze accommodatie bewust in om gemeenschap, ontmoeting en samenwerking te stimuleren. Daarmee dragen we niet alleen bij aan de sportieve ontwikkeling van onze spelers, maar ook aan de sociale samenhang in onze regio.

3. Visie en missie van de jeugdopleiding

3.1. Doorstroming & interne structuur

Eén van de strategische speerpunten van RWL Sport is het creëren van een duurzaam en geloofwaardig doorstromingskanaal van jeugdspelers naar het eerste elftal. Ons B-elftal (beloften), dat uitkomt in vierde provinciale, vervult hierin een sleutelrol. Het B-team fungeert als opstapplatform voor talentvolle jongeren richting onze A-kern en biedt tegelijk wedstrijdritme aan A-kernspelers die terugkeren van blessure of niet geselecteerd werden. Hierbij blijft één uitgangspunt fundamenteel: het B-elftal is er in de eerste plaats voor onze eigen opgeleide spelers. Niet-eigen jeugd krijgen hun speelkansen bij de reserves, zodat het B-team zijn rol als ontwikkelingskanaal voor eigen clubtalent maximaal kan vervullen.

Het doorstromingsproces wordt zorgvuldig begeleid en afgestemd binnen de sporttechnische commissie waarin alle verantwoordelijken (AVJO, TVJO/sportief manager, trainers A- en B-kern, keeperstrainer) vertegenwoordigd zijn. Deze commissie komt minstens tweemaandelijks samen om talentvolle spelers te bespreken, hun sterktes en werkpunten in kaart te brengen (inclusief mentaal en sociaal vlak) en concrete trajecten te bepalen voor hun verdere integratie. Zo ontstaat er een duidelijke structuur waarin opleidingsdoelen, selectiebeleid en individuele begeleiding elkaar versterken.

Om de overgang naar de A- en B-kern vlot te laten verlopen, hanteren wij een gefaseerde introductie. Spelers krijgen duidelijke communicatie over hun traject, en zowel zij als hun ouders worden hierbij betrokken. Extra ondersteuning wordt geboden via een peterschapsysteem: ervaren spelers binnen de kern begeleiden de jongeren, zodat deze zich sneller thuis voelen en een aanspreekpunt hebben naast de trainersstaf. Het peterschap vergroot niet alleen de integratie, maar versterkt ook het gevoel van verbondenheid met de clubcultuur.

Daarnaast dragen ook de trainers van de B-kern verantwoordelijkheid in dit proces. Zij vangen jongeren op wanneer prestaties tijdelijk terugvallen en spelen een belangrijke rol in de mentale begeleiding van spelers die met teleurstelling of druk leren omgaan. Hiermee garanderen we dat doorstroming geen eenmalige kans is, maar een duurzaam leertraject.

Het betrekken van jeugd bij de seniorwerking wordt verder versterkt door de inzet van twee peters per jeugd ploeg, afkomstig uit het B-elftal. Zij fluiten wedstrijden, wonen trainingen bij en geven af en toe zelf een sessie. Dit bevordert de band tussen jeugd en senioren, laat jongeren zich spiegelen aan hun rolmodellen en verhoogt de betrokkenheid van jeugdspelers en ouders bij wedstrijden van het B-elftal.

3.2. RWL Sport en studies

RWL Sport beschouwt het vinden van een gezonde balans tussen studies en voetbal als één van de fundamenten van haar jeugd beleid. Het opleiden van jonge voetballers betekent niet alleen aandacht besteden aan hun sportieve ontwikkeling, maar ook oog hebben voor hun schoolloopbaan en persoonlijke toekomst. Wij zijn ervan overtuigd dat voetbal en studies perfect te combineren zijn, mits een goede en doordachte planning, waarbij zowel spelers als ouders hun verantwoordelijkheid nemen.

Een degelijke organisatie van schoolverplichtingen is daarbij onmisbaar. Uiteraard verschilt dit sterk per leeftijdsfase. Voor jonge spelers ligt de nadruk op het ontwikkelen van een goede studiehouding, terwijl oudere spelers vaker geconfronteerd worden met zwaardere studielast, examens en – in het geval van kotstudenten – bijkomende praktische uitdagingen.

RWL Sport houdt in de mate van het mogelijke rekening met deze omstandigheden en probeert via flexibele trainingsschema's en open communicatie tussen trainers, coördinatoren en ouders de juiste ondersteuning te bieden.

Binnen onze visie geldt een duidelijke prioriteit: studies primeren altijd op voetbal. Voetbal vormt een belangrijke en verrijkende factor in het leven van een jongere, maar mag nooit ten koste gaan van hun onderwijs en toekomstperspectieven. Deze overtuiging vormt een vast uitgangspunt in onze strategie en communicatie naar spelers en ouders.

Om onze werking voortdurend te verbeteren en beter af te stemmen op de noden van spelers en gezinnen, heeft RWL Sport reeds meerdere bevragingen georganiseerd. Via deze bevragingen werd nagegaan waar ouders verbeterpunten zien in de begeleiding van hun kinderen, zowel sportief als extra-sportief. Eén van de thema's die aan bod kwam, was de vraag of er interesse bestond in bijkomende ondersteuning op woensdagnamiddag, bijvoorbeeld in de vorm van een combinatie van extra training en studiebegeleiding in onze kantine, aangevuld met een lichte maaltijd zodat spelers vlot konden aansluiten op hun volgende training. Deze bevraging richtte zich op spelers van U10 tot en met U13.

Hoewel eerdere resultaten aangaven dat hier toen nog onvoldoende nood aan was, wil RWL Sport dit initiatief niet loslaten. Vanaf oktober nemen wij dit thema opnieuw op en organiseren we een nieuwe bevraging. Indien er nu voldoende interesse blijkt, zullen we concreet bekijken hoe we dit project binnen de club kunnen opstarten en organiseren. Hiermee tonen we dat wij niet alleen inzetten op sportieve ontwikkeling, maar ook structureel aandacht hebben voor het bredere welzijn en de persoonlijke groei van onze spelers.

Door de combinatie van sport en studies niet als een probleem, maar als een kans te zien, ondersteunen wij onze spelers in hun groei naar zelfstandige, verantwoordelijke en evenwichtige individuen. Dit sluit volledig aan bij onze opleidingsvisie waarin wij voetballers niet alleen opleiden tot betere spelers, maar ook tot jonge mensen die klaar zijn voor de uitdagingen van de toekomst – binnen en buiten het voetbal.

3.3. Samenwerking met clubs en stad Aarschot

De jeugdwerking van RWL Sport heeft de voorbije jaren belangrijke stappen gezet in het uitbouwen van duurzame samenwerkingsverbanden met andere clubs en organisaties in de regio. Deze samenwerkingen zijn niet alleen praktisch en organisatorisch van waarde, maar versterken ook onze opleidingsvisie en onze positie als toonaangevende jeugdclub in Aarschot en omstreken.

Een eerste belangrijke realisatie is de fusie van de sites Wolfsdonk en Rillaar tot de huidige structuur van RWL Sport. Deze fusie zorgde niet alleen voor schaalvergroting, maar ook voor een sterke bundeling van expertise, accommodatie en middelen. Daarnaast werd er een samenwerkingsakkoord afgesloten met de jeugdwerking van KVC Langdorp. Dit akkoord maakt het mogelijk om spelers flexibel uit te wisselen wanneer daar behoefte aan is, bijvoorbeeld in examenperiodes of vakantieperiodes. Zo kan er op elk moment gewerkt worden met voldoende spelersgroepen en krijgen jongeren maximale kansen om speelminuten te maken. Dit zorgt voor continuïteit en stabiliteit, zowel sportief als organisatorisch.

Naast samenwerkingen met veldvoetbalclubs heeft RWL Sport ook de samenwerking opgezocht met Futsal Shokudo Aarschot. Deze samenwerking sluit naadloos aan bij onze opleidingsvisie, waarin technische vaardigheid, balgevoel en spelintelligentie centraal staan. Samen met Futsal Shokudo organiseerden we reeds een tornooi op het kunstgrassterrein in Wolfsdonk, een event dat jonge spelers op een speelse manier liet kennismaken met zaalvoetbal. Bovendien werden er initiatietrainingen aangeboden, zowel in de zaal in Aarschot als op het kunstgras van Wolfsdonk, onder leiding van gediplomeerde futsaltrainers. Intussen zijn heel wat jeugdspelers van RWL Sport ook actief bij Futsal Shokudo, wat hun ontwikkeling alleen maar ten goede komt: zaalvoetbal scherpt immers techniek, handelingssnelheid en spelinzicht aan, kwaliteiten die rechtstreeks bijdragen aan onze opleidingsdoelen op het veld.

Deze samenwerkingsverbanden creëren dus opportuniteiten op meerdere vlakken. Sportief bieden ze spelers extra ontwikkelingskansen en variatie in hun opleiding. Organisatorisch zorgen ze voor meer slagkracht in periodes waarin de bezetting moeilijk is, zoals tijdens examens of vakanties. Op vlak van accommodatie en faciliteiten versterken ze ons netwerk, waardoor we als club flexibeler en toekomstbestendiger worden.

Strategisch gezien bevestigen deze samenwerkingen dat RWL Sport bewust kiest voor openheid en samenwerking in plaats van concurrentie. Door actief partnerschappen uit te bouwen met clubs en organisaties in de regio, positioneren wij ons als een regionale opleidingshub die spelers niet enkel binnen de eigen muren ontwikkelt, maar hen ook laat profiteren van bredere leeromgevingen. Dit versterkt zowel de kwaliteit van onze opleiding als de uitstraling van de club.

3.4. RWL Sport en G-voetbal

RWL Sport heeft de voorbije jaren samen met Voetbal Vlaanderen en enkele bijzondere scholen reeds meerdere G-footfestivals georganiseerd. Met deze initiatieven willen we duidelijk maken dat voetbal een sport is voor iedereen, ongeacht fysieke of mentale beperkingen. Toch moeten we erkennen dat het G-voetbal binnen onze club vandaag nog in zijn kinderschoenen staat. Het is een domein waarin we voorzichtig de eerste stappen gezet hebben, en waarbij we in de toekomst zullen onderzoeken hoe we dit verder kunnen ontwikkelen.

Voorlopig kiest RWL Sport er bewust voor om geen eigen G-voetbalploeg op te richten. Deze keuze is niet ingegeven door een gebrek aan ambitie of maatschappelijke verantwoordelijkheid, maar door de overtuiging dat samenwerking in dit domein sterker is dan versnippering. Aangezien onze partnerclub Futsal Shokudo Aarschot reeds een goed uitgebouwde G-voetbalwerking heeft, vinden wij het belangrijk om spelers die hiervoor in aanmerking komen gericht door te verwijzen. Op die manier garanderen we dat zij hun geliefde sport in de juiste omgeving kunnen beoefenen, met voldoende expertise, aangepaste begeleiding en structurele ondersteuning.

De samenwerking met Futsal Shokudo is hierin een belangrijke troef. Niet alleen beschikken zij over een actieve G-voetbalafdeling, maar er is ook een nauwe persoonlijke link: onze huidige trainer van de U14 IP is tevens actief als trainer bij het G-team van Futsal Aarschot. Dat betekent dat er niet enkel organisatorisch, maar ook inhoudelijk een brug bestaat tussen beide clubs. RWL Sport blijft dus betrokken, zonder zelf parallel een ploeg op te starten, en kan zo een realistische en kwaliteitsvolle bijdrage leveren aan de toegankelijkheid van voetbal voor iedereen.

Strategisch gezien toont dit beleid dat RWL Sport zijn maatschappelijke verantwoordelijkheid ernstig neemt. Wij zien voetbal niet enkel als topsport of jeugdopleiding, maar ook als middel tot inclusie, ontmoeting en welzijn. Door samen te werken met gespecialiseerde partners zorgen wij dat ook G-spelers hun plaats vinden binnen het voetbalnetwerk van Aarschot en omgeving. Zo combineren we onze sportieve visie met een duidelijke maatschappelijke rol, waarbij samenwerking en complementariteit centraal staan.

3.5. RWL Sport en OH Leuven

Sinds het seizoen 2023-2024 mag RWL Sport zich officieel een “OH Leuven Hub” noemen. Dit partnership tussen RWL Sport en OH Leuven is gestoeld op een win-win samenwerking, waarbij zowel de jeugdwerking van onze club als de elitewerking van OHL elkaar versterken. Het vormt een erkenning van de kwaliteit en de professionaliteit binnen onze jeugdopleiding én een hefboom om onze spelers en trainers nieuwe kansen te bieden.

De samenwerking gaat verder dan symboliek en omvat een reeks concrete afspraken die structureel bijdragen aan de sportieve en organisatorische groei van onze club:

- **Talentdetectie & instroom:** OHL organiseert jaarlijks minstens één talentdag op de terreinen van RWL Sport voor U6 t/m U12 en voor meisjes. Dit geeft onze jongste spelers de kans om zich te meten, extra beleving te ervaren en eventueel de stap naar elitevoetbal te zetten.
- **Kennisdeling & ontwikkeling:** Jaarlijks organiseert OHL minstens één workshop en voorziet het minimaal twee kijkbezoeken per seizoen voor onze trainers bij trainingen van de Elite Jeugd. Hierdoor krijgen onze trainers rechtstreeks toegang tot de nieuwste inzichten en methodieken uit het elitevoetbal.
- **Competitie & beleving:** RWL Sport neemt deel aan de jaarlijkse OHL Regiocup, wat onze jeugdspelers een unieke competitieve ervaring oplevert. Daarnaast worden al onze spelers minstens één keer per seizoen uitgenodigd voor de familietribune bij een thuiswedstrijd van het eerste elftal van OHL, wat de band en trots richting de hub versterkt.
- **Testen & feedback:** OHL voert jaarlijks bewegings- en techniektesten (OHL GO) uit bij 20 door RWL Sport geselecteerde spelers. Op basis van de testresultaten ontvangen wij gerichte feedback, die onze trainers gebruiken om individuele ontwikkelingsplannen verder te verfijnen.
- **Begeleiding & advies:** OHL-coördinatoren brengen jaarlijks een plaatsbezoek aan RWL Sport, waarbij zij trainingen analyseren en gericht advies geven om onze werking verder te optimaliseren.
- **Integratie elitewerking:** Minstens één eliteploeg van OHL 5v5 neemt per seizoen deel aan een toernooi georganiseerd door RWL Sport, wat voor onze jeugdspelers een unieke leerschool betekent.
- **Structureel overleg:** Er vinden jaarlijks twee formele overlegmomenten plaats tussen de Academy Managers van OHL en RWL Sport, zodat de samenwerking systematisch geëvalueerd en verdiept wordt.
- RWL Sport mag het officiële OH Leuven Hub-logo gebruiken, wat onze geloofwaardigheid en uitstraling versterkt.

Dit partnerschap overstijgt de losse afspraken en vormt een strategische pijler binnen onze jeugdopleiding. Door deel uit te maken van het hub-netwerk van OH Leuven positioneert RWL Sport zich als een club waar kwaliteit, ontwikkeling en doorstroming centraal staan. Het geeft onze spelers een duidelijk perspectief: talent wordt gezien, kansen worden geboden en de stap naar hoger niveau wordt concreet ondersteund.

Voor onze trainers betekent het partnership een directe link met de elitewerking van OHL. Zij krijgen niet enkel observatiekansen, maar ook feedback en ondersteuning, waardoor onze opleidingsmethodiek voortdurend kan evolueren. Op die manier garanderen we dat onze spelers steeds begeleid worden volgens de modernste inzichten en met de hoogste pedagogische en sporttechnische kwaliteit.

Daarnaast is het voor de club een uitstekend signaal naar ouders en de bredere regio: kiezen voor RWL Sport betekent kiezen voor een jeugdopleiding die ingebed is in een netwerk van topclubs, zonder de eigen clubidentiteit te verliezen. Het hub-logo is niet zomaar een symbool, maar een bewijs dat onze werking erkend en versterkt wordt door een Belgische topclub.

3.6. RWL Sport girls

Sinds vorig seizoen heeft RWL Sport een belangrijke nieuwe stap gezet met de opstart van gratis trainingen specifiek gericht op meisjes. Deze trainingen vonden plaats op zondagochtend en waren toegankelijk voor zowel meisjes die al voetbalervaring hadden als voor absolute beginners die de sport wilden ontdekken. In eerste instantie gebeurde dit in samenwerking met het Futbolista-programma van Voetbal Vlaanderen, waarna we de organisatie op eigen kracht hebben verdergezet.

Dit initiatief bleek een schot in de roos: het bood meisjes de kans om in een laagdrempelige en plezierige omgeving kennis te maken met voetbal, en tegelijk was het een waardevolle opstap om later in het seizoen voor het eerst een officiële meisjesploeg in te schrijven na de winterstop.

Het succes van deze start smaakt naar meer. Daarom hebben we besloten om de trainingen na de zomervakantie opnieuw te organiseren, ditmaal structureel ingebed binnen onze jeugdwerking. Concreet zullen de RWL Sport Girls-trainingen beurtelings plaatsvinden op onze drie clubsites, zodat we een zo breed mogelijk bereik creëren:

- Site Wolfsdonk
- Site Rillaar
- Site Langdorp

Door dit aanbod verder te verstevigen, hopen we meisjes uit de buurt aan te trekken die graag de voetbalschoenen willen aantrekken. Ook meisjes die nu in een jongensploeg spelen maar daarnaast graag willen aansluiten bij een girls only team zijn van harte welkom. Ons doel is om vanaf nieuwjaar een eerste U13-ploeg en/of U16-ploeg in competitie te brengen. Zo krijgen de meisjes niet alleen de kans om samen te trainen, maar ook om zich te meten met leeftijdsgenoten in officiële wedstrijden.

Met deze aanpak willen we meisjesvoetbal verder laten groeien binnen de club en in de regio. Door op verschillende locaties zichtbaar aanwezig te zijn, vergroten we ons bereik en versterken we de betrokkenheid van spelers, ouders en de lokale gemeenschap.

Ons uiteindelijke doel is om RWL Sport Girls een vaste plaats te geven binnen de clubstructuur, met eigen teams die op een gelijkwaardige manier worden opgenomen in het opleidingsplan en de spelprincipes van RWL Sport. Daarbij staat plezier centraal, maar verliezen we de ontwikkelingslijn niet uit het oog: ook meisjes krijgen de kans om stap voor stap technisch, tactisch, fysiek en mentaal sterker te worden, met oog voor hun specifieke noden.

RWL Sport kiest er dus bewust voor om meisjesvoetbal niet als een apart project te zien, maar als een volwaardig onderdeel van de jeugdwerking. Dit sluit naadloos aan bij onze clubidentiteit: een opleidingsgerichte vereniging die kansen biedt aan elke speler en speelster, en die inzet op groei, inclusiviteit en maatschappelijke meerwaarde.

3.6.1. RWL Sport girls het sportief actie plan

In ons strategisch plan mikken we de komende drie jaar op een gefaseerde groei van meisjesvoetbal binnen onze club. Waar we dit seizoen starten met instaptrainingen en de opbouw van een eerste ploeg, willen we dit vanaf seizoen 2025-2026 uitbreiden naar meerdere meisjesploegen (bijvoorbeeld U11/U13 en U16). Daarnaast voorzien we deelname aan toernooien en extra activiteiten die specifiek inspelen op de beleving en betrokkenheid van meisjes. Tegen seizoen 2026-2027 willen we structureel uitgroeien naar minstens drie teams en tegelijk een eigen RWL Sport Girls Toernooi organiseren.

Ook samenwerking met partners speelt hierin een belangrijke rol. Via het statuut van OHL Hub liggen er opportuniteiten voor gezamenlijke talentdagen, kijktrainingen en clinics die ook meisjes kunnen versterken. Daarnaast blijft de samenwerking met Voetbal Vlaanderen (Futbalista) en met omliggende clubs belangrijk om doorstroming en instroom te garanderen. Door deze samenwerkingen structureel uit te bouwen, willen we meisjesvoetbal in onze regio meer zichtbaarheid en draagvlak geven.

De uitbouw van RWL Sport Girls is dus meer dan enkel een sportief project. Het is een strategische keuze die past binnen onze clubwaarden: opleiden, kansen bieden, inclusiviteit en maatschappelijke meerwaarde. Door meisjesvoetbal stevig te verankeren, zorgen we niet alleen voor sportieve groei, maar versterken we ook onze rol als club in de gemeenschap.

Ons uiteindelijke doel is dat RWL Sport uitgroeit tot een club waar meisjesvoetbal even vanzelfsprekend is als jongensvoetbal, waar talentvolle meisjes zich kunnen ontwikkelen in lijn met onze opleidingsvisie en waar plezier en beleving de motor blijven voor groei.

4. Raad van bestuur

De raad van bestuur staat garant voor de bepaling en verdeling van de bestuurlijke bevoegdheden en komt om het kwartaal samen. Haar bevoegdheden zijn de volgende :

- Draagt de eindverantwoordelijkheid van de club
- Staat in voor het opstellen, uitvoeren, evalueren en bijsturen van de korte en lange termijn doelstellingen van de club, dit in lijn met de missie, visie en strategie
- Is verantwoordelijk voor het financiële beleid van de club
- Bewaakt de statuten van de club
- Is officiële woordvoerder van de vereniging en vertegenwoordigt haar bij de K.B.V.B.
- Zorgt dat de voetbalsport in de club wordt beoefend volgens het beleidsplan (strategie met korte en lange termijn doelstellingen)
- Legt contacten met andere verenigingen en gemeentelijke instanties of andere externe stakeholders

De raad van bestuur bestaat uit volgende leden :

- Joachim Geysen : voorzitter
- Jan Mues : ere voorzitter
- Luc Vranken : penningmeester
- Mario Janssens : secretaris
- Chris Rely
- Gert Bauwens

Uit de leden van de raad van bestuur valt de duidelijke link te zien met het dagelijkse bestuur. Alle leden van de raad van bestuur, zetelen ook in het dagelijkse bestuur van RWL Sport.

5. Dagelijks bestuur

Er is geen opsplitsing in het dagelijkse bestuur voor de 1^{ste} ploegen en de jeugd binnen RWL Sport. Het dagelijks bestuur zetelt maandelijks.

Het dagelijks bestuur staat garant voor de bepaling en uitvoering van het beleid van de 1^{ste} ploegen en het jeugdbeleid. Het rapporteert hierover naar de raad van bestuur.

Haar bevoegdheden zijn de volgende :

- Draagt de verantwoordelijkheid van het jeugdbeleid en beleid van de 1^{ste} elftallen
- Staat in voor het opstellen, uitvoeren, evalueren en bijsturen van de korte en lange termijn doelstellingen, dit in lijn met de missie, visie en strategie van de club
- Is verantwoordelijk voor het financiële beleid van de club
- Bewaakt de statuten van de club
- Zorgt dat de voetbalsport in de club wordt beoefend volgens het beleidsplan (strategie met korte en lange termijn doelstellingen)
- Organisatie van extra-sportieve activiteiten
- Commerciële activiteiten
- Legt contacten met andere verenigingen of andere externe stakeholders

De samenstelling van ons dagelijks bestuur ziet er als volgt uit :

- Joachim Geysen : voorzitter en commercieel verantwoordelijke
- Jan Mues : lid sectie voetbal sportraad stad Aarschot en commercieel verantwoordelijke
- Mario Janssens : gerechtigd correspondent en communicatieverantwoordelijke
- Luc Vranken : penningmeester (financieel verantwoordelijke)
- Chris Rely : algemeen verantwoordelijke jeugdopleiding
- Gert Bauwens : TVJO / Sportief manager (link met 1^{ste} elftallen)
- Michiel Serneels : verantwoordelijke activiteiten
- Anne Fastré : administratief verantwoordelijke en kledij

Het dagelijkse bestuur wordt geleid door de voorzitter.

De voorzitter is woordvoerder van het bestuur. Specifiek voor de jeugd zijn de voorzitter, de AVJO en de TVJO / sportief manager de vertegenwoordigers van de jeugd in raad van bestuur.

6. Sporttechnische commissie

De sporttechnische commissie zetelt tweemaandelijks. Het hoofddoel van deze Sporttechnische Commissie binnen RWL Sport is het bespreken en opvolgen van de jeugdspelers richting het doorstromen naar de B-kern en het doorstromen vanuit de B-kern naar de A-kern.

Taken / Verantwoordelijkheden :

- Houdt toezicht op de werking van het B-elftal en A-elftal.
- Houdt toezicht en volgt de doorstroming op van jeugdspelers naar B-kern en naar A-kern
- Evaluatie van jeugdspelers die doorstromen
- Evaluatie van spelers A-kern en B-kern voor winterstop i.f.v. het volgende seizoen
- Teken ook mee de sportieve clubvisie uit en volgen deze mee op.

De sporttechnische commissie bestaat uit volgende leden :

- Chris Rely (AVJO)
- Gert Bauwens (TVJO / Sportief manager)
- Philip Janssens (T1 A-elftal)
- Chris Hermans (T2 A-elftal)
- Niels Prud'homme (T1 B-elftal)
- Geert Verbeeck (T2 B-elftal)
- Nick Van Leemputten (Keepertrainer)

7. Managementteam jeugdopleiding

Het managementteam jeugdopleiding zetelt minstens tweemaandelijks. Het hoofddoel van dit managementteam jeugdopleiding binnen RWL Sport is de vlotte jeugdwerking garanderen op de 2 sites en het bespreken van het jeugdopleidingsplan.

Taken / verantwoordelijkheden :

- De specifieke taken worden verder apart beschreven

Het managementteam jeugdopleiding bestaat uit volgende leden :

- Chris Rely (AVJO / coördinator middenbouw site Wolfsdonk)
- Gert Bauwens (TVJO / Sportief manager)
- Bram Volders (coördinator onderbouw en middenbouw site Rillaar)
- Niels Prud'homme (coördinator onderbouw site Wolfsdonk)
- Bert Verhaert (coördinator bovenbouw site Wolfsdonk)
- Geert Verbeeck (coördinator bovenbouw site Wolfsdonk)
- Patrick Everaerts (hoofd scouting)
- Sven Milis (Ambassadeur Futbalista)

Het managementteam jeugdopleiding rapporteert aan de voorzitter.

8. Werkgroep postformatie

Het doel van de postformatie is de doorstroming van de jeugdspelers te bevorderen en de ontwikkeling van het individu te blijven volgen. Hoe eerder een talent wordt opgespoord, hoe beter hij de visie van de club volgt en de opleiding vorm kan krijgen. De doelstelling is met zoveel mogelijk zelf opgeleide spelers zo hoog mogelijk spelen.

De werkgroep van de postformaties bestaat uit volgende leden :

- Gert Bauwens (TVJO / Sportief manager)
- Geert Verbeeck (coördinator bovenbouw)
- Bert Verhaert (coördinator bovenbouw)
- Stijn Meheus (T1 U21 gew)
- Vincent Decat (T1 U17 IP)

9. Coördinaten sportieve jeugdcel

9.1. Algemeen verantwoordelijke jeugdopleiding (AVJO)

Chris Rely

Mail : chris.rely@rwlsport.be

GSM : 0496/59.20.22

9.2. Technisch verantwoordelijke jeugdopleiding (TVJO) / Sportief manager

Gert Bauwens

Mail : gert.bauwens@rwlsport.be

GSM : 0472/53.60.57

9.3. Coördinatoren jeugdopleiding

Coördinatoren onderbouw

Niels Prud'homme (site Wolfsdonk)

Mail : niels_prudhomme@hotmail.com

GSM : 0477/99.43.20

Bram Volders (site Rillaar)

Mail : bramvolders@rwlsport.be

GSM : 0497/04.78.14

Coördinator middenbouw

Chris Rely (site Wolfsdonk)

Mail : chris.rely@rwlsport.be

GSM : 0496/59.20.22

Bram Volders (site Rillaar)

Mail : bramvolders@rwlsport.be

GSM : 0497/04.78.14

Coördinator bovenbouw

Geert Verbeeck (site Wolfsdonk)

Mail : geertverbeeck@hotmail.com

GSM : 0479/70.95.76

Bert Verhaert (site Wolfsdonk)

Mail : bert.verhaert1@telenet.be

GSM : 0470/85.25.83

9.4. Verantwoordelijken tornooien

Chris Rely

Mail : chris.rely@rwlsport.be

GSM : 0496/59.20.22

Bram Volders

Mail : bramvolders@rwlsport.be

GSM : 0497/04.78.14

9.5. Jeugdtrainers

9.5.1. Site Wolfsdonk

Onderbouw

U6 A

Axel Falmagne

axel_f@telenet.be

Sam Van Looy

vanlooy.sam007@gmail.com

U7 A

Peter Vanderweyden

pyke1981@gmail.com

Gert Swolfs

gertje_swolfs@hotmail.com

U8 A / B / C / D

Lise Van Ouytsel

lisevanouytsel@hotmail.com

Niels Prud'homme

niels_prudhomme@hotmail.com

Tom Ruytinx

tomruytinx@gmail.com

U9 A / B

Kim Voets

kim_voets@telenet.be

Gill Van Hoey

gillvh@hotmail.com

Marco Waerzeggers

marco.waerzeggers@hotmail.com

Sokchamrin Lem

sokchamrainlem@hotmail.com

Infobrochure

RWL Sport

Middenbouw

U10 A / B

Jeroen Patteet

jeroen.patteet@stratus.com

Robin Patteet

robin.patteet@telenet.be

Jef Vandeweyer

varoschilderwerken@outlook.be

Lori Masala

lori_masala@hotmail.com

U11 A

David Wijns

wekke75@hotmail.com

U12 A / B / C

Maarten Paredis

maarten.paredis@skynet.be

Sven Milis

sven.milis1@telenet.be

Nick Van Leemputten

nick.vanleemputten@hotmail.com

Flor Torfs

flortorfs@hotmail.com

U13 A / B / C

Chris Hermans

skilordaustralia@hotmail.com

Chris Rely

chris.rely@rwlsport.be

Eddy Wouters

wouters.ed@live.be

Bovenbouw

U14

David Buekenhout

bukovic8@hotmail.com

U15 A / B

Geert Verbeeck

geertverbeeck@hotmail.com

Wesley Clemens

wesley.clemens@bdo.be

Joachim Dewit

dewitjoachim22@gmail.com

U16

Bert Verhaert

bert.verhaert1@telenet.be

U17 A / B

Vincent Decat

vincent.decat82@gmail.com

Johan Blockx

blojo65@hotmail.com

U19

Davy Frederickx

frederickxdavy@hotmail.com

U21

Stijn Meheus

stijn.meheus@icloud.com

9.5.2. Site Rillaar

Onderbouw

U6 B

Karen Naulaerts

naulaerts.karen@hotmail.com

Joachim Verbeke

joverbeke@hotmail.com

U7 B

Karen Naulaerts

naulaerts.karen@hotmail.com

U8 E / F

Michiel Mulder

delachelle@gmail.com

U9 C / D

Laurian Michiels

laurianmichiels09@gmail.com

U10 C

Bram Volders

bram.volders@rwlsport.be

U11 B

Bram Volders

bram.volders@rwlsport.be

9.6. Specialisatietrainers

Techniektrainers

Maarten Paredis

maarten.paredis@skynet.be

Niels Prud'homme

niels_prudhomme@hotmail.com

Geert Verbeeck

geertverbeeck@hotmail.com

Bram Volders

bramvolders@rwlsport.be

Keepertrainers

Nick Van Leemputten

nick.vanleemputten@hotmail.com

Chris Hermans

skilordaustralia@hotmail.com

Luc Vranken

luc.vranken@rwlsport.be

Physical trainers

Jarne Willems

jarne.willems10@gmail.com

Brian Vancauwenbergh

brian.vancauwenbergh@outlook.com

Lennert Huybs

lennert.huybs@gmail.com

Seppe Verbraecken

10. Terreinen

10.1. Site Rillaar

Langestraat
3202 Rillaar

10.2. Site Wolfsdonk

“De Hel”
Volkensvoortstraat 58
3201 Wolfsdonk
013/77.72.22

11. Functieomschrijvingen

11.1. Voorzitter

Voorzitter : Joachim Geysen

Verantwoordelijkheden / taken :

- Organiseren en leiden van de bestuursvergaderingen
- Aansturen van het dagelijkse reilen en zeilen op de club
- Vertegenwoordigen van de club op officiële aangelegenheden
- Aansturen van de herenploegen in samenspraak met de AVJO en sportief manager

De voorzitter rapporteert / legt verantwoording af aan raad van bestuur.

11.2. Gerechtigd correspondent

Gerechtigd Correspondent : Mario Janssens

Verantwoordelijkheden / taken :

- Algemene administratie
- Contactpersoon met diverse bondsinstanties KBVB / VFV
- Wedstrijdwijzigingen regelen en aanvragen
- E-Kick Off
- Beheer ongevalsangiftes

De GC rapporteert / legt verantwoording af aan het dagelijks bestuur.

11.3. Commercieel verantwoordelijken

Commercieel verantwoordelijken : Joachim Geysen en Jan Mues

Verantwoordelijkheden / taken :

- Sponsoring
- PR & Evenementen
- Onderhouden relaties lokale middenstand
- Marketing
- Communicatie

De commercieel verantwoordelijken rapporteren / leggen verantwoording af aan het dagelijks bestuur.

11.4. Verantwoordelijke activiteiten

Verantwoordelijke activiteiten : Michiel Serneels

Verantwoordelijkheden / taken :

- Aansturen cel activiteiten / catering / verhuur kantine
- Organiseert en regelt de diverse extra-sportieve evenementen en activiteiten

De verantwoordelijke activiteiten rapporteert / legt verantwoording af aan het dagelijks bestuur.

11.5. Administratief verantwoordelijke en kledij

Verantwoordelijke administratie en kledij : Michiel Serneels

- Ondersteunt GC en eventueel andere bestuursleden bij administratieve taken.
- Maakt afspraken met de kledingleverancier.
- Regelt pasdagen voor de kledij voor het nieuwe voetbalseizoen.
- Zorgt voor de verdeling van de kledij.

De administratief verantwoordelijke rapporteert / legt verantwoording af aan het dagelijks bestuur.

11.6. Financieel verantwoordelijke

Financieel verantwoordelijke : Luc Vranken

Verantwoordelijkheden / taken :

- Algemene boekhouding
- Administratiebeheer club
- Beheer en controle rekeningen
- Uitvoeren betalingen
- Klaarmaken kassa's inkom, kantine en evenementen
- Opmaak kasverslagen en budget
- Plaatsen bestellingen toeleveranciers

De financieel verantwoordelijke rapporteert / legt verantwoording af aan het dagelijks bestuur.

11.7. Communicatie verantwoordelijke

Communicatie verantwoordelijke : Mario Janssens

Verantwoordelijkheden / taken :

- Communicatie algemeen i.v.m. de clubactiviteiten
- Onderhoud website / Facebookpagina / Instagram
- Promotie clubactiviteiten

De communicatie verantwoordelijke rapporteert / legt verantwoording af aan het dagelijks bestuur.

11.8. Verantwoordelijken accommodatie

Verantwoordelijke accommodatie : Guy Vandezande en Julien Van Aerschot

Verantwoordelijkheden / taken :

- Onderhoud terreinen en terreinen site Volkensvoortstraat en site Langestraat
- Uitvoeren kleine herstellingswerken
- Technische ondersteuning activiteiten en evenementen

De verantwoordelijken accommodatie rapporteren / leggen verantwoording af aan de voorzitter.

11.9. Support administratie

Support administratie : Sofie Van de Gaer

Verantwoordelijkheden / taken :

- Verantwoordelijke wedstrijdbladen
- Verantwoordelijke afgevaardigden

De support administratie rapporteert / legt verantwoording af aan de gerechtigd correspondent.

11.10. Algemeen verantwoordelijke jeugdopleiding

Algemeen verantwoordelijke jeugdopleiding (AVJO) : Chris Rely

Verantwoordelijkheden :

- Eindverantwoordelijke voor het sportieve jeugdbeleid
- Medeverantwoordelijk voor samenstelling staf eerste elftallen
- Medeverantwoordelijk voor samenstelling trainersstaf jeugd
- Hoofdverantwoordelijke sporttechnisch beleid jeugdopleiding
- Eindverantwoordelijke samenstelling jeugdtornooien
- Verantwoordelijk voor de aankoop van het didactisch materiaal

Taken :

- Stelt met TVJO jeugdopleidingsplan op en zorgt voor de implementatie ervan
- Woont regelmatig trainingen en wedstrijden bij
- Zetelt in de sporttechnische commissie van de club
- Belegt vergaderingen sporttechnische commissie en managementteam jeugdopleiding en zorgt voor de onderlinge communicatie
- Zetelt in het dagelijks bestuur

De AVJO rapporteert / legt verantwoording af aan het dagelijks bestuur.

11.11. Sportief manager / Technisch verantwoordelijke jeugdopleiding

Sportief manager / Technisch verantwoordelijke jeugdopleiding (TVJO) : Gert Bauwens

Verantwoordelijkheden :

- Is verantwoordelijk voor de operationele uitvoering en opvolging van het sportief beleid van de club. Hij verbindt de jeugdopleiding met de eerste elftallen. De sportief manager bekleedt dus logischerwijze ook de functie van TVJO.
- Is als sportief manager medeverantwoordelijk voor het samenstellen van de technische staf van het eerste elftallen, alsook voor de samenstelling van de B-ploeg en de A- ploeg.
- Is als sportief manager mede verantwoordelijk voor het samenstellen van de sporttechnische staf van de jeugd

Taken :

- Zorgt voor de doorstroming (vanuit de Jeugd / pré en postformatie) richting de B- en A-kern van de club. De betrokken trainers, jeugdcoördinatoren, trainers postformatie ondersteunen hem in die rol.
- Evalueert de spelers van A-elftal en B-elftal samen met de leden van de sporttechnische commissie dit i.k.v. het mogelijks aantrekken van een externe speler voor het A-elftal indien deze positie niet kan ingenomen worden door een eigen opgeleide jeugdspeler.
- Stelt met AVJO het jeugdopleidingsplan op en dit in samenspraak met de jeugdcoördinatoren en de leden van de sportieve cel.
- Bijsturen en aanpassen jeugdbeleidsplan
- Zorgt voor evaluaties van iedere jeugdspeler i.s.m. coördinatoren en trainers
- Zorgt voor jaarlijkse evaluatie jeugdtrainers
- Stimuleert trainers tot het volgen van cursussen en opleidingen
- Woont regelmatig trainingen en wedstrijden bij
- Organiseert trainersvergaderingen en zorgt voor de interne communicatie onderling
- Waakt over de recruterings-doelstellingen i.s.m. de scoutingscel
- Heeft een doorslaggevende stem in de recrutering van nieuwe spelers o.b.v. scoutingsverslagen
- Zetelt in de sporttechnische commissie en managementteam jeugdopleiding van de club

De Sportief Manager / TVJO rapporteert aan de AVJO.

11.12. Coördinatoren

Taken / Verantwoordelijkheden :

- Coördinatie dagelijkse werking van het sportief beleid
- Volgen de trainingen en wedstrijden van teams op
- Bespreken samen met de TVJO het jeugdbeleidsplan van de club met de trainers
- Organiseren zeer regelmatig overleg met de trainers
- Verzorgen voetbaltechnische ondersteuning aan trainers
- Stellen trainersstaf mee samen in samenspraak met TVJO
- Opvolgen evolutie spelers en opstellen evaluatiemethode
- Organiseren vriendschappelijke wedstrijden
- Zijn eerste aanspreekpunt voor ouders
- Verdedigen de belangen van de trainers en het uitgestippelde jeugdbeleid binnen de club
- Zetelen in managementteam jeugdopleiding van de club

De coördinatoren rapporteren aan de TVJO / AVJO.

11.13. Jeugdtrainers

Taken / Verantwoordelijkheden :

- Verzorgen de trainingssessies volgens het jeugdopleidingsplan
- Coachen op positieve wijze hun wedstrijden
- Afspraken maken i.v.m. het vervoer naar en van de uitwedstrijden
- Zien toe op een correcte uitvoering van de doelstellingen van de jeugdwerking
- Fungeren als eerste aanspreekpunt tussen spelers/ouders en de club
- Bij voorkeur zijn zij houder van een trainersdiploma
- Hebben de wil tot bijscholing, waarvoor de club de onkosten terugbetaald gespreid over 3 seizoenen
- Samenwerking met collega-trainers en andere clubleden moet optimaal verlopen
- Respect voor hiërarchie (jeugdmanagement / wedstrijdbegeleiding) en positief meewerken hieraan
- Inventarisatie aanwezigheidslijst trainingen en wedstrijden via ProSoccerData
- Wedstrijdvoorbereiding en wedstrijdverslag opmaken in ProSoccerData
- Spelers evalueren (december / april) volgens de eindtermen in ProSoccerData
- Evaluatiegesprek voeren met spelers waarvoor spelers / ouders kunnen intekenen

De trainers rapporteren aan de respectievelijke coördinator.

11.14. Verantwoordelijke scouting

Verantwoordelijke Scouting : Patrick Everaerts

Taken / Verantwoordelijkheden :

- Verantwoordelijk voor het aansturen van de talentscouts.
- Scouten en rekruteren van nieuwe getalenteerde spelers.
- Organiseren van talentendagen.
- Organiseren van testprogramma's.
- Verzorgen van de administratie van de talentscouts.
- Verzorgen van de administratie van de nieuwe spelers.
- Resultaten presenteren aan het managementteam jeugdopleiding
- Ook het mee actief kijken langs de velden.
- Opvolgen van de correcte data gegevens in het systeem.
- Opvolgen van verdere doorontwikkeling van spelers.

De verantwoordelijke scouting rapporteert aan de TVJO / AVJO.

11.15. Medische Verantwoordelijke

Medisch verantwoordelijke : Jurgen Dehaes

Taken / Verantwoordelijkheden :

- Verantwoordelijk voor de inrichting van het medisch post :
 - Orde en netheid
 - Aanvullen ijs en materialen
 - Aanvullen materialen en tijdig doorgeven voor bestelling
- Aanwezig op afspraak: EHBO
 - Weekoverzicht aanwezig thv EHBO post jeugdcomplex
 - Kinéruimte en fitnessruimte voor de behandeling van spelers
- Indien nodig overleg met onze arts (doorverwijzen van speler)
 - Document "verwijzing arts/spoedgevallen" meegeven
 - Telefonische contact ziekenhuis bij doorverwijzing
 - Ouders altijd inlichten voor de begeleiding van de speler
- Permanentie wedstrijden - trainingen
- EHBO - EHBSO
- Registratie ELKE verzorging in ProSoccerData
- Communicatie arts / kiné/ trainer / jeugdcoördinator
- Permanente persoonlijke bijscholing
- Skills onderhouden
 - De club zal regelmatig opleidingen voorzien ter verbetering van de skills.
- Opvoedkundige taak naar ouders, spelers, omkadering
 - Gezonde voeding, blessurepreventie,...
- Begeleiding speler betreffende correcte ongeval aangifte KBVB
- Bij ongeval of noodsituatie de hulpverlening organiseren en op gang brengen.
- Organiseren van infomomenten en interne opleidingen

De medisch verantwoordelijke rapporteert aan de coördinatoren.

11.16. Teammanagers (afgevaardigden)

Taken / Verantwoordelijkheden :

- Scheidsrechter en bezoekende ploeg ontvangen bij thuiswedstrijden
- Kleedkamer toewijzen aan de bezoekende club en aan de scheidsrechter
- Uitdelen uitrusting aan spelers eigen team
- Verzamelen identiteitsbewijzen en waardevolle voorwerpen voor de wedstrijd
- Invullen online wedstrijdblad
- Hoekschopvlaggen plaatsen
- Wedstrijdbal bezorgen aan scheidsrechter
- Voor, tijdens de rust en na de wedstrijd drankje aanbieden aan scheidsrechter
- Water voorzien voor tijdens de pauzes
- Toezien dat er geen onbevoegden in de neutrale zone aanwezig zijn
- Eventueel invullen ongevalsangifte bij blessures
- Na de wedstrijd controle, (laten) reinigen kleedkamers bezoekers en eigen team
- Ervoor (laten) zorgen dat eventuele doelen van het veld verwijderd worden na de wedstrijd
- Ervoor (laten) zorgen dat de doelnetten omhoog gehangen worden na de wedstrijd
- Ervoor (laten) zorgen dat de eventuele hoekschopvlaggen verwijderd worden na de wedstrijd
- Mede zorgen voor een goede teamgeest binnen de ploeg en met de ouders (is ook belangrijk i.f.v. vrijwilligers binnen de club)

11.17. API / Vertrouwenspersoon

Aanspreekpersoon Integriteit : Sofie Van de Gaer

Vanuit voetbal Vlaanderen wil men een positief sportklimaat bevorderen. Men doet dit aan de hand van twee projecten nl. Come Together waarbij we de strijd aangaan tegen racisme en discriminatie en API (aanspreekpunt integriteit) dat zich richt op grensoverschrijdend gedrag (fysisch – psychisch – seksueel geweld – verwaarlozing en pesten) binnen de sport.

Ook binnen RWL Sport willen we dat iedereen kan voetballen in een veilige omgeving, waar men zich goed voelt en plezier kan beleven. We kunnen dit bewaken als we met z'n allen (spelers, speelsters, trainers, supporters, bestuur, vrijwilligers, ...) onze verantwoordelijkheid opnemen en gepast reageren op bovenstaand gedrag.

Het is belangrijk dat eenieder die hierover met vragen zit, een vermoeden of bezorgdheid heeft, een incident vaststelt en wil melden, dit kan doen bij een onafhankelijk meldpunt waarin in alle discretie zal omgegaan worden met de gekregen informatie.

Sofie Van de Gaer zal deze functie binnen de club invullen, en dit vanuit haar interesse in het welzijn van mensen (van opleiding is Sofie leerkracht secundair onderwijs en al jaren actief binnen de jeugdbeweging als kookouder), gecombineerd met haar passie voor voetbal.

Sofie wil ernaar streven dat iedereen zich thuis voelt binnen RWL Sport. Als eerste aanspreekpersoon wil zij hierbij luisteren naar mensen hun verhaal, communicatie aangaan met betrokkenen, ondersteunen bij vragen en meldingen en doorverwijzen waar nodig.

Mensen kunnen haar kennen binnen de club als mama van Pallieter (U13), als lid van de ouderraad en op activiteiten kan je haar stevast terug vinden in de keuken.

Je kan de API bereiken via mail (api@rwlsport.be) of via telefoon (**0479 23 81 10**) of spreek haar gerust aan als ze aanwezig is op de club (maandag- woensdag- of donderdagavond of tijdens de thuismatches in het weekend). Hierna zal zo spoedig mogelijk een afspraak gemaakt worden om met elkaar in gesprek te gaan.

11.18. Ouderraad

Verantwoordelijke ouderraad : Sofie Van de Gaer

Bij RWL Sport geloven we dat een sterke club niet alleen op het veld groeit, maar ook door de betrokkenheid van ouders en vrijwilligers. Daarom willen we onze ouderraad uitbreiden met enthousiaste ouders die samen met ons willen bouwen aan een warme, respectvolle en levendige clubcultuur.

Wat is de ouderraad?

De ouderraad kanaliseert opmerkingen, klachten en tips om de bestaande jeugdverwerking van RWL Sport te verbeteren. De bedoeling is dat er minstens van elke leeftijdscategorie één ouder is vertegenwoordigd.

Er wordt gestreefd naar een representatieve samenstelling. Dit wil zeggen een mengeling van ouders van verschillende leeftijdsgroepen.

- De ouderraad heeft een spreekbuisfunctie. De raad verwoordt zo goed mogelijk wat er leeft onder de ouders. Deze raad zal zowel de belangen van de ouders (en supporters) alsook de belangen van de jeugdleden behartigen. De ouderraad wil de ouderbetrokkenheid en ouderparticipatie verder ontwikkelen en versterken.
De doelstelling is om binnen de gestelde grenzen de samenwerking tussen ouders en voetbal te bevorderen om zo de belangen van de spelers zo optimaal mogelijk te kunnen behartigen.
Ouders maken actief deel uit van de club. Dit alles in een setting van positiviteit en wederzijds vertrouwen.
- Tevens organiseert de ouderraad mee de niet-sportieve activiteiten van de club in samenspraak met de verantwoordelijke van de activiteiten. Het doel van deze activiteiten is bijkomende financiële inkomsten genereren en om een goede sfeer /dynamiek te creëren binnen de club.
- Naast de activiteiten kan de ouderraad ook informatie verstrekken aan ouders én ouders in de gelegenheid stellen om van gedachten te wisselen over onderwerpen in de wereld van het voetbal.
- De ouderraad heeft tot doel om voor een goede communicatie te zorgen tussen alle partijen, zijnde de ouders, het jeugdbestuur en de technische staf van de jeugdopleiding RWL Sport, waardoor een grotere transparantie ontstaat tussen alle partijen. De ouderraad is eerst en vooral een adviesorgaan en heeft dus geen beslissingsbevoegdheid!

Infobrochure

RWL Sport

Waarom meedoen aan de ouderraad ?

- **Invloed en betrokkenheid:** Je krijgt inspraak in belangrijke beslissingen en ontwikkelingen binnen de club.
- **Netwerk:** Je leert andere ouders en vrijwilligers kennen en werkt samen aan gemeenschappelijke doelen.
- **Vaardigheden:** Je ontwikkelt organisatorische en communicatieve vaardigheden in een fijne, sportieve omgeving.
- **Plezier:** Samen iets opbouwen geeft voldoening en versterkt de clubgeest.

Wat verwachten we van de ouders ?

- Een positieve en respectvolle houding tegenover iedereen binnen de club.
- Bereidheid om mee te denken en actief deel te nemen aan vergaderingen en activiteiten.
- Een paar uurtjes per maand om mee te organiseren en ondersteunen.

Wil je meewerken aan een sterke toekomst voor RWL Sport?

Of wil je eerst meer weten over wat de ouderraad precies doet? Aarzel niet om contact op te nemen via jeugd@rwlsport.be ! We kijken ernaar uit om samen met jou aan onze club te bouwen.

12. Selecties, evaluaties en speelgelegenheid

12.1. Selecties

RWL Sport speelt in het seizoen 2025/2026 zowel op interprovinciaal, provinciaal als op regionaal niveau.

De selectie van de spelers gebeurt door de trainers, eventueel in samenspraak met de coördinator / TVJO / AVJO indien gewenst.

12.2. Evaluaties

De kernen worden op regelmatige basis geëvalueerd en eventueel aangepast.

Voor de spelers van (inter)provinciale ploegen vindt er een evaluatie plaats tijdens de winterstop en een 2^{de} evaluatie in de maand april / mei. De spelers van de regionale ploegen worden 1 keer geëvalueerd.

De coördinatoren kunnen de gemaakte evaluaties door de trainers van de spelers in ProSoccerData ook opvolgen. De coördinatoren zullen op hun beurt de evaluaties van de spelers waarbij problemen vastgesteld worden (zowel op sportief vlak als op extra sportief vlak), verder bespreken met de respectievelijke trainers.

Indien de trainer in samenspraak met de coördinator het nodig acht dat er een gesprek dient te volgen met speler en/of ouders, dan zal de coördinator of TVJO of AVJO een afspraak vastleggen op de club.

Voor spelers waar geen problemen bij vastgesteld worden en zich dus op hetzelfde sportieve niveau verder kunnen ontwikkelen, kan ook een evaluatiegesprek volgen op de club indien de speler en/of ouders hiervoor vragende partij zijn. Via ProSoccerData wordt hiervoor een uitnodiging gestuurd naar alle ouders / spelers waarop ze dan kunnen intekenen.

12.3. Speelgelegenheid

De minimale speelgelegenheid per wedstrijd :

- U6 t/m U9 : iedereen speelt ongeveer evenveel en minimaal 50%
- U10 t/m U17 : iedereen speelt minimaal 50%
- U19 / U21 : 2 x 45 min met doorlopende wissels

Dit geldt zowel voor de veldspelers als voor de keepers.

13. Gedragcodes

Voor de gedragcodes voor onze spelers, trainers, coördinatoren, teammanagers, ouders en vrijwilligers verwijzen wij naar het **intern reglement** dat u ook kan terugvinden op onze website.

14. GDPR - voor alle spelers van RWL SPORT

- **Toestemming voor het gebruik van beeldmateriaal**

Bij het betalen van het lidgeld verleent elke speler, en indien van toepassing de ouder of voogd van spelers jonger dan 12 jaar, expliciete toestemming aan RWL Sport om foto's en video-opnames te maken van de speler. Deze beelden kunnen worden gebruikt voor verschillende doeleinden, waaronder:

- Promotie en sponsoracties
- Reclamecampagnes
- Publicaties op de clubwebsite
- Posts op sociale media

- **Recht op bezwaar en verwijdering**

Indien een speler of ouder bezwaar heeft tegen het gebruik van beeldmateriaal, kan deze toestemming op elk moment worden ingetrokken. Dit betekent dat:

- De speler of ouder schriftelijk aan de club moet verzoeken om geen foto's of video's meer te publiceren waarin het kind voorkomt.
- De speler of ouder ook het recht heeft om bestaande foto's en video's te laten verwijderen (bekend als het "recht om vergeten te worden").

Deze procedure respecteert de privacy van onze leden en zorgt ervoor dat de club zorgvuldig omgaat met beeldmateriaal.

- **Gebruik van persoonsgegevens**

Bij inschrijving en betaling van het lidgeld verklaart iedere speler akkoord te gaan met het verzamelen en verwerken van persoonsgegevens door RWL Sport. Dit betreft onder andere:

- Identificatiegegevens (naam, geboortedatum, contactgegevens)
- Medische informatie die relevant is voor de sportieve begeleiding en veiligheid
- Sportieve gegevens die noodzakelijk zijn voor de organisatie van trainingen, wedstrijden en clubactiviteiten

Deze gegevens worden uitsluitend gebruikt voor:

- Clubadministratie (zoals lidmaatschap en communicatie)
- Personeelsadministratie (indien van toepassing)
- Sportieve administratie (zoals teamindeling, planning en opvolging)

De verwerking van persoonsgegevens gebeurt strikt volgens de richtlijnen van de Algemene Verordening Gegevensbescherming (GDPR). Dit betekent dat de gegevens veilig worden bewaard, niet langer dan nodig worden bewaard en niet worden gedeeld met derden zonder toestemming.

- **Vragen of bezorgdheden?**

Voor vragen over het foto- en gegevensbeleid kan je contact opnemen met de clubadministratie via jeugd@rwlsport.be.

15. Medische begeleiding

15.1. Overzicht leden medische staf

Clubarts	
Dr Salaets Geert	Superviserende arts
	Dries 1 2230 Herselt 014/54.07.89

Coördinatie Medische Cel	
Dehaes Jurgen	0478/347983 Medische.RWL@gmail.com
Indekeu Tinne	0497/91 11 65

Kiné	
Boschmans Nele	Sint-Annastraat 55 3390 Tielt-Winge 0473 46 47 73 neleboschmans@hotmail.com
Ward Pauwels	Sint-Annastraat 55 3390 Tielt-Winge neleboschmans@hotmail.com
Huybs Tom	Gijmelsesteenweg 160 2230 Herselt 0475/55.22.90 tom.huybs@pandora.be

Blessure Preventie	
Indekeu Tinne	0497/91 11 65

Personal Coach	
Huybs Lennert	Gijmelsesteenweg 160 2230 Herselt lennert.huybs@gamil.com

Contactgegevens	
Medische post Jeugdafdeling	Voorlopig nog geen rechtstreekse tel nummer

Infobrochure

RWL Sport

15.2. Medisch materiaal

15.2.1. EHBO lokaal

Site Wolfsdonk

De medische post is gevestigd aan de ingang van de kleedkamers onder de grote kantine (eerste deur aan rechterkant).



Site Rillaar

De medische post is gevestigd naast de laatste kleedkamer - voorlaatste deur rechts.



15.2.2. EHBO koffer

Mocht er toch een verzorging noodzakelijk zijn buiten de permanentie momenten, dan is er een EHBO koffer beschikbaar.

Deze EHBO-koffert bevat de basis aan materiaal voor verzorging. Na gebruik wordt de medisch verantwoordelijke ingelicht en deze zal zorgen voor het aanvullen van de koffer.

De EHBO koffers zijn op alle sites steeds beschikbaar voor alle spelers tijdens de trainingen en de wedstrijden voor de eerstelijns hulp.

Site Wolfsdonk

EHBO koffer 1 : aanwezig in de EHBO ruimte/hangt omhoog tegen de muur



EHBO Interventiezak zwart: mobiele verzorgingstas



EHBO koffer 2 : aanwezig in de kantine

Keuze voor een waterdichte interventietas met overzichtelijke indeling. Deze kan indien nodig mee op het terrein genomen worden voor het toedienen van de nodige zorgen.



Infobrochure

RWL Sport

EHBO interventie rugzak : ter plaatse in EHBO ruimte.

Deze kan te allen tijde mee op het terrein genomen worden voor het toedienen van de nodige zorgen.

Na gebruik steeds contact opnemen met EHBO contactpersoon Jurgen.

Rugzak is verzegeld/indien verbroken terug controle en aanvullen.



Site Rillaar

De **EHBO koffer 1** in de EHBO ruimte.

Nog **2** aanwezige **EHBO koffers** bevinden zich in de kantine (eerste kast achter de toog) Aanwezige weergave inhoud is aanwezig



15.3. AED toestel

Onze club heeft ook AED (Automatische Externe Defibrillator) toestellen aangeschaft. Dit is een meerwaarde voor onze medische staf en natuurlijk voor alle spelers en bezoekers op onze club. Als club willen wij een **hartveilige omgeving** creëren, zowel voor spelers... als voor aanwezig supporters/medewerkers



De inhoud van de AED kast is als volgt :

- AED toestel Defibtech view (voorzien van volwassen en pediatrie electrode)
- Reanimatie richtlijnen
- Safety set (handdoek / schaar / pocket mask / scheermesje)

De AED kast is voorzien van duidelijke zichtbare pictogrammen.

AED-toestel		
AED 1	Defibtech VIEW	Site Wolfsdonks Sport Gang kleedkamers
AED 2	Defibtech VIEW	Site Rillaar Locatie = in de kantine

AED is een medisch toestel. Het toestel is onderhouden aan een jaarlijkse controle en onderhoud.

Site Wolfsdonk

AED toestel aanwezig in de gang kleedkamers/met safety zakje

Safety zakje = pocket mask/handdoekje/schaar/scheermesje



Toestel: AED Lifeline VIEW

Reden: robuust/ simpel in gebruik/ LED scherm met visuele en audio weergave nodige acties

Site Rillaar

AED toestel zichtbaar aanwezig in de kantine / met safety zakje *Safety zakje* = pocket mask/handdoekje/schaar/scheermesje



Toestel: DefiSign LIFE AED



15.4. Medische permanentie

- Op afspraak
- Tijdens wedstrijddagen op zaterdag voor jeugd (site Wolfsdonk)
- Tijdens wedstrijddagen eerste ploeg (site Rillaar en site Wolfsdonk)

15.5. Taken medische cel

Volgende taken behoren tot de medische cel :

- Verantwoordelijk voor de inrichting van het medisch post :
 - Orde en netheid
 - Aanvullen ijs en materialen
 - Aanvullen materialen en tijdig doorgeven voor bestelling
- Aanwezig op afspraak: EHBO
 - Weekoverzicht aanwezig thv EHBO post jeugdcomplex
 - Kinéruimte en fitnessruimte voor de behandeling van spelers
- Indien nodig overleg met onze arts (doorverwijzen van speler)
 - Document “verwijzing arts/spoedgevallen” meegeven
 - Telefonische contact zkh bij doorverwijzing
 - Ouders altijd inlichten voor de begeleiding van de speler
- Medicatie :
 - ENKEL met toestemming ouders
 - AMPLE navragen (Allergie – Medicine – Past – Last meal – Event)
- Permanente wedstrijden - trainingen
- EHBO - EHBSO
- Registratie **ELKE** verzorging in ProSoccerData
- Communicatie arts / kiné/ trainer / jeugdcoördinator
- Beleefdheid – attitude – correcte houding
- Permanente persoonlijke bijscholing
- Skills onderhouden
 - De club zal regelmatig opleidingen voorzien ter verbetering van de skills.
- Opvoedkundige taak naar ouders, spelers, omkadering
 - Gezonde Voeding, blessurepreventie,...
- Begeleiding speler betreffende correcte ongeval aangifte KBVB
- Bij ongeval of noodsituatie de hulpverlening organiseren en op gang brengen.
- Organiseren van infomomenten en interne opleidingen
- ONZE club is een hartveilige club = jaarlijks opleidingen BLS-AED

De **medische screening** is een algemeen onderzoek:

BMI – bloeddruk – rustpols – lenigheid – vetpercentage – cardiale evaluatie

Screening aanvang nieuw seizoen

- Het belang aanhalen van medische screening
- Vanaf 6 jaar basis screening (meestal vragenlijst)
- Vanaf 12 jaar uitgebreider onderzoek (extra ECG afname)
- 2 jaarlijkse vernieuwing
- Eigen keuze arts (voorkeur sportartsen SKA)
- Mogelijkheid om dit bij de eigen sportarts te laten uitvoeren.
- Registratie van de onderzoeken tijdens de screening
- BMI – Bloeddruk – saturatie – rustpols- lenigheid – vetpercentage
- Meten – wegen = 2 maandelijks
- Groeifase = preventie



15.6. Preventie van blessures en behandeling

15.6.1. Richtlijnen voor trainers

De beste preventie tegen blessures is een goed opgebouwde conditie, een goede opwarming, correct uitgevoerde stretching oefeningen en cooling-down.

Voor de opbouw van je conditie (voorbereidingsperiode) loop je best op niet-verharde ondergrond, zoals zand, gras of bosgrond. Asfalt en beton zijn minder aan te raden. Goede loopschoenen (schokdempend) zijn een noodzaak.

Als intensiteit kies je best een tempo waarbij je rustig kunt blijven praten (praattempo).

Vermijd weerstandstraining en krachttraining (na puberteit)

Voetbalschoenen aangepast aan terrein en weersomstandigheden zijn tevens noodzakelijk om blessures te voorkomen, een schoen voor elk terrein. In elke sporttas zitten minimum twee paar voetbalschoenen. Eén paar met vaste noppen en één paar met verwisselbare noppen.

Wij bevelen bij voorkeur schoenen met vaste noppen of eventueel met een geribde zool aan:

- Schoenen met vaste noppen (harde droge velden)
- Schoenen met verwisselbare noppen(zachte natte ondergrond)
- Stevige (geribde zolen) loopschoenen (harde, uitgedroogde of bevroren ondergronden)
- Te lange noppen op een zachte ondergrond kunnen letsels veroorzaken aan het kniegewricht.
- Te lange noppen op een harde ondergrond zijn gevaarlijk voor verzwikkingen.
- Nieuwe schoenen eerst inlopen voor ze tijdens een wedstrijd worden gebruikt. (vb. half uurtje)
- Inlopen, nadien verder trainen met oude schoenen).
- Schoenen moeten goed onderhouden worden, d.w.z. drogen, vuil afborstelen en invetten. Slecht onderhouden schoenen verhogen het risico op blessures.

Beenbeschermers zijn verplicht. De meeste contactletsels in het voetbal treden op ter hoogte van het onderbeen. Door het gebruik van scheenbeschermers kan de kracht op het scheenbeen aanzienlijk verminderd worden. Beenbeschermers zijn schokbrekers, draag ze ook op training.

De meeste blessures moeten in eerste instantie verholpen worden door afkoeling :

- Onthoud de RICE-methode :
 - R = Rest → rusten
 - I = Ice → behandelen met ijs
 - C = Compression → drukverband aanleggen
 - E = Elevation → hoog leggen van de voet.
- Vul een bekertje met water en plaats het in de diepvries, zodat je steeds ijs ter beschikking hebt.

Een goede wondverzorging bestaat uit:

- Stelpen van de bloeding.
- Reinigen van de wonde met steriele, gebruiksklare, ontsmettende en reinigende oplossing.
- Bij kleine wondjes is een verband niet nodig. Bij grotere wonden kan men een steriel doekje en
- Een verband of een pleister aanbrengen.

Zorg voor een goede tandverzorging. Slechte tanden kunnen aanleiding geven tot bv. peesontstekingen.

15.6.2. Training en wedstrijd

Voor elke training of wedstrijd is het raadzaam rekkingsoefeningen uit te voeren. Rek nooit bij koude spieren. Het is dus best om voor het stretchen een paar rondjes te lopen, enkele huppeloefeningen enz. uit te voeren. Nadien kan men geleidelijk stretchen.

Ook na de training of wedstrijd kan men best enkele stretchoefeningen uitvoeren, eventueel in de kleedkamer. (cooling-down). Zo voorkom je blessures en blijf je lenig.

Ga nooit op doel trappen of lange passes geven alvorens je op te warmen.

15.6.3. Blessurebehandeling

Kneuzingen of verstuikingen

Een kneuzing kan ontstaan als gevolg van een harde aanraking. Als een gewricht (bijvoorbeeld een enkel of knie) omzwikt, kunnen het kapsel en de banden rondom het gewricht uitrekken of zelfs scheuren. Dan is sprake van verstuiking of verzwikking. Een kneuzing of verstuiking gaat gepaard met

- Pijn
- Zwelling
- Verkleuring (blauw)
- Onvermogen het getroffen lichaamsdeel te gebruiken.

Wat te doen ?

Pas de RICE-regel toe:

- R = Rest → rusten
- I = Ice → behandelen met ijs
- C = Compression → drukverband aanleggen
- E = Elevation → hoog leggen van de voet.

Waarom ?

U past de ICE-regel toe om verdere schade aan het aangedane lichaamsdeel te voorkomen en zwelling te verminderen. Zo zal de blessure sneller genezen.

Hoe voorkomen ?

- Stabiele en stevige schoenen verkleinen de kans op enkel- of knieletsel;
- Taped van gewrichten of het dragen van een brace kunnen blessures voorkomen. Bij taping worden zodanig stroken tape aangelegd, dat de gewrichtsbanden extra steun krijgen. Taping is vrij kostbaar bij langdurig gebruik. Een brace heeft hetzelfde effect als een goed aangelegd tapeverband.
- Volledig herstel is de beste methode om herhaling van een blessure te voorkomen. Revalidatie en aangepaste trainingen bevorderen het herstel.
- Begin dus niet te vroeg met sporten !!

Spierscheuring

Een spierscheuring kan ontstaan door geweld van buitenaf, bijvoorbeeld een knietje van een medespeler of door een te grote rek op de spier, bijvoorbeeld in de kuitspier. Dit laatste wordt een zweepslag genoemd.

Een spierscheuring kenmerkt zich door :

- Plotseling optredende pijn (lijkt op een messteek of zweepslag).
- Gedeukte en/of abnormaal gezwollen spierbuik. Dit is het dikste gedeelte van de spier, boven of onder de aangedane plek.
- Blauwe verkleuring onder de aangedane plek (na enkele uren/dagen).
- Blijvende stijfheid van de getroffen plek. Een spierscheuring komt vaak voor in kuit of hamstring.

Wat te doen?

- Pas de RICE-regel toe.
- Bent u niet zeker van uw diagnose? Stuur dan de speler door naar de huisarts. U kunt beter iemand voor niets hebben doorgestuurd dan dat achteraf blijkt dat u hem wel had moeten doorverwijzen. !

Hoe voorkomen ?

- Een goede getraindheid, een uitgebreide warming-up en een verstandige sporthervatting verkleinen de kans op een spierscheuring aanzienlijk. Bij een kuitspierscheuring is een hakverhoging tijdens het herstel prettig en effectief.

Breuken en ontwrichting

Oorzaken breuk :

- Door direct inwerkend geweld op een bot (een slag of stoot, een val).
- Door indirect geweld (een val waarbij iemand op de hielen terechtkomt, kan een onderbeenbreuk tot gevolg hebben).
- Door overbelasting van een bot (brutale, onverwachte beweging).
- Ontwrichtingen:
- Door direct geweld van buiten uit (een slag of stoot, een val).
- Door een inwerkende kracht van binnenuit (verdraaiing van het lidmaat)

Waarnemingen :

- Pijn
- Verminderde bruikbaarheid van het getroffen lidmaat
- Zwelling
- Bloeding
- Blauwverkleuring (inwendige bloeding)
- Abnormale stand van het lidmaat of gewricht
- Abnormale (on)beweeglijkheid van het lidmaat
- Beendergeknars
- Zichtbare botfragmenten !

Wat te doen?

- Immobilisatie: lichaamsdeel onbewegelijk houden = minder pijn!
- Verband: dek eventuele wonden af met een steriel kompress
- ICE: afkoelen met ijs (dit heeft als doel de zwelling te beperken)
- Bij een vermoeden van breuken en ontwrichting raadpleeg altijd gespecialiseerde hulp (Dienst 100) ! Vervoer het slachtoffer niet zelf !

Wondverzorging

Een goede wondverzorging bestaat uit:

- Stelpen van de bloeding.
- Reinigen van de wonde (eventueel deppen met kompres) met een steriele, gebruiksklare, ontsmettende en reinigende oplossing.
- Bij kleine wondjes is een verband niet nodig. Bij grotere wonden kan men een steriel doekje en een verband of een pleister aanbrengen.

Blaren

In het voetbal worden de meeste blaren veroorzaakt door druk of wrijving. Ze kunnen bijvoorbeeld het gevolg zijn van nieuwe voetbalschoenen. Dit is meestal geen ernstige blessure met vergaande gevolgen, maar kan toch knap lastig en pijnlijk zijn. Hieronder wordt daarom ingegaan op de oorzaken en behandeling ervan.

Een blaar kan ontstaan door:

- Verbranding
- Bevriezing
- Voortdurende druk of wrijving

De laatstgenoemde soort blaar komt het meest voor bij sporten. Een blaar hoeft alleen behandeld te worden als het hindert bij het lopen. Anders kan de blaar gesloten blijven en is de kans op infectie klein.

Wat te doen?

- Er zijn speciale blarenpleisters die op de blaar kunnen worden geplakt;
- Wanneer de drukpijn ondraaglijk is, dient de blaar te worden doorgeprik;
- Ontsmet de blaar vooraf met ontsmettingsmiddel (zie wondverzorging);
- Prik de blaar door met een blarenprikker of steriele naald (naald even in een vlam houden; niet zwart laten worden of leg de naald gedurende 1 min in de ontsmetting alcohol).
- Prik de blaar door op twee plaatsen aan de rand van de blaar;
- Druk het vocht eruit met een steriel gaasje;
- Doe ontsmettingsmiddel op de blaar en dek hem af met een wondpleister of een steriel gaasje met reepjes kleefpleister.

Hoe voorkomen ?

- Sokken zonder naden en gestopte gaten voorkomen blaren.
- Blaren worden vaak veroorzaakt door niet goed passende schoenen.

Kramp

Een kramp komt veel voor. Het duidt op oververmoeidheid van de spier die het teveel aan afvalstoffen niet voldoende kan afvoeren. Bij spierletsel kan ook kramp optreden. Het komt vaak voor in de kuitspier.

Wat te doen ?

- Laat de persoon ontspannend zitten of liggen.
- Probeer de verkramping eruit te krijgen door de getroffen spier losjes te schudden.
- Als schudden niet helpt bij kramp in de kuitspier, strekt dan het been en rek de tenen op. Laat vervolgens even los. Herhaal deze handeling als het nodig is.
- Als de kramp op deze manier niet verdwijnt, kan iemand voorzichtig de kuitspier rekken door de tenen van het slachtoffer richting het gezicht drukken.

Belangrijk !

Bij kramp trekken bepaalde spieren zich voortdurend samen. Dit is te verhelpen door de spier die tegengesteld werkt aan de verkrampde spier te activeren.

Hoe dat gaat?

- Bij kramp onder de voet en in de kuit betekent dit, dat de tenen zoveel mogelijk richting scheenbeen moeten worden gebracht met een gestrekte knie.
- Bij kramp aan de achterkant van het bovenbeen betekent dit, dat het been moet worden gestrekt en de romp (neus) zoveel mogelijk richting het gestrekte been moet worden gebracht.
- Bij kramp aan de voorzijde van het bovenbeen betekent dit, dat de knie moet worden gebogen.

Hoe voorkomen ?

- Een goede warming-up, inclusief rekoefeningen, verkleint de kans op kramp;

Voldoende drinken bij hoge temperaturen

- Volg een goede trainingsopbouw en bouw voldoende herstelmomenten in;
- Wanneer een sporter erg vaak last heeft van kramp in de kuit, verwijs hem dan naar een specialist voor advies. Denk aan een arts, fysiotherapeut of orthopeed. Soms levert het verhogen van de hak van de voet al een dusdanige verandering in de stand van de voet op, dat de kuit minder zwaar wordt belast.

Bloedneus

Een bloedneus kan ontstaan bij een val of als gevolg van een harde aanraking met een knie of elleboog. In ernstigere gevallen is het mogelijk dat de neusbotjes breken of dat een bloeditstorting ontstaat in het neustussenschot. Bij een afwijkende stand van de neus of na een krakend geluid bij de botsing is een neusbreuk waarschijnlijk.

Wat te doen?

- Laat het slachtoffer zitten met het hoofd iets voorover (schrijfhouding).
- Laat hem de neus één keer snuiten.
- Knijp de neusvleugels op het neustussenschot (onder het harde gedeelte van de neus) dicht.
- Doe dit 10 minuten lang.
- Gebruik witte watten, steriele gaasjes of een schone handdoek om het bloed op te vangen.
- Raadpleeg een arts wanneer de bloeding na 10 minuten nog niet is gestelpt of een neusbreuk wordt vermoed.

Steken in de zij

Bij forse en langdurende inspanningen kan een sporter steken in de zij voelen. Meestal zit de pijn links onder de ribbenboog (ter hoogte van maag/milt) of rechts in de leverstreek. Het vermoeden bestaat dat de steken worden veroorzaakt door een prikkeling van het middenrif (dat wordt gebruikt bij de ademhaling) of door kramp in het deel van de dikke darm dat zich in de bovenbuik bevindt. Steken in de zij zijn niet gevaarlijk, alleen onplezierig.

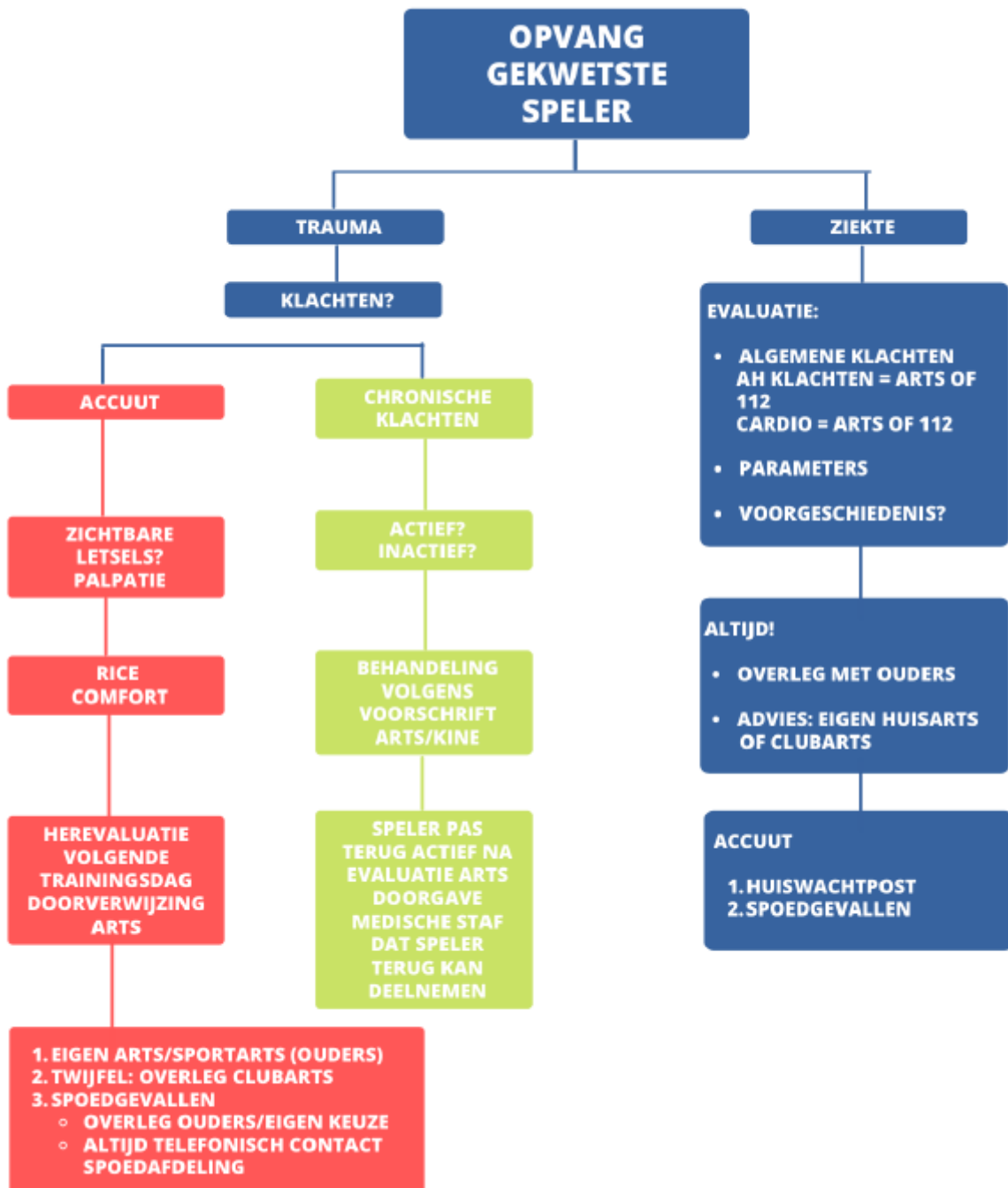
Wat te doen?

- Laat de persoon rustiger sporten en goed doorademen.
- Als dat niet helpt, laat de persoon dan even stoppen met sporten en adviseer hem zich lang te maken (het hele lichaam uitrekken).
- Laat de persoon eventueel op de rug liggen.

Hoe voorkomen ?

- Gebruik geen zware maaltijden vlak voor het sporten.
- Doe een goede warming-up waarbij de snelheid en intensiteit van de inspanning geleidelijk worden opgevoerd.

15.7. Stappenplan opvang speler



15.8. Ongevalsaangifte

Teammanagers en trainers vangen meestal de eerste signalen op van fysieke problemen met spelers.

Symptomen zoals:

- pijnklachten
- overbelasting
- instabiele mobilisatie
- algemene ongemakken
- plotse conditie-achterstand
- groeipijnen: meest onderschatte klachten bij jonge sporters
- enz..

Doorverwijzing naar eigen huisarts is altijd de veiligste werkwijze.

Bijkomende mogelijkheid via PSD, doorgave van problemen aan een lid van het medisch team die dan een inschatting kan maken, advies kan geven.

15.8.1. Procedure bij ongeval

1. Neem een ongevalsaangifte mee naar de huisarts of het ziekenhuis. De geneesheer die u voor het eerst onderzoekt zal het **“medisch getuigschrift”** invullen.

Let op: zie dat je de meest recente versie van ongevalsaangifte meekrijgt.

De GC van de club kan nu ook online via E-kickoff de aangifte ingeven.

Voordeel: minder documenten kunnen verloren gaan/altijd overzicht beschikbaar en snellere dienstverlening.

Deze digitalisering biedt verschillende voordelen:

- Geen verlies van documenten meer – een omslag die verloren gaat in de post, dat kan gebeuren ... Vanaf nu niet meer! Al jouw documenten worden veilig naar onze ‘inbox verzekeringen’ verstuurd.
- Geen kosten meer voor omslagen en postzegels – minder uitgaven voor de club, meer spreeksel in je mond.
- Minder papier – ‘Keep it green, keep it on the screen’. Een kleine inspanning voor onze planeet.
- Meer tijd – de verzending van documenten is eenvoudig en snel. Amper twee of drie keer klikken, en je bent klaar!

De gerechtigd correspondenten van de clubs werden al eerder op de hoogte gesteld van deze veranderingen en kunnen vanaf heden alle nodige stappen zetten via E-Kickoff

Infobrochure

RWL Sport



Medisch getuigschrift

N°:

Datum ongeval: _____

Club: _____

Aansluitingsnr: _____

Naam: _____

Beschrijving van het ongeval: _____

Gedeelte in te vullen door het slachtoffer

Met het oog op een vlot beheer van mijn schadedossier, en enkel daartoe, geef ik, het slachtoffer van onderhavig ongeval, hierbij mijn toestemming wat betreft de verwerking van medische gegevens die op mij betrekking hebben, zoals beschreven in de "Privacyverklaring" die kan geraadpleegd worden op www.arena-nv.be/PRIVACYVERKLARING.pdf. Conform de AVG heb ik recht op inzage, rechtzetting, portabiliteit, verzet en wissing van mijn gegevens (arena@arena-nv.be).

Handtekening slachtoffer of de ouders/wettelijke voogd (voor kinderen van minder dan 13 jaar)

Gelieve een kleeftrefje "ziekenfonds" van de gekwetste aan te brengen a.u.b.

Gedeelte in te vullen door de behandelende geneesheer

1. Datum van het eerste medisch onderzoek _____ / _____ /20____

2. Wat zijn de aard en de ernst van de kwetsuren of de letsels ?

3. Acht U de tussenkomst noodzakelijk van een kinesitherapeut of fysiotherapeut JA / NEEN
Hoeveel zittingen zijn noodzakelijk ?

Indien er later toch meer zittingen nodig blijken, dient de speler of de club ons een kopie van het medische voorschrift over te maken, VOORALEER de nieuwe reeks aanvangt.

4. Gaat het om een hervat? JA / NEEN

5. Gaat het om een voorafgaandelijke toestand ? JA / NEEN
(gebrek, ziekte of was het slachtoffer verminkt ?)

6. Acht U het mogelijk dat het vastgestelde letsel het gevolg kan zijn van het vermelde ongeval? JA / NEEN

7. Gevolg van het ongeval:

Volledige werkonbekwaamheid JA / NEEN gedurende _____ dagen

Gedeeltelijke werkonbekwaamheid JA / NEEN gedurende _____ dagen

Sportieve werkonbekwaamheid JA / NEEN gedurende _____ dagen

8. Zal het ongeval een blijvende invaliditeit veroorzaken ? JA / NEEN

9. Mag men een volledig herstel verwachten ? JA / NEEN

10. Hebt U bij uw vaststellingen geen voorbehoud of een bijzondere vaststelling ? Zoja, welke ?

De geneesheer: _____ Afgeleverd te _____ Op _____ / _____ /20____

RBFA Dienst "ongevallen" 02/477.12.69 – 02/477.12.63 – insurance@rbfa.be
Brusselsestraat 480, 1480 Tubeke

* Deze aangifte moet in ons bezit zijn binnen de 21 kalenderdagen na datum van het ongeval ten laatste op (date_accident_plus21)

2. Vul de "bijlage aangifte van ongeval" zelf nauwkeurig in. RWL Sport zorgt aan de hand van de door u verstrekte informatie voor een verdere invulling van de ongevalsaangifte.
3. Scan de ingevulde documenten in en bezorg deze binnen de 7 kalenderdagen via mail aan : • jan.mues@telenet.be
4. Indien kiné-behandelingen noodzakelijk zijn, moet het voorschrift eerst voor goedkeuring overgemaakt worden aan de KBVB via onze secretaris (Mario Janssens), zonder goedkeuring is er geen tussenkomst in de kosten.

5. Na genezing moet men het attest van genezing laten invullen door de behandelende geneesheer. Bij niet-indiening van dit attest kan de KBVB elke tussenkomst weigeren bij een volgend ongeval.

BELANGRIJK: Zonder ingevuld attest van genezing mag de speler/speelster niet deelnemen aan de trainingen/wedstrijden!! De speler/speelster is niet verzekerd voor volgende ongevallen.

6. Om te genieten van tussenkomst in de behandelingskosten, dienen de volgende **ORIGINELE** documenten bezorgd te worden aan Jan Mues (Kortakker 11a1 te 30202 Rillaar) :
- Afrekening van de mutualiteit (+ kopie factuur ziekenvervoer)
 - Facturen van ziekenhuis en/of radiologie
 - Kwijtingen van apotheekkosten

Alle briefwisseling van een ongeval dient te gebeuren door de secretaris van de club, stuur dus zelf niets op naar de KBVB want dan wordt het niet aanvaard

Opmerking :

De documenten voor de ongevalsaangifte kunnen gedownload worden via de website :

www.rwlsport.be → Informatie → Aangifte ongeval

15.8.2. Terugbetaling dienst ongevallen

De dienst ongevallen van de voetbalbond komt tussen in bepaalde medische kosten die rechtstreeks de oorzaak zijn van het ongeval tijdens het beoefenen van de voetbalsport in clubverband.

Zaken die reeds voordien bestonden zijn niet verzekerd (vb. tendinitis, hyperventilatie, verergeren van een bepaalde kwetsuur ...). Ook niet alle kosten worden terugbetaald zoals farmaceutische producten, speciale taping.

Bij twijfel best vooraf eerst inlichtingen vragen aan onze contactpersonen. De dienst ongevallen is een beperkte verzekering. Indien men als speler nog beter wenst verzekerd te zijn (zoals loonverlies, betaling alle medische kosten, dagvergoeding ...) dan dient deze privé een verzekering of hospitalisatieverzekering af te sluiten.

BELANGRIJK! Na herstel het herstelattest indienen bij het jeugdonthaal. Vanaf dan is de speler terug speelklaar. Bij de ongevalsaangifte via KBVB zal de speler pas door de trainer terug opgenomen worden in competitieverband vanaf het moment dat het herstelattest is ingediend.

15.8.3. Genezingsdocument

Klaar voor sporthervatting

Ik ondergetekende arts, kinesist,, geef de volgende speler van RWL Sport “**groen**” licht om terug deel te nemen aan activiteiten en wedstrijden.

Gegevens van de speler	
Naam	
Geboortedatum	/...../.....
Team	
Reden verwijzing arts	☐
Vermoeden/DD Diagnose	☐
Groen licht na blessure	☐
Inactieve periode	☐
Bijkomende oefeningen nodig voor integratie in de groep	☐ JA ☐ NEE
Start integratie en deelname training	☐ aan% ☐ aan 100%
Specifieke oefeningen	☐

De speler was onder behandeling na blessure en werd vandaag terug fit bevonden.

Handtekening arts/kinesist
Riziv-nummer:.....

15.8.4. Ondersteuning en samenwerking met Borginsole sportzolen

Beter wandelen, lopen en sporten? Dat start bij het vermijden van een overbelastingletsel van de enkel, knie, heup, rug of zelfs van de nek.

RWL Sport zal voor het seizoen 2025 – 2026 een beroep kunnen doen op de expertise/deskundigheid van het team BORGinsole om zo te zorgen dat ook de voeten de nodige extra steun krijgen tijdens het sporten.

Zowel preventieve aanpak, of ondersteuning tijdens overbelasting van blessures.

Doelstelling om meerdere malen in dit seizoen een consultatie op afspraak met een Podoloog mogelijk te maken op de club



15.8.5. Functional Moving System

Wat is FMS ?

FMS staat voor **Functional Movement System / Screen** (preventieve screening door Engelen Jan)

Het Functional Movement Screen (FMS) is een instrument dat door middel van 7 verschillende oefeningen een inzicht geeft in de beperkingen qua stabiliteit, mobiliteit en/of flexibiliteit. Aan de hand van een score kan er worden bepaald in welke mate de beperkingen aanwezig zijn en waar deze beperkingen zich bevinden.

Het systeem is voornamelijk ontwikkeld voor sporters en fysiotherapeuten in de revalidatie. Men krijgt een indruk waar het probleem zich bevindt van het niet optimaal kunnen uitvoeren of trainen van oefeningen.

Door het FMS kan er worden geconcludeerd wat de zwakke schakels zijn die het herstel of juist de vooruitgang in trainen belemmeren.



De 7 test oefeningen

De Diepe Squat

De oefening wordt uitgevoerd met een stok die breder wordt vastgepakt dan schouderbreedte. De armen worden samen met de stok bovenhands uitgestrekt boven het hoofd. Dit is de beginpositie. Daarna maakt men een squat (knie buiging waarbij de onderrug vlak blijft) beweging waarbij er zover mogelijk wordt door bewogen. Opzet is dat de hakken van beide voeten op de grond blijven staan, het gezicht en de borst wijzen naar voren en de stok blijft boven het hoofd.

De Horde Step

De oefening wordt uitgevoerd met een stok in de nek. De horde is zo ingesteld dat deze zich ter hoogte van de tuberositas bevindt. De proefpersoon wordt gevraagd om 1 been over de horde te plaatsen en met de hak de grond aan te tikken terwijl het andere been gestrekt blijft staan.

De horde wordt 3 keer langzaam genomen en in totaal 3 keer zowel links als rechts.

De Lunge in één lijn

De oefening wordt uitgevoerd met een stuk achter de rug (de stok is verticaal van de bil tot boven het hoofd). De stok wordt zodanig vast gehouden dat de ipsilaterale hand, die aan de zijde zit van het been dat naar achteren gaat, boven wordt vast gepakt. De contralaterale hand, die aan de zijde van het been dat naar voren gaat, onder wordt vast gepakt. Het is dan de bedoeling dat de achterste voet geplaatst wordt in 1 lijn met de voorste voet.

De beweging wordt 3x keer langzaam uitgevoerd en in totaal 3 keer zowel links als rechts

Schouder mobiliteit

De oefening wordt uitgevoerd met 2 vuisten waarbij in elke vuist de duim aan de binnenzijde zit. De persoon wordt gevraagd om met de ene arm een maximale adductie en endorotatie (de hand op de rug leggen onder het schouderblad langs) te maken en met de andere arm een maximale abductie en exorotatie (de hand op de rug leggen boven het schouderblad langs) te maken. De handen blijven in een vuist en worden zo dicht mogelijk naar elkaar toegebracht. De afstand wordt gemeten tussen beide vuisten.

De test wordt 3 keer zowel links als rechts uitgevoerd.

Actief gestrekt een been heffen

De persoon ligt plat op de grond. De oefening wordt uitgevoerd met dorsaalflexie (voet naar je toe halen) van de voet en extensie (strekking) van de knie. Het been wordt nu opgeheven zonder dat de dorsaalflexie en extensie veranderen. Daarnaast moet het andere been wat plat op de grond ligt, niet van de grond afkomen. De afstand van de binnenkant van de enkel tot aan de grond wordt gemeten.

De test wordt 3 keer zowel links als rechts uitgevoerd.

Romp stabiliteit push up

De persoon ligt plat op de grond met de armen boven de schouders (schouders ongeveer in 90-100 graden) en de knieën in extensie. De persoon wordt gevraagd om in één beweging omhoog te komen tot een stabiele push up. De wervelkolom wordt niet hol getrokken in de lage rug. Is een push up in deze positie niet mogelijk dan worden handen naast de schouders geplaatst en wordt de oefening herhaald.

De test wordt 3 keer uitgevoerd.

Rotatie (draai) stabiliteit

De persoon steunt op de rechterknie en op de rechterhand aan dezelfde zijde van het lichaam. De hoeken van de heup, knie en schouder bevinden zich in een hoek van 90 graden. De persoon brengt de linkerarm naar voren en het linkerbeen naar achteren. De arm en het been moeten in één lijn bevinden. Daarna worden de linkerarm en het linkerbeen naar elkaar toegebracht waarbij de elleboog en de knie elkaar aanraken.

De test wordt 3 keer zowel links als rechts uitgevoerd.

De scores

Hoe meer punten er gehaald worden hoe beter de oefening wordt uitgevoerd en hoe minder zwakke schakels je naar alle waarschijnlijkheid zal tegen komen in het bewegingsapparaat (romp, benen en armen).

3 punten

De proefpersoon kan de beweging zonder compensaties uitvoeren.

2 punten

De proefpersoon kan de beweging wel uitvoeren, maar heeft compensatie nodig.

1 punt

De proefpersoon kan de beweging niet goed uitvoeren of kan de positie al niet aannemen.

0 punten

Je verdient wanneer de test niet uit te voeren is als gevolg van pijn.

Bij matige scores kunnen we ingrijpen. Na overleg met eigen kiné/huisarts/sportarts – De speler krijgt oefeningen mee naar huis – Doorverwijzing naar kinesist, osteopaat – Opvolging evolutie – Doelstelling: preventief ingrijpen naar mogelijke blessures

De doelgroepen → U11 tot U15 Deze leeftijdscategorieën hebben qua groeimarge en trainingsintensiteit het grootste risico op blessures



15.9. EHBO materiaal

15.9.1. EHBO materiaal aanwezig in de medische post

ALLE nodige materialen om elke verzorging correct uit te voeren.

Enkele specifieke materialen:

- Wondzorg
- Taping
- Massage
- Spalken
- Glycemie toestel
- Reanimatie – AED toestel



15.9.2. EHBO materiaal aanwezig in de medische post

- EHBO verzorgingstas voor op het terrein
- EHBO koffer in de EHBO ruimte
 - Verzegelde koffer
 - BASIS aanwezig in de koffer (na gebruik graag doorgeven zodat koffer in orde blijft)
 - Maandelijkse controle op inhoud (volgens lijst aanwezige materialen)
- Instant ice altijd aanwezig in de EHBO post en in elke EHBO koffer
- Kleine diepvriezer die altijd bereikbaar is met voldoende ijs

15.9.3. AED verantwoordelijke – EHBO-materialen – opleidingen

Dehaes Jurgen - 0478 34 79 83

- Jaarlijks opleiding medisch team
 - EHBO - EHBSO skills
 - BLS – AED (reanimatie technieken)
 - Onderhouden van persoonlijke skills (taping, kinesiotaping, klinisch onderzoek,...)
- Jaarlijkse opleiding trainers, afgevaardigden, geïnteresseerden,...
 - EHBO
 - Algemene voeding – sportvoeding
 - Reanimatietechnieken en AED-gebruik
 - Het belang van compressietherapie
 - Het belang van goede ondersteuning voeten

15.10. De juiste sportdrink / voeding op het juiste moment

Om verschillende redenen is het belangrijk om voldoende te drinken :

- **Enerzijds om uitdroging te voorkomen**
Als je door het zweten meer dan 1,5 tot 2% lichaamsgewicht verliest (ongeveer 1 tot 2 kg voor iemand van 60 kg) , zal je minder beginnen te presteren. Je bloedvolume daalt, waardoor je hart minder efficiënt gaat werken en je dus trager gaat lopen.
- **Anderzijds kan je met suikerhoudende drankjes snel koolhydraten opnemen**, wat tijdens de inspanning extra energie levert of achteraf het herstel bevordert.
- Ten slotte zal je door voldoende te drinken voorkomen dat je lichaamstemperatuur overdreven stijgt.

15.10.1. Wanneer ?

Voor de training

Voorkomen is beter dan genezen. Zorg er daarom voor dat je voldoende drinkt voor de training, gedurende de hele dag. Je kan de kleur van je urine als test gebruiken. Ze zou waterig en bleekgekleurd moeten zijn. Ziet ze er “dik” en geel uit, dan heb je te weinig gedronken. Let erop dat je elke dag ongeveer 1,5 liter water drinkt, ook op een rustdag.

Tijdens de training

Zodra je begint te trainen, verlies je al vocht. Hoe meer je zweet, hoe meer vocht je moet aanvullen. Drink zoveel mogelijk, streef naar **125 ml tot 250 ml per kwartier**. Doe eens de test met de weegschaal om een idee te krijgen hoeveel vocht je verliest en dus zou moeten drinken. Weeg jezelf voor de training en ga trainen. Houd bij hoeveel je drinkt. Droog je nadien goed af en weeg je opnieuw. Er zou eigenlijk geen verschil mogen zijn. Is er toch een verschil, vul dan het verloren gewicht (= het verloren vocht) zo snel mogelijk terug aan.

Controleer je urine



Na de training

Drink na afloop zoveel als nodig is om het verloren vocht aan te vullen. Wacht niet tot je dorst krijgt, omdat dat betekent dat je al uitgedroogd bent. Dorst is geen goede maatstaf voor het gehalte aan lichaamsvocht.

15.10.2. Wat ?

Er bestaan verschillende soorten sportdranken: dorstlessers, energiedranken en hersteldranken. Afhankelijk van het moment, de intensiteit van de training en de temperatuur kan je de geschikte sportdrank kiezen.

Dorstlessers

Een dorstlesser ook al eens **isotone sportdrank** genoemd, vult het verloren vocht terug aan tijdens een inspanning. Deze drank bevat ook wat zout (ongeveer 0,5 tot 1 gr per liter), wat ervoor zorgt dat het aangevulde vocht langer wordt vastgehouden in je lichaam. Gewoon water zal je immers snel terug uitzweten of uitplassen.

Zout heeft bovendien het voordeel dat je ook dorst opwekt en dus ben je gemotiveerd om te blijven drinken. Je kan ook zelf een mespuntje keukenzout aan je sportdrank toevoegen, indien die te weinig zout zou bevatten.

Behalve vocht en zout levert de dorstlesser ook wat energie, = 6 tot 8 gr koolhydraten per 100ml. Dit staat steeds op de verpakking vermeld. In 1 liter zit de hoeveelheid koolhydraten die je maximaal per uur kan opnemen.

Meer kan tot maagdarmproblemen leiden. Een dorstlesser wordt binnen de 5 minuten opgenomen in je bloed en is dus de ideale drank tijdens warm weer.

Energiedranken

Ook wel **hypertone sportdrank** genoemd, bevat veel meer koolhydraten dan een dorstlesser, ongeveer 8 tot 15 gr per 100 ml.

Een halve liter bevat ongeveer de hoeveelheid koolhydraten die je maximaal kan verteren tijdens een inspanning.

Ze zijn dus uitstekend bij koud weer.

Je verliest minder vocht maar hebt toch voldoende koolhydraten nodig. Je kan ze ook gebruiken bij koolhydratenstapeling of carbo – loading, voor een langdurige inspanning of na een training of wedstrijd om je verbrande energie snel terug aan te vullen.

Hersteldranken

Na een intensieve training of wedstrijd dien je zo snel mogelijk te herstellen (Recuperatie)

Herstel is immers de voorbereiding op je volgende sportieve inspanning. Enerzijds dien je de lege koolhydraatvoorraden terug aan te vullen en anderzijds je spieren te herstellen. Een combinatie van koolhydraten en eiwitten is hier dus noodzakelijk. Vaak kan je niet onmiddellijk een vaste maaltijd tot je nemen en dan komt een hersteldrank goed van pas.

Deze drank bestaat uit de ideale verhouding van eiwitten tot koolhydraten en wordt snel opgenomen. Drink hem het best **binnen de 30 min na een inspanning = optimaal herstel**. Na 2 uur neem je dan je eerstvolgende maaltijd om de verbruikte energie volledig terug aan te vullen.

Jouw ideale sportdrink

Kies de sportdrink die past bij het moment van inname. Onderstaande **tabel** helpt je daarbij.

Test een sportdrink **ALTIJD** eerst uit tijdens een training nooit meteen tijdens een wedstrijd.

Sommige dranken kunnen goed zijn van samenstelling, maar vallen je misschien zwaar op de maag of vind je niet lekker. Het doel van een goede sportdrink is dat je gemotiveerd bent om gedurende de hele training of wedstrijd te blijven drinken.

Kies dus voor:

- een lekkere smaak
- een goede vertering
- een drank met 6 tot 9 gram koolhydraten per 100 ml
- een drank met 1 gr zout (= natrium) per liter of 100 mg zout per 100 ml

Opmerkingen:

- De klassieke sportdranken die je in de meeste sportcafetaria's vindt, bevatten over het algemeen te weinig zout. Je kan er uiteraard zelf een mespunt zout aan toevoegen.
- Extra vitaminen zijn overbodig in een sportdrink. Tijdens je inspanning zal je heus geen vitaminen tekortkomen.
- Je hebt voldoende tijd overdag om ze via een gezonde basisvoeding in te nemen (vb. groenten, fruit). Bekijk de samenstelling van de sportdrink altijd goed!
- Als je twijfelt, kies dan voor een dorstlesser. Beter wat te weinig koolhydraten dan te veel.

TE VEEL = kan tot maag – of darmproblemen leiden.

Je kan het tekort dan aanvullen via vaste voeding. Het voordeel van een poeder is dat je zelf de hoeveelheid kan bepalen. Je kan je drank dubbel doseren en zo maak je zelf een energiedrank.

Omstandigheden	Drank	Hoeveelheid
Voor een inspanning	Water	Ongeveer 1,5 liter/dag, waarvan 500 ml in het laatste uur voor de inspanning
< 30 min of loslopen	Water	500 ml per uur
Koud weer	Energiedrank: 8 tot 15 gram koolhydraten per 100 ml	500 ml per uur
Warm weer	Isotone sportdrink: 6 tot 8 gram koolhydraten per 100 ml	750 tot 1000 ml
Na een intensieve training of wedstrijd	Hersteldrank: combinatie van koolhydraten en eiwit	1 portie (hoeveelheid = afhankelijk van het product , zie verpakking)

Eten om te herstellen, op tijd koolhydraten en eiwitten aanvullen.

Je herstel na een intensieve training of wedstrijd vormt de voorbereiding op je volgende training. Je kan dit herstel bevorderen door de juiste voeding op het juiste moment in te nemen.

De juiste voeding op het juiste moment Na de inspanning is het belangrijk om zo snel mogelijk binnen het uur een maaltijd van **eiwit met koolhydraten** te nuttigen.

Eiwitten zijn nodig om je beschadigde spieren te herstellen, koolhydraten om je tank weer bij te vullen.

Hoe sneller dit gebeurt, hoe groter de kans dat je volledig herstelt voor de volgende inspanning.

Je kan rijst, pasta of aardappelen (koolhydraten) met vlees of kaas (eiwitten) combineren, of brood (koolhydraten) met vlees of kaas (eiwitten) , cornflakes of muesli (koolhydraten) met melk of yoghurt (eiwitten),...

Er bestaan ook hersteldranken die de ideale verhouding van koolhydraten en eiwitten aanbieden. Die zijn handig wanneer je niet in staat bent een maaltijd te nuttigen.

Ideale inhoud recuperatiedrank na een zware inspanning

= ongeveer 20 – 25 gr eiwitten en 1 gram koolhydraten per kg/lichaamsgewicht

bv. iemand van 75 kg heeft nood aan 75 gr koolhydraten.

Het eiwit haal je het best uit dierlijke producten, zoals magere koemelk, magere (drink)yoghurt, magere platte kaas,... Deze producten bevatten de ideale aminozuursamenstelling, die belangrijk is voor een optimaal herstel. Vooral het aminozuur "**leucine**" speelt een belangrijke rol.

Kies je voor sojamelk, dan is het drankje wel lichter verteerbaar, maar bevat het minder leucine en zal je dus ook een minder goed effect verkrijgen. Indien je geen koemelk mag drinken omwille van een allergie of intolerantie, kan je uiteraard enkel voor sojaproducten kiezen.

Rijstmelk of andere granenmelk bevatten minder of geen eiwit, dus kijk goed op de verpakking.

Voorbeeld van een hersteldrank die je zelf kan maken

Product	Gram eiwit	Gram koolhydraten
300 ml magere melk	12 gram eiwit	15 gram koolhydraten
150 gram magere vruchtenyoghurt	7 gram	23 gram
1 banaan	2 gram	23 gram
1 eetlepel honing	0 gram	15 gram
Totaal hersteldrank	21 gram eiwitten	76 gram koolhydraten

De koolhydraten kan je m.a.w. zelf toevoegen aan je smoothie via fruit, ontbijtgranen, muesli, suiker, honing,... Voeg ze toe naar smaak, uiteindelijk heb je veel verbrand tijdens de inspanning, dus je tank dient aangevuld te worden. **Kies voor de hersteldrank waar jij je het beste bij voelt !!!**

15.11. Compressport - Compressiesokken

15.11.1. Compressiesokken een meerwaarde ?

De producten van COMPRESSPORT zijn het resultaat van een vruchtbare samenwerking tussen doctoren, atleten en producenten die gespecialiseerd zijn in medische compressie.

COMPRESSPORT helpt atleten om prestaties te vergroten, vermoeidheid uit te stellen, een spierscheuring of blessure te voorkomen en snel en optimaal te herstellen.

R2 (Race & Recovery)

De R2 is ideaal voor elke sportieve activiteit (hardlopen op de weg of offroad, fietsen, triatlon, golf, wandelen). COMPRESSPORT begeleidt u tijdens uw trainingen, wedstrijden, alsook tijdens de recuperatie.



De compressie-eigenschappen van het weefsel

- verminderen aanzienlijk de opeenstapeling van afvalstoffen in de benen en specifiek bij langdurige inspanningen.

De ondersteuning van de kuiten zorgt voor

- een efficiëntere circulatie van het bloed van de onderbenen richting het hart
 - alsook voor een betere zuurstoftoevoer naar de spieren



GEVOLG waardoor spierherstel tijdens training bevorderd wordt.

De COMPRESSPORT® vezel is ontworpen om schokken op te vangen tijdens sportieve inspanningen op een harde ondergrond en kunstgras



Zo vermindert de trilbeweging van de spieren op significante wijze



wat spiervermoeidheid tegen gaat en het risico op blessures beperkt

15.11.2. Unieke eigenschappen

- **Vezelmassage (gepatenteerd vezel)**
Elke beweging brengt een micromassage op gang die voor een licht en goed gevoel zorgt. –
- **Schokabsorberend**
Compressie rondom de volledige kuit. Dempt het effect van de "schokgolven" op de spieren, aders en gewrichten.
- **Ultralight**
Droog of nat, COMPRESSPORT® blijft licht en comfortabel (houdt geen water vast).
- **Ultraresistent**
Bij normaal gebruik is COMPRESSPORT® scheurbestendig.
- **D-Tox**
Studies hebben een significante vermindering van melkzuur tijdens de inspanning aangetoond. –
- **Antivermoeidheid**
De absorptie van de schokken en trillingen op de spieren, aders en gewrichten, verhoogt de mogelijkheid om inspanningen vol te houden.
- **Recuperatie**
Na de inspanning, het herstel!! Gebruik COMPRESSPORT® onmiddellijk na het douchen voor de recuperatie (tijdens het werk, thuis of onderweg).

15.11.3. COMPRESSPORT

Compressport **HELPT** atleten om :

- Prestaties te vergroten
- Vermoeidheid uit te stellen
- Een spierscheuring of blessure te voorkomen
- Snel en optimaal te herstellen

Speciaal ontwikkeld voor :

- een effectievere veneuze bloedtoevoer van de voeten naar het hart.
- Dit verlaagt de opbouw van afvalstoffen in de benen aanzienlijk en dan met name tijdens langdurige inspanningen.
- De spieren profiteren op deze manier van verhoogde toevoer van zuurstof en dus van vertraagde of zelfs achterwege blijvende krampverschijnselen en blessures waardoor herstel al tijdens de inspanning mogelijk wordt en langere, effectievere trainingssessies met minder vermoeidheid en een sneller herstel binnen handbereik komen.
- Daarnaast geeft Compressport een gevoel van kracht, starheid en ondersteuning van spieren, zodat u optimaal kunt presteren tijdens uw inspanning.

Het versterkende COMPRESSPORT-weefsel is speciaal ontworpen om schokgolven en trillingen tijdens het lopen op een harde ondergrond te verminderen en daarmee spierscheuringen of gewrichtspijn te voorkomen.

Hiermee verhoogt u uw effectiviteit tegen pijn, contracties en microblessures en stelt u spiervermoeidheid en de kans op blessures uit.

Na inspanning gaat het COMPRESSPORT-weefsel door met het versnellen van de veneuze bloedtoevoer, het elimineren van afvalstoffen geproduceerd tijdens de inspanning en het ondersteunen van de spieren.

De kans op spierpijn wordt beperkt en de benen voelen lichter aan. Herstel is sneller en het aangaan van een nieuwe inspanning wordt eenvoudiger en sneller bereikt

2 Kuit “Calf”



Tijdens

R2 RACE & RECOVERY

- ✓ **Schokabsorptie:** - 33% spiertrillingen en – 42% spierschade
- ✓ **Prestatie bevorderend:** aerodynamisch voordeel → 5% extra wattage
- ✓ **Naadloos:** optimale compressie
- ✓ **Thermoregulerend**

Wanneer ?

- Tijdens sporten: lopen, fietsen, voetbal,....

COMPRESSPORT®
VENO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

15.12. Doelstelling seizoen 2025-2026

15.12.1. Aanvang seizoen

- Samenwerking RWL Sport – OH Leuven
 - Regelmatige overlegmomenten
 - Jeugdondersteuning
- EXTRA aandacht voor gebruik PSD (ProSoccer Data / registratie)
- EXTRA aandacht = Antropometrie = meten en wegen ALLE spelers
- Project:
 - Het Hart Klopt in RWL
 - BLS – AED opleiding
- Doelstelling: Interactieve infolink op onze website
 - Info over veel voorkomende blessures
 - Sport en voeding
 - Zal regelmatig aangepast worden met interessante onderwerpen

15.12.2. Regelmatige tijdstippen

- Meten en wegen: begin seizoen elke speler die op de medische post komt
 - SEPT – OKT – NOV 2025
 - U10 tot U14 meten en wegen / planning & Registratie afgewerkt
 - Academie/ kiné
 - Doel: 3 maandelijks meting / registratie in PSD
- Infoavond Sport symposium – datum??
 - Sporten met hartslagmeter
 - Het gebruik van pijnstillers in de het voetbal
 - Sportvoeding en jonge kinderen
 - Compressport
 - Podologie
- Interessante bijkomende opleidingen i.s.m. partners
 - Reanimatie en gebruik AED-toestel
 - Borginsole – meerwaarde podologische screening
 - Wondzorg: Flen Health
 - EHBO
 - 3 Action sportvoeding

16. Sociale begeleiding

De sociale begeleiding binnen onze club gebeurt in eerste instantie door de trainer, coördinator en/of teammanager.

Daarnaast heeft RWL Sport een API (aanspreekpersoon integriteit) aangesteld, zijnde Sofie Van de Gaer. Zij is het algemeen aanspreekpunt voor allerhande niet sportieve vragen, problemen, klachten en is eveneens het aanspreekpunt voor pestgedrag. De API treedt als vertrouwenspersoon binnen de club op voor onze leden.

De vertrouwenspersoon (Sofie Van de Gaer) is bereikbaar via mail (sofievandegaer@hotmail.com).

16.1. Integratie nieuwe spelers

16.1.1. Onderbouw en middenbouw

Voor de integratie van de nieuwe spelertjes in de onderbouw en de middenbouw, is er een belangrijke rol weggelegd voor de desbetreffende trainer en teammanager van de ploeg.

Bij het aanvatten van de trainingen voor het nieuwe seizoen, vragen wij dan ook dat de trainer en teammanager een kort gesprekje hebben met de nieuwe spelers. Het is vooral belangrijk dat ze hier melden dat ze steeds bij hun terecht kunnen bij eventuele vragen of problemen. Heel belangrijk hierbij is dat men dit gesprekje op ooghoogte voert met de nieuwe spelers. De kinderen moeten zich welkom voelen en vooral duidelijk maken dat ze moeten plezier hebben in het spelletje en dat de rest dan allemaal wel zal volgen.

De nieuwe spelertjes worden dan even voorgesteld met naam aan de huidige spelersgroep door de trainer.

Daarnaast vragen we aan de trainers en teammanagers om de eerste weken extra toe te zien op deze spelers en dat de integratie van de spelers vlot verloopt.

Merken ze op dat de nieuwe spelers vooral een eigen groepje vormen naast de bestaande spelers, dan is het de taak van de trainer om goed toe te kijken op de groepsverdelingen tijdens hun oefen- en wedstrijdvormen. Maak dan zeker groepjes die gevormd worden met bestaande en nieuwe spelers om de integratie te bevorderen.

16.1.2. Bovenbouw

Om de snelle integratie van een jeugdspeler in de bovenbouw te ondersteunen binnen hun nieuwe team, gelasten wij in de bovenbouw de kapitein met het 'peterschap' over de nieuwe spelers.

Bij het aanvatten van de trainingen voor het nieuwe seizoen, vragen wij dan ook dat de trainer de teammanager en de kapitein een kort gesprekje voeren met de nieuwe spelers.

Het is vooral belangrijk dat de trainer of teammanager hier meldt dat de kapitein zijn/haar eerste aanspreekpunt is als "peter" en hij/zij steeds bij de kapitein terecht kunnen bij eventuele vragen of problemen. Bij afwezigheid van de kapitein, kunnen ze uiteraard steeds terecht bij de trainer of teammanager. Maar de ervaring leert dat spelers uit de bovenbouw vlugger hun verhaal kwijt kunnen aan een leeftijdsgenoot dan aan de trainer/teammanager.

16.2. Kansarme gezinnen

Voor spelers uit kansarme gezinnen kan de API in samenspraak met de financieel verantwoordelijke een aanvaardbaar afbetalingsplan voor het lidgeld opstellen voor de personen die dit vragen.

Wij kunnen als club niet aanvaarden dat bepaalde personen niet kunnen voetballen door financiële problemen.

16.3. Hoe pestgedrag, intimidatie, racisme ...melden ? Welke oplossing ?

Alle klachten, zoals pestgedrag, mentale, fysieke en verbale agressie, die het welbevinden van uw kind in het gedrang brengen, zijn onze zorg.

Als je geen gehoor vindt bij je trainer of coördinator, kan de API gecontacteerd worden via sofievandegaer@hotmail.com

Van zodra de API wordt gecontacteerd zal deze per direct in actie komen.

Dit kan op 3 manieren :

1. De API geeft de nodige uitleg of lost het probleem zelf op. Dit wordt niet verder naar het bestuur gecommuniceerd.
2. De API kan het probleem niet zelf oplossen en zal de contactgegevens bezorgen van de persoon die dit wel kan. De API volgt dit ook mee op en zal na 7 dagen zelf met beide partijen communiceren om te kijken of het probleem, de vraag of de klacht ondertussen is opgelost. Dit wordt niet verder naar het bestuur gecommuniceerd.
3. Zijn de vragen, opmerkingen of klachten niet op te lossen door de API zelf, dan zal deze laatste het bestuur aanspreken om met hen samen tot een goede oplossing te komen. In 90% van de gevallen zal de persoon binnen de 3 dagen een antwoord krijgen. Indien het langer duurt en moet besproken worden op een bestuursvergadering, dan zal dit ook zo gecommuniceerd worden.

De API zal steeds zorgen voor een correcte afhandeling van elk dossier en zal op zeer regelmatige tijdstippen contact houden tot het volledige dossier kan afgesloten worden.

Opmerking : Indien het een klacht betreft, vraagt RWL Sport om de 24 uren regeling te respecteren. Pas na 24 uren wordt een wel overwogen en zorgvuldig geformuleerde klacht overgemaakt. Dit vermijdt impulsieve en vaak te vermijden reacties.

Indien het pestgedrag aanhoudt, zullen er in samenspraak met de coördinator en trainer sancties worden opgelegd aan de pester. Dit kan gaan van een berisping, uitsluiting van enkele trainingen en/of matches tot uitsluiting uit de club. Uitsluiting uit de club zal enkel in samenspraak met de bestuur gedaan worden. Zie ook hoofdstuk 17 "Sanctiebeleid".

Daarnaast kan men ook terecht op het meldpunt van Voetbal Vlaanderen voor grensoverschrijdend gedrag, discriminatie, doping, matchfixing via meldpunt@voetbalvlaanderen.be of 02/4771222.

17. Sanctiebeleid

RWL Sport streeft naar een veilige, respectvolle en plezierige sportomgeving voor alle spelers, ouders, trainers en vrijwilligers. Om dit te garanderen, is het belangrijk dat iedereen zich houdt aan de interne regels en afspraken van de club. Wanneer dit niet het geval is, worden er passende sancties opgelegd om het gedrag bij te sturen en de sfeer binnen de club te beschermen.

Sancties bij niet-ernstige overtredingen

- Kleine overtredingen of gedragingen die niet direct een grote impact hebben, worden in eerste instantie opgevolgd door de trainer of de coördinatoren.
- Voorbeelden hiervan zijn kleine verstoringen tijdens training, het niet naleven van afspraken of lichte vormen van ongepast gedrag.
- De trainer of coördinator zal eerst proberen het gedrag bespreekbaar te maken en de speler, ouder of vrijwilliger aan te moedigen om het gedrag te verbeteren.
- Indien nodig kunnen waarschuwingen, tijdelijke schorsingen of andere passende maatregelen worden genomen.

Sancties bij ernstige en/of herhaaldelijke overtredingen

- Ernstige gedragingen zoals fysiek of mentaal geweld, vandalisme, diefstal, intimidatie, discriminatie en andere vormen van grensoverschrijdend gedrag worden zeer serieus genomen.
- Ook herhaalde niet-ernstige overtredingen die niet verbeteren, vallen hieronder.
- Deze gevallen worden grondig onderzocht door het dagelijks jeugdbestuur van de club.
- Het jeugdbestuur werkt hierbij samen met de sportieve cel en hoort alle betrokken partijen, zodat er een objectieve en eerlijke beoordeling plaatsvindt.
- Na het onderzoek kan het jeugdbestuur besluiten om sancties op te leggen, zoals tijdelijke schorsing, boetes, of in ernstige gevallen definitieve uitsluiting van de club.

Procedure en transparantie

- Het is belangrijk dat sancties transparant en rechtvaardig worden toegepast.
- Betrokkenen worden geïnformeerd over de aard van de klacht, de procedure en de genomen beslissing.
- Er is ruimte voor gesprek en het aanleveren van een weerwoord voordat een sanctie definitief wordt.
- De club streeft naar een constructieve aanpak, gericht op herstel van vertrouwen en gedragsverbetering, waar mogelijk.

Verantwoordelijkheid en respect

- Elke speler, ouder, trainer en vrijwilliger heeft de verantwoordelijkheid om bij te dragen aan een positieve clubcultuur.
- Het respecteren van medespelers, tegenstanders, scheidsrechters, trainers en vrijwilligers is essentieel.
- Ongepast gedrag wordt niet getolereerd en kan leiden tot sancties, ongeacht de rol van de persoon binnen de club.

Door het sanctiebeleid strikt toe te passen, beschermt RWL Sport de veiligheid en het welzijn van iedereen binnen de club. Samen bouwen we aan een sportieve en respectvolle omgeving waar iedereen zich goed voelt en kan groeien.

Infobrochure

RWL Sport

Slotwoord

Beste ouders, spelers,

Persoonlijke contacten tussen ouders, trainers, bestuur en spelers scheppen een sfeer van vertrouwen die de opleiding ten goede komt en waarin conflicten grotendeels vermeden worden.

Onderwerpen die in deze brochure niet behandeld zijn, kunnen altijd besproken worden met de desbetreffende verantwoordelijken.

Alle nuttige informatie zal weergegeven worden op de site van RWL Sport (www.rwlsport.be) en/of op het infobord in de kantine van RWL Sport

Namens RWL Sport wensen wij jullie een prettig en leerrijk voetbalseizoen toe.

Het bestuur
RWL Sport

Algemeen verantwoordelijke Jeugdopleiding
RWL Sport