



Organisatie: VC Eendracht Aalst
Sector: Jeugdopleiding
Afdeling: Denkcel Opleidingen
Project: Lifestyle

“SAMEN VORMEN WE DE LIFESTYLE VAN DE EA-SPELERS”

STEUN UW ZOON EN STUUR BIJ WAAR NODIG, ENKEL MET UW HULP HEEFT DIT PROJECT KANS OP SLAGEN!

Project lifestyle

*We willen als club ons steentje bijdragen om de EA-spelers niet enkel op maar ook naast het veld te vormen. Intrinsiek talentvolle jeugdspelers kunnen een optimale technische-inzichtelijke en fysieke ontwikkeling doorlopen maar de **lifestyle** van de speler is de katalysator van dit proces. Het is het fundament van **houding, gedrag en gewoonten** en een weerspiegeling van de **intrinsieke motivatie** en het **professionalisme** van de speler om zijn maximale top te bereiken. U hoort er meer van tijdens de "training voor ouders".*

LIFESTYLE ONDERBOUW BIJ VC EENDRACHT AALST

NORMEN EN WAARDEN

- **Orde & netheid:** we helpen samen het materiaal opruimen en verwijderen in groep de doelen voorzichtig (materiaalzorg!) van het terrein volgens de regels van rugpreventie en rugscholing (gezondheidseducatie!). Met flesjes en etenswaren kom ik niet voorbij het terras.
- **Beleefdheid:** bij aankomst en vertrek geef ik alle spelers, opleiders en medewerkers een hand.

ZELFREDZAAMHEID

- **Materiaalzorg:** ik draag zelf mijn sporttas en zorg dat er alles inzit (drinkbus, regenvestje). Na het sporten werp ik thuis alle vuile kledij in de wasmand. Ik kuis zelf mijn schoenen en kan alleen mijn veters knopen.
- **Communicatie:** ik bel (verplicht vanaf U9) zelf naar de opleider als ik niet kan komen of te laat ben.

GEZONDHEIDSEDCATIE

- **Voeding:** ik heb elke training/wedstrijd een drinkbus met water bij. Ik eet elke dag een stuk fruit en vermijd chips, chocolade en cola tijdens de week. Ik eet bij voorkeur pasta na de training/wedstrijd en zeker geen hamburger. Ik ontbijt elke morgen.
- **Hygiëne:** ik douch na elke training/wedstrijd en gebruik steeds mijn badslippers. Ik poets 's morgens en 's avonds mijn tandjes.

TIME-MANAGEMENT

- **Dagelijkse lichaamsbeweging:** ik voetbal elke dag minstens een half uurtje (op school, in de tuin, ...) en oefen op mijn huiswerk. Tijdens de vakanties doe ik elke dag aan sport (ook andere sporten dan voetbal!).
- **Combinatie school-sport:** Ik doe eerst mijn taken voor school en ga pas daarna spelen of trainen. Ik zorg dat ik minstens 9u slaap heb per nacht.

MENTALE VAARDIGHEDEN

- **Motiverend en positief leerklimaat:** ik geef geen negatieve commentaar op medespelers, tegenstanders of scheidsrechter.
- **Fair-play:** ik wil winnen maar kan ook verliezen. Ik feliciteer mijn tegenstander bij winst