

# Inschrijven wintertrainingen 2019-2020

## De procedure

De (hoog)zomer is weer voorbij. We hebben wat afgezweet (en daarvoor hoefde je deze keer niet eens te trainen). Het betekent nu dat je de zaakjes moet regelen om komende winter ook weer te kunnen zweten, maar dan op het ijs.

Kortom: we willen weer van je weten wanneer, hoe vaak, op welk niveau je wilt gaan schaatsen bij Ballangrud.

### BELANGRIJK:

- ▶ Opgeven is gemakkelijk: je hoeft in september je gegevens alleen maar te mailen of op de website in te vullen. Wij zorgen dan voor de plaatsingsbrieven en de verdere afhandeling.
- ▶ Wens je ook nog op een licentie-uur te schaatsen, lees dan ook de toelichting op bladzijde 6.
- ▶ Je aanmelding moeten op 1 oktober bij ons binnen zijn!  
En dat geldt dan voor iedereen, ook als je vorig jaar al bij ons geschaatst hebt.

Er is echt een aparte inschrijving nodig, aangezien we met verschillende partijen te maken hebben. En alleen op deze manier kunnen we passende groepen maken en zorgen voor voldoende trainers.

De gegevens worden volgens ons privacy-beleid ook tijdelijk vastgelegd in de ledenadministratie. Zie daartoe ons privacy-beleid op onze site: [www.ballangrubreda.nl](http://www.ballangrubreda.nl)

### NIEUW:

Vanaf dit seizoen is een **flexibel abonnement** mogelijk voor 1x per week tijdens verenigingsuren. Dat betekent dat leden zelf hun tijd en/of dag mogen kiezen, en zonder goedkeuring van dag mogen wisselen. Voorwaarde is wel dat iedereen door het tourniquet gaat, en zich bij de receptie meldt als de pas blokkeert. Alleen dan kan de toegang goed gemonitord worden door Optisport.

De prijs van zo'n flexibel abonnement is wel hoger, dan bij een vast trainingsmoment. Voor prijzen, zie het trainingsmenu hierna.

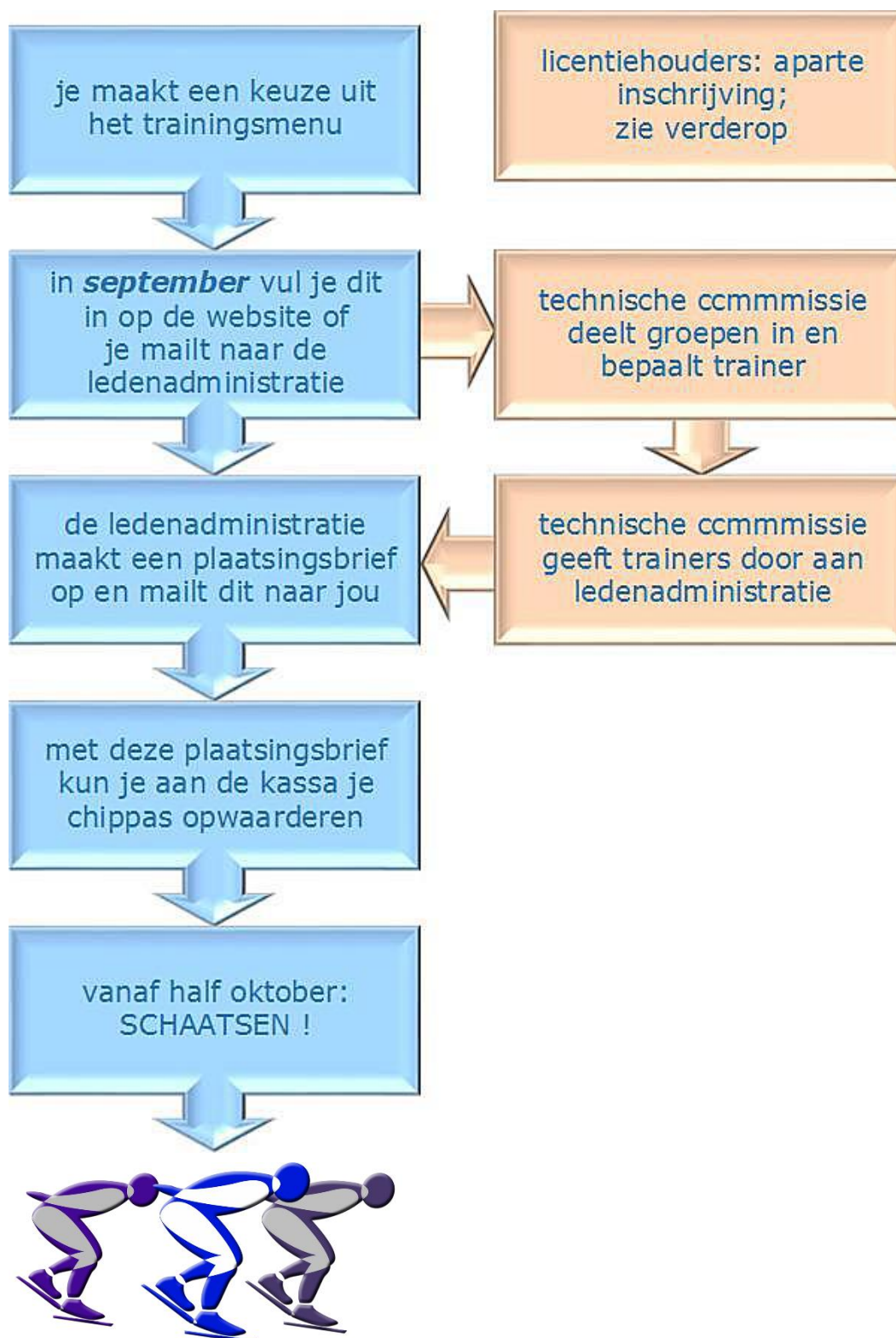
### WIJZIGING TIJDEN:

In vergelijking met vorig seizoen zijn de **trainingstijden 15 minuten opgeschoven**.

### SCHAATSSEIZOEN 2019-2020:

Het schaatsseizoen 2019-2020 telt 22 weken. De baan gaat open op zaterdag 12 oktober 2019 en sluit op zondag 15 maart 2020.

NOG EVEN IN EEN SCHEMA, DE PROCEDURE VAN AANMELDEN:



# Trainingsmenu jeugd 2019-2020

## **a schaatsles jeugd van 6 tot ongeveer 11 jaar (basis)**

Een gevarieerde jeugdtraining waarin alle basis schaatstechnieken en vaardigheden aan bod komen. De verhouding oefeningen en spelvormen is ongeveer 60% - 40%. De spelvormen zijn gekoppeld aan de technische doelstelling en het verbeteren van de behendigheid en coördinatie van de kinderen. De technische aanwijzingen worden hierbij verpakt in een speels jasje. Op maandag en vrijdag zijn er meerdere groepen waarbij kinderen worden ingedeeld naar leeftijd en schaatsvaardigheid.

Ingrediënten: een speelse aanpak voor kinderen, veel plezier in het oefenen van vaardigheden op schaatsen, met elkaar samenspelen en van elkaar leren. Het spelen met allerlei materialen om beter te leren schaatsen.

Maandagmiddag of Woensdagmiddag 16.15 – 17.15 uur

Kosten: advies om gebruik te maken van de schoolschaatspas. Deze vraag je aan via <https://optisport.nl/locaties/schaatsbaanbreda/schoolschaatspas>

## **b schaatsles voor alle jeugd vanaf 12 jaar en voor gevorderde jeugd vanaf ca. 9 jaar inclusief SOM**

Een gevarieerde jeugdtraining waarin alle basis schaatstechnieken en vaardigheden aan bod komen. De verhouding oefeningen en spelvormen is ongeveer 80%- 20%. De nadruk ligt op het langer bezig zijn met een technische oefening. De les vraagt van het jeugdlid wat meer concentratievermogen. De trainingsvormen zijn bedoeld om behendigheid en coördinatie te oefenen. Voor kinderen jonger dan 12 jaar is het eerder schaatsles hebben gehad een vereiste.

Ingrediënten: Een kindgerichte training van alle schaatsvaardigheden met veel aandacht voor het goed aanleren van de basistechnieken. Daarnaast de mogelijkheid om samen met anderen te spelen met evenwicht, behendigheid en snelheid.

Maandagavond 18.30-20.00 uur

Kosten: jeugd tot en met 12 jaar: € 80,- (flexibel: € 92,-)  
13 jaar en ouder: € 105,- (flexibel: € 120,75)

## **c Schaatsen op Maat SOM:**

Deze schaatsles speciaal voor deelnemers met een (motorische) beperking is volledig geïntegreerd in de reguliere schaatslessen.

Ingrediënten: een individueel aangepaste begeleiding, veel aandacht voor de eigen mogelijkheden, het samen leren schaatsen op jouw eigen manier. Tevens het doel om angst te overwinnen en te ontdekken wat je allemaal kan op schaatsen.

Maandagavond 18.30-20.00 uur

Kosten: jeugd tot en met 12 jaar: € 80,- (flexibel: € 92,-)  
13 jaar en ouder: € 105,- (flexibel: € 120,75)

# Kleine-banentoernooi voor de jeugd

## **Wat is het KBT?**

Het KBT is een serie van 4 à 5 wedstrijden die in het schaatsseizoen worden gehouden. Je schaatst op ijshockeybanen die speciaal omgetoverd worden tot echte wedstrijdbanen (met beschermkussens). Je laat zien wat je kunt op verschillende afstanden. Bij elke wedstrijd probeer je dan een mooiere tijd neer te zetten; dat noemen we een persoonlijk record (PR). Je rijdt altijd met z'n tweeën op de baan, maar eigenlijk rijdt je dus gewoon tegen jezelf.

## **Voor wie is het KBT?**

Voor alle kinderen tot en met 12 jaar die op een laagdrempelige manier willen wedstrijdschaatsen. Je kunt al meedoen als je nog maar net met schaatsen begonnen bent.

## **Wanneer en hoe laat?**

Het wedstrijdschema is op dit moment nog niet bekend, maar de wedstrijden worden meestal gereden op zaterdagochtend. Ze worden gehouden in Eindhoven, Lommel (België), Tilburg, Den Bosch en Breda. Waar je rijdt, hangt af van je categorie. Je categorie kun je opzoeken via <https://knsb.nl/algemeen/wedstrijdcategorieen/>. De wedstrijden worden verspreid over het jaar, dus je hebt ongeveer om de zes weken een wedstrijd.

## **Hoe zit dat met trainen?**

Naast je gewone training (op maandag of woensdag) krijg je dan een extra training. Deze KBT training wordt gehouden op de binnenbaan op zaterdagmiddag van 16.45 tot 17.45. Op de wedstrijddagen is er geen training.

## **Hoe kan ik me opgeven en wat kost dat?**

- Geef op de site aan welk tijdstip je wil gaan trainen en geef aan of je wil deelnemen aan de zaterdagtraining.
- Naast je gewone abonnement (schoolschaatspas) betaal je voor een heel seizoen KBT € 75,00 voor de zaterdag. Dit bedrag kan mogelijk nog wat kleiner worden, afhankelijk van het aantal trainingen. Je krijgt hiervoor een aparte factuur.
- Daarnaast vraag je een wedstrijdlicentie aan via <https://knsb.nl/algemeen/aanschaf-wedstrijdlicentie/>. Dit kost € 10,80 per jaar. Zonder deze licentie kun je niet meedoen.

Als wij straks je aanmelding via de website hebben ontvangen en wij hebben meer informatie, dan sturen wij je een mail.



# Trainingsmenu volwassenen 2019-2020

## 2 **Technische schaatstraining basis (inclusief Starters (= 1.))**

De trainingen zijn gericht op het verbeteren van uw basistechniek. In de trainingen zal de nadruk niet alleen liggen op het beter leren schaatsen van het rechte stuk maar vooral op het aanleren en verbeteren van de bochtentechniek. In deze trainingen wordt binnen de technische mogelijkheden een basisconditie opgebouwd.

Ingrediënten: Een uitbreiding in uw kennis en vaardigheden op het gebied van de schaatstechniek, veel aandacht voor het schaatsen van een bocht waarbij u stap voor stap de techniek oefent. In de trainingen wordt daarnaast uiteraard aandacht besteed aan uw schaatsconditie.

Maandagavond 18.30-20.00 uur  
Woensdagavond 18.30-20.00 uur  
Zondagochtend 08.30 uur-09.45 uur

Kosten: € 105,- (flexibel: € 120,75)

## 3 **Technische schaatstraining vervolg**

U hebt de basis van het schaatsen onder de knie, maar bent er achter gekomen dat uw schaatstechniek nooit helemaal af is. U kunt het rechte stuk schaatsen en de bocht lopen, maar wil graag in de trainingen veel aandacht voor technische aanwijzingen zodat u uw techniek nog verder kunt verbeteren.

Ingrediënten: Een verdieping van uw kennis en vaardigheden op het gebied van de schaatstechniek, stap voor stap worden de basistechnieken moeilijker in coördinatie en uitvoering, veel aandacht voor individuele verbeterpunten en uw basisconditie wordt uiteraard niet vergeten.

Maandagavond 18.30-20.00 uur  
Woensdagavond 18.30-20.00 uur  
Vrijdagavond 18.30-20.00 uur  
Zondagochtend 08.30 uur-09.45 uur

Kosten: € 105,- (flexibel: € 120,75)

## 4 **Conditionele schaatstraining**

U beheerst de basistechniek en kunt een bocht lopen. In de training wilt u graag uw schaatsconditie verbeteren. Deze training is geschikt voor het verbeteren van uw uithoudingsvermogen zowel op kortere als langere afstanden. De training is daarnaast goed bruikbaar als voorbereiding op een langere tocht of een recreatieve marathon.

Ingrediënten: De trainingen zijn een gevarieerde mix van allerlei vormen van schaatsconditie, gedurende het seizoen wordt de intensiteit en duur opgebouwd, De training heeft zowel langebaan als marathon kenmerken, iedere training heeft daarnaast ook een technisch aandachtspunt.

Maandagavond 18.30-20.00 uur  
Woensdagavond 18.30-20.00 uur  
Vrijdagavond 18.30-20.00 uur  
Zondagochtend 08.30 uur-09.45 uur

Kosten: € 105,- (flexibel: € 120,75)

# Trainingsmenu licentiehouders 2019-2020

De inschrijvingen voor de licentiehouders verloopt anders dan voor de recreatieve schaatsers. Alle licentiehouders zullen worden uitgenodigd voor de verschillende selectiegroepen bij Ballangrud.

**Deze uitnodiging zal per email worden verstuurd.**

Daarbij zullen tevens de benodigde inschrijfformulieren worden meegezonden.

We vermelden op de volgende bladzijde alvast de tijdstippen van de verschillende groepen. Je vindt er ook alvast de prijzen van de licenties en abonnementen.

**LET OP:**

de trainingstijden zijn op dinsdag- en donderdagavond iets opgeschoven, zie tabel volgende bladzijde.

## **Opmerkingen**

- De gewestelijke trainingsuren zijn op dinsdag- en donderdagavond en op zaterdagochtend.
- Voor de snelste rijders zijn er ook nog selectie-uren beschikbaar op dinsdag- en donderdagavond.
- Licentiehouders worden allemaal door de KNSB benaderd om hun **licentie te verlengen**. Dit wordt dus door de rijder zelf geregeld en gaat niet via de ledenadministratie.
- Deelname aan jury: alle wedstrijdrijders zijn **verplicht deel te nemen aan juryactiviteiten**. Je wordt hiervoor ingedeeld door de jury-coördinatie. Als je verhinderd bent, dien je zelf voor vervanging te zorgen. De indeling wordt in oktober per e-mail verspreid.

## licentiegroepen Ballangrud 2019-2020

Groep	Dag en tijd	
1 <sup>e</sup> selectiegroep volwassenen / jeugd	Dinsdag	17.30 – 18.30 uur*
	Donderdag	17.45 – 18.45 uur*
overige wedstrijddrijders	Dinsdag	18.45 – 20.00 uur
	Donderdag	19.00 – 20.15 uur
	Zaterdag	08.30 – 09.45 uur

*\*Deze selecties trainen alleen tijdens het vervroegde selectie-uur. Zij komen na de dweltpauze tijdens het reguliere KNSB-uur niet meer op het ijs onder leiding van een trainer (je mag wel voor jezelf een extra abonnement nemen).*

**De KNSB eist wel een extra wedstrijdabonnement als je alleen het selectie-uur traint !!!**

## tarieven KNSB-licenties 2019-2020

Categorie	Leeftijd (op 1 juli)	€
Pupil	tot en met 12 jaar	10,80
Junioren	13 tot en met 18 jaar	24,30
Senioren en Masters	18 jaar en ouder	40,50

## tarieven KNSB-trainingabonnementen 2019-2020

Categorie	Basis- abonnement (1 training)	Duo- abonnement (2 trainingen)	Trio- abonnement (3 trainingen)	Flex- abonnement
Pupillen	€ 114,00	€ 149,50	€ 186,50	€ 124,00
Junioren C	€ 133,50	€ 175,00	€ 218,00	€ 145,50
Junioren B	€ 162,00	€ 212,50	€ 266,00	€ 176,50
Junioren A	€ 177,50	€ 233,50	€ 292,50	€ 193,50
Veteranen en (Neo)Senioren	€ 189,50	€ 250,00	€ 314,00	€ 207,00