

Inschrijven wintertrainingen 2023-2024

Hoe het werkt

Het is september en we stellen de trainingsinschrijving weer open voor het komende winterseizoen.

Inschrijving is elk jaar opnieuw nodig, zodat we passende groepen kunnen 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.ballangrubbreda.nl

BELANGRIJK:

- Aanmelden is gemakkelijk: je hoeft in september je naam, adres, geboortedatum, gewenste trainingsdagen/-tijden alleen maar te mailen (marryvanbenthem@planet.nl of p.elzinga@planet.nl) of digitaal op de website in te vullen. Wij zorgen dan voor de ‘ ‘ ‘plaatsingsbrieven’ (bevestiging) en de verdere afhandeling.
- Wens je ook nog op een licentie-uur te schaatsen, lees dan ook de toelichting op bladzijde 6.
- Je aanmelding voor de trainingen moeten op 1 oktober bij ons binnen zijn!
En dat geldt dan voor iedereen, ook als je vorig jaar al bij ons geschaatst hebt.

Flexibel abonnement

Ook komend seizoen is weer 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 binnen die week.

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

Schaatsseizoen 2023-2024

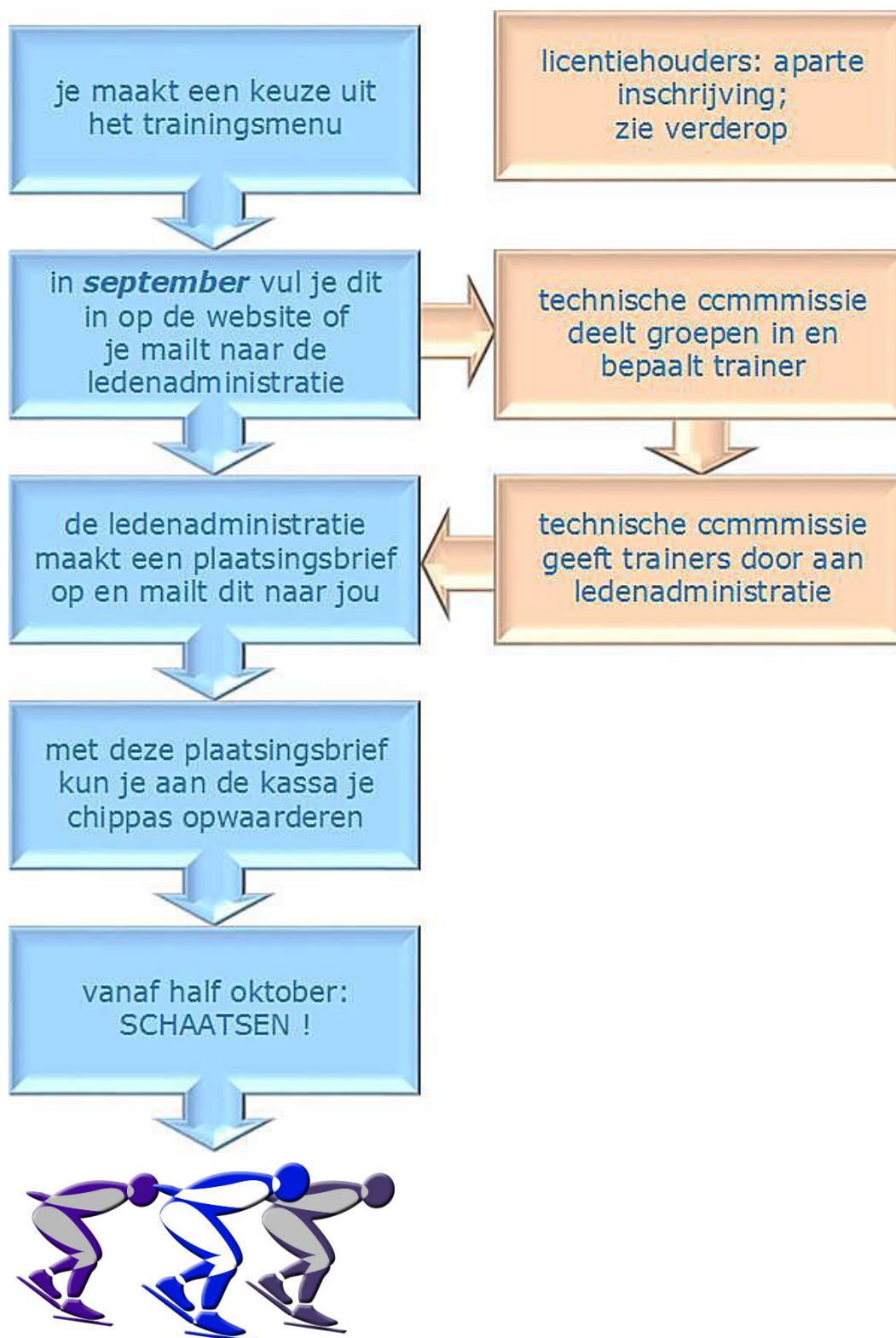
Het schaatsseizoen 2023-2024 telt 22 weken. De baan gaat open op zaterdag 7 oktober 2023 en sluit op zondag 10 maart 2024. Op maandag 25 december 2023 en 1 januari 2024 is de baan gesloten.

Optisport-chippas

Toegang tot de baan is mogelijk via het poortje d.m.v. de Optisport-chippas. Indien je deze nog niet in bezit hebt, dan wordt eenmalig € 9,50 in rekening gebracht.

Toegang tot de hal vanaf ca. 25 minuten vóór aanvang van trainingstijd.

NOG EVEN IN EEN SCHEMA, DE PROCEDURE VAN AANMELDEN:



Trainingsmenu jeugd 2023-2024

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 woensdag 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 voor baantoegang: advies om gebruik te maken van de jongerenpas (€ 69,30). Deze trainingen vinden plaats terwijl de schaatsbaan ook open is voor publiek. Daarom kun je een jongerenpas gebruiken.

Deze vraag je aan via <https://nieuw.optisport.nl/activiteiten/recreatief-schaatsen/schaatsbaanbreda>

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 jeuglid 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.

De schaatslessen op maandagavond zijn ook toegankelijk voor deelnemers vanuit het **SOM-schaatsen**. SOM staat voor schaatsen op maat en is speciaal voor kinderen met een beperking. Een ander zeer geschikt moment voor het SOM-schaatsen is op zaterdagmiddag. Voor vragen of bij belangstelling neem contact op met jeugd.ballanrud@gmail.com.

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 baantoegang: jeugd tot en met 12 jaar: € 100,40 (flexibel: € 115,45)
13 jaar en ouder: € 133,90 (flexibel: € 154,00)

Zaterdagmiddag 16.15-17.15 uur

Extra: KBT-training (zie volgende bladzijde), geen extra kosten.

Kleine-banentoernooi (KBT) voor de jeugd

Wat is het KBT?

Het KBT is een serie van 4 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).

Voor wie is het KBT?

Voor alle kinderen tot en met 12 jaar (geboren voor 30 juni 2011) 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, 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 seizoen, dus je hebt ongeveer om de zes weken een wedstrijd.

Hoe zit dat met trainen?

Naast je gewone training (op maandag of woensdag) heb je dan een extra training. Deze KBT training wordt gehouden op zaterdagmiddag van 16.15 tot 17.15 uur op de binnenbaan van onze eigen ijsbaan in Breda. Op de KBT-wedstrijddagen is er geen training.

Hoe kan ik me opgeven en wat kost dat?

- Geef bij je aanmelding voor dit winterseizoen (zie pg 1 van dit trainingsmenu) aan welk tijdstip je wil gaan trainen en geef aan of je wil deelnemen aan de KKBT-zaterdagtraining.
- Daarnaast vraag je een wedstrijdlicentie aan via <https://knsb.nl/algemeen/aanschaf-wedstrijdlicentie/>. Dit kost in '23-'24 € 12,69 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 2023-2024

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: € 133,90; 65+ en t/m 12 jaar: € 100,40 (flexibel resp.: € 154,00 en € 115,45)

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: € 133,90; 65+ en t/m 12 jaar: € 100,40 (flexibel resp.: € 154,00 en € 115,45)

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: € 133,90; 65+ en t/m 12 jaar: € 100,40 (flexibel resp.: € 154,00 en € 115,45)

Trainingsmenu licentiehouders 2023-2024

De inschrijvingen voor de licentiehouders verloopt anders dan voor de recreatieve schaatser. 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.

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 wedstrijddrijders 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.

Nog geen licentiehouder/wedstrijdschaatser? Of twijfels over je geldige licentie?

Neem even contact op met de ledenadministratie:

marryvanbenthem@planet.nl of: p.elzinga@planet.nl

licentiegroepen Ballangrud 2023-2024

Groep	Dag en tijd	
1 ^e selectiegroep volwassenen / jeugd	Dinsdag	17.15 – 18.15 uur*
	Donderdag	17.15 – 18.15 uur*
overige wedstrijddrijders	Dinsdag	18.30 – 19.45 uur
	Donderdag	18.30 – 19.45 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).

tarieven KNSB-licenties 2023-2024

Categorie	Leeftijd (op 1 juli)	€
Pupil	tot en met 12 jaar	12,69
Junioren	13 tot en met 18 jaar	28,62
Senioren en Masters	18 jaar en ouder	47,52

tarieven KNSB-trainingabonnementen 2023-2024

(inclusief bijdrage EHBO)

Categorie	Basis- abonnement (1 training)	Duo- abonnement (2 trainingen)	Trio- abonnement (3 trainingen)	Flex- abonnement	Short track
Pupillen	€ 132,50	€ 176,25	€ 217,25	€ 136,50	€ 145,00
Junioren C	€ 154,00	€ 204,25	€ 252,25	€ 158,50	€ 168,50
Junioren B	€ 185,50	€ 246,25	€ 305,25	€ 190,50	€ 203,00
Junioren A	€ 202,50	€ 269,25	€ 334,75	€ 208,50	€ 222,00
Masters en (Neo)Senioren	€ 216,50	€ 288,25	€ 358,75	€ 222,50	€ 237,00