



INFO JEUGDSCHAATSSEN EN JEUGDSKEELEREN IJSVERENIGING ZOETERMEER (YVZ) SEIZOEN 2025/2026

JEUGDSCHAATSSEN 5-13 JAAR (OKTOBER 2025 T/M MAART 2026)

IJshal Silverdome, Zoetermeer

Zaterdag | 14:30-15:30 uur: training alle niveaus & kennismakingscursus

Zaterdag | 15:30-16:30 uur: training alle niveaus

IJshal De Vliet, Leiden (op uitnodiging van de YVZ-trainers)

Woensdag | 18:00-19:00 uur: extra training gemiddeld/gevorderde jeugd

JEUGDSHORTTRACK 6-13 JAAR (OKTOBER 2025 T/M MAART 2026)

IJshal Silverdome, Zoetermeer

Vrijdag | 18:45-20:00 uur: training

Voor shorttrack zijn er géén aparte kennismakingscursus of proeflessen voor kinderen zonder enige schaatservaring op langebaanschaatsen (noren) of shorttrackschaatsen.

JEUGDSKEELEREN 5-13 JAAR (APRIL T/M SEPTEMBER 2026)

Skeelerbaan YVZ, Buytenpark, Zoetermeer

Zaterdag | 09:30-10:30 uur: training alle niveaus

Maandag | 19:00-20:00 uur: training wedstrijdrijders (en 12-18 jaar)

JEUGDCONDITIONETRAINING 5-13 JAAR (APRIL T/M SEPTEMBER 2026)

Skeelerbaan YVZ en omgeving, Buytenpark, Zoetermeer

Woensdag | 18:45-19:45 uur: droogtraining (conditie/techniek/coördinatie)

MOGELIJKHEDEN VOOR JEUGD 13-18 JAAR EN VOLWASSENEN

Zie YVZ-website.

Buytenparklaan 9a | 2717 AX Zoetermeer | IBAN: NL28INGB0006131177
co-jeugdschaatsen@yvz.nl | www.yvz.nl





WELKOM!

Wat leuk dat je bij YVZ voor het eerst of opnieuw komt schaatsen en skeeleren. Wij zijn de oudste Zoetermeerse sportvereniging opgericht in 1886 en doen van **september tot en met maart** in Zoetermeer (Silverdome), Den Haag (De Uithof) en Leiden (IJshal De Vliet) aan alle schaatsdisciplines: **langebaan, shorttracken en marathon met zowel de focus op breedtesport als wedstrijd sport.**

Ook heeft YVZ een eigen 400 meter natuurijs- en skeelerbaan met clubhuis in het Zoetermeerse sportpark Buytenpark. Als het genoeg vriest, kun je daar in de winter op natuurijs schaatsen. **Van april tot en met september** vinden daar de **skeeler- en conditietrainingen** plaats.

Bij het jeugdschaatsen en -skeeleren staan het **plezier** en veiligheid voorop. De jongste kinderen vanaf 5 jaar maken **spelenderwijs** kennis met ijs en de techniek van het schaatsen (en skeeleren). Voor de wat meer gevorderde kinderen komt het accent steeds meer te liggen op schaats- en skeelervaarigheid en het ontwikkelen van snelheid.

Voor wie dat wil, kun je al snel deelnemen aan verschillende regiowedstrijden. Vanuit YVZ organiseren we voor de jeugd ook allerlei **leuke activiteiten** en uitjes. YVZ is een **gezellige club**, met **goede trainers**, voor **kinderen van alle niveaus**. Of je nu dichtbij in Zoetermeer vooral met plezier wil leren schaatsen/skeeleren of de nieuwe Yara van Kerkhof of Jenning de Boo wil worden: het kan allemaal. In dit boekje tref je alle info aan over trainingen, proefles, lidmaatschap/kosten, wedstrijden en materiaal.

Schaats- en skeelergroet,

Jolanda van Dijk & Harald Hanemaaijer
coördinatoren jeugdschaatsen YVZ
co-jeugdschaatsen@yvz.nl



INHOUDSOPGAVE

- 1) Hoe werkt jeugdschaatsen en jeugdskeeleren bij YVZ?
- 2) Meedoen aan een kennismakingscursus / proefles
- 3) Inschrijven, lidmaatschap en kosten
- 4) Materiaal (schaatsen, skeelers, bescherming, slijpen)
- 5) Kleding
- 6) Wedstrijden

Sociale media YVZ

[YVZ - Instagram](#) en [YVZ - Facebook](#) en www.yvz.nl

Inschrijven als lid van YVZ:

[YVZ inschrijfformulier](#)

Inschrijven voor trainingen YVZ:

[YVZ inschrijven trainingen/lessen](#)

Inschrijven drempel/beginnerswedstrijden schaatsen/skeeleren

Via club, links worden gedeeld in YVZ whatsappgroep + nieuwsbrief

Inschrijven schaats- en skeelerwedstrijden (met KNSB-nummer)

Schaatsen.nl [inschrijvingen](#)

Adressen schaatsbanen:

Silverdome (training jeugdschaatsen & shorttrack)

Van der Hagenstraat 20 [Zoetermeer](#)

YVZ natuurijsbaan & skeelerbaan (training jeugdskeeleren)

Buytenparklaan 9a [Zoetermeer](#)

De Uithof (training langebaan & shorttrack)

Jaap Edenweg 10 [Den Haag](#)

IJshal De Vliet (langebaan & shorttrack)

Marie Diebenplaats 104 [Leiden](#)



1) JEUGDSCHAATSEN | JEUGDSKEELEREN YVZ

Wanneer jeugdschaatsen?

Jeugdschaatsen YVZ | Schaatsshal Silverdome, Zoetermeer

Groepen ZATERDAG 1 (+kennismakingscursus) 14:30-15:30 uur

Groepen ZATERDAG 2 15:30-16:30 uur

Op uitnodiging extra YVZ-trainingsuur | IJshal De Vliet, Lieden

WOENSDAG 18:00-19:00 uur

YVZ is afhankelijk vanaf wanneer de hallen ijs aanbieden. Via de YVZ-website (inschrijfmodule AllUnited), sociale media, email nieuwsbrief en whatsappgroepen wordt bekend gemaakt wanneer de eerste training op zaterdag in september/oktober is en wanneer de laatste in maart.

Voor wie?

Kinderen van 5 tot en met 13 jaar met en zonder schaatservaring.

Hoe opgeven?

- YVZ-leden kunnen **inschrijven via AllUnited**.
- Niet-leden kunnen deelnemen aan de kennismakingscursus (= 2 trainingen en/of **(daarna) lid worden**). Zie: kennismakingscursus.
- Tijdens het seizoen krijgen ouders/verzorgers updates over de trainingen, wedstrijden en activiteiten via een nieuwsbrief en er is een whatsappgroep per trainingsuur voor het laatste nieuws.

YVZ organiseert al tientallen jaren jeugdschaatstraining van **september tot en met maart** in Zoetermeer. Kinderen (in schaatstermen: pupillen) vanaf ongeveer 5/6 jaar tot 13 jaar krijgen van onze trainers op zaterdagmiddag wekelijks een uur training in Zoetermeer in schaatshal Silverdome. **Er wordt geschaatst op noren.** (zie materiaal voor uitleg).

De kinderen worden zoveel mogelijk ingedeeld in een groep met leeftijdgenoten en een vergelijkbare technische schaatsvaardigheid- en



snelheid (van absolute beginners tot al meer ervaren kinderen). De beginnersgroepjes worden begeleid door minimaal 2 schaatstrainers. De al wat meer ervaren kinderen schaatsen in een groepje met één trainer van YVZ. De trainingen voor beginners zijn in het eerste zaterdaguur (14:30-15:30 uur) in de **Silverdome**.

In alle groepen komen gedurende het seizoen alle onderdelen van het schaatsen aan bod: de schaatshouding, de afzet, behendigheid, het glijden op één been, de bocht schaatsen, starten en afremmen, maar ook hoe je moet vallen en wat je moet doen als je valt. Dat doen we niet alleen door rondjes te schaatsen, maar ook met allerlei spellen en oefeningen.

Gedurende het seizoen zijn er allerlei activiteiten. We nemen in clubverband deel aan wedstrijden in de regio's Den Haag, Rotterdam en Leiden. Sinterklaas komt langs bij YVZ. Aan het eind van seizoen is de traditionele Mini-Elfstedentocht op De Uithof in Den Haag: waarbij honderden Zuid-Hollandse jeugdschaatsers tijdens een gezellige tocht over de ijsbaan stempels verzamelen en altijd een medaille krijgen.

Méér schaatsen?

Voor kinderen die meer dan 1x per week willen schaatsen, is het mogelijk om te gaan shorttracken (zie onder). Ook organiseert YVZ een extra (langebaan) trainingsuur voor kinderen tot en met 13 jaar (gemiddeld niveau én wedstrijdrijders) op woensdagen op de 250 meter langebaan in IJshal De Vliet in Leiden (18:00-19:00 uur). Hiermee willen we een groep van 10-15 enthousiaste kinderen meer mogelijkheden naast hun eerste trainingsuur bieden om te kunnen schaatsen. De schaatsbaan ligt namelijk net over de A4 in Leiden en is binnen 15-20 minuten per auto bereikbaar vanuit Zoetermeer.

Inventarisatie voor de deelnemers aan dit uur - op voordracht van de trainers - vindt plaats voor de zomer. Op de 250 meter baan in Leiden is het ook mogelijk om tijdens publieksuren (zoals de hele zondagochtend



tijdens het gezinsschaatsen, maar ook woensdagmiddag en zaterdag overdag) tegen betaling vrij te schaatsen op noren. Regelmatig wordt dit ook door YVZ-leden met hun ouders, familie/vrienden gedaan. De publieksopening van IJshal de Vliet is van oktober tot en met maart. Ook de 400 meter-banen van De Uithof en Schaatsbaan Rotterdam kennen dit soort publieksuren in de winter.

Kinderen die gemotiveerd zijn, beschikken over een goede techniek, langebaanwedstrijden willen rijden en tenminste 10 jaar oud zijn (uitzonderingen daargelaten) kunnen vanuit Zoetermeer en Leiden overstappen naar de YVZ-trainingen voor gevorderde jeugd op de 400 meter baan in de Uithof in Den Haag (trainingen van maandag tot en met zaterdag, eigen YVZ trainers zijn er op dinsdag en vrijdag) en/of (extra) shorttracken (in Zoetermeer, Den Haag, Leiden en Dordrecht).

Trainers YVZ jeugdschaatsen:

Jan Dobbe	Indy Kromokario	Lennart van Vliet
Mark Dobbe	Jasmijn Bavius	Jos van Zuijlen
Patrick Borst	Emiel Kaper	Lennart van Vliet
Sandra Dekker (inv)	Ian Schenderling (inv)	

JEUGDSHORTTRACK (VANAF 6 JAAR)

Jeugdshorttrack YVZ | Schaatsshal Silverdome, Zoetermeer

Groepen VRIJDAG

18:45-20:00 uur

Kinderen die de basis schaatstechniek voldoende beheersen, kunnen absoluut ook al beginnen met shorttracken bij YVZ. Sterker nog: het spelelement en het sociale gevoel (mét elkaar schaatsen, estafettes rijden, inhalen) en de spectaculaire en snelle rondjes op een kleine baan van 111 meter hebben een grote aantrekkingskracht op kids. En dat is sinds de recente Olympische en WK-successen van bijvoorbeeld YVZ-lid Yara van Kerkhof uit Zoetermeer, maar ook Suzanne Schulting,



Xandra Velzeboer en Sjinkie Knecht alleen maar meer geworden.

Bij shorttrack ligt veel nadruk op de korte bochten die worden geschaatst. Het goed oefenen en leren van de bochtentechniek is dan ook een belangrijk onderdeel van alle trainingen, net als oefeningen voor balans, behendigheid, estafettes (relay) rijden en onderlinge wedstrijdes. Het is verstandig - vanwege de bochten - om bij voldoende niveau over te stappen van noren naar shorttrackschaatsen waarbij de schoenen hoger boven de ijzers staan dan bij de noren die op langebaan worden gebruikt. Ook zijn er aanvullende verplichtingen om beschermende kleding te dragen die beschermt tegen vallen.

Een groot deel van de kinderen die bij YVZ shorttracken, nemen deel aan de diverse regiowedstrijden in Zuid-Holland die zo'n acht keer in de winter worden georganiseerd op zaterdag (en/of soms zondag) overdag in bijvoorbeeld Leiden en Den Haag.

Slechts een beperkt aantal ijsverenigingen in Zuid-Holland bieden shorttrack aan. YVZ is er daar één van en heeft een grote jeugdgroep van zo'n 50 leden van 6 tot 18 jaar die de sport beoefenen waarbij ook kinderen afkomstig zijn uit plaatsen rondom Zoetermeer.

Voor kinderen die willen/kunnen doorgroeien zijn op basis van voldoende snelheid, vaardigheid en wedstrijdresultaten mogelijkheden voor andere/meer shorttracktrainingsuren in Zoetermeer, Den Haag, Dordrecht en Leiden. Dit ter beoordeling van de trainers.

JEUGDSKEELEREN (VANAF 5 JAAR)

Jeugdskeeleren YVZ | Natuurijs/skeelerbaan Buytenpark, Zoetermeer
Groepen ZATERDAG (+proefles) 09:30-10:30 uur

Voor wie?

Kinderen van 5 tot en met 13 jaar met en zonder skeelerervaring.



Hoe opgeven?

- YVZ-leden kunnen vanaf maart 2026 [inschrijven via AllUnited](#).
- Niet-leden kunnen deelnemen aan een proefles (= 1 training en [daarna lid worden](#)). Zie: [kennismakingscursus](#).
- Tijdens het seizoen krijgen ouders/verzorgers updates over de trainingen, wedstrijden en activiteiten via een nieuwsbrief en er is een whatsappgroep per trainingsuur voor het laatste nieuws.

Van **april tot en met september** staat skeeleren centraal bij YVZ. Kinderen (in skeelertermen: pupillen) vanaf ongeveer 5/6 jaar tot en met 13 jaar krijgen van onze trainers op **zaterdagochtend** wekelijks een uur training (09:30-10:30 uur, 09:15 uur aanwezig) in Zoetermeer op onze eigen 400 meter skeelerbaan in het Buytenpark naast ons clubhuis. Er wordt geskeelerd op zowel hoge skates (met enkelversteving) als door de kinderen met al iets meer ervaring skaten op skeelers met een lage schoen. *(zie materiaal voor uitleg over types skates, merken, hoeveel wielen, onderhoud/schoonmaken etc.)*. Er geldt tijdens de training de plicht om zowel een helm als elleboog-, pols- en kniebescherming te dragen.

De kinderen worden net als bij het schaatsen zoveel mogelijk ingedeeld in een groep met leeftijdgenoten en een vergelijkbare technische skeelervaardegheid- en snelheid (van absolute beginners tot al meer ervaren kinderen). De beginnersgroepjes worden begeleid door minimaal twee gediplomeerde skeelertrainers. De al wat meer ervaren kinderen schaatsen in een groepje met één trainer van YVZ.

Tijdens het seizoen wordt er niet alleen op de baan zelf geskeelerd, maar onder begeleiding ook enkele keren op de geasfalteerde (fiets)paden in en nabij het Buytenpark. Gevorderde skeelers (wedstrijddrijders) en oudere jeugd (12-18 jaar) trainen (ook) op maandagavond bij YVZ.

Skeeleren (of inline-skaten) is allang niet meer alleen een tussendoortje



als er geen ijs ligt om een beetje je conditie en schaatstechniek op peil te houden. In de afgelopen dertig jaar heeft inline-skaten zich ook in Nederland ontwikkeld tot een volwaardige sport die het hele jaar door wordt beoefend. Kinderen en volwassenen skaten niet alleen op straat, op fietspaden en in parken, maar maken ook langere (gezelligheids)tochten. Veel kinderen bij YVZ doen daarom beide sporten: zowel schaatsen als skeeleren.

De laatste jaren vinden er ook steeds meer (regionale) skeelerwedstrijden en -competities plaats. Niet alleen op vlakke combibanen (meestal asfalt) van 400 meter zoals ook YVZ heeft in het Buytenpark bij ons clubhuis, maar ook op speciale skeelerpistes van 200 meter lang die licht hellende bochten hebben en een snellere toplaag op het asfalt, zodat je nog vloeiender kunt rollen over de baan.

Mocht het regenen en/of de baan van YVZ onvoldoende droog zijn, dan vindt er op de zaterdagochtend droogtraining in plaats van skeelertraining plaats. Dit zijn oefeningen en spellen waarbij conditie, oefenen van techniek voor het schaatsen, balans en kracht centraal staan. Hiervoor is het handig als de kinderen makkelijke schoenen (sportschoenen) en soepel zittende kleding (trainings- of joggingbroek of legging met t-shirt en eventueel trainingsjack of een vest) aan hebben.

Droogtraining op woensdagavond (april tot en met september)

Tijdens het YVZ zomerseizoen (april tot en met september) wordt er sowieso elke woensdagavond (18:45-19:45 uur) aan alle YVZ-leden (kinderen en volwassenen) in verschillende leeftijdsgroepen droogtraining gegeven rondom het clubhuis (op en naast de baan en in het park). Dit zijn leuke spellen en oefeningen voor meer conditie, behendigheid en balans waar vrijwel alle jeugdleden aan meedoen.

Ook ouders van jeugdleden mogen (gratis) meedoen. De wedstrijdrijders van YVZ hebben daarnaast nog hardloop en/of wielrentraining



2) KENNISMAKINGSCURSUS/PROEFLESSEN

Kennismakingscursus jeugdschaatsen

YVZ organiseert twee of drie keer per winterseizoen (in ieder geval eind oktober 2025 en medio januari 2026) een kennismakingscursus in de Silverdome in Zoetermeer waarbij kinderen van 6 tot en met 12 jaar **op twee zaterdagen achter elkaar** kunnen schaatsen van 14:30-15:30 uur in groepjes onder begeleiding van onze trainers.

YVZ kennismakingscursus schaatsen 2025/2026 (kosten €10)

Mogelijkheid 1: Zaterdag 8 en 15 november

Mogelijkheid 2: Zaterdag 17 en 24 januari

Bij de kennismakingscursus is extra aandacht van de trainers om de kinderen in ieder geval zelfstandig te kunnen laten schaatsen. Voor €10,- (contant meenemen) krijg je naast twee trainingen, een schaatshelm en passende norenschaatsen te leen van YVZ. Heb je al eigen noren, dan kun je daar op schaatsen. Naast de helm is ook het dragen van handschoenen verplicht.

Aanmelden voor de kennismakingscursus kan per mail:

kennismakingscursus@yviz.nl of het formulier op de website. Het is eventueel op aanvraag ook mogelijk om twee proeflessen te volgen op een ander tijdstip onder voorbehoud van beschikbaarheid van trainers.

Kennismakingscursus jeugdskeeleren

Ook in het zomerseizoen organiseert YVZ een kennismakingscursus maar dan voor het jeugdskeeleren op onze eigen skeelerbaan in het Buytenpark. Kinderen van 6 tot en met 12 jaar kunnen **op twee zaterdagochtenden achter elkaar** skeeleren van 09:30-10:30 uur in groepjes onder begeleiding van onze trainers.

De exacte data voor het jeugdskeeleren worden in april 2026 gecommuniceerd via onze sociale media en website.



Bij de kennismakingscursus is extra aandacht van de trainers om de kinderen in ieder geval zelfstandig te kunnen skeeleren. We hebben of skeelers en bescherming (helm, pols/elleboog/knie) beschikbaar om uit te lenen.

Aanmelden voor de kennismakingscursus kan per mail: kennismakingscursus@yvy.nl of het formulier op de website. Het is eventueel op aanvraag ook mogelijk om twee proeflessen te volgen op een ander tijdstip onder voorbehoud van beschikbaarheid van de trainers.

3) INSCHRIJVEN/KOSTEN

Een heel jaar bij YVZ als lid wekelijks jeugdschaatsen (september tot en met maart), jeugdskeeleren en droogtrainen (april tot en met september) kost voor kinderen tot 13 jaar **circa €23,- per maand** (peildatum: 2025). Zie [deze link](#) voor de gedetailleerde kostenstructuur.

Met dit tarief worden de kosten voor ijshuur van de Silverdome betaald, ook worden hiervan de vergoedingen van de trainers bekostigd, het onderhoud en gebruik van onze skeeler- en natuurijsbaan en diverse activiteiten. Inschrijven als lid kan via [dit formulier](#).

4) MATERIAAL

Zowel schaatsen als skeeleren zijn sporten waarbij het juiste materiaal nodig is om met plezier en veilig op de baan te staan en vooruit te gaan. Ook onderhoud zoals het regelmatig (laten) slijpen van je schaatsen tijdens het seizoen en schoonmaken van skeelers is echt een noodzaak.

Daarnaast gelden er veiligheidseisen aan kleding of verplichte bescherming bij het schaatsen en skeeleren. Heb je tips nodig over materiaal of onderhoud? Vraag de trainers of ervaren ouders om advies!



Welke schaatsen heb je nodig bij YVZ?

Beginnende kinderen schaatsen op noren met enkelversteving (zogenoemde hoge soft boots). Eigenlijk alle jongere kinderen bij YVZ starten op de **Viking Multi Junior** norenschaats. Deze zijn in schoenmaat verstelbaar (maat S - 28 t/m 32 of maat M - 33 t/m 36) en kunnen daardoor meerdere jaren gebruikt worden: handig met groeiende voeten. Voor kinderen met al grotere voeten (maat L - 35 t/m 38 of maat XL - 38 t/m 41) is de verstelbare **Fila Wizzy Speed Ice** een goede keuze.



Diverse winkels (Ooms Sport Den Haag/Leiden, Jan van der Hoorn in Ter Aar, Schaatsplus in Nieuwerkerk a/d IJssel) hebben deze schaats zowel online als in de fysieke winkel. Ook zijn deze twee type schaatsen tweedehands via bijvoorbeeld **Marktplaats** volop te koop. Omdat deze schaatsen verstelbaar zijn in maat, is online kopen mogelijk.

Zodra de kinderen technisch voldoende schaatsen (recht op hun ijsers staan, afzet/glijden in orde, enkels stevig genoeg) en sneller bochten kunnen schaatsen (leren overstappen) is het verstandig om verder te gaan op normale lage (of hoge) noren zonder enkelversteving. Hierdoor leren ze beter schaatsen, omdat ze vrijer kunnen bewegen. Dat kan bijvoorbeeld op een **Viking Junior laag** of de **Viking II**. Doe dit altijd pas na overleg met/advies van de trainers. En uiteraard zijn er ook andere goede schaatsmerken.



Met bovengenoemde gespecialiseerde schaatswinkels zijn afspraken te maken over in/omruilmogelijkheden (maar ook huur/lease) van schaatsen als de voeten groeien. Ze beschikken vaak ook over kwalitatief goede tweedehandsmodellen tegen gereduceerde prijzen.

Passen is echt belangrijk. Te krappe of te ruime schaats schoenen zorgen ervoor dat het moeilijker wordt om goed te schaatsen en leiden vrijwel direct tot blaren/pijnlijke voeten etc. Een goed moment om schaatsen te kopen is augustus/september, dus nog voor het seizoen start.

Slijpen van schaatsen

Het scherp houden van de schaatsen is essentieel, want anders glijdt je kind voortdurend weg of valt. Botte schaatsen betekent dat je niet goed meer vooruit kunt komen. Voor jeugdschaatsen is het in principe voldoende om ze na 5 á 6 keer trainen te slijpen.

Dat kan elke laatste zaterdag van de maand in het clubhuis van YVZ tijdens het winterseizoen (september tot en met maart, 09-11 uur). De eerste slijpochtend is **zaterdag 27 september 2025**. Tussendoor slijpen kun je ook zelf doen met een slijptafel of laten doen in een schaatswinkel zoals Ooms Sport of Jan van de Hoorn. De ijzers moeten ook voldoende rond lopen, ook dit kun je door YVZ laten controleren bij de slijpochtend.

Botte schaatsen (oneffenheden, zogenoemde bramen) waardoor je wegglijdt, zijn makkelijk te zien door de schaats ondersteboven in het



licht te houden en langs het ijzer te kijken. Met de bovenkant van je nagel kun je voelen of ze nog scherp genoeg zijn. Zorg dat je buiten de baan altijd beschermers draagt onder je schaatsen en je schaatsijzers na afloop goed afdroogt met een handdoek/theedoek en je schaatsen (zónder schaatsbeschermers er op) thuis verder laat drogen en niet bewaart op een vochtige plek. Klop de beschermers regel matig uit.

Welke skeelers heb je nodig?

Om te beginnen, is het vooral belangrijk dat je met skeelers niet door zand/modder of (plassen) water rijdt. Daardoor gaan de lagers (draaiende delen van het wieltje) slijten/roesten of kapot en draaien de wielen niet goed meer. Onderhoud skeelers door regelmatig vuil en stof weg te halen met een droge droek (en eventueel daarnaast de lagers schoon te maken in een bakje wasbenzine, drogen en daarna een klein beetje lagerolie er op).

Beginners raden we aan om te starten op inline skates met een hoge schoen/enkelversteving (**Rollerblade**, **Powerslide**, **Fila** etc). Als je ook bij het schaatsen al op noren rijdt zonder enkelversteving dan raden we skeelers met lage schoen aan (ook daarin zijn net als bij het schaatsen in schoenmaat verstelbare skeelers verkrijgbaar, bijvoorbeeld van het merk **Luigino**).

Veel hoge inline-skates voor beginners zijn in schoenmaat verstelbaar en zijn gewoon te koop bij bijvoorbeeld **Decathlon**, **Intersport** of **Skate-Dump** (online en winkels). In tegenstelling tot beginnersschaatsen zijn tweedehands inline-skates of skeelers via een platform als **Marktplaats** niet persé aan te raden, omdat de draaiende delen in de wieltjes (de lagers) gevoelig zijn voor zand/stof/modder/straatvuil/slijtage en roest (door eventueel gebruik op een nat wegdek/in de regen). Daardoor rijden ze niet goed meer. En dat is lastig/niet te zien als je tweedehands koopt via een internetplatform.

Meer gespecialiseerde winkels die veel soorten skeelers hebben zijn



Ooms Sport en Jan van der Moorn, en ook online verkopen, dus skates en toebehoren worden dan gewoon thuisbezorgd. [Hier](#) wat er zoal te koop is voor beginners. Van deze merken kun je bijvoorbeeld een verstelbare [Rollerblade](#) of [Powerslide](#) skate nemen. Een ander merk wat prima is, is [Fila](#).

Bovengenoemde winkels verkopen ook allemaal bescherming en hebben uiteraard ook keuze uit skeelers met lage schoen (zoals [Luigino](#), [Cato Modus](#), [Double FF](#), [Powerslide](#)) voor de iets meer gevorderde jeugd die met de enkels recht op de skeelers kan staan en beschikt over voldoende kracht/techniek.

Net als bij langebaanschaatsen en shorttrackschaatsen kennen deze winkels ook voor deze skeelers vaak een inruil en/of leasestelsel en is er een goed tweedehands aanbod. Ook zijn er particulieren die in Zuid-Holland die skeelers, langebaan of shorttrackschaatsen voor gevorderden per seizoen verhuren. Vraag hier naar bij de trainers bij interesse.

Verplichte bescherming

Schaatsen en skeeleren is in de afgelopen jaren veel veiliger geworden door het invoeren van een helmplicht op ijsbanen. YVZ is hiermee als één van de eerste clubs begonnen. Voor de trainingen gelden naast de helm diverse verplichte kledingseisen om blessures te voorkomen.

Helm

Voor alle schaats- en skeelertrainingen van YVZ is een helm verplicht. [Deze kun je bij YVZ kopen](#). Voor een proefles of kennismakingscursus kun je een helm van YVZ lenen.

Jeugdschaatsen

Naast de helm is het dragen van handschoenen verplicht tijdens de trainingen. Bij voorkeur zijn dit snijvaste handschoenen.



Jeugdskeeleren

Voor het skeeleren geldt naast de helm bovendien de verplichting om pols-, elleboog-, en kniebescherming aan te hebben bij alle trainingen. Niet dragen = niet de skeelerbaan op. Hierop wordt actief toegezien door de trainers.

Shorttracken

Voor de shorttracktrainingen gelden **aanvullende verplichte** beschermingsmiddelen vanwege de hogere snelheid en de kans op (snij) blessures door vallen. Kinderen in de vrijdagtraining zijn verplicht om een (sport)bril met snijvaste glazen én snijvaste handschoenen te dragen. Daarnaast moeten zij onder hun schaatskleding of schaatspak (harde) knie- en scheenbeschermers dragen en zorgen voor een snijvaste nekbescherming. Vraag de trainers of ervaren ouders om tips of advies bijvoorbeeld voor tweedehands spullen.

5) KLEDING

Schaatskleding

Het is verstandig om makkelijk zittende kleding/laagjes aan te hebben en zeker niet te warm te kleden (dus geen dikke winterjas, shawl etc.) in de Silverdome. Denk bijvoorbeeld aan een thermoshirt/broek/legging met daarover een trainings- of skibroek of salopette (een schaatsbroek met bretels) en een lekker zittend vest/trainingsjasje.

YVZ verkoopt eigen clubkleding (schaatsbroek, schaatsjasje, schaatspakken voor langebaan en shorttrack) via een webshop en organiseert daarvoor pasmomenten tijdens het seizoen. Meestal in juli voor het nieuwe winterseizoen. Ook is er een tweedehands schaatskleding groep van YVZ op Facebook.

Skeelerkleding

In maart kun je bij YVZ kleding passen voor het skeelerseizoen. We hebben een eigen skeelerpak met korte mouwen/broek. Over het



algemeen wordt aangeraden om een korte broek/dunne sportlegging te dragen met een t-shirt en eventueel als het koud is een vest. Meer info over YVZ kleding per mail via clubkleding@yvz.nl.

6) WEDSTRIJDEN

Er zijn in het winterseizoen (schaatsen/shorttracken) leuke regionale wedstrijden (losse wedstrijden en competities) in onder andere Den Haag, Leiden en Rotterdam voor alle niveaus van absolute beginners tot en met ervaren wedstrijddrijders. Deze vinden plaats van begin oktober tot eind maart.

De schaatswedstrijden zijn meestal zaterdag of zondag vroeg in de ochtend of aan het begin van de avond. In Leiden zijn ze ook op de vroege vrijdagavond. De shorttrackwedstrijden duren meestal een dagdeel (ochtend of middag) op een zaterdag of zondag.

YVZ organiseert zelf begin maart jaarlijks voor zowel jeugd als volwassenen clubkampioenschappen shorttrack (in de Silverdome Zoetermeer) en langebaan (in De Uithof, Den Haag). Deelname hier aan is gratis. In september zijn de clubkampioenschappen skeeleren.

In het voorjaar en in de zomer zijn er bij diverse Zuid-Hollandse schaatsverenigingen op hun eigen banen skeelerwedstrijden. Je kunt aan zowel losse wedstrijden deelnemen als aan een competitie waarbij over meerdere wedstrijden een stand wordt opgemaakt.

Bij vrijwel alle wedstrijden nemen meerdere kinderen van YVZ deel en zijn er ook één of meerdere YVZ-trainers (of ervaren ouders) aanwezig om te begeleiden op de baan of te coachen.

Instapwedstrijden schaatsen tot en met 13 jaar

Den Haag, De Uithof: 3x per seizoen op een zaterdag- of



zondagochtend. Meestal 1x begin november door HVHW, 1x in de kerstvakantie door DKIJV, 1x begin februari door IJVP. Info en inschrijven via nieuwsbrief en whatsappgroep

Deze drie losse wedstrijden – ook wel drempelwedstrijden genoemd - worden georganiseerd op de 400 meter baan van De Uithof. De kinderen worden door vrijwilligers van de organisatie goed begeleid bij het rijden van deze wedstrijd, bijvoorbeeld dat ze op tijd bij de start zijn en in de juiste baan en volgorde klaarstaan.

De jongste kinderen van diverse Zuid-Hollandse clubs rijden tegen elkaar meestal 2x een 100 meter als afstand en soms ook nog een 300 of 500 meter. De oudere kinderen meestal een 100 (of 300) en een 500 meter, Deze wedstrijden zitten meestal zeer snel vol, dus op tijd inschrijven is nodig. Kosten voor deelname circa 6 euro per keer.

Aan het eind van het seizoen is er meestal op woensdagmiddag nog een extra wedstrijd voor de beginnende jeugd tijdens de zogenoemde 'recordweek'.

Overige wedstrijden Den Haag, De Uithof

Vrijwel elk weekend (op zaterdagavond of op zondagavond) zijn er diverse andere soorten wedstrijden voor alle jeugdleeftijden (8-18 jaar) en volwassenen (sprint, langere afstanden, marathon) op de Uithof. Meedoen hieraan kan – ook als je pupil bent dus jonger dan 12 jaar – als je wat meer gevorderd bent qua techniek en als je een wedstrijdlicentie hebt (via mijn.knsb.nl). Kijk op inschrijven.schaatsen.nl (en selecteer dan 'langebaan' en 'Den Haag') voor het programma. Kom je er niet uit? Vraag dan Sandra Dekker (coördinator langebaan) of de jeugdcoördinatoren om meer info.

Wedstrijden Rotterdam

Schaatsbaan Rotterdam (op terrein hockeyclub Leonidas): 3x per seizoen op een zaterdagochtend om 07:00 uur. Meestal 1x begin



december, 1x medio januari, 1x begin februari. Info en inschrijven via nieuwsbrief en whatsappgroep. Geschikt voor beginners die een wedstrijd willen uitproberen.

Deze wedstrijden zijn nog laagdrempeliger dan in Den Haag en er nemen meestal zo'n 10-15 kinderen van YVZ deel. Er wordt een eindstand opgemaakt over drie wedstrijden, maar je kunt ook los deelnemen. De kinderen worden ook hier door vrijwilligers van de organisatie goed begeleid bij het rijden.

De kinderen van diverse Zuid-Hollandse clubs rijden drie afstanden tegen elkaar. De jongere kinderen een 100 meter, een 500 meter en als afsluiting een wedstrijd waarbij iedereen op de baan staat over 2 ronden (massastart/marathon). Deze wedstrijden zitten meestal ook snel vol, dus op tijd inschrijven is nodig. Kosten voor deelname circa 5 euro per keer (contant te betalen ter plekke).

Leiden

YVZ maakt sinds dit seizoen ook deel uit van het KNSB District Sassenheim dat verantwoordelijk is voor de trainingen en wedstrijden in IJshal de Vliet in Leiden. YVZ-jeugdleden kunnen daardoor ook deelnemen aan de (langebaan)wedstrijden op de 250 meter bovenbaan. Hiervan zijn er meerdere per jaar op vrijdagavond en zaterdagochtend. Onder meer de districtskampioenschappen, verenigingswedstrijd en nieuwjaarswedstrijd staan op het programma.

Instapwedstrijden skeeleren

Mochten jullie kids al een klein beetje kunnen skeeleren dan is er een laagdrempelige instap wedstrijdserie in de regio: de Jan van der Hoorn jeugd inline-skate competitie. Een soort drempelwedstrijden maar dan voor het skeeleren.

De kids (ingedeeld in verschillende leeftijdscategorieën van 6 tot 18 jaar) kunnen op vrijdagavonden 1 keer of meerdere keren meedoen. Per



keer inschrijven kan tot woensdag voor de wedstrijd (€6) of voor de hele competitie van zeven wedstrijden (€20) waarbij als je een keer niet kan je ook een wedstrijd kan missen door af te melden. Met name de baan in Zoeterwoude-Dorp is natuurlijk heel dichtbij Zoetermeer. Geldt ook voor die van Rotterdam (naast vliegveld Zestienhoven, dus 10-15 minuten rijden vanaf Zoetermeer). Wedstrijden beginnen om 19 uur en duren tot maximaal 21 uur. Alle info en inschrijven via deze [link](#).

Voor de meer gevorderde jeugd en volwassenen organiseert het gewest Zuid-Holland van de schaatsbond (KNSB) de Ooms Jeugdskeelercup (baanwedstrijden) en de Ooms Skeelercup (oudste jeugd en volwassenen, wegwedstrijden en marathon). Een wedstrijdenreeks van zes wedstrijden op verschillende banen van april tot en met september. Inschrijven hiervoor via schaatsen.nl.