

INFO JEUGDSCHAATSEN EN JEUGDSKEELEREN IJSVERENIGING ZOETERMEER (YVZ) SEIZOEN 2026/2027

TRAINING JEUGDSCHAATSEN (OKTOBER 2026 T/M MAART 2027)

Silverdome, Zoetermeer	**6 t/m 14 jaar**
Zaterdag 1430-1530 uur	alle niveaus / leeftijden + kennismaking
Zaterdag 1530-1630 uur	alle niveaus / leeftijden

TRAINING JEUGD LANGEBAAN (OKTOBER 2026 T/M MAART 2027)

De Vliet, Leiden	**6 t/m 19 jaar**
Woensdag 1800-1900 uur	gemiddeld/gevorderd (op uitnodiging)

De Uithof, Den Haag	**9 t/m 23 jaar**
Dinsdag 1700-1815 uur	gevorderd (vanaf 9/10 jaar)
Dinsdag 1830-1945 uur	gevorderd (vanaf junior B t/m neosenioren)
Vrijdag 1700-1815 uur	gevorderd (vanaf 9/10 jaar)

TRAINING JEUGD SHORTTRACK (OKTOBER 2026 T/M MAART 2027)

Silverdome, Zoetermeer	**6 t/m 19 jaar**
Woensdag 1815-1930 uur	alle niveaus / leeftijden*
Vrijdag 1850-2000 uur	gevorderde wedstrijdrijders

**Ook proefles shorttrack jeugd (woe) met enige ervaring op langebaan/shorttrackschaatsen*

TRAINING JEUGD SKEELEREN (APRIL T/M SEPTEMBER 2027)

Skeelerbaan YVZ Buytenpark, Zoetermeer	**5 t/m 19 jaar**
Zaterdag 0930-1030 uur	alle niveaus / leeftijden + kennismaking
Maandag 1900-2000 uur	gemiddeld/gevorderd (lage skeelers)

DROOGTRAINING JEUGD (APRIL T/M SEPTEMBER 2027)

Skeelerbaan YVZ e.o., Buytenpark, Zoetermeer	**5 t/m 19 jaar**
Woensdag 1845-1945 uur	conditie/techniek/coördinatie training

MOGELIJKHEDEN VOOR VOLWASSENEN

Zie YVZ-website (maandag+donderdag schaatstraining, maandag skeeleren)

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



WELKOM!

Wat leuk dat je bij YVZ (op)nieuw komt schaatsen en skeeleren. Wij zijn de oudste Zoetermeerse sportclub opgericht in 1886 en doen van **oktober tot en met maart** in Zoetermeer (Silverdome), Den Haag (De Uithof) en Leiden (IJshal De Vliet) alle schaatsdisciplines: **langebaan, shorttracken en marathon met zowel de focus op leren schaatsen en skeeleren, op breedtesport als op wedstrijdsport.**

Ook heeft YVZ een eigen 400 meter natuurijs- en skeelerbaan met een fijn clubhuis in het Zoetermeerse sportpark Buytenpark. Als het genoeg vriest, kun je bij ons op natuurijs schaatsen. **Van april tot en met september** vinden daar de **skeeler- en conditietrainingen** plaats. Kun je niet zonder het schaatsen? Dan is er zomerijs in Den Haag of Leiden. En andersom kun je in Moerkapelle in de winter indoor-skeeleren.

Bij het jeugdschaatsen en -skeeleren staan het **plezier** en veiligheid voorop. De jongste kinderen vanaf 5/6 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 skeelervaardigheid en het ontwikkelen van snelheid.

Voor wie dat wil, is het mogelijk om al snel mee te doen bij verschillende regiowedstrijden. Vanuit YVZ organiseren we ook **leuke activiteiten** zoals een jeugdkamp. YVZ is **gezellig**, heeft **goede trainers** en is voor **kinderen van alle niveaus**. Of je nu dichtbij in Zoetermeer vooral wil leren schaatsen/skeeleren of de nieuwe Femke Kok, Yara van Kerkhof, Jens van 't Wout of Kjeld Nuis wil worden: alles kan. In dit boekje staat alles over training, proefles, lidmaatschap, wedstrijden en materiaal.

Schaats- en skeelergroet,
Jolanda van Dijk, Fleur Stoffer & Harald Hanemaaijer
coördinatoren jeugdschaatsen en jeugdskeeleren 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 (schaatstraining langebaan & shorttrack)
Jaap Edenweg 10 Den Haag

IJshal De Vliet (schaatstraining langebaan & shorttrack)
Marie Diebenplaats 104 Leiden



1) JEUGDSCHAATSEN | JEUGDSKEELEREN YVZ

Wanneer jeugdschaatsen?

Silverdome, Zoetermeer	**6 t/m 14 jaar**
Zaterdag 1430-1530 uur	alle niveaus / leeftijden + kennismaking
Zaterdag 1530-1630 uur	alle niveaus / leeftijden
De Vliet, Leiden	**6 t/m 19 jaar**
Woensdag 1800-1900 uur	gemiddeld/gevorderd (op uitnodiging)
De Uithof, Den Haag	**9 t/m 23 jaar**
Dinsdag 1700-1815 uur	gevorderd (vanaf 9/10 jaar)
Dinsdag 1830-1945 uur	gevorderd (vanaf junior B t/m neosenioren)
Vrijdag 1700-1815 uur	gevorderd (vanaf 9/10 jaar)

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

Voor wie?

Kinderen van 6 jaar (uitzonderingen in sommige gevallen vanaf 5 jaar) tot en met 19 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/oktober tot en met maart** in Zoetermeer. Kinderen (in schaatstermen: pupillen) vanaf ongeveer 5/6 jaar tot 14 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 meestal twee schaatstrainers. De al wat meer ervaren kinderen schaatsen in een groepje met één trainer van YVZ. De trainingen voor beginners en jongere kinderen 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 houding, 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 áls 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 (zaterdagmiddag 20 maart 2027) 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 (vanaf gemiddeld niveau) op woensdagen op de 250 meter langebaan in IJshal De Vliet in Leiden (18:00-19:00 uur). Hiermee willen we een groep van 24 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. Let op vanaf 1 januari 2026 is een helm voor iedereen verplicht. De publieksopening van IJshal de Vliet is van oktober tot en met maart. Ook de 400 meter-banen van De Uithof in Den Haag en Schaatsbaan Rotterdam kennen dit soort publieksuren in de winter.

Kinderen die gemotiveerd zijn, beschikken over een goede techniek, langebaanwedstrijden willen rijden en tenminste 9/10 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 uren) shorttrack (in Zoetermeer, Den Haag, Leiden en Dordrecht).

Trainers YVZ jeugdschaatsen op zaterdag en woensdag

Jan Dobbe	Indy Kromokario	Mark Dobbe
Jacques Veringmeier	Jeroen Dobbe	Jos van Zuijlen
Patrick Borst	Emiel Kaper	Eline Bavius
Invallers		
Sandra Dekker	Ian Schenderling (hulp)	Peter Dobbe
Leander Maas (hulp)	Remco de Mik	Lennart van Vliet
Daniëlle Vrolijk	Jasmijn Bavius	



JEUGDSHORTTRACK

Silverdome, Zoetermeer
Woensdag 1815-1930 uur
Vrijdag 1850-2000 uur

6 t/m 19 jaar
alle niveaus / leeftijden*
gevorderde wedstrijdrijders

Kinderen die de basisschaatstechniek 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'er Yara van Kerkhof maar ook Suzanne Schulting, Xandra Velzeboer en Jens van 't Wout 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 wedstrijdjes. Het is verstandig - vanwege de bochten – om bij voldoende niveau over te stappen van noren naar shorttrackschaatsen waarbij de schoenen steviger zijn en hoger boven de ijzers staan dan bij de noren die op langebaan worden gebruikt. Ook zijn er aanvullende verplichtingen om bescherming te dragen bijvoorbeeld tegen vallen.

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

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 zowel Zoetermeer, Den Haag, Dordrecht als Leiden. Dit ter beoordeling van de trainers.

Proeflessen shorttrack
Proeflessen/kennismaking met shorttrack zijn mogelijk bij de trainingen op woensdag. Hiervoor is enige schaatservaring met het schaatsen op langebaan of shorttrackschaatsen aan te bevelen. Neem hiervoor contact op met co-shorttrack@yvz.nl.

JEUGDSKEELEREN (APRIL T/M SEPTEMBER)

Skeelerbaan YVZ Buytenpark, Zoetermeer	**5 t/m 19 jaar**
Zaterdag 0930-1030 uur	alle niveaus / leeftijden + kennismaking
Maandag 1900-2000 uur	gemiddeld/gevorderd (lage skeelers)

Voor wie?
Kinderen van 5 tot en met 19 jaar met en zonder skeelerervaring. Kinderen met een gemiddeld/gevorderd niveau die rijden op lage skeelers kunnen twee keer in de week trainen (ook op maandagavond).

Hoe opgeven?
- YVZ-leden kunnen vanaf februari/maart 2027 inschrijven via AllUnited.
- Niet-leden kunnen deelnemen aan proeflessen (= 2x 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 19 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 enkelversteviging) 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 skeelervaardigheid- 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. Meer gevorderde skeeleraars, wedstrijdrijders en senioren op lage skeelers 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 inlineskaten 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 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 meedoen. De wedstrijders 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/november 2026 en januari 2027) een kennismakingscursus in de Silverdome in Zoetermeer waarbij kinderen van 6 tot 14 jaar **op twee zaterdagen achter elkaar** kunnen schaatsen van 14:30-15:30 uur in groepjes onder begeleiding van onze trainers.

YVZ kennismakingscursus schaatsen 2026/2027 (kosten: €10,-)
Mogelijkheid 1: Zaterdag 31 oktober en 7 november 2026
Mogelijkheid 2: Zaterdag 9 en 16 januari 2027



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 de 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@yvz.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 2027 worden in april 2027 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 eventueel skeelers en bescherming (helm, pols/elleboog/knie) beschikbaar om uit te lenen.

Aanmelden voor de kennismakingscursus kan per mail: kennismakingscursus@yvz.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 1x jeugdschaatsen (september tot en met maart), 1x jeugdskeeleren en droogtrainen (april tot en met september) kost voor kinderen tot 13 jaar **circa €24,- per maand** (peildatum: 2026). 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 enkelversteviging (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 Wizy 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 zonder te passen geen probleem. Let uiteraard wel op de staat van de schaatsen.



Zodra de kinderen technisch voldoende schaatsen (recht op hun ijzers 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 enkelversteviging. Hierdoor leren ze beter schaatsen, omdat ze vrijer kunnen bewegen. Dat kan bijvoorbeeld op een Viking Junior original/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 ook over kwalitatief goede tweedehandsmodellen tegen sterk gereduceerde prijzen.

Passen is echt belangrijk. Te krappe of te ruime schaatsschoenen 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 het jeugdschaatsen is het in principe voldoende als je niet er naast extra traint of wedstrijden rijdt om ze na 5 á 6 keer trainen te slijpen (= 3x per seizoen).

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 26 september 2026**. Tussendoor slijpen kun je ook zelf doen met een eigen slijptafel of laten doen in een schaatswinkel zoals Ooms Sport of Jan van der Hoorn. De ijzers moeten ook voldoende rond lopen, ook dit kun je door YVZ laten controleren bij de slijpochtend. Deze zijn naast zaterdag 26 september op 31 oktober, 28 november, 19 december, 30 januari en 27 februari (09-11 uur).

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 kind buiten de baan altijd schaatsbeschermers draagt onder de schaatsen en dat je de 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 regelmatig 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 doek (en eventueel daarnaast de lagers schoon te maken in een bakje wasbenzine, ze te laten drogen en daarna een klein beetje lagerolie er op te doen).

Beginners raden we aan om te starten op inline skates met een hoge schoen/enkelversteviging (Rollerblade, Powerslide, Fila etc). Als je ook bij het schaatsen al op noren rijdt zonder enkelversteviging 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 in 31-34 en 34-37. Andere goede lage skeelers zonder verstelbare maat zijn Powerslide, Cadomotus en Double FF. Let op dat je ook het juiste frame en wielmaat (90mm – 100mm – 110mm) koopt die past bij je leeftijd.

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 Hoorn*, 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. Het is ook handig om altijd een sleutel bij je te hebben (meestal torx) waarmee je de as van het wiel kan aandraaien als deze lostrilt door het skeeleren (of voor onderhoud kan je daarmee het wiel demonteren) en een lagertrekker te hebben om ze schoon te maken.

Net als bij langebaanschaatsen en shortrackschaatsen kennen deze winkels ook voor deze skeelers vaak een inruil en/of leasesysteem 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 kledingeisen 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 jeugdskeeleren geldt naast de helm bovendien de verplichting om pols-, elleboog-, en kniebescherming aan te hebben bij alle trainingen. Skeelers aan = helm op en niet dragen van alle bescherming = niet trainen. 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 via Whatsapp en 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 wedstrijdrijders. Deze vinden plaats van begin oktober tot eind maart.

De schaatswedstrijden zijn zaterdag of zondag vroeg in de ochtend of op die dagen aan het begin van de avond. In Leiden zijn ze soms ook op de vrijdagavond vanaf 18:00 uur. Shorttrackwedstrijden duren meestal langer: een dag of dagdeel (ochtend of middag) op zaterdag of zondag.

YVZ organiseert zelf in 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 juni of 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.

Beginnerswedstrijden schaatsen Den Haag, tot en met 13 jaar
Den Haag, De Uithof: *3x per schaatsseizoen. Zondagochtend 1 november (730-930 uur) door HVHW, zondagmiddag 27 december (1730-1930 uur) in de kerstvakantie door DKIJV en zondagochtend 14 februari (730-930 uur) 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’ in De Uithof. Ook hier doen YVZ’ers volop aan mee.

Reguliere wedstrijden Den Haag, De Uithof
Vrijwel elk weekend (op zaterdagavond of op zondagavond) zijn er diverse andere soorten wedstrijden voor alle jeugdleeftijden (7-19 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), trainers of de jeugdcoördinatoren om meer info.

Instapwedstrijden 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).

YVZ Jeugdwedstrijden Leiden, IJshal De Vliet
YVZ maakt sinds vorig 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. Meestal rij je twee keer een afstand: de jongere kinderen een 250 meter (= 1 rondje) en een 500 meter. De oudere kinderen een 500 meter en een 1.000 meter.

Hiervan zijn er meerdere per jaar op vrijdagavond en zaterdagochtend. Onder meer de districtskampioenschappen, verenigingenwedstrijd Andries Kwikbokaal (vrijdag 5 maart, 18 uur op uitnodiging) en nieuwjaarwedstrijd (vrijdag 8 januari, 18 uur) staan op het programma.

YVZ organiseert op de ijsbaan in Leiden met een aantal andere clubs ook zelf **(cluster)wedstrijden** vier keer op zaterdagochtend (645-900 uur). Deze zijn in 2026/2027 op de volgende **zaterdagochtenden: 31 oktober, 21 november, 12 december en 13 februari.**

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.