

## HCH pupillentrainingen seizoen 2009 - 2010



Beste ouder/verzorger en pupil,

Nu de schaatstrainingen op Thialf alweer twee maanden in volle gang bezig zijn, willen we de volgende punten graag onder de aandacht brengen.

### Trainers en groepsindelingen

Allereerst zullen ook jullie gemerkt hebben dat er dit jaar bij de HCH een flinke aanwas van het aantal pupillen heeft plaatsgevonden. Dat is goed nieuws, want de pupillen van de HCH vormen letterlijk de toekomst van onze vereniging. Een aanwas betekent veel nieuwe gezichten, zowel van trainers als van pupillen. We zijn als vereniging dan ook erg blij dat we inmiddels een grote groep ervaren en enthousiaste trainers (en assistenten) in ons midden hebben die jullie de grondbeginselen van hardschaatsen bij willen brengen. Meer trainers betekent kleinere groepen (ca. 10 pupillen) en dus meer persoonlijke aandacht voor elke pupil.

Om tot een goede verdeling van de groepen te komen, is in oktober en november per pupil aandachtig gekeken naar je schaatstechniek & -coördinatie. Dit is het belangrijkste criterium waarop je als pupil beoordeeld wordt. Alleen als je de schaatstechniek op jonge leeftijd goed aanleert, dan zul je kunnen uitgroeien tot een goede en snelle schaatser. Daarnaast is uiteraard ook met het nodige gezonde verstand gekeken naar de leeftijd en snelheid van de pupil. Mocht je het niet met de nieuwe groepsindeling eens zijn, schroom dan niet om dit met je trainer te bespreken. Mocht je na een gesprek met je trainer toch niet helemaal tevreden zijn, dan kun je eventueel contact zoeken met de Technische Commissie van de HCH (Roos Siemonsma 0566-631846).

### Stappenplan

Net als vorig jaar zal er ook dit jaar in de trainingen worden gewerkt met het Stappenplan. Het doel is om op een gestructureerde manier een goede schaatstechniek en -coördinatie aan te leren. Dit is naast plezier het belangrijkste uitgangspunt van elke pupillentraining. Ter afwisseling komen snelheid en conditie aan de orde. Maar ook hierbij is het telkens de techniek die de boventoon voert.

De volgende stappen worden gebruikt als uitgangspunten voor onze trainingen:

- 1) Recht op de schaats, 2) Glijden, 3) Afzet, 4) Schaathouding, 5) Bocht

Deze stappen zullen door iedere trainer in de trainingen verwerkt worden. Nadat de basis m.b.v. deze stappen voldoende is, zal de techniek steeds verder en verfijnder kunnen worden uitgebouwd.

### Kleding

Alle pupillen zijn verplicht aan de sponsors om de clubkleding te dragen! Tevens is iedereen dan ook beter herkenbaar voor de trainers! Wanneer er een kledingsessie is, zal dit worden aangekondigd op onze website: [www.hch-heerenveen.nl](http://www.hch-heerenveen.nl).

### Veiligheid

Voor de veiligheid zijn handschoenen verplicht en is een (veilige!) helmmuts aan te bevelen tijdens de trainingen en wedstrijden. Ook scherpe schaatsen en goede veters dragen bij aan de veiligheid. Slijp dus regelmatig je schaatsen (elke 4 trainingen), want zo sta je veiliger en stabiel op het gladde ijs, vooral als de baan net gedweild is. Wat ook heel belangrijk is voor de veiligheid een goede schaatsronde. Alleen zo kun je een goede schaatstechniek leren. Verder zal je trainer de pasvorm van je schaatschoenen goed bekijken. Heb je te grote schaatsen, dan kun je nooit echt stabiel op je smalle ijzers staan. Ruil ze dan bij de sportwinkel meteen om voor een paar goed zittende schaatschoenen.

### Uitval / extra trainingen

Voor de uitval en vervangende trainingen verwijzen we u naar de HCH-website en de Skerpsliper.

### Wedstrijden

Alle limieten, het digitaal aanmelden & betalen en meer informatie over wedstrijden vindt u in ons clubblad de Skerpsliper of op onze website: [www.hch-heerenveen.nl](http://www.hch-heerenveen.nl). Bezoek deze site regelmatig!

U kunt natuurlijk ook altijd bij de trainers terecht voor uw vragen.

Wij wensen je veel schaatsplezier!

Janet Boelen, Lianne Bron, Ieper Soet, Jan Julius Buwalda, Klasina Seinstra, Jildou Wijma, Kristie Hoeksma, Marielle Oostra, Petra Grimbergen, Ria Soet, Laura Kamminga, Rianne Bruinsma en Helma Talsma.

## **Zondagochtend**

### **Iepe Soet, 0513-682186, i.soet@chello.nl**

Aafke Soet, Suzanne Schulting, Michelle de Jong, Rodion Talman, Arjan Jonker, Freya Reitsma, Marijke Walstra, Malissa v.den Akker, Jelmer Kooistra, Jesper Koen, Sverre Wagenaar

### **Ria Soet, 0513-682186, ria.soet@chello.nl**

Jenita de Leeuw, Ilse Kuiper, Wijtske Betten, Anke de Jong, Marwin Talsma, Ellen Mol, Mees Wielinga, Jorrit Hoekstra, Anna Brouwer

### **Helma Talsma, 0566-624941, info@zwemschoolsplash.nl**

#### **& Janet Boelen, 06-23252302, janetskate@hotmail.com**

Jordi Oenema, Guillaume Visser, Kim Talsma, Marcel Veenstra, Fardau Mulder, Karlijn Back, Iris van der Pol, Jelmer Hoekstra

## **Woensdagmiddag**

### **Iepe Soet, 0513-682186, i.soet@chello.nl**

Aafke Soet, Suzanne Schulting, Famke Schuurman, Michelle de Jong, Rodion Talman, Arjan Jonker, Freya Reitsma, Evelyn Jeeninga, Marijke Walstra, Jelmer Kooistra, Jesper Koen, Ingrid Hulzinga

### **Laura Kamminga, 0513-621778, l.kamminga@upcmail.nl**

Malissa v.den Akker, Merel Brunsmann, Lienke Bron, Kirsten Scheenstra, Lasse de Leeuw, Sverre Wagenaar, Marissa Visser, Brend Plantinga

### **Groep Klasina Seinstra, 0513-529202, klasinaseinstra@hetnet.nl**

Rosalie Jorritsma, Jasper Brunsmann, Jacco de Vries, Feitse Krekt, Femke van Roosendaal, Hanna Timmenga, Bente Dijkstra, Marcel Veenstra, Sietse Sinnema

### **Mariëlle Oostra, 0513-551778, marielle964@hotmail.com**

Jenita de Leeuw, Wijtske Betten, Thomas Teuben, Karoline Stoker, Jildou Kracht, Mees Wielinga, Bas Duisterhout, Sven Libbenga, Jurjen de Groot

### **Helma Talsma, 0566-624941, info@zwemschoolsplash.nl**

Sandor Feenstra, Anouk Kirsten Benedictus, Julian vd Veer, Bas Brugging, Wiggele Talen, Melissa Kuiper, Fardau Mulder, Tom Jelmer van der Meer, Jorrit Hoekstra, Henriëtte Thomas

### **Petra Grimbergen, 0512-461047, petragrimbergen@hotmail.com**

Marwin Talsma, Lars van Hoeven, Tom Meijer, Roy van der Berg, Anouk v.d. Berg, Marlijn Hullegie, Anna Brouwer, Ellen Mol, Anke de Jong

### **Kristie Hoeksma, 0513-529259, lovekristie26@hotmail.com**

Kim Talsma, Mallika Benalal, Sam van Roosendaal, Rui Beijering, Marit de Jong, Jelmer Hoekstra, Wouter van Barneveld, Claire de Corte, Lisette Overdiep, Miranda Bol, Alytha v.d. Wal, Cindy Meijer

## **Zaterdagochtend**

### **Jildou Wijma, 06-12126766, jildou\_w@hotmail.com**

#### **of Rianne Bruinsma (invaltrainer), 06-13034111, rian\_b@hotmail.com**

Aafke Soet, Suzanne Schulting, Famke Schuurman, Michelle de Jong, Freya Reitsma, Evelyn Jeeninga, Marijke Walstra, Rosalie Jorritsma, Jelmer Kooistra, Ingrid Hulzinga, Lienke Bron

### **Lianne Bron, 0513-541211, lianne\_bron\_1989@hotmail.com**

Jasper Brunsmann, Merel Brunsmann, Jacco de Vries, Jenita de Leeuw, Kirsten Scheenstra, Feitse Krekt, Lasse de Leeuw, Sietse Sinnema

### **Jan Julius Buwalda, janjuliusbuwalda@gmail.com**

Femke van Roosendaal, Wijtske Betten, Hanna Timmenga, Julian vd Veer, Bente Dijkstra, Fenna Visser, Fenna Menick, Melissa Kuiper, Tom Meijer, Tom Jelmer van der Meer

### **Kristie Hoeksma, 0513-529259, lovekristie26@hotmail.com**

Bas Brugging, Destin Nobach, Mallika Benalal, Jochem Keressies, Selma Boonstra, Marlijn Hullegie, Henriëtte Thomas, Claire Kussendrager, Cindy Meijer