HANDBOEK UFO

Alles wat je moet weten

Versie: sept 2024

Voorwoord

Beste (nieuwe) UFO-speler,

Namens het bestuur van UFO: Welkom bij de Utregse Frisbie Organisatie (UFO). In dit informatiepakket vind je alles wat je wilt weten over ultimate frisbee spelen (trainen, wedstrijden, toernooien), over de vereniging en al het leuks eromheen.

Mocht je na het doorlezen alsnog vragen hebben, dan kun je terecht bij het bestuur via bestuur@ufofrisbee.nl

Vliegende groet en veel plezier op het veld!

Igno van Hees
Voorzitter UFO

Inhoudsopgave

1. Geschiedenis **4**

2. De sport **4**

3. Nederlandse Frisbeebond (NFB) **5**

4. Competities in Nederland **6**

5. Spelen bij UFO **7**

5.1 Teams *7*

5.2 Tenues *8*

5.3 Toernooien *9*

6. Sportpark en clubhuis **10**

7. Organisatie **10**

7.1 Vereniging *10*

7.2 Activiteiten *10*

7.3 Bestuur *11*

7.4 Centrale functies *11*

7.5 Taken & commissies *12*

7.6 Organogram *13*

8. Communicatie **14**

8.1 Social media *14*

8.2 Mailing *14*

8.3 WhatsAppgroepen *14*

0. Introcursus voorbij: en nu?!

Aanmelden als lid
Je meldt je aan als lid via onze website: https://ufofrisbee.nl/lidmaatschap/registreren/
Hier vind je ook het formulier voor automatische incasso.

Na je aanmelding bij UFO zal de secretaris contact met je opnemen en zal de Technische Commissie bezig gaan met de teamindeling. Je leest via de reguliere berichtgeving in welk team je bent ingedeeld.

Follow-up trainingen
Er zijn vier follow-up trainingen als verlengde op de introductiecursus. Dit is met de groep mensen die dan lid zijn geworden van UFO. Alle trainingen zijn van 19.30 - 21.30 uur op Sportpark Vechtzoom.

Competitiedagen in je agenda
Als je van plan bent mee te doen met competitie; noteer dan alvast de competitiedagen in je agenda (zie tabel hieronder)

Mixed	Start in najaar 2024	**Senioren mixed 2024** 8 september 2024 22 september 2024 13 oktober 2024
Indoor	Start in november 2024	**Senioren indoor 2024/2025** 17 november 2024 15 december 2024 19 januari 2025 23 februari 2025
Open/dames	Start in voorjaar 2025	**Senioren Open & Dames 2025** To be announced

Na deze praktische informatie voor de komende weken, informeren we je graag verder over de sport en het spelen bij UFO. Hieronder lees je allerlei achtergrondinformatie. Heb je naar aanleiding hiervan nog (andere) vragen? Gebruik de WhatsAppgroep of mail naar bestuur@ufofrisbee.nl

1. Geschiedenis

De Utregse Frisbie Organisatie UFO bestaat officieel sinds 10 februari 1984 en was een van de eerste frisbeeverenigingen van Europa. Oorspronkelijk werden veel verschillende frisbeesporten beoefend. Tegenwoordig ligt het accent op Ultimate Frisbee; dat is frisbee in teamverband.

UFO kent circa 150 leden van verschillende leeftijden en er zijn zowel trainingen voor de jeugd als voor volwassenen. UFO heeft verschillende trainers die zich daarvoor vrijwillig inzetten. We doen mee met (inter)nationale toernooien en de Nederlandse competitie. Er zijn leden die alleen donateur zijn, maar de meeste leden trainen actief en doen mee aan competities en toernooien.

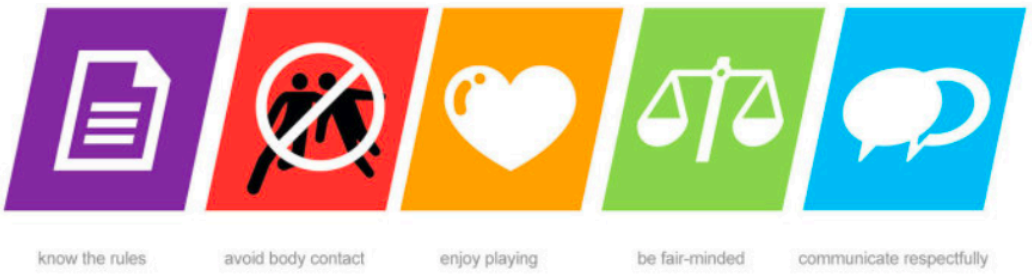
2. De sport

Alle spelers worden in een wedstrijd geacht om de spelregels te kennen. Ultimate wordt namelijk gespeeld zonder scheidsrechter. Lees hier een uitgebreide speluitleg en de WFDF spelregels (in het Nederlands).

Er is een speciale competitie voor sportiviteit: **Spirit Competitie.** 'Spirit of the Game' is een gedragscode die spelers in staat stelt om op een sportieve manier een evenwicht te vinden tussen de wil om te winnen en het respect voor je tegenstander. Door het uitgangspunt van de Spirit of the Game is een scheidsrechter niet nodig. De spelers zijn zelf verantwoordelijk voor het verloop van het spel, oftewel binnen de frisbeesport heerst 'autoregulatie'. Als er door een speler een fout wordt begaan kan de tegenstander dit hardop melden en vervolgens gaan beide spelers kort in discussie over wat er is gebeurd. Als de fout bijvoorbeeld wordt toegegeven krijgt de benadeelde speler alsnog de schijf en mag verder spelen. Maar als er een verschil van mening is, gaat de schijf terug naar de vorige speler en wordt vanuit de vorige spelsituatie opnieuw en verder gespeeld. Het gaat om de houding van spelers en een team als geheel ten aanzien van de sport: *respect voor je tegenstander, kennen van de spelregels, niet opzettelijk fouten maken, fair-play en sportiviteit.* Het is aan de spelers zelf om de spelregels, met elkaar, te handhaven. Direct na een gespeelde wedstrijd, gaan spelers stemmen over het andere team.

De **vijf Spirit uitgangspunten** zijn:

1. Did they know and abide by the rules?
2. Did they avoid body contact?
3. Were they fair-minded?
4. Did they show self-control and a positive attitude?
5. Did they communicate properly and respectfully?



Ultimate frisbee wordt **outdoor (op gras én strand)** en **indoor** gespeeld. Er zijn overeenkomsten, maar zeker ook verschillen. We leggen dit graag even uit met onderstaande tabel. Bij UFO trainen we in de zomer op gras, en in de winter in de zaal.

Outdoor	Indoor	Strand
● (kunst)gras ● 7 tegen 7 ● Spelen op schoenen met noppen ● Tactiek erg afhankelijk van de weersomstandigheden ● Nederlandse competitie: Dames, Open, Mixed ● ca. 6 toernooien in NL per jaar	● Zaal ● 5 tegen 5 ● Spelen op sportschoenen voor binnen ● Geen wind ● Worpen die buiten lastiger zijn zoals 'overhead' en 'scoober' ● Nederlandse competitie: Dames en Open ● ca. 4 toernooien in NL per jaar	● Zand ● 5 tegen 5 ● Spelen op blote voeten/sandsocks ● Tactiek beïnvloed door de wind. ● Veel spectaculaire duiken op het zand ● Geen Nederlandse competitie ● Wel toernooien en landelijke trainingen

3. Nederlandse Frisbeebond (NFB)

De **NFB** is de overkoepelende sportbond van frisbeeënd Nederland, net als de KNVB dat is voor voetbal. De NFB is lid van de wereldwijde frisbeebond, genaamd **WFDF** (The World Flying Disc Federation). Voorzitter van de NFB is Erik van der Spek.

Om mee te kunnen doen aan de Nederlandse competitie, moet je lid zijn van de NFB. UFO regelt dit voor jou en schiet de lidmaatschapskosten voor. Ieder lid moet lid zijn van de NFB. Dat zit bij de basiscontributie in (€ 135 per jaar). Als je competitie speelt, betaal je €25,- als competitielid per outdoorcompetitie (mixed, open/dames). Indoor betaal je € 60 contributie en € 35 als competitielid.

4. Competities in Nederland

Er zijn drie seizoenen van **nationale Ultimate competitie** in een jaar. De ene competitie speel je in een mixed team (mannen en vrouwen); de andere competitie met alleen dames of heren. We noemen de herencompetitie *open* competitie, omdat dames ook mogen meedoen in die competitie. Andersom is het niet toegestaan dat mannen meedoen in de damescompetitie.

De competitie wordt gespeeld op een aantal zondagen, ongeveer eens per maand. Je komt dan ´s ochtends bij elkaar, reist samen (meestal per auto) naar een locatie in Nederland waar jouw divisie speelt. Op een competitiedag speel je meerdere wedstrijden, vaak drie of vier.

Najaar	Outdoor	Wedstrijdduur: 70 minuten 3 wedstrijden per dag Drie speeldagen	September/oktober	Mixed teams
Winter	Indoor	Wedstrijdduur: 45 minuten 3 of 4 wedstrijden per dag Vier speeldagen	November t/m februari	Dames / open
Voorjaar	Outdoor	Wedstrijdduur: 70 minuten 3 wedstrijden per dag Vier speeldagen	Maart t/m zomervakantie	Dames / open

5. Spelen bij UFO

5.1 Teams

Sinds 2021 spelen we bij UFO in een nieuwe **trainingsopzet en teamindeling**. De hele club werkt in een tier (niveau) system. Elke tier heeft bepaalde values die zijn gekoppeld aan motivaties. Per team zijn er twee captains. Je speelt het hele jaar rond in een vast team. Je kunt ervoor kiezen om in één of twee teams te spelen. Kies je voor één team (dames/open OF Mixed) dan train je ook één avond per week. Kies je voor twee teams (dames/open EN Mixed) dan train je ook twee avonden per week.

<table>
<tr><th>Niveau (tier)</th><th colspan="2">Team waarden</th><th colspan="3">Teams</th></tr>
<tr><td>Niveau-1</td><td>Hoog niveau teams
Inzet
Ambitie
Intensief trainen
Met plezier spelen</td><td>Competitie
Nationale competitie
Internationale competitie en toernooien</td><td>Mixed 1</td><td>Open 1</td><td>Dames 1</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Niveau-2</td><td rowspan="2">Ontwikkel teams
Ontwikkeling van skills
Ambitie
Met plezier spelen
Fit blijven</td><td rowspan="2">Competitie
Nationale competities
Regionale en landelijke toernooien</td><td>Mixed 2a</td><td>Open 2a</td><td rowspan="2">Dames 2</td></tr>
<tr><td>Mixed 2b</td><td>Open 2b</td></tr>
<tr><td>Niveau-3</td><td>Recreatie team
Beginners & gevorderden
Ontwikkeling
Met plezier spelen
Fit blijven</td><td>Competitie
Randstad
Regionale competitie
Right to play</td><td>Mixed 3</td><td>Open 3</td><td></td></tr>
</table>

Van maart tot oktober wordt buiten getraind op ons Sportpark Vechtzoom. Van oktober tot maart wordt in een zaal getraind die de gemeente ons toewijst, ergens in Utrecht (meestal Sportcentrum Galgenwaard). De avond en de zaal kunnen elk jaar anders zijn. Gedurende de winter spelen we ook een avond in de week buiten.

Als je hebt aangegeven dat je competitie wilt spelen, dan zal de Technische Commissie (TC) ervoor zorgen dat je in een team wordt geplaatst dat bij je past. In de TC zit een vertegenwoordiger van elk team en de trainers. Bij **de teamindeling** wordt rekening gehouden met jouw atletisch vermogen, aanwezigheid op trainingen, eigen wensen, spelniveau, leercurve, teamspirit (ben je coachbaar, kritisch, kun je luisteren, ben je een teamspeler, etc.) hoe lang speel je al competitie. Er wordt zo veel mogelijk rekening gehouden met jouw wensen. Het kan echter voorkomen dat de teamindeling niet overeenkomt met jouw wensen. Als er namelijk vijftien aanmeldingen zijn voor het eerste team en slechts twaalf plaatsen, dan moet een keuze worden gemaakt.

Als je beginnend lid bent dien je je vooral niet terughoudend op te stellen om je aan te melden voor de competitie! Integendeel. Door mee te doen zul je het spel snel(ler) onder de knie krijgen en er nog meer lol aan beleven. Je hoeft dus niet eerst jaren te trainen om je aan te kunnen melden. Frisbee is een relatief kleine sport en we vinden het altijd leuk om nieuwe leden te verwelkomen. Iedere ervaren speler weet hoe lastig het in het begin kan zijn, en zal je helpen met je ontwikkeling als speler. In je team zorgen we daarom altijd voor voldoende balans tussen ervaren spelers en onervaren spelers, zodat je mensen in je team hebt met ervaring.

5.2 Tenues

We hebben ons eigen **tenue.** Het thuisshirt heeft de kleur rood; het uitshirt de kleur blauw en een paar keer per jaar worden er nieuwe tenues besteld met je eigen rugnummer en achternaam op het shirt. De shirtcommissie kondigt deze bestelling aan en regelt de aanschaf. De eerstvolgende bestelling is nog niet bekend, maar zal vrij snel zijn. Meestal is dit voorafgaand aan de nieuwe competitie.

5.3 Toernooien

In Nederland, Europa en wereldwijd worden diverse toernooien georganiseerd. Aan toernooien kunnen zowel clubteams meedoen, als gelegenheidsteam. Er zijn frisbeeërs die ieder jaar met een (inter)nationale (vrienden-)groep meedoen aan een bepaald toernooi.

Er is een centrale website waar alle wereldwijde toernooi zichtbaar zijn:
https://www.ultical.com

Voor toernooien wordt soms een selectie gemaakt van spelers. Dat zijn de zogenaamde **A-toernooien**, ook wel clubtoernooien op het hoogste niveau in Europa of wereldwijd (EUCR, EUCF, WUCC). De TC zal een voorstel doen uit de spelers die zich hebben aangemeld voor dat toernooi. De meeste toernooien zijn **B-toernooien**. Je kunt daarvoor zelf spelers bij elkaar zoeken, maar soms kun je je ook aanmelden bij je teamcaptain of bij iemand van het bestuur. Als er een toernooi aankomt, proberen we vanuit UFO een team (of meer) in te schrijven. Teams worden vaak via-via gevormd en het bestuur stuurt voor Nederlandse een aankondiging per mail dat het toernooi plaatsvindt. Je kunt je dan direct inschrijven met anderen of bij het bestuur aangeven dat je graag wilt deelnemen. Het bestuur koppelt je dan aan andere UFO'ers, als er nog plekken in het team zijn. Voor B-toernooien geldt: als het team vol is, is het vol.

Hieronder enkele terugkerende Nederlandse toernooien op een rij waar UFO vrijwel altijd naartoe gaat.

Toernooinaam	Plaats	Duur	Type	Doelgroep
Vliegende Start Toernooi	Utrecht	1 dag	Indoor	Spelers die net een introductiecursus hebben afgerond door heel Nederland.
Right to Play	Wageningen	Weekend	Outdoor	Spelers met <1,5 jaar ervaring. 5 vs 5. €6,- spelersfee
Schreeuw van de Meeuw	Nijmegen	Weekend	Indoor	Mixed, begin van indoorseizoen. 5 vs. 5 €120,- teamfee €30,- spelersfee
Martinicup	Groningen	Weekend	Indoor	Georganiseerd door Gronical Dizziness, meestal in december.
Led cup	Eindhoven	Weekend	Indoor	Georganiseerd door Vertigo. 5 vs. 5 loose mixed indoor, 16 teams, spelersfee: €30, teamfee: €140
Rising high	Delft	Weekend	Outdoor	Georganiseerd door Force Elektro. Drie divisies: rising open, high open en dames. Each team will play 6-7 games of 60 minutes. Team Fee: €100 (estimated) Normal playersFee: €50 Single Day playersFee: €30

6. Sportpark en clubhuis

UFO traint op Sportpark Vechtzoom aan Rio de Janeirodreef 203, 3563 VS Utrecht in Overvecht. De hoofdhuurders van het sportcomplex zijn hockeyvereniging UNO en voetbalvereniging SV Vechtzoom. Deze samenwerking bestaat sinds 2021. In 2021 is de Vechtzoom flink verbouwd. Het sportcomplex bestaat uit 1 kunstgrasveld (voetbal), 2 waterkunstgrasvelden (hockey) en 1 grasveld (UFO frisbee). In februari 2022 ontvingen de drie besturen van Sportpark Vechtzoom het Sportcompliment van Gemeente Utrecht.

Het clubhuis bestaat uit twee delen: een voor UNO en een voor SV Vechtzoom. UFO maakt gebruik van de kantine van UNO. Iedere donderdagavond zorgt UFO voor de bardienst. Op dit moment (2023) staat de UFO-barcommissie onder leiding van UFO'er Enno. Ben je op het

sportveld, is de bar open? Dan ben je welkom voor een drankje. Ook als er verder niemand van UFO (achter de bar) is.

7. Organisatie

7.1 Vereniging

Zoals alles verenigingen in Nederland, hebben wij **statuten** en een **huishoudelijk reglement**. Besluitvorming wordt gedaan door leden. Ten minste één keer per jaar (meestal in februari) vindt er een **Jaarvergadering Algemene Ledenvergadering** plaats. Alle leden worden uitgenodigd om mee te komen praten over het beleid van de vereniging. Het is belangrijk en gezellig dat je daarbij aanwezig bent. Een aantal belangrijke agendapunten van de ALV:

- het bestuur legt verantwoording af voor het gevoerde (financieel) beleid a.d.h.v. het jaarverslag;
- de plannen en begroting voor het komend jaar (jaarplan);
- de trainingen;
- ontwikkelingen in Nederland en de rest van Europa.

Op deze punten kan ieder lid haar of zijn mening laten weten aan de rest van de club. Voor het bestuur is het belangrijk om te weten wat de leden van UFO willen en belangrijk vinden, zodat ze daar rekening mee kunnen houden. Jij kunt zelf agendapunten en ideeën aandragen voor de ALV. Jouw idee wordt daar dan besproken en eventueel goedgekeurd.

We werken binnen ons **Meerjarenbeleidsplan** en daarbinnen ieder jaar een **Jaarplan 2023.**

7.2 Activiteiten

Naast trainen, competitie spelen en deelnemen aan toernooien organiseert UFO diverse activiteiten. Leuk om naast je eigen team ook andere leden te leren kennen. Er wordt ongeveer eens per maand een activiteit georganiseerd. De Activiteitencommissie is heel creatief en verzint ieder jaar weer nieuwe activiteiten. Jaarlijks terugkerende activiteiten zijn in ieder geval **Cycling Dinner** (waarbij je in duo's bij elkaar langsgaat om een voor-, hoofd- of nagerecht te eten) en het jaarlijks terugkerende UFO-kamp **UFOria.**

7.3 Bestuur

Het bestuur bestaat uit een voorzitter, secretaris en penningmeester. In het ideale geval wordt dit drietal uitgebreid met één of twee algemeen bestuursleden. Op dit moment bestaat het bestuur uit **Igno van Hees** (voorzitter), **Josephine Chan** (secretaris), **Bas Jordans** (penningmeester) en **Wik de Waal** (algemeen bestuurslid).

7.4 Centrale functies

Naast het bestuur zijn er enkele centrale functionarissen in de vereniging. Er zijn twee vrijwilligerscoördinatoren die de clubtaken coördineren. Iedereen bij UFO levert een bijdrage aan het draaiend houden van de vereniging. Ieder jaar op/rondom de ALV (voorjaar) krijg je de mogelijkheid om je in te schrijven voor een van de vrijwilligersfuncties. Ieder UFO-lid brengt eigen talenten mee en die zetten we graag in voor de club.

Vrijwilligers coördinatoren	Justine van der Meulen Anna Hoefnagels
Hoofdtrainer	Oscar Mensink
Raad van Advies	Nienke Oude Steenhof David Sparks
Vertrouwenscontact personen	Lilian van Hoof Maarten Bovy vcp@ufofrisbee.nl

7.5 Taken & commissies

De vereniging draaien we met elkaar. Ieder lid heeft een clubtaak, die past bij wat je leuk vindt of goed kunt. 1x per jaar sturen de vrijwilligerscoördinatoren een vragenlijst rond waarin je kunt aangeven welke taak je het komende seizoen je op je wilt nemen. Naast vaste commissies zijn er diverse functies. Van grotere tot kleine(re) taak; er is voor ieder wat wils. Denk aan trainer, tenues, gevonden voorwerpen, ALV-enthousiasmeerder of warmingup-leider. De taken kunnen per jaar verschillen; een clubhuisklusser is bijvoorbeeld niet ieder jaar nodig. Hieronder presenteren we een overzicht van de **vaste commissies** bij UFO.

Technische commissie	Zowel voor de jeugdleden als volwassenleden is de technische commissie verantwoordelijk voor teamindelingen en trainersopzet. De hoofdtrainer maakt onderdeel uit van de TC.
Activiteitencommissie	Het organiseren van activiteiten naast en buiten het sporten.
PR-commissie	Maken van flyers, nadenken over campagne, aandacht etc. Nauwe samenwerking met social media commissie.

Social Media commissie	Beheer en gebruik van social mediakanalen. Zichtbaarheid UFO
Webcommissie	Onderhoud en beheer van de website, zowel technisch als qua inhoud (content).
Kampcommissie	Ieder jaar, meestal in september/oktober is er een UFO-kamp met de naam UFOria. Iedereen kan meedoen (vrijdag t/m zondag).
Dames wervingscommissie	Bezig met activiteiten om meer damesleden bij UFO te krijgen.
Jeugd wervingscommissie	Bezig met activiteiten om meer jeugdleden bij UFO te krijgen.
City League	Om de stad laagdrempelig te laten kennismaken met de sport, organiseren veel frisbeeverenigingen een City League. UFO organiseerde ook in mei 2023 een City League.
Kascommissie	In voorbereiding op de ALV worden alle financiële stukken bekeken door de kascommissie.
Vliegende Start Toernooi	Om beginnende spelers uit heel Nederland eerste wedstrijden te laten spelen.
Barcommissie	Coördineert de bartaken van UFO in onze gedeelde kantine.

7.6 Organogram

Alle commissies hebben een vast aanspreekpunt in het bestuur. Hieronder vind je een overzicht van het geheel.

8. Communicatie

UFO is actief op Facebook en Instagram. Vanuit het bestuur wordt maandelijks een informatiemail rondgestuurd om leden op de hoogte te houden.

8.1 Social media

Facebook	UFO Frisbee Utrecht, gesloten groep met zo'n 200 leden Ultimate Frisbee Nederland, openbare groep met zo'n 1.400 leden Zie hieronder nog drie andere relevantie facebookpagina's: https://www.facebook.com/happyultimate/ https://www.facebook.com/Nederlandse-Frisbee-Bond-207332772663241 https://www.facebook.com/groups/64115108734 (1.400 leden)
Instagram	@ufofrisbee met zo'n 350 volgers.
YouTube	een eigen account voor filmpjes

8.2 Mailing

Wil je de hele vereniging mailen? Gebruik dan ufo@ufofrisbee.nl Dit wordt niet vaak gedaan dus denk goed na voor je 100+ mensen mailt.

Hou vooral de e-mail goed in de gaten voor actuele informatie vanuit het bestuur.

8.3 WhatsApp Community

Er is een UFO WhatsApp community met daarbinnen diverse appgroepen. Zodra er een team is gevormd wordt vaak voor dat specifieke team en die competitie een appgroep aangemaakt. UFO breed is 'general' een van de bekendste WhatsAppgroepen. Dat is informeel de plek waar regelmatig contact is onderling.

Verder zijn er een paar apps die regelmatig worden gebruikt, zoals Bilthoven beachapp (spontane trainingen in de Biltse duinen) en boardgames (voor de organisatie van spelletjesavonden).

Tot slot zijn er nog kleinere groepen die iets minder intensief worden gebruikt, zoals de UFO Borrelapp en UFO Fietst.