

# PROGRAMMA NATIONAAL TEAM VROUWEN 2023 – 2027

*English version below*

## DOEL

Het doel van dit programma is om het niveau van vrouwen frisbee in Nederland naar een hoger, competitiever niveau te tillen en een team te bouwen wat uiteindelijk EUC2027 kan winnen. We willen spelers de kans geven om op een hoog niveau te trainen of om zich te ontwikkelen om tot dat niveau te komen gedurende de komende jaren. Uiteindelijk hopen we hiermee ook een boost te geven aan het totaal aantal Ultimate frisbee vrouwen in Nederland en er voor te zorgen dat clubs hoog niveau spelers hebben.

## TIJDLIJN

2023 - 2024 Opbouw spelersgroep; focus op skills ontwikkeling

2024 - 2025 Integratie van alle spelers in één team; skills ontwikkeling

2025 - 2026 Team tactische ontwikkeling

2026 - 2027 Herhaling en voorbereiding voor EUC27 en WUC28

## TEAM

We hopen dit jaar te kunnen beginnen met een groep van minstens 30 spelers, waarvan een groot deel afkomstig uit het NT van afgelopen jaar. We zijn op zoek naar spelers met een competitieve en groei mindset, die een ambitie hebben om uiteindelijk voor het Nederlands team te spelen. Spelers die moeite en energie willen stoppen in hun ontwikkeling en bereid zijn om daaraan te werken met het team en op zichzelf.

### Mentor groepjes

We willen mentor groepjes opzetten waar 2-3 spelers gekoppeld worden aan een mentor. Dit is een speler die jongere / nieuwere spelers helpt met het opstellen van doelen en hoe die te bereiken.

## TRAININGEN

In het eerste seizoen zullen trainingen ongeveer elke 6 weken plaatsvinden, met misschien een extra training vlak voor een toernooi. Trainingen zullen aangepast worden aan het niveau van verschillende spelers. Er zal dus voor iedereen uitdaging zijn en mogelijkheid om te groeien.

### Doelen opstellen

Coaches zullen samen met spelers analyseren op welke vlakken zij kunnen verbeteren. Dit wordt beoordeeld tijdens de trainingen bij coaches en mentors. Er wordt verwacht van spelers om hier zelf mee aan de slag te gaan bij hun eigen clubs. Van sommige spelers zal gevraagd worden om hun eigen krachten en verbeterpunten te bepalen en kunnen daar met de coaches dan een plan voor maken. Als je er voor kiest om een mentor te worden, zul je ook je coaching en leiderschapsskills ontwikkelen.

**De eerste trainingen zijn ingepland op: (tijd en locatie wordt nog bekend gemaakt)**

- Zondag 29 oktober
- Zondag 26 november

- Zondag 28 januari

## **TOERNOOIEN**

Het team zal per seizoen een aantal toernooien spelen. We zullen voor verschillende toernooien verschillende doelen hebben en op basis daarvan ook verschillende rosters. Dit jaar willen we één toernooi spelen met als doel om het te winnen (competitive). Daarnaast spelen we ook twee toernooien die bedoeld zijn om spelers te laten ontwikkelen en om ze internationale ervaring te laten opdoen (growth). Dit betekent dat we niet van elke speler verwachten dat ze alle toernooien spelen dit seizoen. Gedurende de jaren zal het doel van toernooien spelen langzamerhand shiften van groeien naar winnen.

### 2023-2024

Competitive: 1 tournament

Growth: 2 tournaments

### 2024-2025

Competitive: 1 tournament

Growth: 2 tournament

### 2025-2026

Competitive: 2 tournaments\*

Growth players: 1/2 tournaments\*

\* Dit hangt deels af van WUCC en hoe het seizoen er voor clubs uitziet.

## **EUC 2027**

Uiteindelijk hopen we te bouwen naar een sterk team voor EUC2027, dat zich zowel op als buiten het veld al samen ontwikkeld heeft. In dit laatste seizoen spelen we alle toernooien als team, met het doel om alles te winnen.

## **MOET IK ME OPGEVEN?**

Als je de ambitie hebt om uiteindelijk voor net Nederlands Team uit te komen, dan is dit programma voor jou. We bieden de kans om op internationaal niveau ervaring op te doen en te spelen tegen andere elite teams en om jezelf te ontwikkelen op het gebied van skills en/of leadership. Uiteindelijk willen we team van spelers bij elkaar krijgen die Nederland gaat vertegenwoordigen op EUC en WUC.

Op dit moment zijn we op zoek naar spelers met deze ambitie, die tijd en energie willen stoppen om zich te ontwikkelen voor dit niveau. Als je vragen hebt, neem dan contact op met ons. Als je twijfelt of dit iets voor jou is, geef je dan gewoon op en kom naar de eerste training. Daar zullen we verwachtingen en plannen verduidelijken.

E-mail [ntvrouwen@nfbultimate.nl](mailto:ntvrouwen@nfbultimate.nl)

Chris Lee, Igno van Hees en Paula Baas

# NATIONAL WOMEN'S TEAM PROGRAM 2023 - 2027

## OBJECTIVE

The aim of this program is to elevate the level of women's ultimate frisbee in the Netherlands to a higher, more competitive standard and to build a team capable of ultimately winning EUC2027. We want to provide players with the opportunity to train at a high level or develop their skills to reach that level in the coming years. Ultimately, we hope to boost the overall number of female ultimate frisbee players in the Netherlands and ensure that clubs have high-level players.

2023 - 2024: Player group formation; focus on skill development

2024 - 2025: Integration of all players into one team; skill development

2025 - 2026: Team tactical development

2026 - 2027: Review and preparation for EUC27 and WUC28

## TEAM

We hope to start this year with a group of at least 30 players, many of whom come from last year's National Team. We are looking for players with a competitive and growth mindset, who aspire to eventually play for the Dutch national team. Players who are willing to put in the effort and energy to develop themselves individually and as part of the team.

### Mentor Groups

We plan to establish mentor groups where 2-3 players are paired with a mentor. This mentor will assist younger/newer players in setting goals and how to achieve them.

## TRAINING

In the first season, training sessions will take place approximately every 6 weeks, with the possibility of an extra session just before a tournament. Training will be tailored to the skill levels of different players, providing challenges and opportunities for growth for everyone.

### Setting Goals

Coaches will work with players to identify areas for improvement, which will be assessed during training sessions with coaches and mentors. Players are expected to work on these goals within their own clubs. Some players may be asked to determine their own strengths and areas for improvement, and coaches can then help create a plan. If you choose to become a mentor, you will also develop coaching and leadership skills.

The first training sessions are scheduled for: (time and location to be announced)

- Sunday, October 29
- Sunday, November 26
- Sunday, January 28

## TOURNAMENTS

The team will participate in several tournaments each season. We will have different objectives for various tournaments, resulting in different rosters. This year, we aim to win one tournament (competitive) and also play two tournaments meant to help players develop and gain international experience (growth). This means that we do not expect every player to participate in all tournaments this season. Over the years, the emphasis on tournament objectives will gradually shift from growth to winning.

**2023-2024**

Competitive: 1 tournament

Growth: 2 tournaments

**2024-2025**

Competitive: 1 tournament

Growth: 2 tournaments

**2025-2026**

Competitive: 2 tournaments\*

Growth players: 1/2 tournaments\*

\*This depends in part on WUCC and the club season's outlook.

**EUC 2027**

Ultimately, we aim to build a strong team for EUC2027 that has developed both on and off the field. In this final season, we will participate in all tournaments as a team with the goal of winning them all.

**SHOULD I SIGN UP?**

If you have the ambition to eventually represent the Dutch National Team, then this program is for you. We offer the opportunity to gain international experience and compete against other elite teams while developing your skills and leadership abilities. Ultimately, we want to assemble a team of players who will represent the Netherlands at EUC and WUC.

At this moment, we are looking for players with this ambition who are willing to invest time and energy in developing themselves for this level. If you have any questions, please contact us. If you are unsure if this is right for you, just sign up and attend the first training session. There, we will clarify expectations and plans.

Mail to: [ntvrouwen@nfbultimate.nl](mailto:ntvrouwen@nfbultimate.nl)

Chris Lee, Paula Baas en Igno van Hees