

# **ANTWERP ULTIMATE CLUB SCHIJNWERPERS**



**SPORTGIDS  
2017-2018**

Dag sportieveling,

Heb je interesse om Ultimate frisbee te spelen? Wil je deelnemen aan onze eerstvolgende training? Als mogelijk toekomstig lid geven je we graag wat informatie mee over onze club en de werking ervan.

FC Schijnwerpers is de Antwerpse Ultimate frisbeeclub. Ze is opgericht in 2004 en bestaat uit zowel mannen als vrouwen. Sinds 2014 is de club eveneens een door de stad Antwerpen erkende sportvereniging, die actief werkt aan een veilige sportomgeving.

Verdere praktische en gedetailleerde informatie over onze club en Ultimate frisbee in het algemeen, vind je hierna in de sportgids.

We wensen je alvast veel plezier toe in onze club!

Sportieve groeten,

FC Schijnwerpers

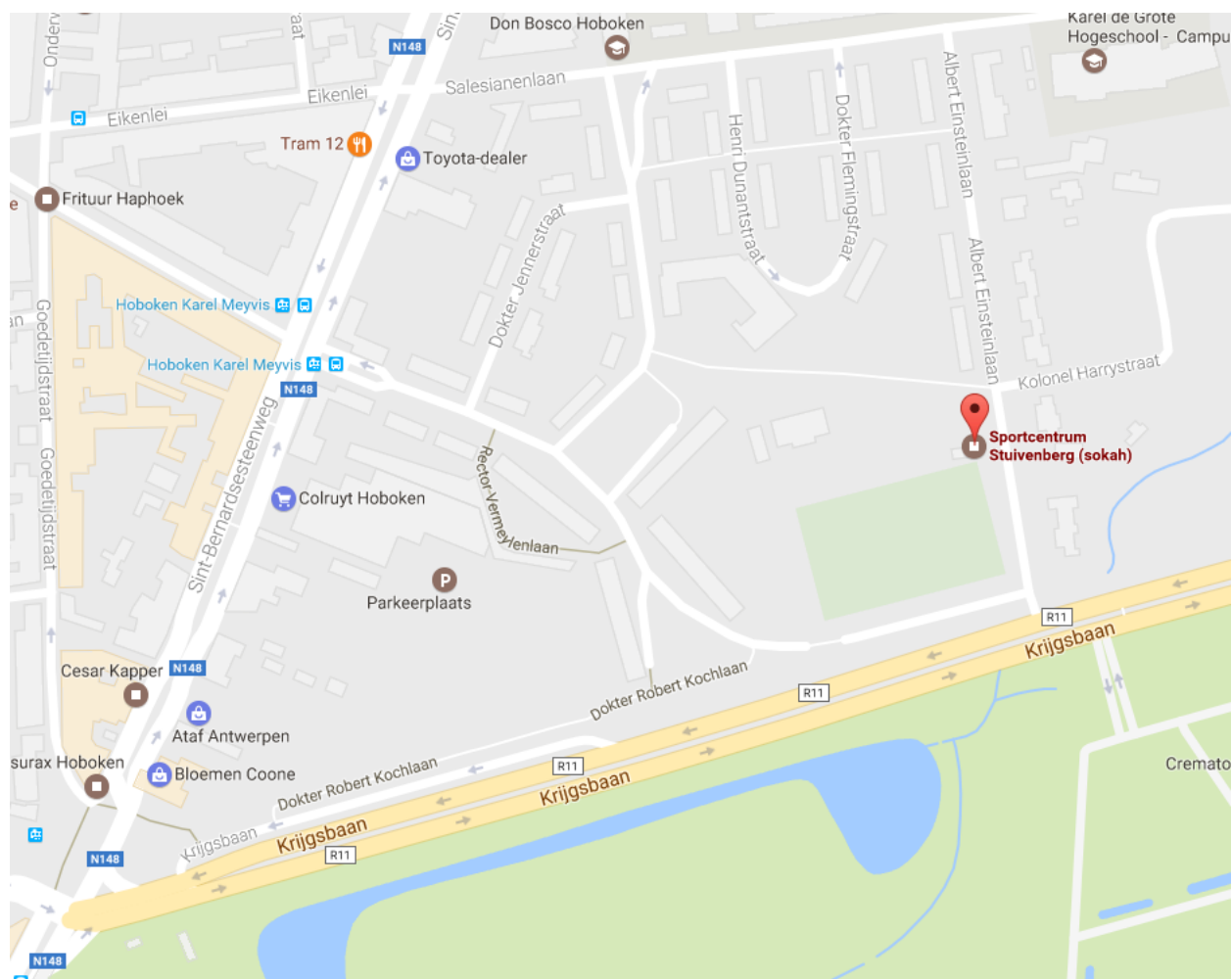
## SPORTGIDS SCHIJNWERPERS

Volgende zaken komen aan bod:

- Trainingen;
- Competitie;
- Inschrijvingen;
- Communicatie;
- Verwachte kosten;
- Ongevallen en blessures;
- Introductie tot Ultimate;
- De 10 basisregels van Ultimate;
- Overzicht links en adressen;
- Huishoudelijk reglement.

### Trainingen

Alle trainingen gaan door aan het sportcentrum Stuivenberg, Albert Einsteinlaan 50, 2660 Hoboken.



Ze worden in drie groepen georganiseerd:

- 1.Schijnwerpers U19 (SWU19) is specifiek voor spelers van 13 tot en met 18 jaar. Zij trainen op dinsdagavond van 18u tot 19u30.
- 2.Schijnwerpers Mixed (SWM) trainen eveneens op dinsdagavond van 19u30 tot 21u30. Deze trainingen zijn specifiek voor nieuwe spelers of voor spelers met nog niet veel ervaring, die bovendien ouder zijn dan 18 jaar.
- 3.Schijnwerpers Open (SWO) traint op donderdagavond van 19u30 tot 21u30.

Nieuwe spelers starten (afhankelijk van hun leeftijd) automatisch bij SWU19 of SWM. Iedereen is welkom. Zowel man als vrouw, jong als oud.

Voor iedereen geldt dat je de eerste vier trainingen vrijblijvend kan meedoen. Zo leer je de sport en je teamgenoten kennen. Na deze eerste maand verwachten we dat je jezelf inschrijft in de club.

Er wordt van de spelers verwacht dat zij op het aanvangsuur op de velden gereed staan. Kom dus best op tijd naar de training.

### **Competitie**

Aangezien Ultimate de competitievariant is van het frisbeeën, nemen de Schijnwerpers deel aan de geregelde wedstrijden in België. Deze bestaan uit zowel een indoor-, outdoor-, als beachcompetitie.

Daarnaast heerst er een echte toernooicultuur. Om alle opkomende toernooien binnen België en de rest van de wereld te ontdekken, surf naar [www.ultimatecentral.com](http://www.ultimatecentral.com) en vul bij locatie 'Belgium' in.

## Inschrijvingen

Om jezelf in te schrijven, kan je onderstaand formulier invullen:

[inschrijvingsformulier FC Schijnwerpers](#)

Of stuur je een e-mail naar [leden@schijnwerpers.be](mailto:leden@schijnwerpers.be), met daarin de volgende gegevens:

- naam en voornaam;
- geboortedatum;
- geslacht;
- nationaliteit;
- straat + nummer;
- postcode;
- gemeente;
- e-mailadres;
- gsm-nummer.

Het e-mailadres en gsm-nummer zullen enkel intern worden gebruikt en niet worden doorgegeven aan derden.

Bij inschrijving ga je impliciet akkoord met ons huishoudelijk reglement, dat je achteraan deze sportgids terugvindt.

Je inschrijving is pas definitief na registratie bij onze club én storting van het lidgeld.

## Communicatie

De interne communicatie binnen de club loopt via verschillende Facebook-groepen. Hierbinnen worden de nodige afspraken gemaakt. Je vindt er tevens nuttige bestanden en formulieren op terug.

Eénmaal je lid bent van de club, zal je door de sociale media beheerder worden uitgenodigd om aan deze groepen deel te nemen. Heb je nog geen uitnodiging ontvangen? Stuur dan een berichtje naar [info@schijnwerpers.be](mailto:info@schijnwerpers.be) .

Alle vragen specifiek in verband met onze jeugdwerking, mogen gericht worden naar [jeugd@schijnwerpers.be](mailto:jeugd@schijnwerpers.be).

## Verwachte kosten

Frisbee is over het algemeen een goedkope sport. Wat zijn de kosten die verwacht mogen worden?

### Lidgeld:

Het basislidgeld bij de club bedraagt € 100,- per sportjaar. Met dit geld worden de kosten van de accommodatie, sportmateriaal, trainers, sportverzekering en de *team-fees* van de Belgische competitie betaald.

Een sportjaar loopt van 1 september tot en met 31 juli het jaar erop.

Voor bepaalde groepen geldt het verlaagd tarief van € 50,- per sportjaar.

Deze groepen zijn:

- Spelers vanaf 13 tot en met 18 jaar (te bepalen op 1 september van het lopende sportjaar);
- Spelers die reeds zijn aangesloten bij een andere erkende Ultimate frisbeeclub in Vlaanderen;
- Spelers die pas na 1 mei van het lopende sportjaar aansluiten bij de club.

Het lidgeld kan worden overgeschreven op het rekeningnummer BE70 6511 5827 6825, KEYTBEBB, met vermelding van de mededeling 'INSCHRIJVING + UW NAAM EN VOORNAAM'.

### Kledij:

Op training heb je wat betreft kledij enkel een T-shirt en een korte broek nodig, maar let op de weeromstandigheden.

Om mee toernooien te kunnen spelen, heb je een wit en/of groen T-shirt nodig. Dit zijn de kleuren van de ploeg. Outfits kunnen via de club aangekocht worden. Check hiervoor onze website.

### Schoenen:

Bij frisbee moet je kunnen versnellen, stoppen en van richting veranderen, zonder daarbij uit te schuiven. Het is daarom aan te raden om schoeisel met plastic studs te kopen. Koop hiervoor voetbal- of rugbyschoenen. Metalen studs zijn verboden.

### Disc:

Essentieel. Ook al ben je je schoenen en kleren thuis vergeten, zonder een disc kan er niet gespeeld worden. Leden van de FC Schijnwerpers kunnen een disc met het clublogo kopen aan € 10,- per stuk, niet-leden betalen € 12,- . Check hiervoor onze website.

Ook buiten de club om kunnen discs gekocht worden, al zijn deze niet altijd van dezelfde kwaliteit. De discs die in Ultimate frisbee worden gebruikt, wegen 175 gram en zijn ongeveer 27,5 cm in diameter groot.

### Players-fee:

De meeste toernooien vragen een '*players fee*' om mee te mogen spelen. Dit bedrag kan variëren van € 5,- tot € 50,-. Afhankelijk van het bedrag worden verschillende kosten zoals eten, drinken, slaappleats, etc. gedekt.

Om deze kosten eenvoudig over alle deelnemende spelers te kunnen verdelen, werken we met persoonlijke accounts. Hierbij worden al jouw stortingen en kosten genoteerd op een Google spreadsheet, die binnen de Facebook-groep vrij raadpleegbaar is en beheerd wordt door de penningmeesters van de club.

Aan spelers die mee naar toernooien willen gaan, vragen we om minimaal € 50,- over te schrijven op het rekeningnummer BE70 6511 5827 6825, KEYTBEBB, met vermelding van de mededeling 'ACCOUNT + UW NAAM EN VOORNAAM'. Gelieve deze storting afgezonderd te houden van die van het lidgeld.

Vragen omtrent uw persoonlijke account kunnen rechtstreeks gesteld worden aan onze penningmeesters, via het e-mailadres [financien@schijnwerpers.be](mailto:financien@schijnwerpers.be).

### **Ongevallen en blessures**

Alle leden van de club zijn verzekerd via FROS Amateursportfederatie vzw voor eventuele ongevallen of blessures opgelopen naar, van of tijdens de trainingen en wedstrijden. Dit op voorwaarde dat je inschrijving volledig in orde is.

Wat te doen bij een ongeval:

1 Druk het ongevalsaangifteformulier af. Dit is terug te vinden op [www.fros.be/sportverzekering/sportongeval](http://www.fros.be/sportverzekering/sportongeval) of binnen de Google Drive op de facebookgroep van de club.

2 Laat dit formulier invullen door de secretaris van de sportclub.

3 Het geneeskundig getuigschrift laat je binnen de 48 uur invullen door de arts.

4 Stuur de ingevulde ongevalsaangifte en geneeskundig getuigschrift binnen de 14 dagen - bij voorkeur per mail- naar leden@fros.be of per post naar het secretariaat in Berchem.

*FROS Amateursportfederatie vzw  
Boomgaardstraat 22 bus 35  
2600 Berchem  
telefoonnummer: 03/286.58.37  
e-mailadres: leden@fros.be*

5 FROS controleert de aansluiting en betaling van het lidgeld en stuurt het dossier door aan zijn verzekeraar 'Arena'. De verdere afhandeling gebeurt rechtstreeks met Arena.

6 Eens Arena de volledige aangifte heeft ontvangen zendt zij binnen de 14 dagen per mail een ontvangstmelding met dossiernummer en alle nodige informatie naar de geblesseerde.

7 Alle originele onkostennota's kunnen daarna met vermelding van het dossiernummer overgemaakt worden aan Arena zodat zij - als het dossier volledig is - tot vergoeding kan overgaan.

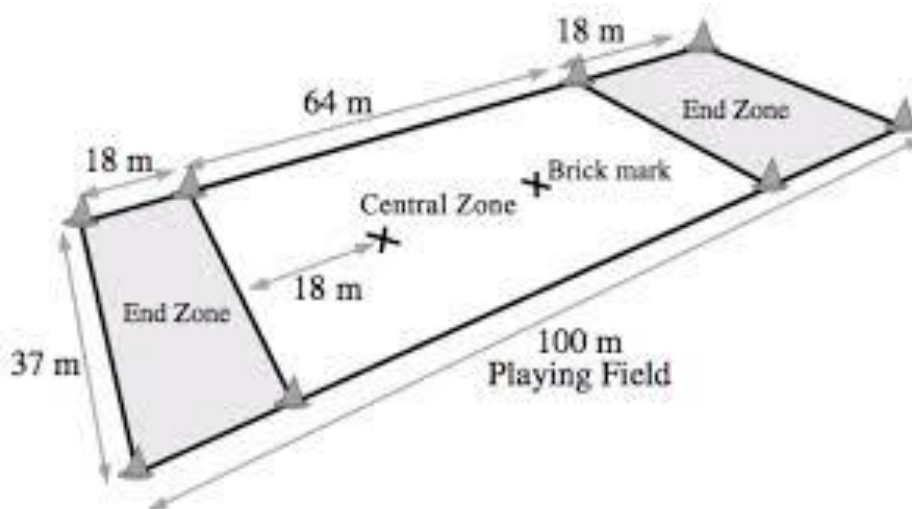
8 Meldt ongunstige ontwikkelingen in het genezingsproces onmiddellijk aan Arena om een zo vlot mogelijke regeling van het dossier te kunnen waarborgen.

## Introductie tot Ultimate frisbee

Frisbee kennen we vooral van reclame of van het strand. Uit dit speelse gooien met een plasticen schijf is echter een volwaardige sportdiscipline ontstaan, namelijk Ultimate frisbee. Officieel wordt de sport nu Ultimate genoemd, omdat Frisbee™ een geregistreerde merknaam is geworden van Wham-O, één van de bedrijven die frisbees produceert. Doorgaans blijven we spreken van Ultimate frisbee, of kortweg frisbee.

Ultimate is in principe een buitensport die op gras ('*outdoor*') gespeeld wordt, maar kan evenzeer op het strand ('*beach*') of binnen ('*indoor*') gespeeld worden.

Outdoor wordt er gespeeld op een grasveld met twee ploegen van zeven spelers. Het veld meet 64 bij 37 meter, met aan weerszijden een eindzone van nog eens 18 bij 37 meter.



Bij indoor en beach wordt er met twee ploegen van vijf spelers gespeeld. Dit op een veld dat in oppervlakte ongeveer de helft kleiner is dan een *outdoor*-grasveld.

Het doel van het spel is de Frisbee™ (verder disc genaamd) door te spelen naar een ploegmaat in de eindzone van de tegenstander. Het is echter verboden te lopen met de disc in de hand. Slechts door middel van een passenspel naar vrijstaande medespelers en de disc te vangen in de eindzone van de tegenstander, kan men een punt scoren. Van zodra de disc de grond raakt of onderschept wordt, worden de rollen omgedraaid. De voorheen verdedigende ploeg komt nu in de aanval en tracht een punt te scoren in de tegenovergestelde eindzone.

Eén van de grote verschillen met andere sporten is het ontbreken van een scheidsrechter. Ultimate is een *self-regulating sport*, gebaseerd op de principes van fair play. Deze gedachte wordt Spirit of the Game genoemd. Spelers zijn zelf verantwoordelijk voor het opvolgen van de regels en lossen onderling discussies op. Binnen Ultimate wordt competitiviteit aangemoedigd, maar nooit ten koste van het respect tussen spelers, het naleven van de regels of het plezier van het spel.



## De 10 basisregels van Ultimate frisbee

### 1. Start van het spel:

Aan het begin van elk punt staan beide ploegen in hun respectievelijke eindzone. De verdedigende ploeg start het spel door de disc naar de aanvallende ploeg te gooien. Deze worp wordt *'the pull'* genoemd. Zodra de disc in de lucht is start het spel.

### 2. Omlijning van het veld

Een disc is binnen het veld zolang de speler die de disc vangt binnen het veld is. Wanneer de disc in de lucht wordt gevangen, moet de speler zijn eerste aanrakingspunt met de grond binnen het veld zijn. De zijlijnen maken geen deel uit van het speelveld. Wanneer de disc binnen het veld wordt gevangen, maar momentum trekt een speler buiten, dan moet deze speler terugkeren naar het punt waar hij/zij buiten het veld ging om het spel te kunnen hervatten.

Het is toegestaan de disc buiten de lijnen van het veld te gooien, zolang deze niets buiten het veld raakt, daarna terug in het veld keert en daar ook wordt gevangen.

Wanneer de disc buiten het veld landt, vindt er zich een *'turnover'* (zie regel 5) plaats. Het maakt daarbij niet uit welke ploeg de disc het laatst heeft aangeraakt. Het spel wordt hervat vanaf de plaats waar de disc buiten de omlijning van het veld ging.

### 3. Verboden te lopen met de disc:

Het is niet toegelaten om te lopen met de disc in het bezit. Deze fout noemt men *'travel'*. Zodra de disc gevangen wordt, moet men zo snel mogelijk tot stilstand komen. Ter plekke mag nog wel gepivoteerd worden.

### 4. 10-seconden regel:

De speler met de disc in handen wordt *'the thrower'* genoemd. Deze speler heeft 10 seconden om de disc door te spelen. De verdediger bij *the thrower* heet *'the marker'*. Deze speler telt luidop tot 10 met intervallen van één seconde. Wanneer de disc nog steeds in de handen is van de aanvaller, bij het uitspreken van de 't' van tien, krijgt de andere ploeg bezit van de disc.

### 5. Turnover:

Wanneer een aanvallende speler de disc buiten het veld vangt, de disc niet te pakken krijgt of wanneer de disc onderschept wordt, worden de rollen omgedraaid en komt de verdedigende ploeg in de aanval. Dit noemt men een *turnover*.

*Turnovers* kunnen ook voorkomen wanneer:

- \* *the marker* tot tien heeft geteld voordat *the thrower* de disc heeft kunnen werpen;
- \* de disc tijdens het spel overhandigd wordt van één speler aan een andere;
- \* *the thrower* zijn eigen worp terug opvangt, zonder dat iemand eerst de disc heeft aangeraakt;
- \* de aanvallende ploeg de disc tracht te vangen bij *the pull*, maar daarin mislukt.

Wanneer een *turnover* zich plaatsvindt binnen het veld, mag het andere team onmiddellijk de aanval inzetten vanaf de plaats waar de disc onderschept of opgeraapt werd.

### 6. Fouten:

- \* In Ultimate moet fysiek contact steeds vermeden worden. Contact dat gevaarlijk is of het spel beïnvloed noemt men *'a foul'*;
- \* *The thrower* mag niet door meer dan één speler verdedigd worden (*'double team'*);
- \* *The marker* moet steeds de diameter van een disc afstand houden van *the thrower* (*'disc space'*);
- \* *The marker* mag de disc niet uit de handen van *the thrower* slaan. Pas van zodra de disc vrij in de lucht is, mag deze onderschept worden;
- \* Wanneer spelers van tegenovergestelde teams de disc tegelijkertijd vangen, krijgt de

aanvallende speler bezit van de disc;

\* Spelers mogen geen obstakels vormen (zowel opzettelijk als onopzettelijk) voor verdedigende spelers ('pick')

### 7. Call:

Als een speler van mening is dat zijn tegenstander een fout maakt, roept deze 'call'.

Wanneer de disc tijdens het uitroepen van een *call* nog in de lucht is, loopt het spel gewoon verder totdat de disc wordt gevangen. Wanneer de ploeg die de *call* heeft gemaakt in het bezit komt van de disc, vindt er zich een *turnover* plaats. Zoniet, wordt het spel onmiddellijk stilgelegd.

Nadat het spel is stilgelegd, legt de speler die de *call* heeft gemaakt uit wat de fout was. Als de tegenstander niet accepteert ('*contest*') dat er een fout was gemaakt, gaat de disc terug naar *the thrower* vanwaar hij kwam. Als de tegenstander wel accepteert dat er een fout was gemaakt, roept deze '*uncontested*'. Over het algemeen krijgt de speler die de *call* heeft gemaakt dan bezit van de disc.

Om het spel terug te hervatten na een *call*, moet de disc ingecheckt worden. *The marker* tikt hierbij de disc in de handen van *the thrower* aan en roept '*disc in*'.

### 8. Scoring:

Van zodra iemand de disc vangt in de eindzone naar waar ze aan het aanvallen zijn, wordt een punt gescoord. Hierbij is het van belang dat de speler zijn eerste aanrakingspunt met de grond binnen die eindzone valt. Alle lijnen rondom de eindzone maken geen deel uit van de eindzone zelf.

Nadat een punt is gescoord, wisselen de ploegen van eindzone die ze moeten verdedigen. De ploeg die binnen 90 minuten als eerste 15 punten scoort is gewonnen, al hangen speeltijd en puntenaantal sterk af van de regels van het toernooi waarin gespeeld wordt.

### 9. Vervangingen:

Na elk punt, mogen er zoveel spelers vervangen worden als nodig. Tijdens een punt, mag er alleen een speler vervangen worden wanneer deze gekwetst is geraakt. In dit geval wordt het spel stopgezet en krijgt de andere ploeg ook de kans een speler te vervangen.

### 10. Spirit of the Game:

Ultimate staat of valt met Spirit of the Game dat de verantwoordelijkheid van fair play bij elke speler legt. Er zijn geen scheidsrechters. Elke speler is zelf verantwoordelijk voor het opvolgen van de regels en het onderling oplossen van discussies.

## **Overzicht links en adressen**

Onze website: [www.schijnwerpers.be](http://www.schijnwerpers.be)

Competitie: [www.ultimatecentral.com](http://www.ultimatecentral.com)

Verzekeringen: [www.fros.be](http://www.fros.be)

Inschrijvingen: [leden@schijnwerpers.be](mailto:leden@schijnwerpers.be)

Accounts: [financien@schijnwerpers.be](mailto:financien@schijnwerpers.be)

Vragen i.v.m. onze jeugdwerking: [jeugd@schijnwerpers.be](mailto:jeugd@schijnwerpers.be)

Alle overige vragen: [info@schijnwerpers.be](mailto:info@schijnwerpers.be)



## Huishoudelijk reglement

Met deze verklaring gaan we de verbintenis aan om heldere gedragsregels vast te leggen bij het nastreven van de positieve waarden in onze sportvereniging.

### Algemeen

Art. 1.: De feitelijke vereniging FC Schijnwerpers ijvert ervoor om via training en competitie vier hoofddoelen na te streven: de ontwikkeling van de motorische vaardigheden, een gezonde en veilige competitieve stijl, een positief zelfbeeld en goede sociale vaardigheden. Dit voor ieder van onze leden.

Art. 2: De vereniging en haar leden zullen geen grensoverschrijdend en ongewenst gedrag, waaronder pesten, seksuele intimidatie, agressie en discriminatie tolereren. Ongewenste voorvallen kunnen steeds (al dan niet in discretie) besproken worden met de vertrouwenspersoon van de vereniging, waarna een gepaste oplossing wordt gezocht.

Art. 3: De vereniging zal de psychische en fysieke gezondheid van haar leden maximaal bevorderen door zich in te spannen om bedrog, doping, misbruik of uitbuiting tegen te gaan en de leden te helpen mogelijke negatieve effecten ervan te overwinnen.

### Training

Art. 4: Alle leden engageren zich om 15 minuten voor aanvang van de training aanwezig te zijn, zodat deze stipt op tijd kan beginnen.

Art. 5: Alle leden engageren zich om op regelmatige basis deel te nemen aan de trainingen en de vereniging te vertegenwoordigen tijdens de Belgische competitie.

Art. 6: Alle leden engageren zich om de beschikbare sportlocaties proper achter te laten.

Art. 7: Mensen van verschillende leeftijden zullen samen kunnen spelen. Om de veiligheid van de jongere spelers te vrijwaren, aanvaardt de vereniging enkel leden vanaf de leeftijd van 13 jaar oud. Inschrijvingen van spelers jonger dan 13 jaar zullen geval per geval bekeken worden.

Art. 8: Indien de gezondheidstoestand van een lid merkbaar slecht is, heeft de trainer het recht om het lid op basis van medische redenen niet te laten deelnemen aan verdere sportieve inspanningen.

### Financieel

Art. 9: Iedereen mag bij de aanvang een maand (vier trainingen) gratis komen meetraineren. Daarna dient men zich in te schrijven bij de vereniging.

Art. 10: Deelname aan toernooien wordt geregeld via de persoonlijke account van elk lid. Deze accounts worden beheert door de penningmeester van de club. Leden kunnen niet deelnemen aan een toernooi als hun persoonlijk account een negatief bedrag vertoont.

### Bestuur

Art. 11: Het bestuur van de vereniging engageert zich om driemaandelijks samen te komen.

Art. 12: Het bestuur houdt zich het recht voor om het huishoudelijk reglement te wijzigen. Elke wijziging zal afdoende worden gecommuniceerd aan de leden van de vereniging.