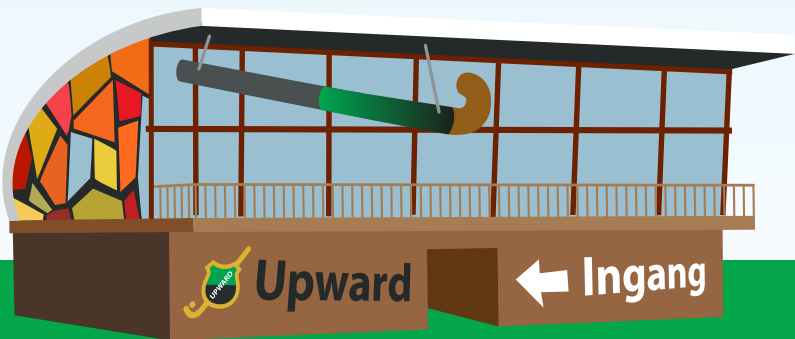


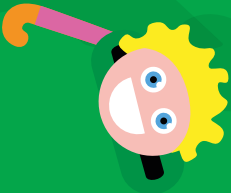
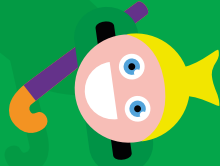


Welkom op Upward!



Inhoud

Welkom bij de club	5
Over onze club	5
Upward is voor iedereen	5
Sportiviteit & respect	6
Vrijwilligers	6
Algemene informatie	7
Hockeyseizoen	7
Training	7
Veldwedstrijden	7
Zaalcompetitie	8
Spelregels	8
Evenementen	8
Uitrusting/tenu	8
Hockeyteams	10
Jongste jeugd	10
Teamindeling	11
Training	11
Wedstrijden	13
Jeugd	13
Teamindeling	13
Training	13
Wedstrijden	14
Teambegeleiding	14
Aanmoedigen	14
Senioren	15
Teamindeling	15
Training	15
Wedstrijden	15
Trimhockey	16
G-hockey & E-hockey	16
Upward app 'Lisa'	19
Hoe werkt het?	19
Lidmaatschap en contributie	20
Commissies	21
Contact	22



Welkom bij de Club!

Leuk dat we jou bij AMHC Upward mogen verwelkomen! Als nieuw lid of als ouder van een jeugdlid heb je ongetwijfeld vragen over het reilen en zeilen bij onze club. Daarom hebben we in deze infogids de belangrijkste ins en outs over het hockeyen bij onze club op een rij gezet. Op onze website www.upward.nl vind je actuele informatie over onder meer trainingen, wedstrijden en andere activiteiten. Download je ook de handige Upward Hockey app 'Lisa'? Veel sportplezier!

Over onze club

AMHC Upward is in 1923 opgericht en dus al ruim 90 jaar oud. Met circa 1250 leden is Upward de grootste hockeyclub van Arnhem. We zijn gevestigd op 'Sportpark de Bakenberg' aan de Kemperbergerweg 11b Arnhem. Op ons sportpark vind je vier kunstgrasvelden waarvan, vanaf het nieuwe seizoen 2017, drie watervelden.

Upward is voor iedereen

Upward draagt de hockeysport een warm hart toe. Iedere hockeyliefhebber is bij ons welkom. We bieden de sport daarom op alle niveaus aan; van jong tot oud en van prestatie tot recreatie. Je kunt bij Upward ook Trimhockey, G-Hockey en E-Hockey spelen. Iedereen kan zich op onze hockeyclub met veel plezier op zijn eigen niveau en wijze ontwikkelen.

Sportiviteit & respect

Upward vindt het belangrijk dat iedereen op, buiten en langs het veld respectvol met elkaar omgaat. Sport en sportiviteit gaan prima hand in hand. Upward is meer dan hockey, we zijn een club waar we elkaar in goede sfeer en gezelligheid ontmoeten. En om dat te kunnen blijven doen, vragen we iedereen om zich aan onze speerpunten op het gebied van sportiviteit & respect te houden:

- *Ik gedraag me sportief op en langs het veld*
- *Ik respecteer elke beslissing van de spelbegeleider*
- *Mijn team kan op mij rekenen*
- *Ik houd de club netjes*

Als de indruk bestaat dat sportiviteit en respect in het geding zijn, maak dit dan bespreekbaar. Ga als het nodig is, afhankelijk van de situatie, bijvoorbeeld in gesprek met medespelers, ouders, de coach van het team of het bestuur. We vinden het belangrijk dat iedereen bij Upward de hockeysport met plezier kan beleven.

Vrijwilligers

Vrijwilligers zijn voor onze club van onschatbare waarde. Upward heeft alleen al 25 commissies die samen meer dan 100 leden tellen. Bijna alle coaches, trainers, teammanagers en scheidsrechters zijn ook vrijwilligers. En dat geldt ook voor het bestuur van Upward. Allemaal betrokkenen die met veel plezier bijdragen aan het reilen en zeilen binnen Upward. Die inzet en betrokkenheid mag worden gewaardeerd, een compliment is zo gegeven.

*Na de wedstrijd drink je gezellig
ranja met je tegenstander :-)*



Algemene informatie

In dit hoofdstuk vind je informatie die voor alle teams belangrijk is.

Hockeyseizoen

Het hockeyseizoen loopt ongeveer gelijk met het schooljaar, met meestal een onderbreking tijdens de schoolvakanties. De Jongste Jeugd en Jeugd van Upward traint vanaf een week voor de eerste wedstrijd tot half december en van eind februari tot eind mei. De trainingen en wedstrijden van de senioren worden gehouden vanaf eind augustus tot half december en van half februari tot eind mei. Tijdens de winterstop worden voor veel teams zaalhockey-activiteiten gehouden. De data daarvan worden ruim van tevoren in de agenda van de website kenbaar gemaakt.

Training

Hockey is een sport die veel oefening vraagt, zeker als je nog weinig ervaring hebt. Het volgen van de trainingen is belangrijk om hockey goed onder de knie te krijgen. Bovendien leer je in de trainingen het spel en de medespelers goed kennen. En dat zorgt weer voor meer speelplezier. Elk team heeft profijt van een hoge trainingsopkomst. Als je een keer niet kunt trainen, bijvoorbeeld door ziekte of blessure, meld je dan bij voorkeur af via de Upward Hockey App 'Lisa' (zie hoofdstuk 6) en eventuele Whats App-groep. De trainer/coach is dan op de hoogte van de afmelding.

- *Actuele trainingstijden zijn te vinden op www.upward.nl*

Veldwedstrijden

De wedstrijden van de Jongste Jeugd en Jeugd worden op zaterdag gehouden. Op zondag spelen de senioren dames en heren. De data en aanvangstijden van de thuis- en uitwedstrijden vind je in de Hockey App 'Lisa'. Afgelastingen van wedstrijden, voornamelijk in verband met het weer, worden bekend gemaakt op de Upward website en via de Upward Hockey app 'Lisa'. Ook de manager van het team kan de afgelasting doorgeven. Houd er rekening mee dat de afgelasting soms pas een avond van te voren bekend wordt gemaakt.

- *Op www.knhb.nl > [competities en disciplines](#) > [support clubs](#) vind je onder meer informatie over de tijdsduur van wedstrijden per team.*

Zaalcompetitie

In de wintermaanden, van december tot en met februari, wordt er een zaalcompetitie gehouden. Alle Jeugdteams (vanaf E8-teams) doen hieraan mee. Door middel van zaaltrainingen leren leden al vanaf de jeugd de fijne kneepjes van het zaalhockey. Senioren kunnen ook aan de zaalcompetitie deelnemen. Zij kunnen zich als team hiervoor opgeven, dat verloopt meestal via de aanvoerder van het team.

Als je als team meedoet aan de zaalcompetitie betaal je extra contributie voor de trainingen en wedstrijden in de zaal.

Spelregels

Het is belangrijk om op de hoogte te zijn van de belangrijkste spelregels en fluitsignalen van de hockeysport. De zaalcompetitie heeft afwijkende regels van veldhockey, waaronder het spelen via de boarding.

Bij de (Jongste) Jeugd verandert de samenstelling van de teams per jaar; vanaf de E breidt het team zich uit van zes naar acht spelers en vervolgens naar elf spelers. Er wordt bovendien op een steeds groter veld gespeeld, daarmee veranderen ook de spelregels en wordt toegewerkt naar het spelen in een elftal.

- *Kijk eens op www.knhb.nl > 'Scheidsrechters' > 'Alles over de spelregels'*
- *Ga naar www.upward.nl > 'Files' > download het document 'Spelbegeleider Jongste Jeugd'*

Evenementen

Gedurende het seizoen organiseert Upward, naast het trainen en spelen van wedstrijden, voor alle Upward-teams een aantal evenementen. Er wordt onder meer een Start- en Slotdag, BaseCamp, Familie-, dE-Nacht- en Tostitoernooi en de Meet & Greet georganiseerd. De diverse Upward commissies organiseren deze evenementen, maar de hulp van leden en ouders is meer dan welkom.

Hockeyuitrusting en Upward-tenue

Tijdens de trainingen zijn een trainingsbroek en shirt/trui voldoende. Bij de wedstrijden is het dragen van het Upward-tenue verplicht. Het tenue bestaat uit:

- groen wedstrijdshirt
- zwarte broek/rok
- groene wedstrijdrousen

Er wordt gespeeld op kunstgrasschoenen. Bij zowel trainingen als wedstrijden is het dragen van een gebitsbeschermer (bitje) en scheenbeschermers verplicht. Voor zaalhockey is het gebruik van een zaalstick en een zaalhandschoen verplicht. Upward-kleding en overige hockeyspullen zijn onder meer verkrijgbaar bij [Veldman Sport, Rozendaalselaan 7 te Velp](#). De keeperuitrusting wordt door de vereniging beschikbaar gesteld.



Hockeyteams

Hieronder vind je een overzicht van de indeling van de hockeyteams. Verderop vind je per team meer informatie.

Jongste Jeugd 4 - 10 jaar	Jeugd 10 – 18 jaar	Senioren 18 jaar >
Hockeyvoetbal (4 jaar t/m groep 2)	Breedteteams	Heren
Benjamins (6 jaar, groep 3)	D-jeugd (10-12 jaar)	Dames
Benjamin-competitie (6 jaar, groep 3)	C-jeugd (12-14 jaar)	Veteranen/Veterinnen (vanaf 30-35 jaar)
F 3-tal (7jaar, groep 4)	B-jeugd (14-16 jaar)	Trimhockey
E 6-tal (8 jaar, groep 5)	A-jeugd (16-18 jaar)	
E 8-tal (9/10 jaar, groep 6)	Topteams	
G-Hockey (vanaf 9 jaar)	G-Hockey	G-Hockey
E-Hockey	E-Hockey	E-hockey

Jongste Jeugd

Spelplezier staat zowel bij de Jongste Jeugd als bij de Jeugdteams voorop. Wedstrijden willen winnen is goed, maar dat mag niet ten koste gaan van het hockeyplezier. We maken teams van spelers met een ongeveer gelijk hockey- en ambitieniveau. Daarnaast wordt rekening gehouden met sociale aspecten, zoals vriendjes/vriendinnetjes, familieleden en klasgenoten.

Teamindeling

De kinderen worden op basis van leeftijd ingedeeld in verschillende categorieën:

- **Hockeyvoetbal**
Hockeyen, voetballen, rennen en springen op de zaterdagochtend. Bewegen en plezier staan centraal.
- **Benjamins**
Trainen op zaterdagochtend, voornamelijk gericht op de basistechnieken van hockey.
- **Benjamin-competitie**
Gevorderde kinderen gaan wedstrijden spelen op zaterdag met gemengde teams van vier kinderen. Er wordt in drietallen een wedstrijdje gespeeld op een 1/8e veld. De kinderen trainen op woensdagmiddag.
- **F 3-tal**
Competitie op zaterdag in teams van acht kinderen. Ze spelen op 1/8 veld in twee teams van drie kinderen, met elk team 1 wissel. Er is nog geen keeper. De kinderen trainen op woensdagmiddag.
- **E 6-tal**
Competitie op zaterdag in teams van acht kinderen. Er spelen zes spelers op een 1/4e veld, twee kinderen zijn wissel. De teams hebben een keeper. De kinderen trainen op woensdag en vrijdag.
- **E 8-tal**
Competitie op zaterdag in teams van tien kinderen. Er spelen acht spelers op een 1/2 veld, twee kinderen zijn wissel. De kinderen hebben een keeper en mogen strafcorners nemen. De kinderen trainen twee keer per week, op woensdag en vrijdag. Na de E 8-tallen stromen de kinderen door naar de jeugdelftallen.

Trainingen

Voor de Jongste Jeugd (6 - 10 jaar) staat samen plezierig sporten centraal. In de hockeytrainingen is er volop aandacht voor het goed aanleren en oefenen van technische en tactische (basis)vaardigheden. Dat is belangrijk voor de eigen veiligheid en die van andere spelers. De basis van hockey wordt op een leuke manier aangeleerd. De trainingen worden gegeven door ervaren hockeytrainers geassisteerd door CIOS-studenten, enthousiaste jeugdleden en ouders. De trainingen duren vijf kwartier vanaf E. F-jes trainen een uur. Hockey hoeft natuurlijk niet de enige sport van het kind te zijn, maar we adviseren om hockey wel als hoofdsport te kiezen. De trainingen en wedstrijden nemen de nodige tijd in beslag en de kinderen zijn fysiek erg actief bezig.



Wedstrijden

Vanaf de F-leeftijd (7 jaar, groep 4) wordt op zaterdagochtend competitie gespeeld. De kinderen spelen zoveel mogelijk tegen teams uit de regio. Hockeyen doe je als team; meedoen aan wedstrijden en trainingen is dus vanzelfsprekend. Alle teams worden begeleid door een coach. De functie coach wordt vervuld door twee ouders. Na afloop van de wedstrijd ga je met je team en de tegenstander in het clubhuis iets drinken.

Jeugd

Jeugd tussen de 10 en 18 jaar komt in een jeugdteam. Vanaf de D-jeugd maken we een onderverdeling tussen topteams en breedteteams. In de topteams zitten spelers met een hockeytalent. Upward kent een beperkt aantal topteams. Spelers die in aanmerking komen voor de topteams spelen aan het einde van het seizoen selectietrainingen voor het volgende hockeyseizoen. Mede op basis daarvan worden de teams ingedeeld. Het grootste deel van de jeugdteams bestaat uit breedteteams. Jeugdspelers in de breedteteams hockeyen op een spelniveau dat goed bij hen past.

Teamindeling

Net als bij de Jongste Jeugd ligt de peildatum voor de leeftijd op 1 oktober. Jeugdleden spelen in principe twee seizoenen in dezelfde leeftijdscategorie. De indeling per leeftijdscategorie is als volgt:

- D-jeugd 10-12 jaar
- C-jeugd 12-14 jaar
- B-jeugd 14-16 jaar
- A-jeugd 16-18 jaar

Vanaf 18 jaar stromen jeugdleden door naar de senioren.

Training

Trainingen van de jeugdteams worden voornamelijk gegeven door spelers en oud-spelers van Upward. In de breedteteams staat een plezierig en goed trainingsprogramma centraal; dé basis om je verder te ontwikkelen. De breedteteams trainen twee keer per week.

De spelers van topteams zijn verplicht om drie keer per week te trainen. Daarnaast houden ze rekening met trainingen en wedstrijden bij bijvoorbeeld het boeken van een vakantie.

Kijk voor meer informatie over hockeyen in een topteam op de Upward-site bij '[Tophockey](#)'.

Wedstrijden

Alle jeugdteams spelen 11 tegen 11 op een heel veld. De wedstrijdduur is 2 x 35 minuten.

De jeugdteams spelen hun wedstrijden op zaterdag. Vanaf de C-jeugd vinden de wedstrijden hoofdzakelijk in de middag plaats.

Teambegeleiding en clubactiviteiten

Gelijk met de kinderen worden ook de ouders een beetje Upward-lid.

Als ouder vragen we of je ons wilt helpen kinderen en de jeugd een onvergetelijke hockeytijd te laten beleven. Upward heeft de hulp en inzet van ouders hard nodig, bijvoorbeeld bij de begeleiding van de teams. Elk team heeft ouders nodig die of coach of teammanager zijn. De coach maakt de opstellingen en geeft de spelers aanwijzingen. De teammanager regelt andere zaken rondom het team, zoals het rijschema, uitstapjes, de fruitbeurt en de fluitbeurt.

Ouders helpen ook mee bij activiteiten op de club. Zo draai je per seizoen één keer bardienst en beman je één keer –per spelend kind– de wedstrijdtafel. Hulp bij het rijden bij uitwedstrijden, spelleiding bij wedstrijden en assistentie tijdens trainingen is ook erg welkom. Upward kent ook verschillende clubcommissies, waarbij je je kunt aansluiten (zie bijlage voor een overzicht van alle clubcommissies). Dankzij de inzet van vrijwilligers kent onze club een actief en gezellig verenigingsleven.

Aanmoedigen

Ouders zijn de grootste fan van hun kinderen! Daarom vinden we het erg fijn als ouders zowel thuis- als uitwedstrijden komen aanmoedigen*. Steun en enthousiasme zijn erg belangrijk.

Ook buiten de competitie wordt positieve betrokkenheid van ouders gewaardeerd. Teams vinden het leuk als ouders af en toe wat voor het team organiseren, denk bijvoorbeeld aan ouder/kind-wedstrijd of een Sinterklaasavond.

** Wellicht overbodig om te vermelden: de ouders moedigen hun kinderen op een positieve manier aan. Zij gaan niet op de stoel van de coach zitten en onthouden zich van elke vorm van kritiek op de scheidsrechters. Ouders geven het voorbeeld voor hun kinderen. Als sportiviteit & respect in het geding zijn verwachten we dat ouders elkaar onderling of het bezoekende publiek aanspreken.*

Senioren

We onderscheiden bij de senioren vier soorten lidmaatschappen:

- Spelend lid; je traint en speelt wedstrijden
- Trainingslid; je traint en mag maximaal vijf wedstrijden met je team meespelen duolid; je traint met je team en speelt 50% van de wedstrijden
- Duolid wordt je na goedkeuring van de elftalcommissie; het streven is maximaal twee duo's per team. De duo's maken met elkaar afspraken over wie wanneer speelt.
- Senioren en veteranen die wél willen hockeyen, maar zich niet aan een elftal kunnen of willen binden zijn van harte welkom bij Trimhockey.

Teamindeling

Bij het indelen van de teams wordt naar speelsterkte gekeken. Bij de recreantenteams spelen ook sociale aspecten mee. Nieuwe leden die zich gedurende het seizoen aanmelden kunnen altijd meetrainen met een team of meedoen met de starterstraining. Als er genoeg ruimte in een passend team is, dan speel je daar meteen in mee. Is er geen ruimte in een passend team, dan wordt met ingang van het volgende seizoen een passend team gezocht.

Training

In het begin van het seizoen wordt het trainingsschema vastgesteld. Een seniorenteam traint in principe één keer per week (Heren 1 en Dames 1 trainen twee keer per week). Een aantal teams traint zichzelf, andere teams hebben een vaste trainer van Upward.

Voor nieuwe leden met geen of weinig hockey-ervaring is er starterstraining. Onder deskundige leiding wordt een aantal basisvaardigheden aangeleerd. Je leert samen spelen en er is aandacht voor de geldende spelregels. Na deze training stromen leden door naar de reguliere seniorenteams. Deze starterstraining is op dinsdag om 20.30 uur en duurt 1.5 uur.

Wedstrijden

De seniorenteams spelen op zondag. De wedstrijdsecretaris maakt het wedstrijdprogramma van de dag. De senioren- en veteranenteams fluiten elkaars wedstrijden, ook deze fluitbeurten worden door de wedstrijdsecretaris ingedeeld. Ieder seniorenlid moet in het bezit te zijn van een scheidsrechterskaart. Upward biedt daarvoor scheidsrechterscursussen aan.

Trimhockey

Senioren en veteranen die wél willen hockeyen, maar zich niet aan een elftal kunnen of willen binden zijn van harte welkom bij het trimhockey bij Upward. Fit blijven, leren hockeyen, blijven hockeyen én lekker sporten; daar daait het om bij trimhockey. Bij Upward zijn er drie trainingsgroepen: woensdagochtend (dames), zaterdagochtend (mix) en zondagochtend (mix). Naast de wekelijkse trainingen worden regelmatig onderling vriendschappelijke wedstrijden gespeeld en zijn er ontmoetingen en toernooien met andere hockeyverenigingen uit de regio.

G-hockey en E-hockey

Iedereen kan zich op onze hockeyclub met veel plezier op zijn eigen niveau en wijze ontwikkelen. Voor leden met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking biedt Upward G-Hockey en E-hockey aan.

G-hockey

Upward biedt leden, vanaf negen jaar, met een verstandelijke beperking en eventueel licht motorische beperking de mogelijkheid om plezier aan teamsport te beleven. G-Hockeyers worden begeleid door ervaren hockeytrainers, die de technieken in een combinatie van leuke oefen- en spelvormen aanleveren. Er is één trainer per vier spelers. Trainingen zijn op woensdagmiddag van 16.45-18.00 uur. Daarnaast worden er wedstrijden en toernooien tegen andere G-hockeyteams in het land gespeeld.

E-hockey

E-hockey is hockey in een elektrische rolstoel en vindt plaats in de zaal. Het is een sport voor alle leeftijden. Door de hoge snelheid van de rolstoel is E-hockey een dynamische sport. Spelers mogen elkaar hinderen, daardoor is het ook een zeer tactische sport.

Upward heeft vier teams die aan verschillende competities deelnemen. De teams in de laagste klasse spelen met vier spelers, die in de hogere klassen met vijf. De competities bestaan uit circa vier wedstrijddagen, elk team speelt op die dagen meerdere wedstrijden.

Alle E-hockey teams van Upward trainen op maandagavond van 19.00 uur tot 21.00 uur in sporthal Valkenhuizen te Arnhem. E-hockey wordt in een sportrolstoel gespeeld, die leden zelf regelen. Upward heeft een beperkt aantal rolstoelen beschikbaar om met de sport kennis te maken.





Upward app 'Lisa'

Alle informatie op de Upward-site is handig samengebracht in de gratis Upward Hockey app 'Lisa', beschikbaar voor iPhone en Android smartphones en tablets. Aan het begin van elk seizoen organiseert Upward een informatieavond voor nieuwe leden, waarin we uitleg geven over het gebruik van de Hockey app 'Lisa'.

In de Hockey app 'Lisa' vind je onder meer informatie over:

- Team(leden)
- Teamagenda (kan gesynchroniseerd worden met de agenda op je smartphone)
- Nieuwsberichten met notificatie
- Standen, uitslagen en clubagenda
- Digitaal wedstrijdformulier
- Mogelijkheid om foto's te delen
- Afmelden voor trainingen
- Teamtaken (o.a. rijnschema en fruitbeurt)

**Het actuele wedstrijdschema is te vinden op www.upward.nl*

Hoe werkt het?

- Zoek in de app-store naar '**Upward Hockey**' en download de app.
- Log in met je Upward login, die je bij je inschrijving bij Upward hebt gekregen.
- Ga naar www.lisa-is.nl/app voor een overzicht van alle mogelijkheden van de app en antwoorden op de meest gestelde vragen.
- Weet je inloggegevens niet meer, vraag dit dan op via mijn.upward.nl. Upward-lidnummer vergeten? Vraag dan alle gegevens op via inlogcode@upward.nl

Download ook de Hockey.nl app. Daarin vind je behalve de handige standenmotor ook het laatste hockeynieuws, tips en leuke video's.

Lidmaatschap en contributie

Hockey is een teamsport. Nieuwe leden kunnen we daarom niet op elk moment indelen in een team.

Aanmelden/opzeggen

Instromen kan het best aan het begin van het seizoen (augustus/september) of na de winterstop (januari), dan worden teams opnieuw ingedeeld. Om deze reden ontvangen we graag opzeggingen en aanmeldingen voor 1 juni.

Contributie

We stellen het op prijs dat de contributie op tijd wordt betaald. De contributie wordt in twee termijnen (2 x 50%) via een automatische incasso afgeschreven. In voorkomende gevallen kunnen met de penningmeester afspraken worden gemaakt over een gespreide betaling.

Voor meer informatie zie 'Contributie- en opzeggingsvoorwaarden' op onze website.

Verzekeringen

Hoewel veiligheid hoog in het vaandel staat, kent hockey net als alle andere sporten ook risico's. Mocht er onverhoopt wat misgaan, dan zijn de volgende verzekeringen noodzakelijk:

- een aansprakelijkheidsverzekering (WA)
- een ongevallenverzekering/ziektekostenverzekering
- een autoverzekering met inzittendenverzekering

Upward heeft via de Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB) voor spelers en vrijwilligers een collectieve aansprakelijkheids- en ongevallenverzekering afgesloten. Deze 'vangnet-verzekering' dekt eventuele kosten, die in uitzonderlijke gevallen niet door reguliere verzekeringen worden gedekt. De de 'vangnet-verzekering' gaat er echter van uit dat de bovengenoemde verzekeringen zijn afgesloten en indien nodig worden aangesproken.

Commissies

Upward heeft 25 commissies die samen meer dan 100 leden tellen. De commissies zijn binnen de vereniging aangesteld voor het beleid en de organisatie van onder meer de hockeyteams, accommodatie, activiteiten, materialen, hockey technische zaken, financieel/ administratief, PR & communicatie en sponsoring. Zie bijlage voor een overzicht van alle commissies en hun contactgegevens.

Wil je als vrijwilliger voor korte of langere tijd Upward helpen? Heb je al een concreet idee of vraag je je af wat je voor de club kunt doen (let op, niet alle taken vergen hockey-kennis(sen))? Kijk dan eens naar de vacatures bovenaan in het scherm van www.upward.nl onder het kopje 'de club' of stuur een e-mail naar redactie@upward.nl.



CONTACT

Heb je naar aanleiding van deze infogids vragen of opmerkingen?
Of tips om deze uitgave te verbeteren? Stuur dan een e-mail naar info@upward.nl of spreek de Communicatiecommissie aan.

Overzicht Upward clubcommissies

- Sportiviteit & Respect info@upward.nl / senr@upward.nl
- Vertrouwenspersoon vertrouwenspersoon@upward.nl

PR & Communicatie

- Communicatiecommissie redactie@upward.nl
- Hockey app 'Lisa' ict@upward.nl
- Sponsorcommissie sponsor@upward.nl
- Webmaster ict@upward.nl

Financieel

- Kascommissie penningmeester@upward.nl
- Ledenadministratie ledenadm@upward.nl
- Penningmeester penningmeester@upward.nl

Hockey technische zaken

- Scheidsrechterscommissie arbitrage@upward.nl
- Topcommissie topcommissie@upward.nl

Seniorencommissies

- Wedstrijdsecretariaat wedstrijdsec_senioren@upward.nl

Jeugdcommissies

- Hockeyvoetbal hockeyvoetbal@upward.nl
- Jongste Jeugd jjc@upward.nl
- Jeugd jeugdcommissie@upward.nl
- Wedstrijdsecretariaat wedstrijdsec_jeugd@upward.nl

Zaalhockey

- Zaalhockeycommissie [*zaalhockey@upward.nl*](mailto:zaalhockey@upward.nl)

G-hockey & E-hockey

- G-hockey [*ghockey@upward.nl*](mailto:ghockey@upward.nl)
- E-hockey [*ehockey@upward.nl*](mailto:ehockey@upward.nl)

Accommodatie & activiteiten

- Barcommissie [*clubhuis@upward.nl*](mailto:clubhuis@upward.nl)
- Clubhuis [*clubhuis@upward.nl*](mailto:clubhuis@upward.nl)
- Jeugdraad [*jeugdraad@upward.nl*](mailto:jeugdraad@upward.nl)
- Materiaalcommissie [*keeperstassen@upward.nl*](mailto:keeperstassen@upward.nl)
- Veldreservering [*wedstrijdsec_jeugd@upward.nl*](mailto:wedstrijdsec_jeugd@upward.nl) /
[*wedstrijdsec_jj@upward.nl*](mailto:wedstrijdsec_jj@upward.nl)



A.M.H.C. Upward

Sportpark De Bakenberg

Kemperbergerweg 11B

6816 RM ARNHEM

Tel. 026 - 213 47 03