

# Jeugd Zitvolleybal



Kom naar de instuif op 1 maart!  
Wil je meedoen?

Stuur dan een mail naar [zitvolleybal@nevobo.nl](mailto:zitvolleybal@nevobo.nl)

## Wat is zitvolleybal?

Zitvolleybal is een leuke Paralympische variant van indoor volleybal. De spelregels zijn grotendeels gelijk aan indoor volleybal met een belangrijke toevoeging: je moet blijven zitten zodra je de bal speelt. In plaats van lopen, schuif je bij zitvolleybal over de grond. Het net hangt lager en het veld is kleiner, hierdoor is het een snelle en dynamische sport!

## Voor wie is zitvolleybal?

Zitvolleybal is voor iedereen vanaf 6 jaar! In Nederland mag iedereen met of zonder handicap meedoen, internationaal worden spelers geclassificeerd naar aard van de handicap.

Voor de talententraining zijn we op zoek naar talenten van 10 jaar t/m 18 jaar, die balsporten heel leuk vinden en de ambitie hebben om op hoog niveau te gaan sporten.

Heb jij:

- een handicap (zoals: amputatie arm/been, klompvoeten, instabiliteit, chronische ziekten zoals MS of spierdystrofie of herstellende van bijvoorbeeld botkanker), maar wel een sterk bovenlichaam en een goede balans,
- een sportblessure of blessuregevoelige knieën en/of enkels,
- of lijkt het je gewoon een hele leuke sport en wil je graag ver komen in de sport.

Dan is zitvolleybal dé sport voor jou!

## Zondag 1 maart zitvolleybal sportinstuif!

Begint het al te kriebelen en wil je zo snel mogelijk beginnen, kom dan op zondagochtend 1 maart naar Sporthal De Binder in Leersum en doe mee aan de sportinstuif! Op deze ochtend ga je kennismaken met zitvolleybal en kijken hoe leuk je deze sport vindt. Mocht je daarna willen blijven zitvolleyballen, dan kun je aansluiten bij de maandelijkse trainingen. Wil je meedoen op zondag 1 maart van 10.30-13.00 uur, stuur dan een mailtje naar [zitvolleybal@nevobo.nl](mailto:zitvolleybal@nevobo.nl)

## Waar kan ik meer informatie vinden?

Voor alles over zitvolleybal kun je kijken op:  
[www.volleybal.nl](http://www.volleybal.nl) en [www.zitvolleybal.com](http://www.zitvolleybal.com)

