



**3x gratis proeftrainen!**

Woensdagen 5-12-19 sept - 20.00-21:30 uur  
in Sportzaal Revalidatiecentrum De Hoogstraat  
Rembrandtkade 10 - Utrecht  
Info & aanmelden: [VVUtrecht.nl](http://VVUtrecht.nl)

# Zitvolleybal in Utrecht

# Volleyballen met een lekker laag net!

Moet je een been missen of invalide zijn om te zitvolleyballen? Nee hoor!

Ook voor volleyballers met blessuregevoelige knieën of enkels is het een mooie sport én een leuk spelletje. In september 2018 start Volleybalvereniging Utrecht met nieuwe groepen zitvolleybal, mannen en vrouwen.

Hans Mater, bondscoach van Oranje Zitvolleybal Heren, gaat deze groepen begeleiden. Je kunt drie keer gratis proeftrainen om te ervaren of zitvolleybal iets voor jou is. Je zult verbaasd staan over de snelheid, dynamiek en technische gelijkenis met het staand volleybal!

Informatie en hoe aan te melden vind je op [www.vvutrecht.nl](http://www.vvutrecht.nl)

of stuur een mail naar [zitvolleybal@vvutrecht.nl](mailto:zitvolleybal@vvutrecht.nl).

Info &  
aanmelden:  
[vvutrecht.nl](http://vvutrecht.nl)  
Doe het  
snel!

## Over VVUtrecht

Volleybalvereniging Utrecht is met ca. 650 leden de grootste vereniging in Utrecht en de derde van Nederland. De topteams spelen op hoog niveau: Dames 1 speelt Topdivisie en Heren 1 speelt 1<sup>e</sup> divisie. Van jong tot oud kan zich aansluiten bij een van de ruim

vijftig teams die bij VVU competitie of recreatief spelen. VVUtrecht heeft een groeiende en ambitieuze jeugdafdeling, in de zomer een beachvolleybalafdeling, en recreantenvolleybal. Zie [VVUtrecht.nl](http://VVUtrecht.nl)!

**VVUtrecht. Topvolleybal op ieders niveau.**



## Deze zomer: WK Zitvolleybal in Nederlandse theaters

Nederland organiseert het WK Zitvolleybal 2018 op bijzondere locaties: in theaters! De poulefase wordt in Eindhoven, Arnhem en Venlo gespeeld, de dames-finales zijn in Rotterdam en de heren-finales in Den Haag - samen met die van het EK Beachvolleybal en het EK Jongens <20. **Info en tickets: zie [www.volleybal.nl](http://www.volleybal.nl).**

## Over zitvolleybal

Zitvolleybal is een paralympische volleybalvariant. De technieken zijn vrijwel hetzelfde als in normaal volleybal, alleen moet je zitvlak of deel van de romp op de grond blijven. Naast aanval en blok zijn vooral de lage verdediging, de dynamiek en hoge snelheid spectaculair.

Zitvolleybal speel je in teams van zes spelers op een speelveld van 6 bij 10 meter (een zaalvolleybalveld is 9 bij 18 meter), met een net in het midden. Dit net is 1.15 m hoog bij de heren en 1.05 m bij de dames.



## Sponsoring?

Wilt u de naam van uw organisatie aan het zitvolleybal bij VVUtrecht verbinden? Of een topteam sponsoren? Of adverteren met boarding en banners op de thuisdagen bij VVUtrecht? Heeft u communicatieplannen waar VVUtrecht een rol in kan spelen? We gaan graag met u in gesprek: mail naar [sponsoring@vvutrecht.nl](mailto:sponsoring@vvutrecht.nl).