



Parantee-Psylos
Zuiderlaan 13
9000 Gent
T 09 243 11 70
info@parantee-psylos.be
www.parantee-psylos.be



Volley Vlaanderen
Beneluxlaan 22
1800 Vilvoorde
T 02 257 16 00
info@volleyvlaanderen.be
www.volleyvlaanderen.be



ZIT NIET STIL...
SPEEL ZITVOLLEYBAL

Zitvolleybal versus zaalvolleybal

Zitvolleybal is de paralympische variant van het zaalvolleybal.

De spelregels komen grotendeels overeen. Zo gelden dezelfde opstellingsregels, is de puntentelling identiek en zijn de speltechnieken gelijkaardig.

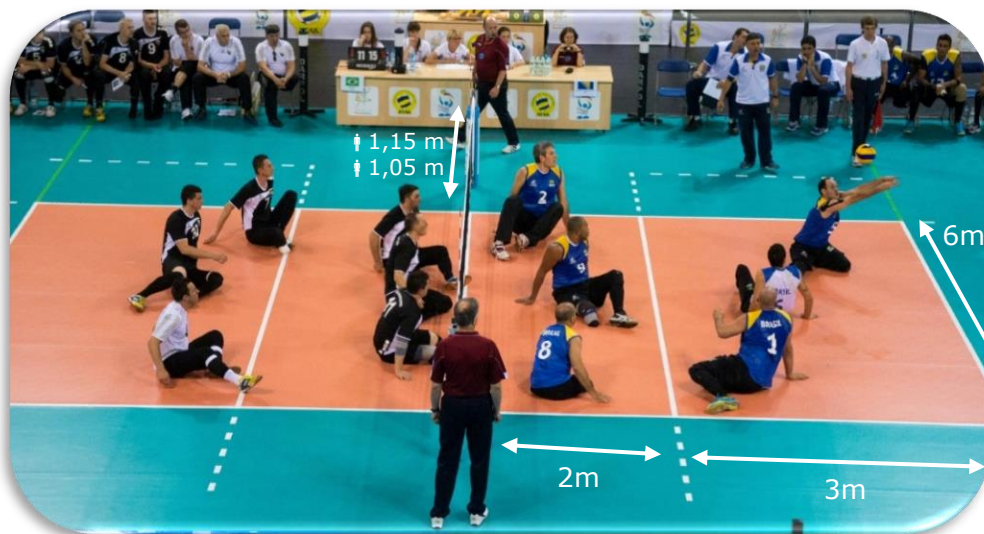
Maar waar zit dan het verschil? Wat maakt van zitvolleybal zo'n **snelle en dynamische sport**?



Kleiner veld en lager net

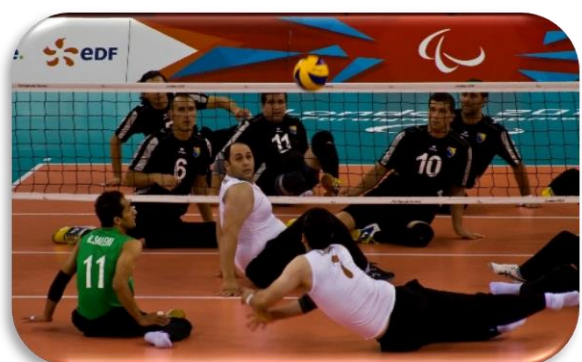
De afmeting van een zitvolleybalveld is 6m op 10m.

De nethoogte bij de dames is 1,05m en bij de heren 1,15m.



Contact met de speelvloer

Het belangrijkste verschil met zaalvolleybal is dat de spelers op de speelvloer zitten. Bij het spelen van de bal moet er steeds contact zijn tussen het zitvlak of romp en de speelvloer. Rollen, duiken en schuiven is dus toegelaten.





Positionering van de spelers

De positie van een speler wordt bepaald door de zithouding en niet door de positie van de voeten zoals in zaalvolleybal. Bij de opslag en een aanval uit het achterveld moet het zitvlak zich achter de opslaglijn/aanvalslijn bevinden.

Aan het net mogen de onderste ledematen onder het net door komen zolang de tegenspelers niet gehinderd worden.



Blok en service

Een opslag mag afgeblokt worden. Bovendien mag er ook een aanval geplaatst worden op de opslag. Deze mag op zijn beurt tegen geblokt worden door het serverende team. Dit creëert een fascinerende dynamiek tussen serveerder, blokkers en receptiespelers.



Zitvolleybal voor iedereen

In België mag iedereen **met of zonder handicap** zitvolleyballen. In Vlaanderen zijn de ploegen gemengd en worden er toernooien gespeeld op recreatief niveau. Het grote voordeel van deze sport is dat men geen zware investering moet doen.

Om deel te nemen aan een internationale competitie moet het team bestaan uit 6 spelers met een fysieke handicap en is classificatie vereist. Dit is een screening waarbij wordt nagegaan in welke mate de fysieke handicap een invloed heeft op bewegingsmogelijkheden en technische vaardigheden om zo te komen tot een eerlijke competitie

Meer weten over zitvolleybal?

Volley slide (didactisch materiaal): www.volleyslide.net

Para Volley Europe: www.paravolley.eu

World Para Volley: www.worldparavolley.org

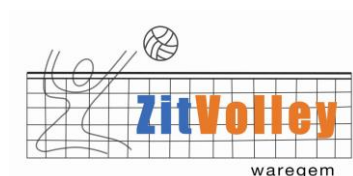
Zitvolleybal clubs in Vlaanderen



Eric de Laat
0486/72 90 31
eric@kruikenburgvolley.be
www.kruikenburgvolley.be



Marc Somers
0474/97.16.45
info@scabazoe.be



Pol De Smet
0477/051757
pol@damesvolleywaregem.be
www.damesvolleywaregem.be

Interesse om een Zitvolleybal ploeg/club op te starten? Voor meer info en vragen kan je steeds terecht op het email adres: info@VolleyVlaanderen.be



Foto's: www.worldparavolley.org
Tekst: Parantee-Psylos/Volley Vlaanderen