

Starten met zitvolleybal

Stappenplan voor volleybalverenigingen



Inleiding

Als je dit leest overweeg je waarschijnlijk om zitvolleybal op te zetten binnen je volleybalvereniging. Wat een goed idee! Het zitvolleybalaanbod in Nederland groeit. Steeds meer volleybalverenigingen zien de meerwaarde die zitvolleybal kan brengen, naast het reguliere aanbod van zaalvolleybal. Starten met zitvolleybal binnen je vereniging biedt kansen om leden te behouden die vanwege blessures anders zouden afhaken. Leden die vervolgens ook als (potentiële) vrijwilliger uit beeld raken. Ook is zitvolleybal een prima optie voor spelers die tijdelijk geblesseerd zijn aan knieën of enkels. In veel gevallen is het voor hen mogelijk om tijdens hun herstel te gaan zitvolleyballen en zo te blijven werken aan hun conditie, balgevoel en spelplezier. En ook heel belangrijk, je vereniging kan met zitvolleybal een nieuwe doelgroep aanboren; mensen met een lichamelijke beperking, voor wie sporten soms minder vanzelfsprekend is.

Zitvolleybal is de meest inclusieve volleybalvariant die er is. Mensen mét en zonder beperking, sportgeblesseerden, jonge en oudere mensen, vrouwen en mannen, als ze op de grond gaan zitten om te gaan zitvolleyballen is iedereen gelijk! Goed om te weten: in de Nederlandse competitie mag iedereen meedoen. We hanteren geen classificatie of puntensysteem in de competitie. Teams bestaan vrijwel altijd uit een mix van mannen en vrouwen.

Jouw vereniging wil starten met zitvolleybal. Maar hoe dan?

De vraag waar iedere vereniging die wil starten met zitvolleybal tegenaan loopt, is 'Hoe pakken we het aan, zodat het een succes wordt?' Dit stappenplan helpt je daarbij. Het geeft inzicht in waar je aan moet denken en welke kansen er liggen. Welke materialen hebben we nodig? Waar vinden we de mensen om ons zitvolleybalteam mee te vullen? En hoe bereiken we hen? Waar halen we een trainer vandaan die verstand heeft van zitvolleybal? Kan de Nevobo onze eigen trainer opleiden om zitvolleybaltraining te kunnen geven?

Heb je na het doorlopen van dit stappenplan nog vragen? Neem dan zeker contact op met Robin de Haan, projectleider zitvolleybal bij de Nevobo. Hij helpt jouw vereniging graag verder op weg en kan meedenken over zaken als promotie, clinics en opleidingen.



Robin de Haan
Projectleider zitvolleybal
Nevobo
zitvolleybal@nevobo.nl
030 - 307 77 65

Inhoud

Inleiding.....	2
Stap 1 — Verkenning & draagvlak.....	4
Stap 2 — Organisatie & ondersteuning.....	5
Stap 3 — Materiaal & belijning	6
Stap 4 — Planning & starten met trainen	7
Stap 5 — Financiering & contributie	8
Stap 6 — Opleiding & kennis.....	9
Stap 7 — Promotie binnen de vereniging	10
Stap 8 — Promotie buiten de vereniging	11
Stap 9 — Proeftrainingen & kennismaking	12
Stap 10 — Groei & doorontwikkeling.....	13
Stap 11 — Evaluatie & borging.....	14
Contact.....	15

Stap 1 — Verkenning & draagvlak

Doel: bepalen waarom jullie willen starten

- Breng in kaart hoeveel leden nu wegvallen of dreigen af te haken door blessures.
- Peil de interesse binnen reguliere teams: wie wil (tijdelijk) meedoen of meehelpen?
- Bekijk de mogelijkheden om nieuwe doelgroepen aan te trekken (mensen met een beperking, revalidanten, sporters uit de buurt). Neem hiervoor contact op met de buurtsportcoach aangepast sporten. Wie dat is kun je vinden www.unieksporten.nl.
- Maak een realistische inschatting van de kosten voor zaalhuur, trainer en materialen.
- Zorg voor draagvlak binnen het bestuur en binnen de vereniging.
- Zorg ervoor dat het zitvolleybal een geïntegreerd onderdeel wordt van de vereniging, geen loshangend project.
- Formuleer een heldere motivatie en meetbare doelen, bijvoorbeeld:

“Wij willen starten met zitvolleybal om geblesseerde leden te behouden, inclusiever te worden en ons sportaanbod te verbreden. Na een jaar willen we een vaste trainingsgroep hebben van minimaal acht spelers. Over twee seizoenen willen we met minimaal één team meedoen aan de zitvolleybalcompetitie van de Nevobo.”

✓ Tip

Stel je erop in dat het tijd en geld kost om zitvolleybalaanbod succesvol op te zetten. Het duurt gemiddeld een jaar voordat je een volwaardige trainingsgroep hebt en meestal nog wat langer voordat je klaar bent om deel te nemen aan de competitie.

Stap 2 — Organisatie & ondersteuning

Doel: bepalen *wie* wat gaat doen

- Stel een werkgroep samen van mensen die gemotiveerd zijn en tijd en energie kunnen steken in het opzetten van zitvolleybal.
- Wijs een projectleider/coördinator zitvolleybal aan, die het eerste aanspreekpunt wordt en de kar gaat trekken.
- Zorg dat een bestuurslid verantwoordelijkheid krijgt én neemt voor het zitvolleybal.
- Zoek een trainer, binnen of buiten je vereniging die voor je groep wil gaan staan. Idealiter is dat iemand met ervaring in het zitvolleybal, maar als je die niet kan vinden, dan kun je ook gaan voor een ervaren zaalvolleybaltrainer. De Nevobo biedt trainingen en opleiding aan voor beginnende zitvolleybaltrainers.
- Zoek enkele enthousiaste leden die willen meehelpen met promotie of proeftrainingen. Dit kunnen ook mensen zijn die al in de werkgroep zitten.
- Zoek contact met sportopleidingen in je gemeente of regio. Veel van deze opleidingen hebben tegenwoordig ook aandacht voor aangepaste sporten en inclusie. Jouw zitvolleybalteam kan een mooie stageplek voor hun studenten zijn. Die stagiairs kunnen jou helpen met het organiseren van evenementen, promotie en assisteren bij de trainingen.

✓ Tip

Zorg dat het project zitvolleybal gedragen wordt door meerdere mensen. Als het van één enthousiasteling afhangt, is de kans op succes te klein en valt het uit elkaar als die persoon niet meer door kan of wil.

Stap 3 — Materiaal & belijning

Doel: je sporthal klaarmaken voor zitvolleybal

Om te kunnen zitvolleyballen heb je weinig afwijkende materialen nodig. Zeker in de beginfase kun je vaak prima uit de voeten met wat er al in de sporthal aanwezig is. Het is wel zaak om zo snel mogelijk tenminste één volwaardig zitvolleybalveld te creëren, waar de groep op kan trainen en eventueel wedstrijden spelen. Dit is wat je nodig hebt*:

- **Belijning:** Een zitvolleybalveld is 6 meter breed en 10 meter lang. Aan beide kanten van het net heb je een aanvalslijn op 2 meter van de middenlijn.
- **Net:** Een zitvolleybalnet wijkt in de hoogte af van een regulier volleybalnet. Een zitvolleybalnet is maar 8 mazen hoog i.p.v. de 10 mazen die een regulier volleybalnet telt. Dit is omdat je anders steeds met je knieën in het net zou zitten.** Je kunt tijdelijk ook een gewoon volleybalnet gebruiken. De onderste mazen kun je met stukjes tape opbinden.
- **Palen:** In principe kun je gebruikmaken van gewone volleybalpalen. Voorwaarde is wel dat het net op de juiste hoogte (1m15) opgehangen kan worden. Ook is er de mogelijkheid om ingekorte volleybalpalen of badmintonpalen te gebruiken. Het gemeentelijk sportbedrijf of de gemeente zelf kan vaak een rol spelen bij de aanschaf daarvan.
- **Ballen:** Je speelt zitvolleybal met dezelfde ballen als zaalvolleybal (senioren).
- **Toegankelijkheid:** Controleer of de sporthal waar je zitvolleybalgroep gaat trainen goed toegankelijk is voor mensen met een beperking, zeker als ze in een rolstoel zitten. Is dit niet het geval, of heb je twijfels? Neem dan contact op met je gemeente of het gemeentelijk sportbedrijf.

* Een volledige beschrijving van de materialen en belijning die je nodig hebt vind je in de Spelregels Zitvolleybal. Deze staan op nevobo.nl/kenniscentrum/spelregels/.

**Er is een beperkt aantal leveranciers van zitvolleybalnetten. Dit is een voorbeeld: [Nijha | Zitvolleybalnet, 950 cm, 8 mazen](#)

Stap 4 — Planning & starten met trainen

Doel: bepalen *hoe en wanneer* jullie starten

- Kies een dag en tijdstip voor je training waarop de kans het grootst is dat mensen kunnen en willen komen. Denk daarbij aan mensen met een beperking en ook aan leden die het (af en toe) naast hun reguliere staande volleybal willen doen. Voorbeeld: Vrijdagavond om 21.00 uur is voor veel mensen niet aantrekkelijk.
- Maak een keuze of je elke week wilt gaan trainen, of dat één keer in de twee of drie weken in het begin kansrijker is. Dit hangt samen met de grootte van je trainingsgroep en de beschikbaarheid van je trainer(s).
- Zorg voor integratie. Plan de training tussen de staande teams. Daarmee wordt het zitvolleybal zichtbaar en is de drempel lager voor staande volleyballers om ook eens mee te komen doen.
- Zoek staande volleyballers die het leuk vinden om in de beginfase (af en toe) te komen meetraineren, zonder dat ze zich voor een heel seizoen hoeven vast te leggen. De ervaring leert dat veel van deze leden geïnteresseerd blijven in het zitvolleybal en het er soms naast blijven doen.
 - Let op dat het voor deze groep aantrekkelijk is om mee te doen. Breng, zeker in de beginfase, geen extra contributie in rekening om naast het reguliere volleybal ook te zitvolleyballen.

✓ Tip

Begin gewoon! Wacht niet tot je een volledige trainingsgroep bij elkaar hebt. Terwijl je wacht op de 6^e, 7^e en 8^e speler, zijn de eerste twee alweer afgehaakt omdat je niets te bieden hebt. Met vier of vijf spelers kun je al starten.

Stap 5 — Financiering & contributie

Doel: financiering van je nieuwe zitvolleybalaanbod

Starten met zitvolleybal kost geld. Vaak heeft je gemeente of het gemeentelijk sportbedrijf potjes om nieuw aanbod financieel te ondersteunen. Daarnaast zijn er veel verschillende fondsen en subsidieverstrekkers waar je een aanvraag kunt doen. Hieronder vind je een kleine selectie daarvan:

- [Uniek Sporten | Financiën](#)
- [Uniek Sporten | Crowdfunding](#)
- [Kenniscentrum Sport en Bewegen | Sportsubsidie database](#)
- [Jeugdfonds Sport & Cultuur](#) (voor jeugdige deelnemers)
- [Volwassenenfonds Sport & Cultuur](#) (voor volwassen deelnemers)

Daarnaast zijn er stichtingen die zich inzetten voor het stimuleren van sporten voor kinderen, jongeren en jongvolwassenen met een beperking. Voorbeelden daarvan zijn de [Cruyff Foundation](#) en de [Esther Vergeer Foundation](#).

Starten met zitvolleybal kan ook interessant zijn voor bestaande en nieuwe sponsors. Omdat je met zitvolleybal een nieuwe doelgroep aan je vereniging verbindt, kun je ook (nog) interessanter worden voor bedrijven en andere organisaties die het belangrijk vinden om te investeren in sport voor mensen met een beperking.

✓ Tip

Houd de contributie voor startende zitvolleyballers laag. Geld is één van de belangrijkste redenen waarom mensen met een beperking minder gebruikmaken van sportaanbod. Vaak ervaart deze doelgroep meerdere drempels om de stap naar een vereniging te maken. Zorg dat jouw contributie hen niet tegenhoudt. Daarnaast schrikt extra contributie reguliere leden af om ook mee te komen doen met je zitvolleybalgroep. Je kunt ook kiezen voor een laagdrempelige vorm van lidmaatschap, bijvoorbeeld via een 'strippenkaart', waarmee geïnteresseerden een bepaald aantal keer kunnen komen meedoen. Deelnemers hoeven zich dan niet gelijk vast te leggen voor een heel seizoen, wat anders een drempel kan zijn.

Stap 6 — Opleiding & kennis

Doel: trainers klaarstomen

- Neem contact op met de projectleider zitvolleybal bij de Nevobo voor:
 - basisworkshops/trainersclinics zitvolleybal
 - trainersopleidingen
 - voorbeeldtrainingenBinnenkort brengt de Nevobo een basisprogramma 'Start2Slide' uit. Hierin vind je 10 uitgewerkte zitvolleybaltrainingen die bedoeld zijn voor beginnende zitvolleyballers. De trainingen zijn laagdrempelig opgezet en kunnen gegeven worden door volleybaltrainers zonder ervaring met zitvolleybal.
- Leg contact met een vereniging in de regio die al zitvolleybal aanbiedt en laat je geïnteresseerde trainer(s) een training bij die vereniging bezoeken. Of nodig hun trainer uit om een keer bij jouw team een training te komen verzorgen.
Ga naar [Volleybal.nl | Verenigingszoeker](https://volleybal.nl/verenigingszoeker) voor een overzicht van de verenigingen die zitvolleybal aanbieden.

✓ Tip

Een trainer hoeft niet gelijk een zitvolleybalexpert te zijn. Enthousiasme werkt het beste.

Stap 7 — Promotie binnen de vereniging

Doel: eigen leden enthousiast maken

- Laat je leden kennismaken met zitvolleybal.
 - Organiseer een startclinic, bijvoorbeeld op een thuisspeeldag, wanneer er veel publiek aanwezig is.
 - Maak zitvolleybal een vast onderdeel van bestaande evenementen waar leden sowieso al naartoe komen. Denk aan een oliebollentoernooi, ouder-kindtoernooi, jeugdkamp, etc.
 - Nodig een ervaren zitvolleybalteam uit de regio uit voor een demonstratiewedstrijd tegen jullie Heren 1 of Dames 1.
 - Informeer bij de projectleider zitvolleybal van de Nevobo naar de mogelijkheden en kosten om een clinic of demonstratiewedstrijd te plannen met een van de nationale zitvolleybalteams.
- Gebruik de [Communicatietoolkit Zitvolleybal](#) van de Nevobo voor:
 - WhatsApp-groepen
 - Clubwebsite
 - Social media
 - Nieuwsbrieven
 - Flyers en/of posters in de sporthal
 - Aankondigingen bij trainingen en wedstrijden

✓ Tip

Laat je leden de sport zelf ervaren. Kijken is leuk, het zelf doen nog veel leuker!

Stap 8 — Promotie buiten de vereniging

Doel: nieuwe leden aantrekken

- Richt je op:
 - mensen met een lichamelijke beperking
 - oud-leden en andere oud-sporters die vanwege blessures zijn gestopt.
 - revalidanten / fysiotherapiepraktijken
 - vrienden/familie van leden, bijvoorbeeld ouders van jeugdleden
 - lokale sport- en beweegaanbieders
 - buurtsportcoach / gemeente / gemeentelijk sportbedrijf
- Gebruik de [Communicatietoolkit Zitvolleybal](#) van de Nevobo als inspiratie voor:
 - korte, positieve uitnodigingsteksten
 - posters in buurthuizen, klinieken en sportscholen
 - social media: Instagram, Facebook en eventueel TikTok
- Organiseer open trainingen, toernooien en clinics voor iedereen van buiten en binnen de vereniging die interesse heeft.

✓ Tip

Meld je aanbod aan op de website van Uniek Sporten ([Uniek Sporten | Sportclub aanmelden](#)). Dan is jouw club in de sportzoeker vindbaar voor mensen met een beperking die graag willen sporten.

Stap 9 — Proeftrainingen & kennismaking

Doel: mensen laten ervaren hoe leuk zitvolleybal is

- Organiseer 2–4 gratis introductietrainingen.
- Zorg voor een warme ontvangst en ontspannen sfeer.
- Verdiep je in de deelnemers. Focus je bij mensen met een beperking op wat ze wél kunnen i.p.v. op wat ze níet kunnen.
- Laat deelnemers kennismaken met basistechnieken en spelvormen.
- Begin laagdrempelig. Focus op succesbeleving en het plezier hebben in het spel. De technische regels zijn in het begin nog niet zo belangrijk.
- Maak duo's van leden met en zonder (zit)volleybalervaring voor snelle successen.

✓ Tip

Maak veel foto's/video's en deel die (met toestemming) via social media.

Stap 10 — Groei & doorontwikkeling

Doel: het aanbod toekomstbestendig maken

- Speel een oefenwedstrijd tegen een zitvolleybalteam uit de regio, of schrijf je in voor toernooien die verenigingen in het land organiseren, los van de competitie. De projectleider zitvolleybal van de Nevobo kan je hier meer over vertellen.
- Overweeg deelname aan de zitvolleybalcompetitie van de Nevobo. Er zijn drie niveaus: Eredivisie, 1^e divisie en 2^e divisie. De laatste twee niveaus spelen hun competitie in de vorm van maandelijkse toernooien.
- Organiseer een jaarlijkse open dag of clinic voor mensen van buiten de vereniging.
- Zitvolleybal challenge: Daag reguliere teams binnen je vereniging uit om tegen het zitvolleybalteam te spelen. Kost het moeite om teams bereid te vinden, bied dan aan om op hun eigen trainingsavond langs te komen.
- Wijs trainers én spelers van staande teams op de mogelijkheid om tijdelijk te gaan zitvolleyballen bij blessures.
- Betrek de zitvolleybalgroep bij verenigingsactiviteiten (clubdag, vrijwilligersfeest).

✓ Tip

Vier je mijlpalen, zoals 10^e lid, eerste wedstrijd, eerste toernooi, eerste overwinning.

Stap 11 — Evaluatie & borging

Doel: het aanbod duurzaam verankeren

- Evalueer halverwege en aan het eind van het seizoen:
 - deelnemersaantallen
 - tevredenheid van deelnemers
 - materiaalbehoefte
 - trainerscapaciteit en -kwaliteit (is er behoefte aan meer opleiding?)
 - promotie
- Schrijf een korte jaarupdate voor ledenvergadering en website.
- Neem zitvolleybal op in:
 - het beleidsplan van de vereniging
 - het sporttechnisch plan
 - vrijwilligersbeleid

✓ Tip

Zet zitvolleybal neer als volwaardig onderdeel van de vereniging. Geen project, maar een blijvend aanbod.

Contact

Zoals gezegd vergt het tijd en energie om zitvolleybal op te zetten. Loop je vast, heb je nog vragen of wil je weten hoe de Nevobo verder kan ondersteunen? Neem dan contact op met projectleider zitvolleybal Robin de Haan. Je kunt hem bereiken via zitvolleybal@nevobo.nl en 030- 307 77 65.

Volg alles over zitvolleybal in Nederland via ZitvolleybalNL op Instagram en Facebook en via Nevobo.nl en Volleybal.nl.