

DIAMANTVOLLEYBALL

Skjeberg Volleyballklubb inviterer til fire prøvetreninger i DiamantVolley

Når: Fredag 27. august kl. 17.30 – 18.30
Fredag 3., 10. og 17. september - samme tid

Hvor: I Sandbakkenhallen (Sandbakkenfarete 20, 1743 Kl.haugen)
Ta på deg treningstøy og innesko.

Hvem: Aldersgruppe 12-20 år (pluss minus)

Hva er DiamantVolley?

- DiamantVolley tar utgangspunkt i minivolleyball. Aktiviteten er tilpasset spillere på ulike ferdighetsnivå. Man kaster og tar i mot baller og begynner med volleyballslag etter hvert.
- I DiamantVolley kan personer med og uten utviklingshemning komme sammen og dele idretts glede.
- DiamantVolley fokuserer på lek – man blir kjent med ballen og hverandre på en morsom måte!
- DiamantVolley er spesielt egnet for utviklingshemmede, men foreldre, søsken, støttepersoner eller andre oppfordres til å delta.



Skjeberg VBK planlegger å starte med DiamantVolley høsten 2021. Alle som har lyst til å prøve aktiviteten er velkommen!

Les om DiamantVolley her: <https://volleyball.no/diamantvolley/>

Har du spørsmål om treningene i Skjeberg VBK, kontakt Bente Gamst Hornnæs, mobilnr.99593264 – post@skjebergvbk.no

SITTEVOLLEYBALL

Skjeberg Volleyballklubb inviterer til fire prøvetreninger i Sittevolleyball

Når: Oppstarte fredag 27. august kl. 17.30 – 18.30

Fredag 3., 10. og 17. september - samme tid

Hvor: I Sandbakkenhallen (Sandbakkenfaret 20, 1743 Kl.haugen)

Ta på treningstøy og ta med deg en drikkeflaske

Hvem: Alle aldre – vi deler inn i alderstilpassede grupper

Hva er Sittevolleyball?

- Sittevolleyball tar utgangspunkt ordinær volleyballsport. Men utøverne sitter på gulvet under spillet. Banen er mindre enn ved vanlig volleyball og nettet er lavere.
- Sittevolleyball er godt egnet for både funksjonsfriske og personer med fysiske funksjonsnedsettelse. I denne idretten kan personer med og uten funksjonsnedsettelse komme sammen og dele idrettsglede.
- For de yngste sittevolleyballutøverne vil vi starte med minivolleyball – slik vi gjør med funksjonsfriske utøvere.
- Vi oppfordrer tidligere idrettsutøvere som har sluttet pga skader i bein om å bli med på Sittevolleyball – det gir ikke belastning på knær eller føtter!



Skjeberg VBK planlegger å starte med Sittevolleyball høsten 2021. Alle som har lyst til å prøve aktiviteten er velkommen!

Les om Sittevolleyball her: <https://volleyball.no/hva-er-sittevolleyball/>

Har du spørsmål om treningene i Skjeberg VBK, kontakt Bente Gamst Hornnæs, mobilnr.99593264 – post@skjebergvbk.no