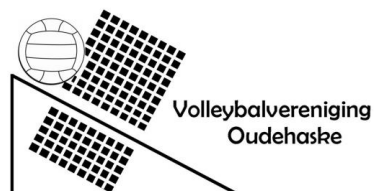


# Nieuws van de VOLLEYBAL

Website: [www.volleybal-oudehaske.nl](http://www.volleybal-oudehaske.nl)  
E-Mail: [Secretariaat@volleybal-oudehaske.nl](mailto:Secretariaat@volleybal-oudehaske.nl)



## WE STARTEN WEER

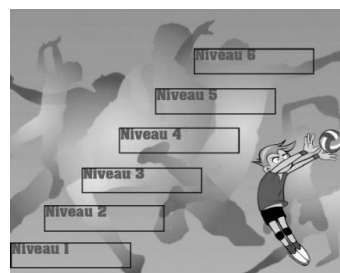
Alle trainingsgroepen zijn na de zomervakantie weer begonnen met trainen. Ook de wedstrijden zijn ingepland door de Nevobo. We hopen dat iedereen het hele seizoen weer kan genieten van samen sporten, sportieve wedstrijden spelen, ondanks de coronaprotocollen.

## TRAININGSGROEPEN / TIJDEN

We hebben de volgende trainingsgroepen:

### KIDS - CMV

Kinderen zijn altijd welkom en mogen een paar keer meetrainen om te kijken of ze volleybal leuk vinden.



Voor elk kind is er een passend niveau om in te beginnen. De teams bestaan uit 4 spelers. Ook dit seizoen hebben de Kids elke maand een CMV-toernooi in de omgeving van Heerenveen. Het worden toernooien waar minder volwassenen rond mogen lopen vanwege corona, maar de kinderen kunnen spelen!



### 6 - 8 jaar: Niveau 1 tm 3

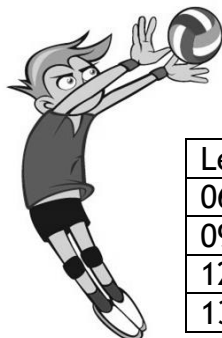
is een beginnend volleybal niveau: Er worden veel balspelletjes gedaan. Er wordt begonnen met bal gooien en vangen. Daar komt later serveren bij en ook onderhands toetsen. Heel veel plezier is het belangrijkste!!!

### 9 - 12 jaar: Niveau 4 tm 6

begint op echt volleybal te lijken. Een bal vangen mag nog bij niveau4. Er wordt op niveau5 en 6 gevolleybald: uiteindelijk met bovenhandse service, smashen en blokken.

## JEUGD

De Jeugd traint 2 keer per week. Zij hebben een half jaar competitie. In januari worden zij opnieuw ingedeeld.



12 - 13 jaar: Mixed C-team (jongens en meisjes)

13 - 14 jaar: Meisjes B-team



Leeftijd	Niveau	Trainingsdag	Trainingstijd	Wedstrijd
06-08 jr	1-3	Ma en Do	17:15-18:15 u	1 x per maand
09-12 jr	4-6	Ma en Do	17:15-18:15 u	1 x per maand
12-13 jr	Mixed C	Ma en Do	18:15-19:15 u	Elke vrijdag
13-15 jr	Meisjes B	Ma en Do	19:15-20:15 u	Elke vrijdag

## SENIOREN - Competitie

Het dames en herenteam traint 1maal in de week.

De thuiswedstrijden zijn uiteraard in het Kulturhus op vrijdagavond of de zaterdag.  
De teams Dames1 en Heren3 kunnen aanvulling gebruiken.

Als je overweegt om te gaan volleyballen: kom langs en train een paar keer mee.



Team	Kl	Trainingsdag	Trainingstijd	Thuiswedstrijd
Dames1	3e	Maandag	19:30 - 21:00 u	Vrijdag
Heren1	1e	Dinsdag	20:00 - 21:30 u	Zaterdag
Heren2	4e	Maandag	20:15 - 21:45 u	Vrijdag

## SENIOREN - Recreanten

De recreanten trainen elke donderdag een half uur en gaan vervolgens partijtjes volleyballen. Elke maand hebben zij een wedstrijd tegen een recreantenteam uit de omgeving. De thuiswedstrijden zijn op de trainingsavond. De uitwedstrijdjes kunnen ook op een andere avond in de week gepland zijn. Er is geen verplichting om aan deze wedstrijdjes deel te nemen.



Team	Trainingsdag	Trainingstijd	Thuiswedstrijd
Recreanten	Donderdag	20:15 - 21:45 uur	Donderdag 1 x per maand



**BON – 3 KEER KENNISMAKEN met VOLLEYBAL**

Volleybalvereniging Oudehaske

Kinderen in de LEEFTIJD van 6 tm 12 JAAR

Deze Bon is van \_\_\_\_\_

Informatie: [www.volleybal-oudehaske.nl](http://www.volleybal-oudehaske.nl) - mag vrij komen of neem even contact op via de site

Kom 3 keer meetrainen en ontvang een volleybalpresentje