



POLSKA
SIATKÓWKA



SIATKARSKIE I AMIGŁÓWKI

– Z ORZEŁKIEM –

12



SOS
SIATKARSKIE
OŚRODKI SZKOLNE

NASI SPONSORZY

SPONSORZY GŁÓWNI

PARTNER INSTYTUCJONALNY



SPONSORZY



PARTNERZY



DOPASUJ ZAWODNIKA

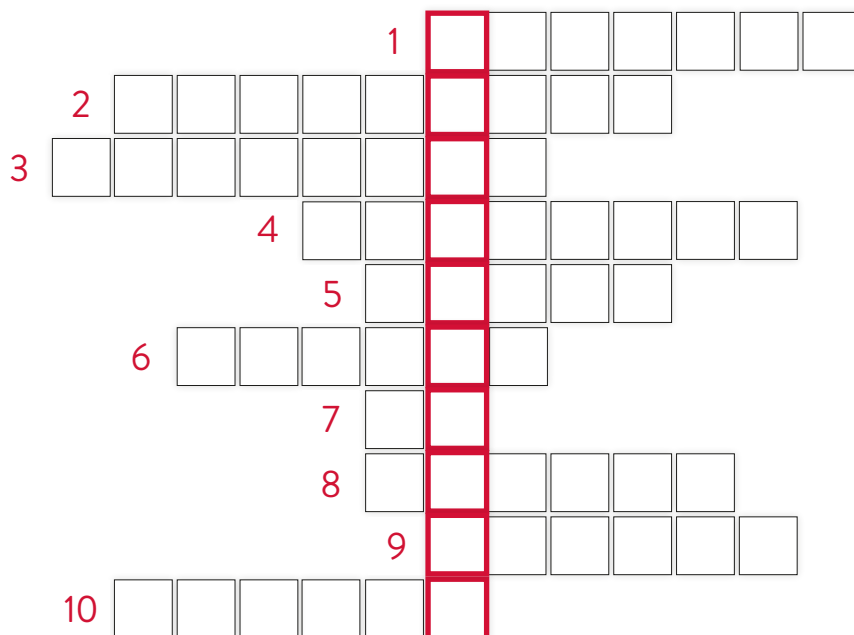
1 Połącz ze sobą twarze zawodników i zawodniczek z koszulkami, w których występują na boisku.



KRZYŻÓWKA



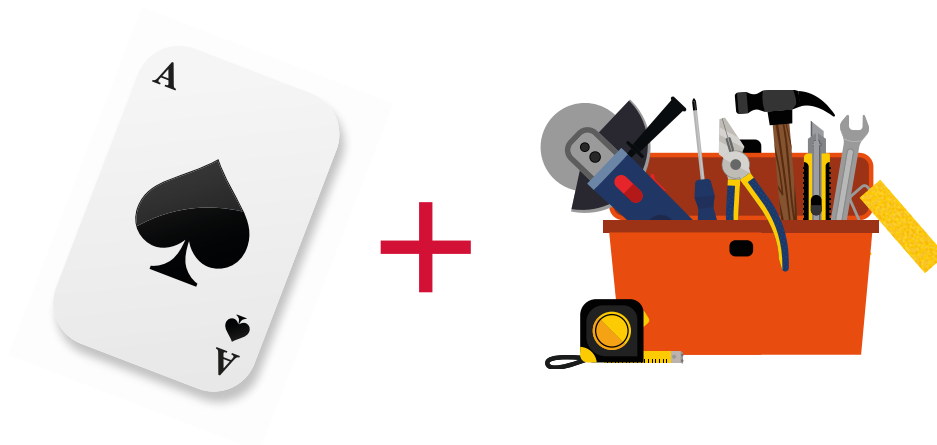
1 Rozwiąż krzyżówkę wpisując w odpowiednie pola hasła przedstawione obrazkami wraz z odpowiadającymi im numerami pól.



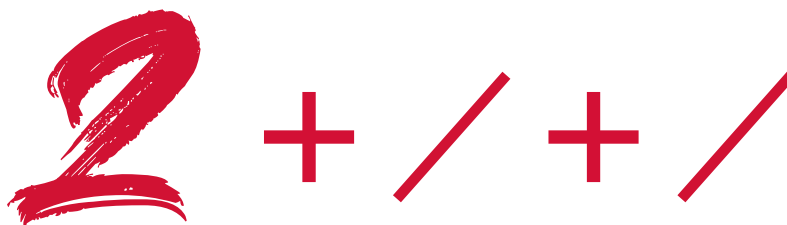
1. Nazwisko siatkarza, który rozegrał najwięcej meczów w reprezentacji.
2. Najlepszy siatkarz 2023 roku.
3. Trener reprezentacji Polski kobiet.
4. Inaczej serw.
5. Po ten krążek sięgnęli w tym roku siatkarze podczas mistrzostw Europy.
6. Siatkarz z największą liczbą punktów w historii Polskiej Ligi Siatkówki.
7. ... serwisowy.
8. W tym kraju reprezentacja Polski sięgnęła po pierwsze mistrzostwo świata w 1974 roku.
9. Liderka "Złotek", które wywalczyły dwa mistrzostwa Europy.
10. Na tej pozycji gra Paweł Zatorski.

REBUS

1 idealne zagranie:



2 rodzaj zagrania:



2 polski siatkarz:



KONKURS!

Opisz nam swój wymarzony siatkarski prezent.



Na Wasze pomysły czekamy do **18 grudnia 2023r.**

Propozycje wymarzonych siatkarskich prezentów wraz z opisem lub ilustracją wysyłajcie na adres mailowy **klubkibica@pzps.pl** z dopiskiem **konkurs-siatkarski prezent.**

Do wygrania zestawy gadżetów Polskiej Siatkówki oraz inne nagrody!

Regulamin dostępny na www.pzps.pl

OFICJALNE STROJE

Przyporządkuj zwycięskie tytuły zdobyte przez polską reprezentację seniorów do oficjalnych strojów, w których je zdobywali.



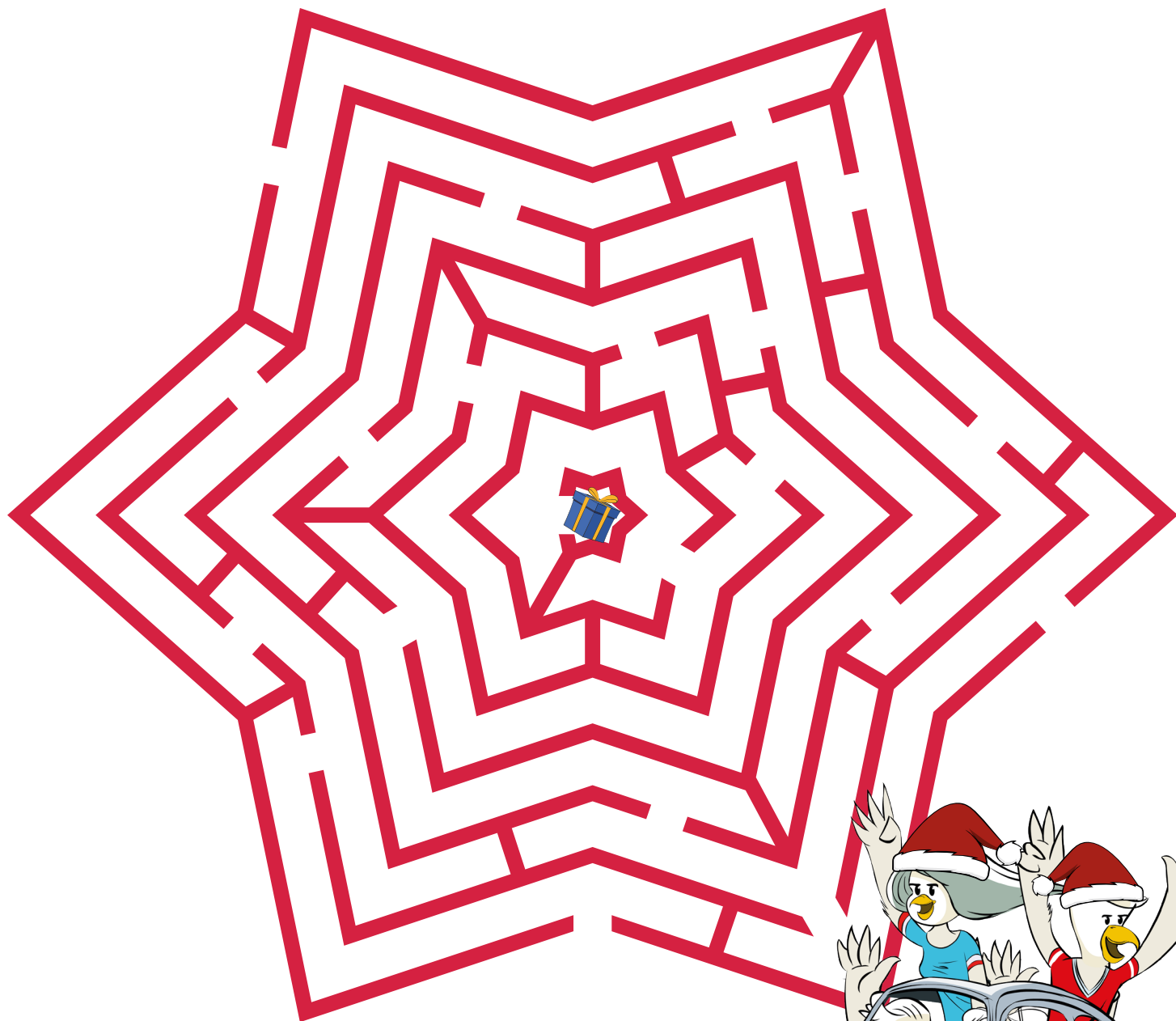
Mistrzowie
Świata 2014

Mistrzowie
Świata 2018

Mistrzowie
Europy 2023

LABIRYNT

! Pomóż orzełkom znaleźć zgubiony prezent Świętego Mikołaja!



ZNAJDŹ MIKOŁAJA

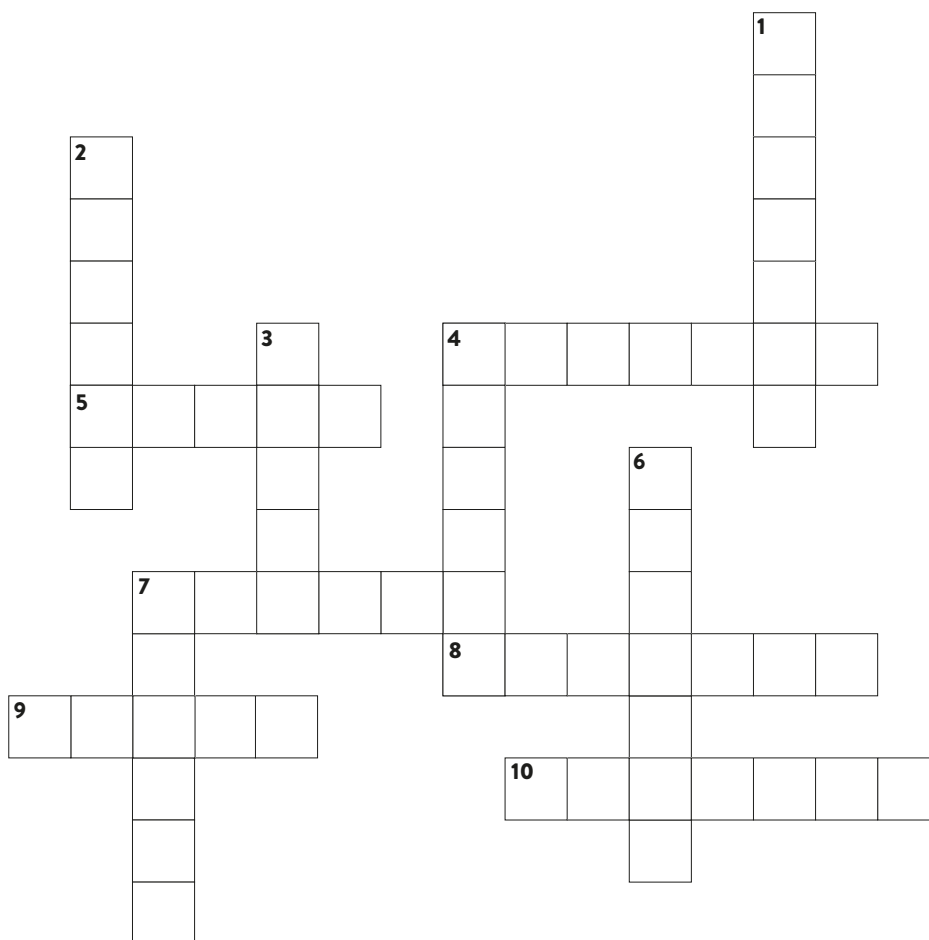


Znajdź Mikołaja innego od całej reszty.



KRZYŻÓWKA OBRAZKOWA

1 Rozwiąż krzyżówkę wpisując w odpowiednie pola hasła przedstawione obrazkami wraz z odpowiadającymi im numerami pól.

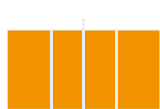


PIONOWO

1



2



3



4



6



7



POZIOMO

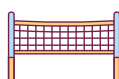
4



5



7



8



9



10



POŁĄCZ KROPKI!

! Połącz kropki i zobacz kto niesie prezenty.



LIST DO ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA

! Jak napisać list do Świętego Mikołaja? Wystarczy wydrukować nasz szablon i go wyciąć. Następnie wypisz listę prezentów, dopisz coś od siebie i gotowe! Nie zapomnij się podpisać, a resztą zajmie się sam Święty Mikołaj.



KOCHANY ŚWIĘTY MIKOŁAJU

Przez cały rok byłem/em bardzo grzeczna/y i proszę Cię o spełnienie moich życzeń. Mam nadzieję, że ułatwi Ci to pracę. Oto lista moich życzeń:





**POLSKA
SIATKÓWKA**



STYCZEŃ

	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31	1	2	3	4

LUTY

	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
5	29	30	31	1	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20	21	22	23	24	25
9	26	27	28	29	1	2	3

MARZEC

	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
9	26	27	28	29	1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

KWIECIEŃ

	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30	1	2	3	4	5

MAJ

	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
18	29	30	1	2	s	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31	1	2

CZERWIEC

	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
22	27	28	29	30	31	1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

LIPIEC

	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31	1	2	3	4

SIERPIEŃ

	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
31	29	30	31	1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	1	2

WRZESIEŃ

	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
35	26	27	28	29	30	1	2
36	3	4	5	6	7	8	9
37	10	11	12	13	14	15	16
38	17	18	19	20	21	22	23
39	24	25	26	27	28	29	30
40	31	1	2	3	4	5	6

PAŹDZIERNIK

	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
40	31	1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31	1	2	3

LISTOPAD

	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
44	28	29	30	31	1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	1

GRUDZIEŃ

	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
48	25	26	27	28	29	30	1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
	30	31	1	2	3	4	5



POLSKA
SIATKÓWKA



SIATKARSKIE PUZZLE

- 1 Przed Tobą Siatkarskie puzzle do samodzielnego wycięcia! Puzzle można przed wycięciem przykleić na tekturę lub karton. Potrzebujesz tekturę np. introligatorską o grubości 2 mm, klej, nóż lub nożyczki, matę do cięcia i oczywiście wydruk. Wytnij puzzle wzdłuż oznaczonych perforacji. Później pozostaje już tylko zabawa w układanie puzzli.

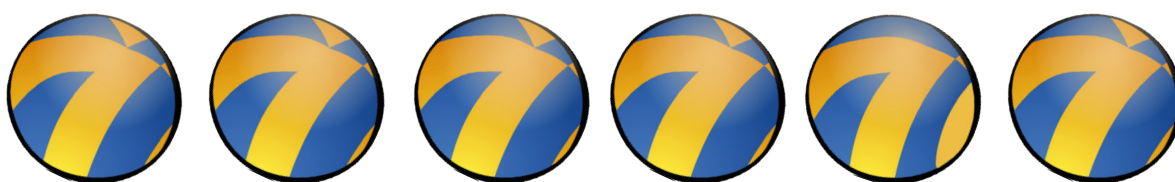


Kinder[®]
Joy of moving



CO TU NIE PASUJE?

1 Znajdź w każdym rzędzie niepasujący obrazek do pozostałych rysunków i zakreśl go.



SIATKARSKI QUIZ

! Sprawdź swoją wiedzę z siatkówki plażowej i halowej i odpowiedz na pytania.



1

Które boisko jest większe?

- plażowe halowe

2

Na którym boisku gra mniej zawodników?

- plażowym halowym

3

W której siatkówce blok jest liczony jako jedno z odbić?

- plażowej halowej

4

Które mecze są krótsze?

- plażowe halowe

5

Na którym boisku jest mniej linii?

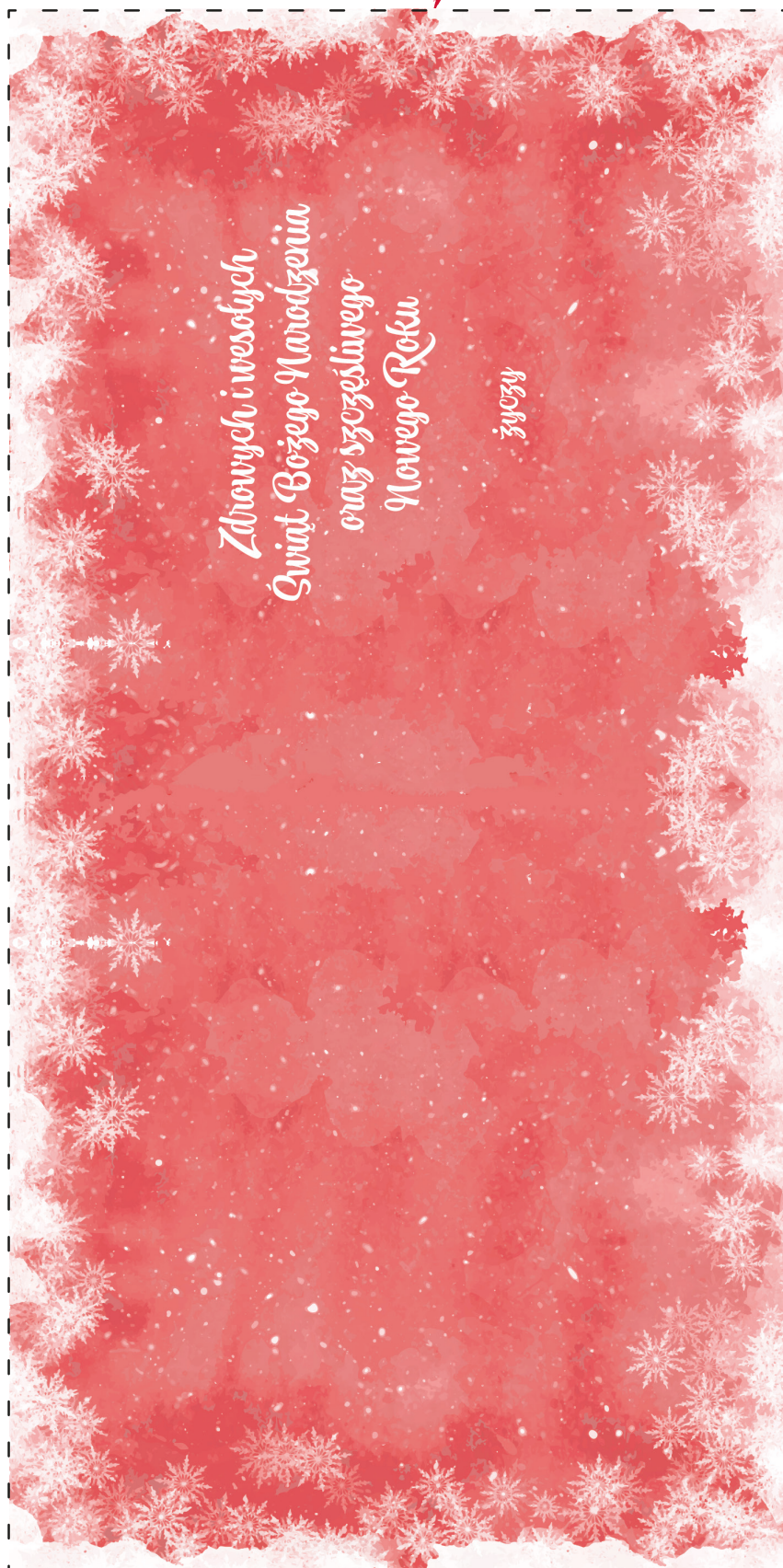
- plażowym halowym



KARTKA ŚWIĄTECZNA



KARTKA ŚWIĄTECZNA



ZNAJDŹ RÓŻNICE

! Znajdź 5 różnic między zdjęciami.



LEKCJE Z ORZELKIEM

Siatkówka plażowa

Przyjęcie zagrywki typu float

W siatkówce plażowej praktycznie wszystkie przyjęcia zagrywki wykonywane są sposobem dolnym. Nie jest zabronione przyjmowanie piłki na palce ale w trakcie wielu lat obserwacji turniejów siatkówki plażowej na całym świecie zaledwie kilka razy mogliśmy zobaczyć przyjęcie zagrywki sposobem górnym zaakceptowane przez sędziego. Dlatego też bardzo ważne jest znalezienie dobrego sposobu jak radzić sobie z zagrywką typu float mając do dyspozycji przyjęcie sposobem dolnym.

Podstawowym założeniem w przyjęciu zagrywki typu float jest zajęcie pozycji wyjściowej do przyjęcia zagrywki około metr bliżej siatki. Pozwoli nam to przyjmować więcej piłek sposobem kątowym ponieważ wtedy łatwiej zareagować na bardziej nieprzewidywalny tor lotu piłki zagrywanej bez rotacji. Obserwacja toru lotu piłki i odpowiednia reakcja na to jest kluczem do sukcesu. Dlatego bardzo istotna jest nauka, rozpoznanie i wybranie odpowiedniej techniki przyjęcia zagrywki.

Zacznijmy jednak od początku.

Nawet najlepszy przyjmujący potrzebuje dobrej płaszczyzny do odbicia piłki, dlatego zerknijmy na dobre ułożenie dłoni do odbicia piłki sposobem dolnym.

- Dłonie jedna na drugiej
- Kciuki blisko siebie równoległe, na jednej wysokości
- Nadgarstki skierowane w dół do siebie, łokcie wypchnięte do góry.



Przyjmowanie piłki

Podstawowym sposobem przyjmowania piłki jest przyjęcie piłki przed sobą. Jest ono dobre w przypadku łatwych zagrywek kiedy to jesteśmy w stanie szybko i dobrze ocenić tor lotu piłki i zająć odpowiednią pozycję do odbicia piłki. Można to przyjęcie wykonać bez przemieszczenia albo po przemieszczeniu w lewo, prawo czy do przodu do tyłu. Pamiętajmy jednak, że przy agresywnej, szybkiej zagrywce przeciwnika nie często mamy możliwość przyjęcia piłki tym sposobem.

Technika

- Pozycja rozkroczo-wykrocza (jedna stopa lekko z przodu w zależności od miejsca dogrania piłki L, P strona)
- Stopy ustawione trochę szerzej niż szerokość bioder
- Środek ciężkości plus ciężar ciała przeniesiony lekko do przodu tzw. „karta kredytowa pod piętami“
- Barki pochylone w przód, są najbardziej wysuniętą częścią tułowia do przodu
- Wzrok razem z głową podąża płynnie za nadlatującą piłką, aż do momentu dotknięcia piłki przez przedramiona
- Głowa znajduje się między barkami
- Wzrok – kątowno przez moment zawieszamy na przedramionach w miejscu dotknięcia piłki
- Moment dotknięcia z piłką – pozycja średnia
- Po odbiciu piłki utrzymaj przez moment prawidłową pozycję oraz wyprostowane RR
- Praca RR, amortyzacja zależna od siły i szybkości zagrywki.



2 Przyjęcie zagrywki

Teraz zajmijmy się tym co jest tu naszym kluczem do sukcesu mianowicie przyjęciem zagrywki tak zwanym sposobem kątowym lub na otwarcie. Nauka tego typu przyjęcia będzie niezwykle przydatna podczas naszej przygodą z siatkówką plażową i halową. Oczywiście można też używać tego rodzaju przyjęcia po przemieszczeniu w przypadku piłek lecących daleko obok nas.

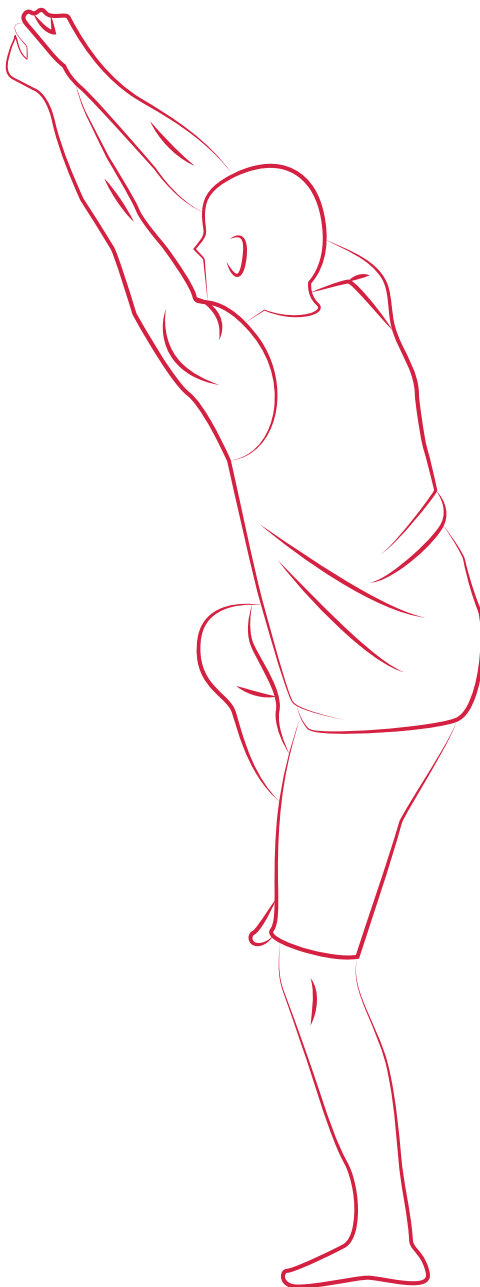


Technika

- Pozycja rozkroczno-wykroczna (jedna stopa lekko z przodu w zależności od miejsca dogrania piłki L, P strona)
- Stopy ustawione minimalnie szerzej niż szerokość bioder
- Środek ciężkości plus ciężar ciała przeniesiony lekko do przodu tzw. „karta kredytowa pod piętami“
- Barki pochylone w przód, są najbardziej wysuniętą częścią tułowia do przodu
- Ruch inicjowany jest przez odwiedzenie i odstawienie nogi w tył-skos po stronie przyjęcia
- Następnie ruch wykonuje noga dalsza od strony kierunku przyjęcia poprzez dostawienie do nogi bliższej, następnie odstawiamy nogę bliższą w kierunku przyjęcia pod odpowiednim kątem
- Stosując od jednego do kilku kroków dostawno-odstawnych, przemieszczamy się w kierunku miejsca dotknięcia piłki.

2 Przyjęcie na jednej nodze

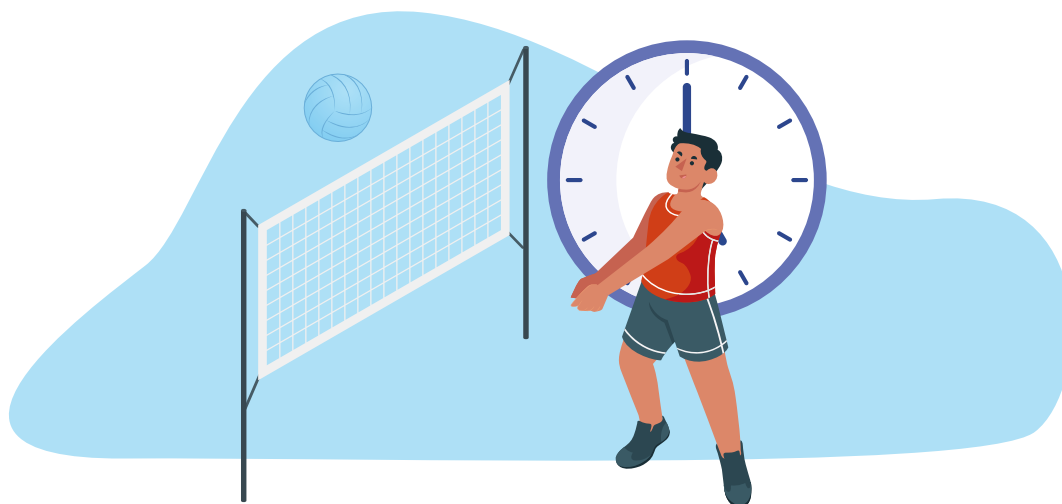
Mamy jeszcze jedną metodę jak radzić sobie z piłkami floatującymi, które są bardzo szybkie i nie wiemy na którą stronę się otworzyć albo źle je oceniliśmy i lecą blisko naszej głowy a na hali bez problemu przyjęlibyśmy takie zagrywki na palce. Jest to metoda przyjęcia na otwarcie na jednej nodze.



Technika

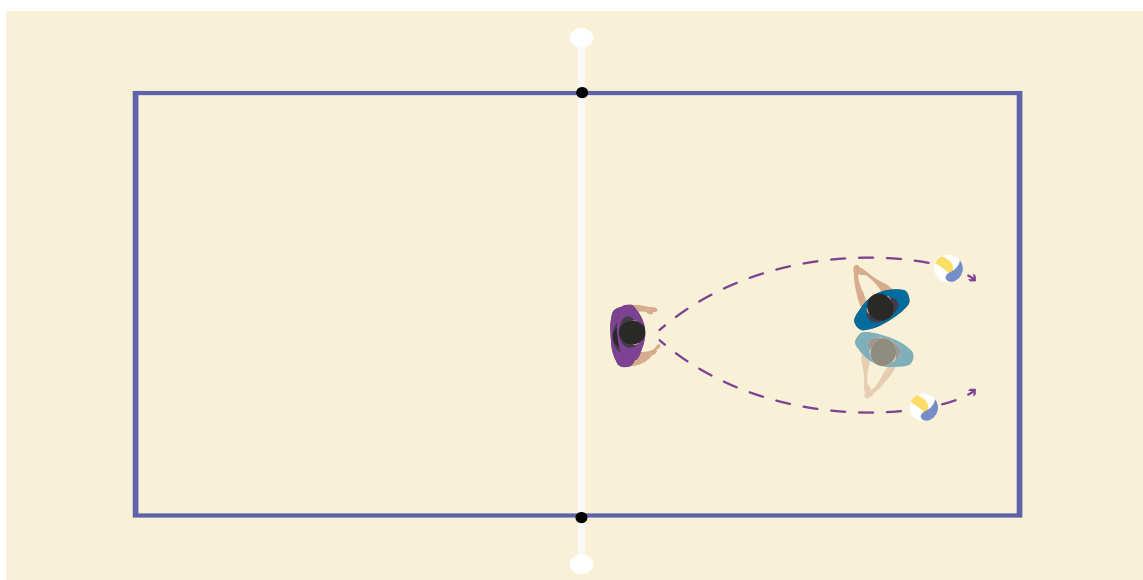
- Pozycja wyjściowa jak wyżej
- Ruch rozpoczynamy przez podniesienie nogi po stronie, której zawodnik chce przyjmować
- Równocześnie z podniesieniem nogi do góry następuje domknięcie barku po stronie przyjęcia
- Ramiona tworzą płaszczyznę do odbicia piłki.

Poznaliśmy już sposoby przyjmowania piłki to teraz trochę poćwiczmy. Zaczniemy od nauki prawidłowego ocenienia toru lotu piłki zagrywanej przez przeciwnika. Moim pomysłem na naukę i ćwiczenia rozpoznania trajektorii lotu piłki jest wykorzystanie zegara i godzin. Może wydawać się to śmieszne ale spróbujcie sami. Każda godzina symbolizuje pozycję do przyjęcia która jest odpowiednia dla piłki lecącej obok ciała mniej więcej w rozpoznanym miejscu.



Ćwiczenie 1. Ucieczka od piłki

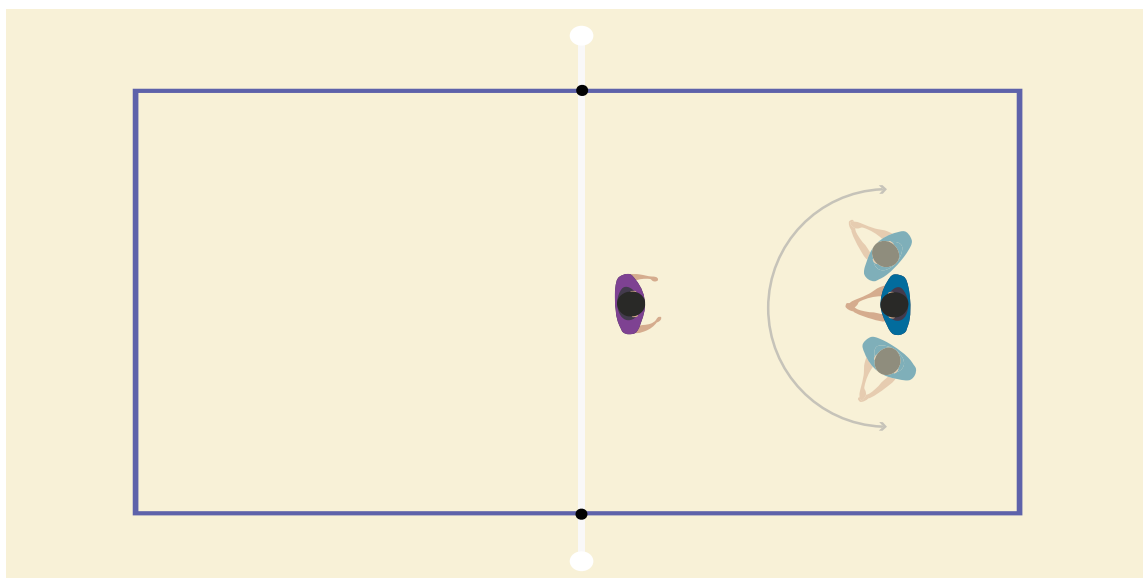
Zadanie polega na tym, że trener znajdujący się przy siatce po tej samej stronie co zawodnik rzuca piłki w stronę zawodnika blisko jego ciała a zadaniem zawodnika jest odsunąć się od nadlatującej piłki i zajęcie pozycji do przyjęcia kąowego tak, żeby mieć miejsce na ewentualne obicie sposobem dolnym. Piłek nie odbijamy ani nie łapiemy chyba, że piłka leci przed zawodnika na wysokość kolan wtedy łapiemy piłkę. (Normalnie przyjęlibyśmy ją przed sobą sposobem dolnym). Ćwiczenie (zabawa) przypominająca grę w dwa ognie.



Oczywiście tutaj trener zwiększa trudność lecących piłek wraz ze wzrostem umiejętności przyjmującego.

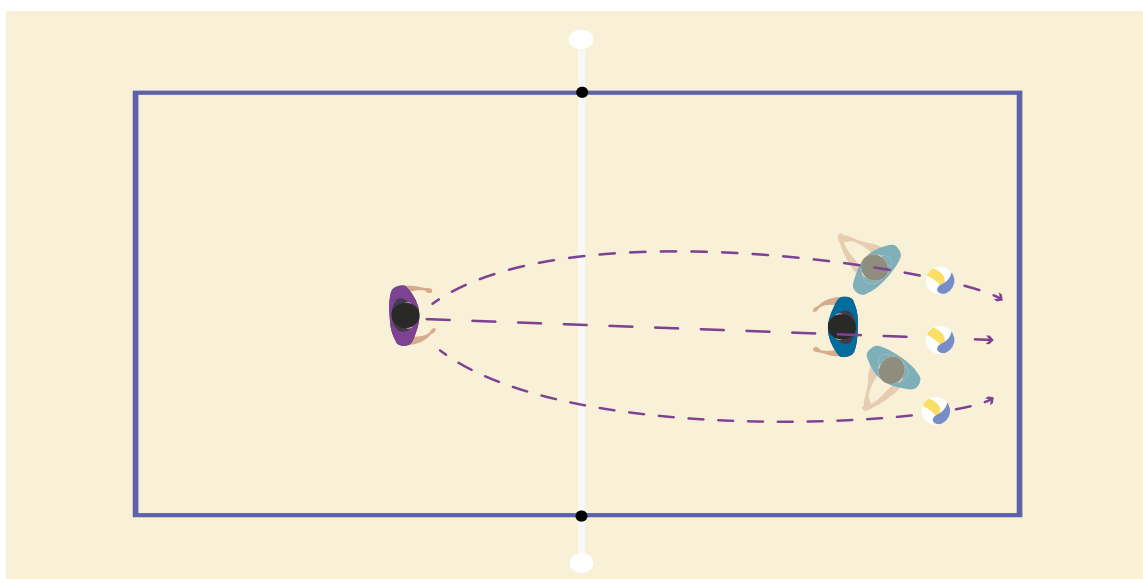
Ćwiczenie 2.

Zawodnik stoi na przyjęciu i pracuje na nogach szybko dreptając. Trener daje sygnał poprzez użycie schematu zegara, która godzina a zawodnik ma za zadanie jak najszybciej ustawić się w pozycji wskazanej przez trenera. Trener może skontrolować pozycję do przyjęcia po czym zawodnik znowu wraca do pracy i reaguje na kolejną godzinę wybraną przez trenera.



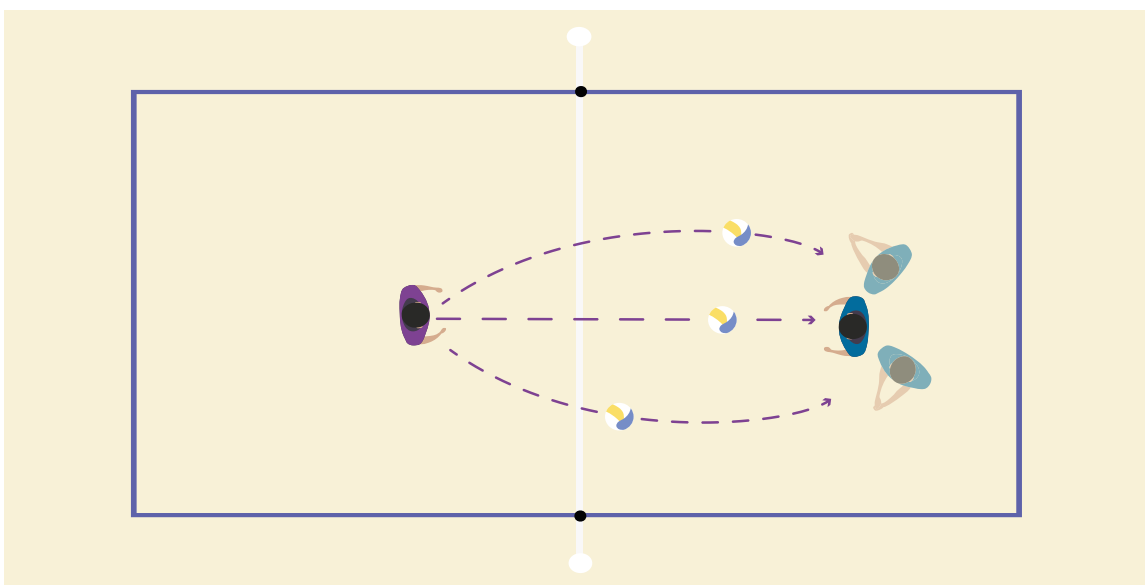
Ćwiczenie 3.

To samo ustawienie co w ćwiczeniu 1. Trener rzuca piłki w stronę zawodnika a zawodnik ma za zadanie jak najszybciej rozpoznać tor lotu piłki i powiedzieć godzinę a następnie po tym jak piłka przeleci za zawodnika zająć odpowiednią pozycję. Ćwiczenie da nam odczucie jak zawodnik ocenia i czuje nadlatujące piłki. Oczywiście z biegiem czasu zamiast rzucania można zagrywać.



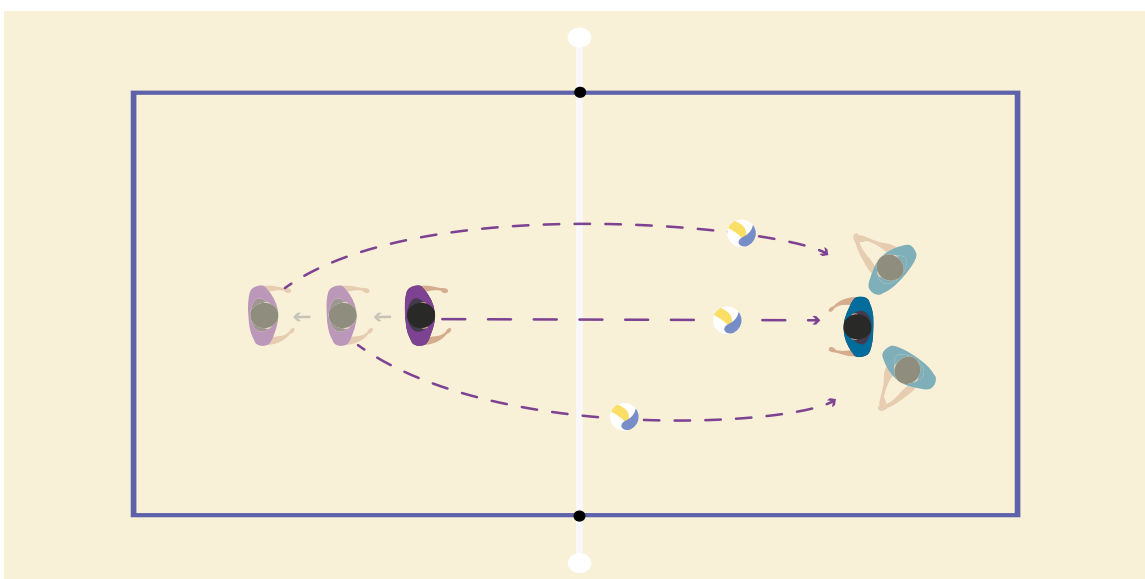
Ćwiczenie 4.

Praktycznie to samo ćwiczenie co ćwiczenie 3 ale teraz zadaniem zawodnika jest rozpoznać tor lotu piłki, dać informację która godzina i przyjąć piłkę poprzez odpowiednią technikę adekwatną do powiedzianej godziny. Ćwiczenie to wymaga dużej koncentracji ale daje dobre efekty i dużo informacji.



Ćwiczenie 5.

Trener wykonuje zagrywkę typu float z 4 metra przez siatkę a zawodnik przyjmuje piłkę. Wraz z czasem i umiejętnościami trener przesuwa się do tyłu aż znajdzie się za linią końcową. Aby zwiększyć trudność można użyć podestu.



ODPOWIEDZI

Zadanie: Dopasuj zawodnika | str. 3



Zadanie: Krzyżówka | str. 4



1. Gruszka
2. Kaczmarek
3. Lavarini
4. Zagrywka
5. złoto
6. Wlazły
7. as
8. Meksyk
9. Glinka
10. libero

Hasło: GANG ŁYSEGO

Zadanie: Rebus | str. 5

1. as serwisowy
2. podwójna krótka
3. Aleksander Śliwa

Zadanie: Rebus | str. 6

Zadanie: Oficjalne stroje | str. 8



1. Mistrzowie Świata 2018
2. Mistrzowie Świata 2014
3. Mistrzowie Europy 2023

Zadanie: Labirynt | str. 9



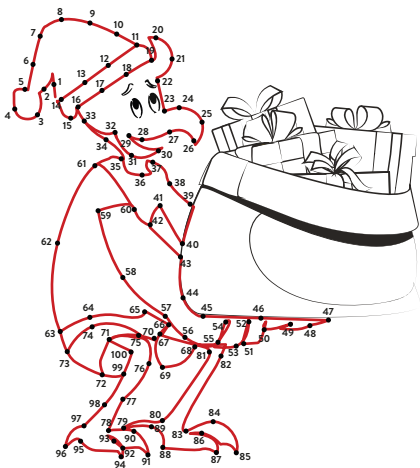
Zadanie:
Znajdź Mikołaja | str. 10



Zadanie:
Krzyżówka obrazkowa | str. 11

- | | |
|------------|-------------|
| PIONOWO | POZIOMO |
| 1. drużyna | 4. prezent |
| 2. boisko | 5. kibic |
| 3. piłka | 7. siatka |
| 4. puchar | 8. renifer |
| 6. choinka | 9. medal |
| 7. sędzia | 10. Mikołaj |

Zadanie: Połącz kropki | str. 12



Zadanie: Co tu nie pasuje? | str. 25



Zadanie: Siatkarski quiz | str. 26

1. halowe
2. plażowym
3. plażowej
4. plażowe
5. halowym

Zadanie: Znajdź różnice | str. 29



www.pzps.pl
www.mlodziejowasiatkowka.pl



 @PolskaSiatkówka

 @PolskaSiatkowkaOfficial

 @polskasiatkowka_official

 Polska Siatkówka

 polskasiatkowka_official

