



POLSKA  
SIATKÓWKA

# SIATKARSKIE FAMIGŁÓWKI

— Z ORZEŁKIEM —

13



SIATKARSKIE  
OŚRODKI SZKOLNE

# NASI SPONSORZY

SPONSORZY GŁÓWNI

PARTNER INSTYTUCJONALNY



SPONSORZY



PARTNERZY

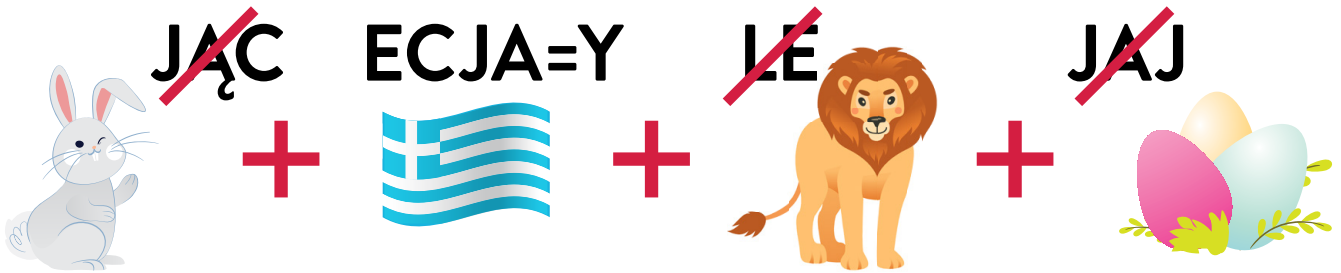


# DOPASUJ ZAWODNIKA

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



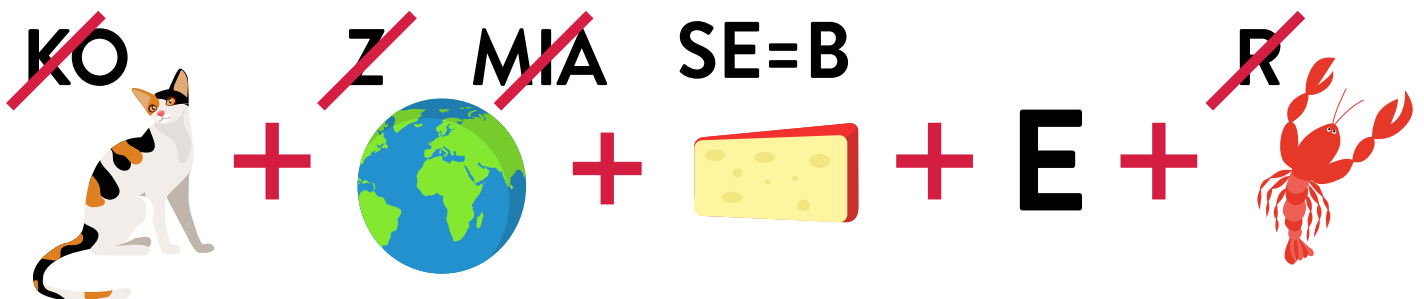
# REBUS



1 .....



2 .....

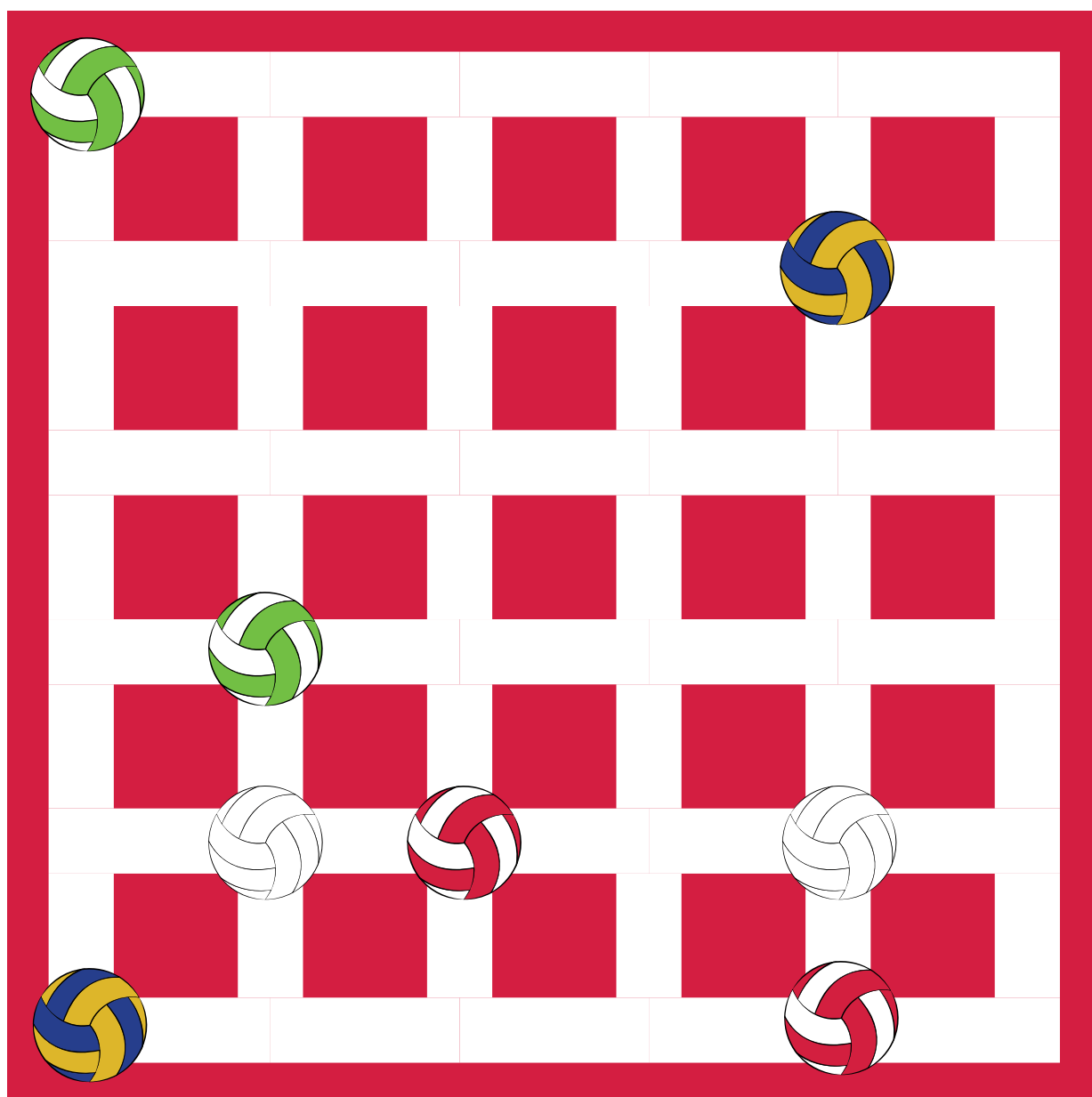


3 .....



# ŁAMIGŁÓWKA

- 1 Połącz w pary takie same piłki. Piłki należy połączyć liniami, biegnącymi wyznaczonymi korytarzami - linie te nigdzie nie mogą się przecinać ani „spotykać”.

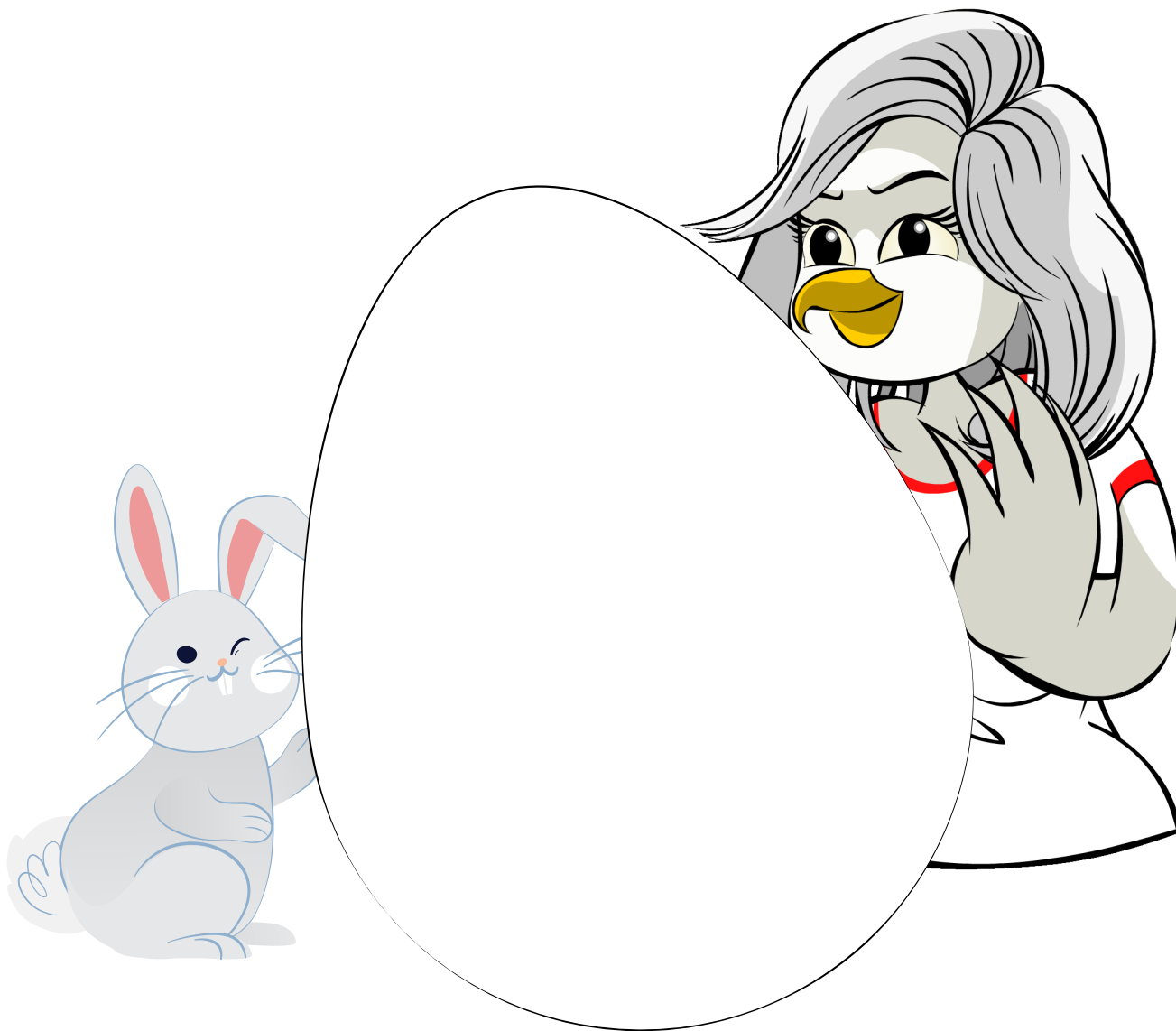


# KOLOROWANKA plus



# KONKURS!

 Zaprojektuj siatkarską pisanekę.



Na Wasze pomysły czekamy do **2 kwietnia 2024r.**

Projekty pisanek wysyłajcie na adres mailowy **klubkibica@pzps.pl** z dopiskiem:  
konkurs - siatkarska pisanaka.

Do wygrania zestawy gadżetów Polskiej Siatkówki oraz inne nagrody!

Regulamin dostępny na [www.pzps.pl](http://www.pzps.pl)



# ANAGRAMY



Y S O I W S R E W S A

1 .....

M I K A L N U S M E K E I

2 .....

G I A L Ó N R W A D O

3 .....

C P A Ź Y R J M J U Y

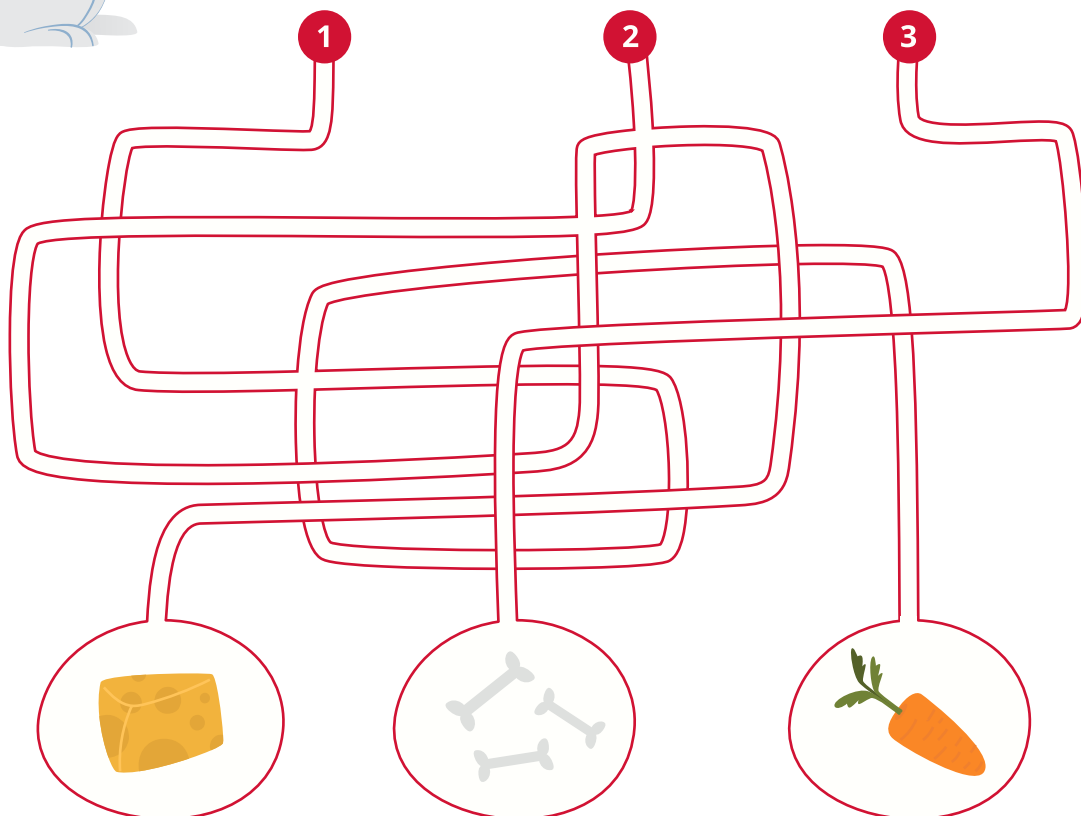
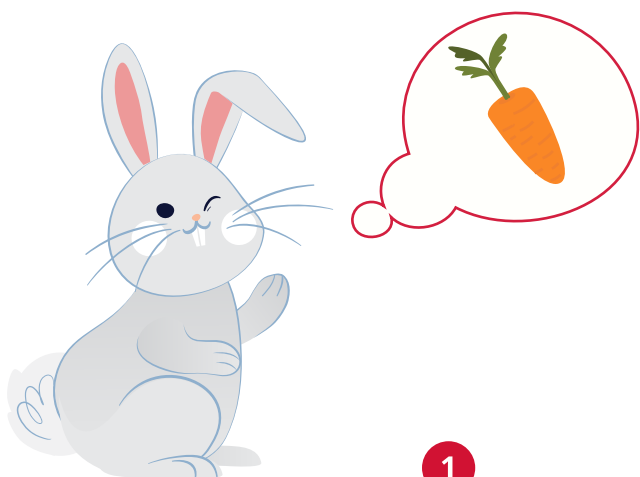
4 .....

N E F A S T O V L I R A N A I

5 .....

# ZNAJDŹ DROGĘ!

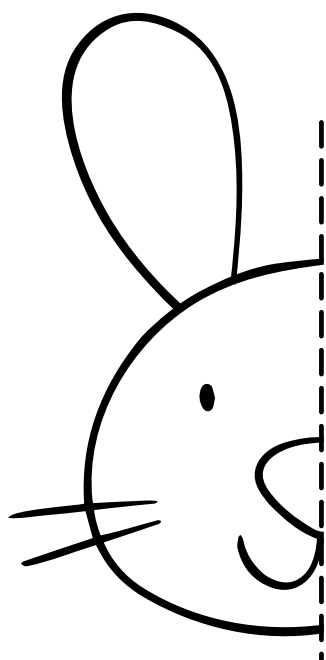
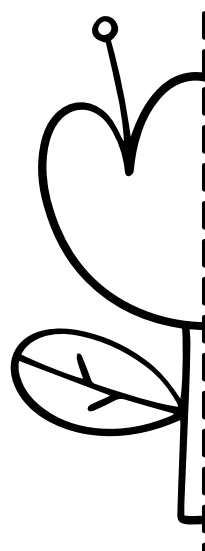
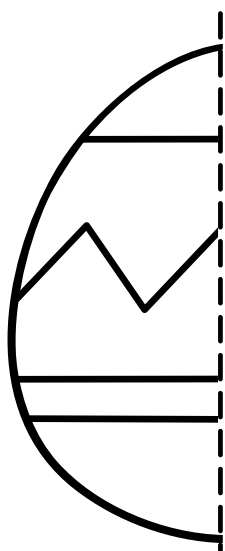
Pomóż króliczkowi znaleźć marchewkę.



# DOKOŃCZ RYSUNKI

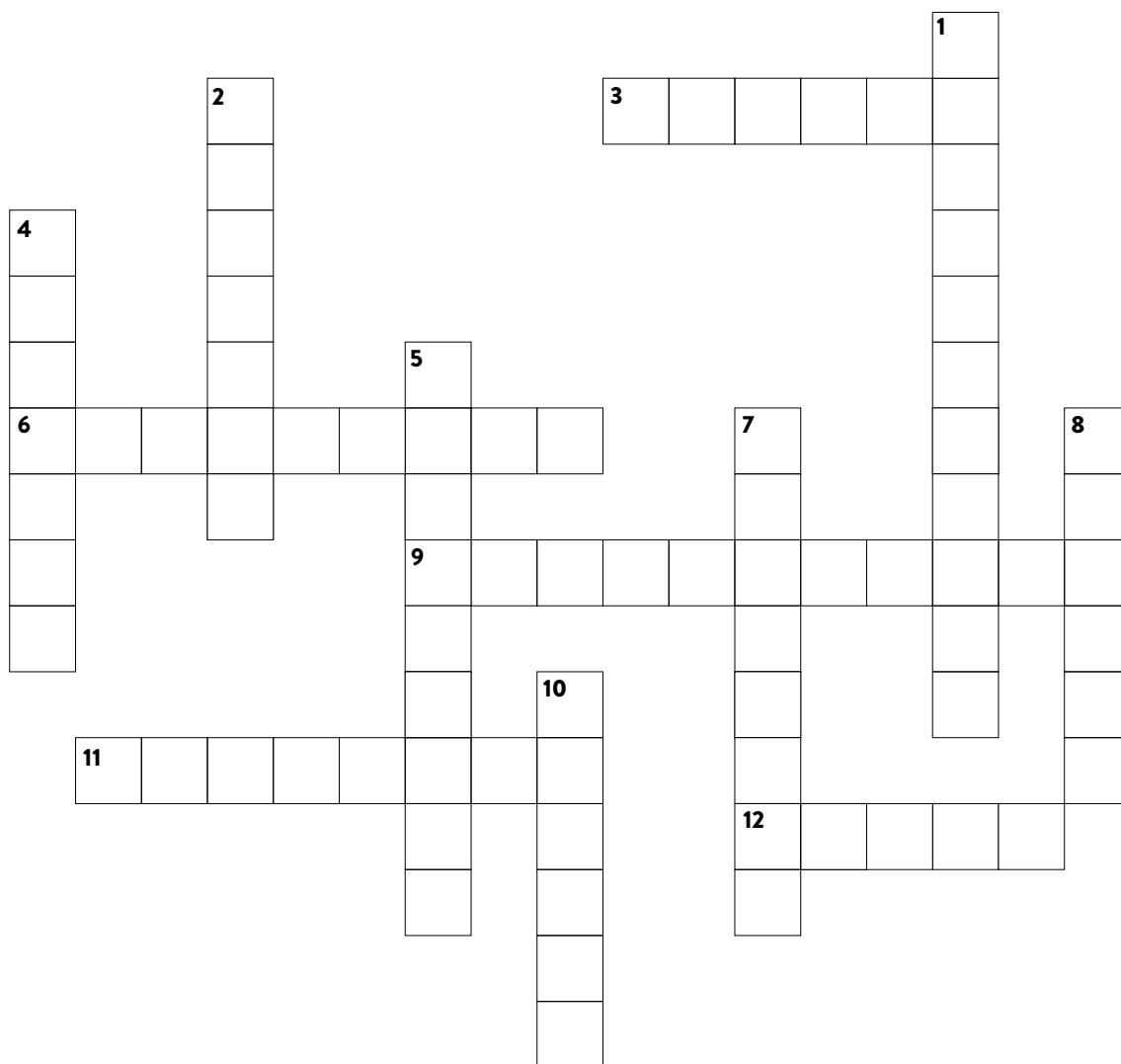


1 Dorysuj drugą połowę obrazka i pokoloruj tak jak lubisz!

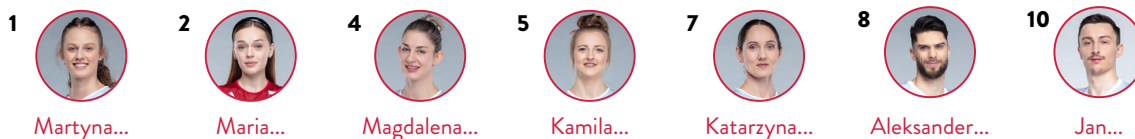




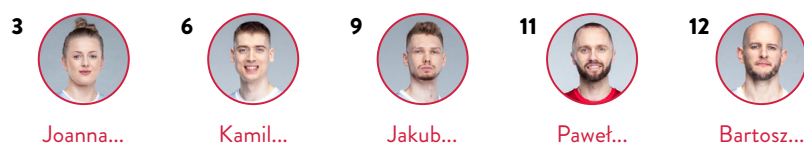
# KRZYŻÓWKA OBRAZKOWA



## PIONOWO



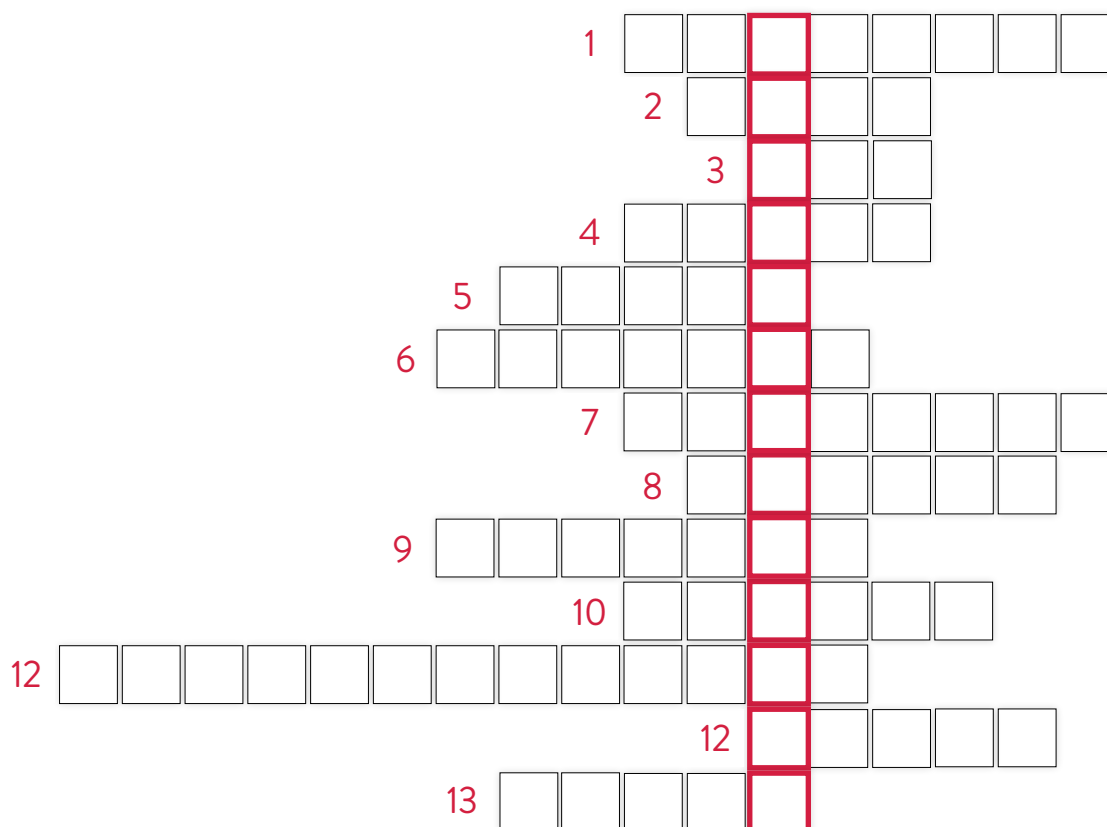
## POZIOMO



# KRZYŻÓWKA



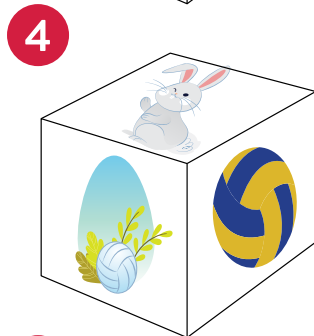
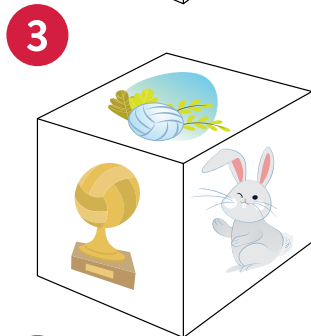
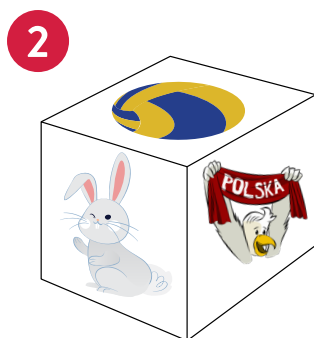
! Rozwiąż krzyżówkę wpisując w odpowiednie pola hasła do których podpowiedzi możesz znaleźć poniżej.



1. Członek drużyny sportowej.
2. Rozgrywka w piłkę.
3. Jedna z kilku części meczu w siatkówkę.
4. Pierwsze miejsce w konkursie.
5. Maskotka polskiej reprezentacji siatkówki.
6. Atrybut sędziego.
7. Rzut zaczynający grę w piłkę siatkową.
8. Miejsce do grania w piłkę.
9. Uraz uniemożliwiający uprawianie sportu.
10. Rozdziela boisko siatkarskie na dwie połowy.
11. Skład na mecze międzynarodowe.
12. Fan sportu.
13. Okrągły przedmiot na boisku.

# SIATKARSKA KOSTKA

1 Która kostka po rozłożeniu będzie wyglądała tak?



# ZAGADKA



## ZAGADKA

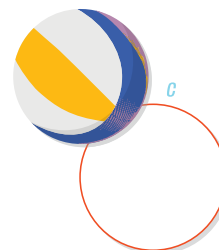
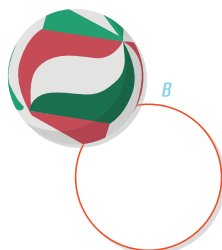
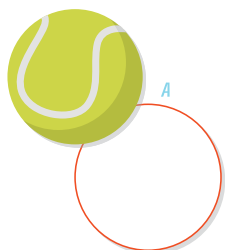
### MATEMATYCZNA

$$\text{Ball 1} + \text{Ball 1} + \text{Ball 1} = 9$$

$$\text{Ball 1} + \text{Ball 2} + \text{Ball 2} = 7$$

$$\text{Ball 3} - \text{Ball 1} + \text{Ball 2} = 3$$

**ZADANIE** Zgodnie z powyższymi wyliczeniami  
odgadnij wartości poszczególnych piłek.



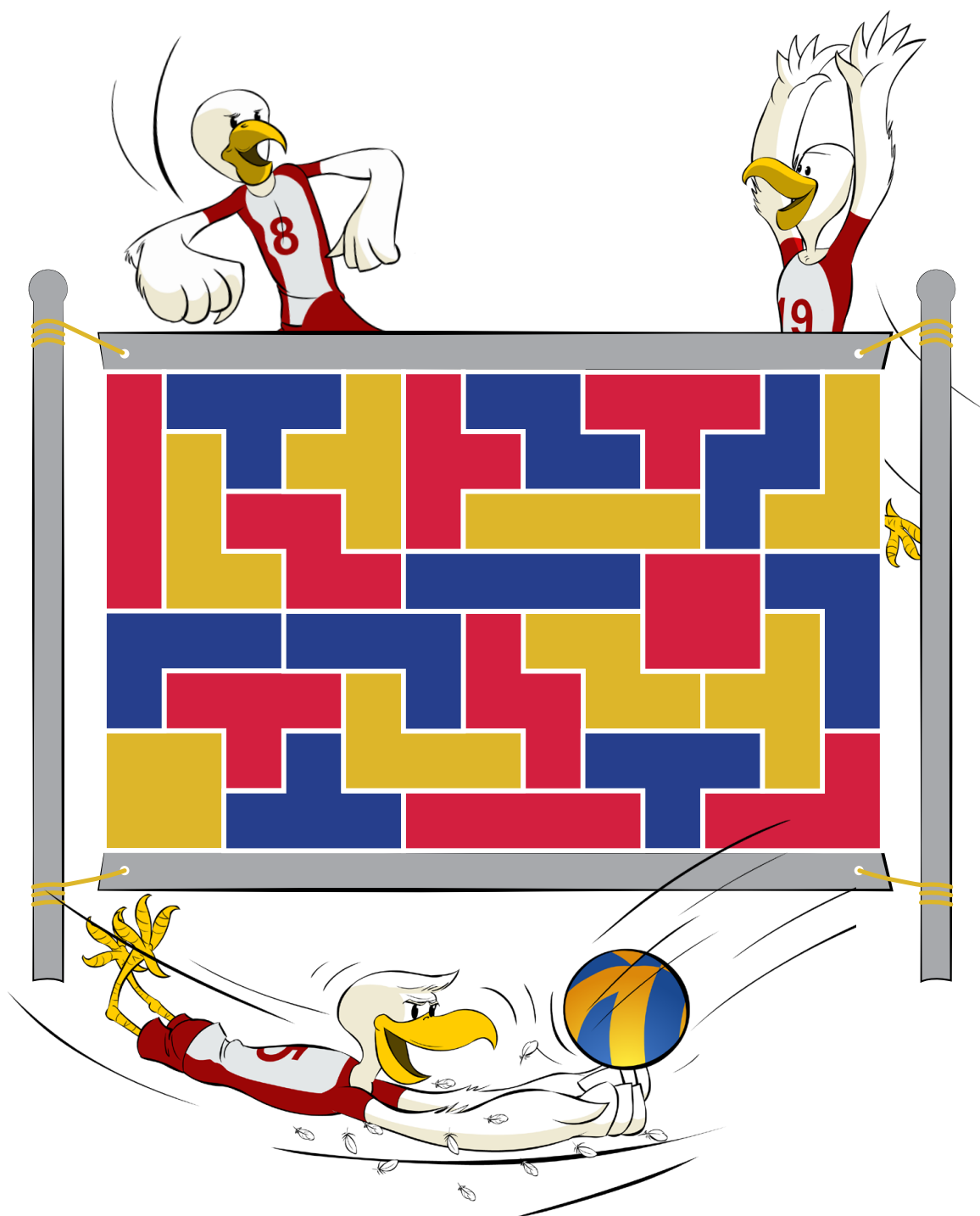
@KINDERJoyofmoving.Polska | [www.kinderjoyofmoving.pl](http://www.kinderjoyofmoving.pl)

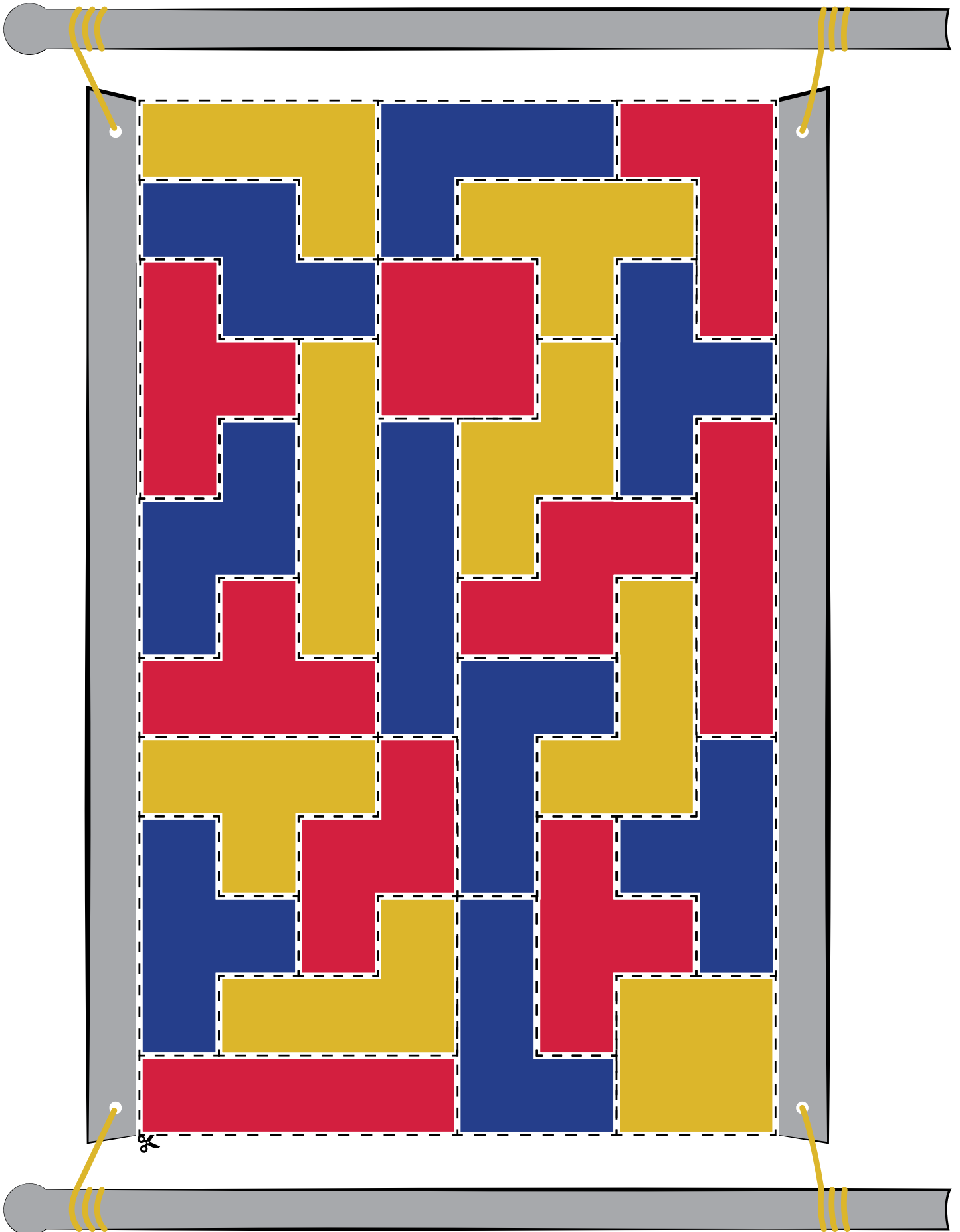
FERRERO Social Responsibility Project

A=4, B=3, C=2

# SIATKARSKI TETRIS

- 1 Przed Tobą siatkarski tertris do samodzielnego wycięcia! Elementy układanki 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 elementy wzdłuż oznaczonych perforacji. Później pozostaje już tylko zabawa w układanie elementów.

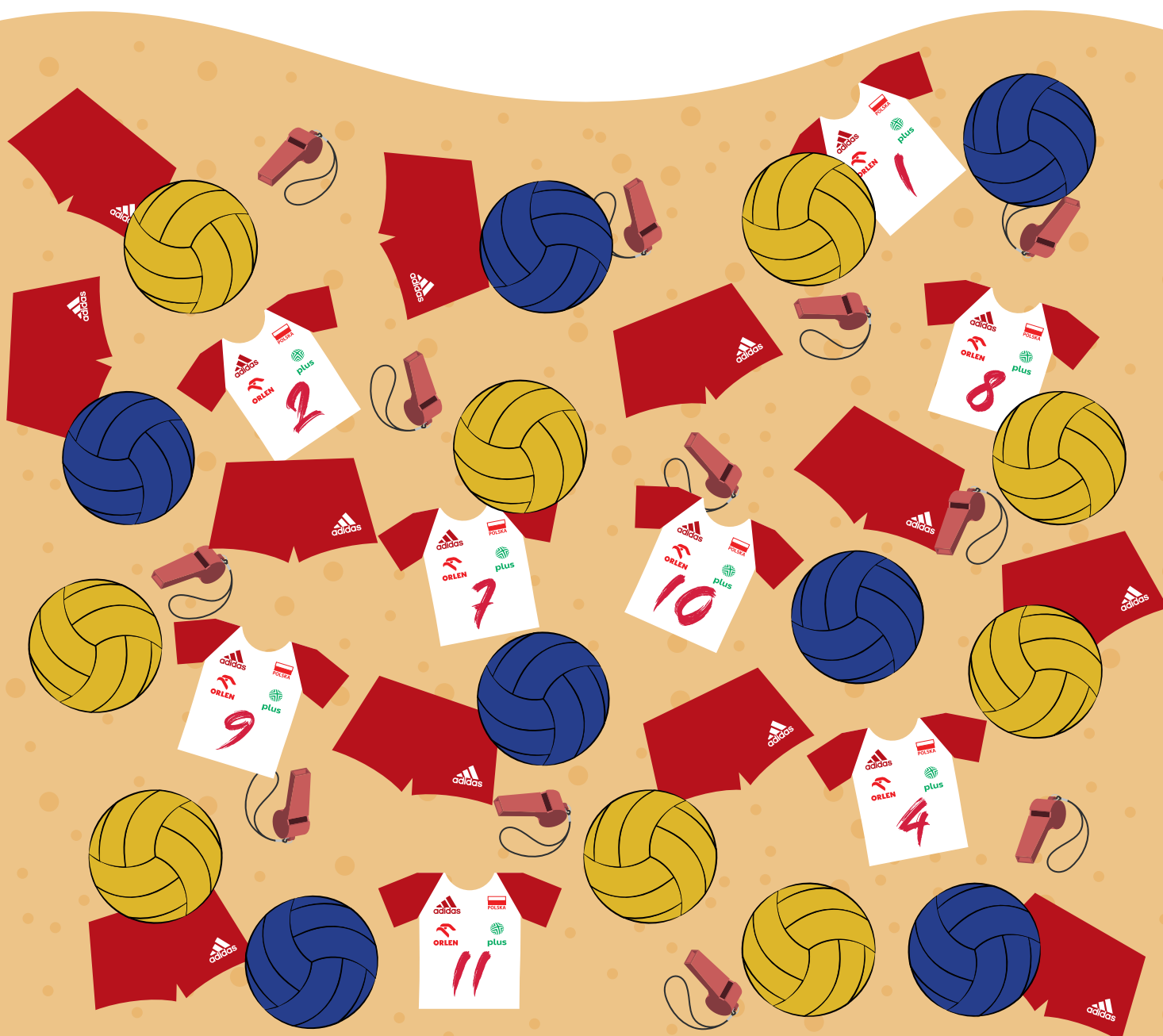






# 1,2,3... POLICZ TY

1 Policz piłki niebieskie, piłki żółte, gwizdki, koszulki i spodenki. Ułatwić liczenie może skreślanie policzonych już elementów. Odpowiednie liczby trzeba wpisać w pola.



# QUIZ

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

Ile razy reprezentacja Polski zdobyła medal Olimpijski?  
 a) 1  
 b) 3  
 c) 5  
 d) ani razu

W którym roku reprezentacja Polski zdobyła złoty medal Igrzysk Olimpijskich?  
 a) 2004  
 b) 2012  
 c) 1980  
 d) 1976

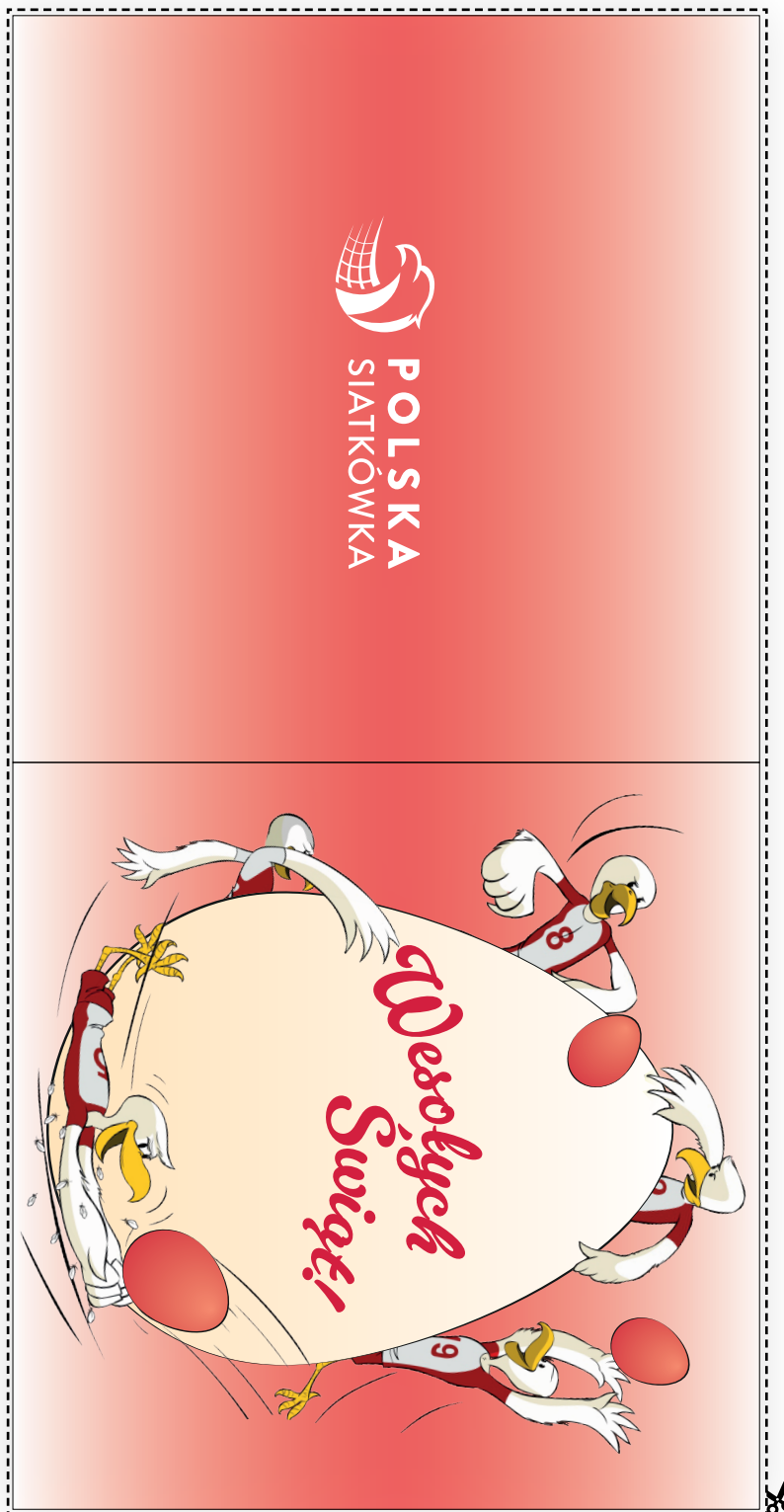
Kto był trenerem złotej drużyny olimpijskiej?  
 a) Hubert Jerzy Wagner  
 b) Ireneusz Mazur  
 c) Stanisław Gościński  
 d) Ryszard Bosek

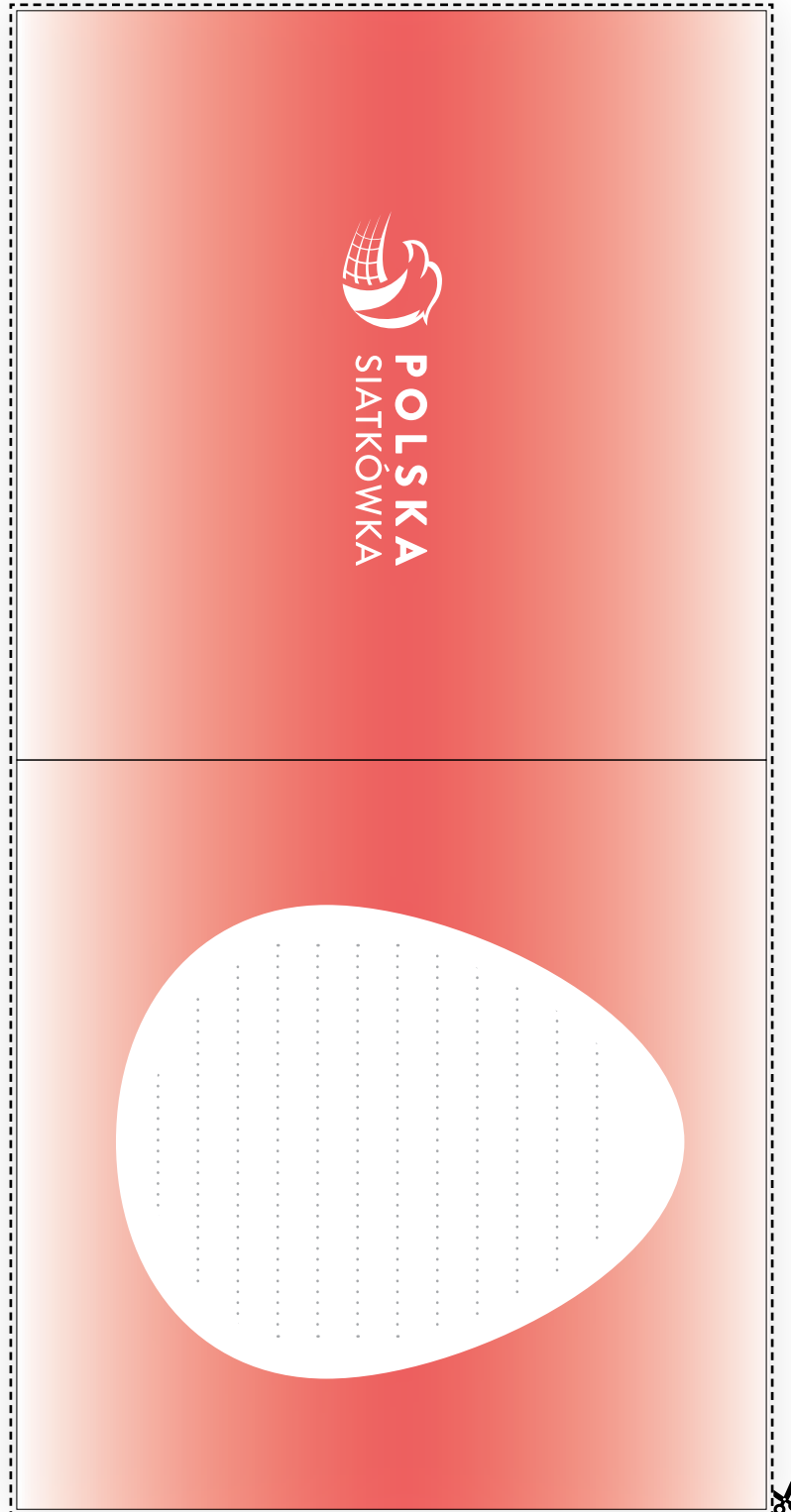
Ile kół znajduje się na fladze olimpijskiej?  
 a) 3  
 b) 2  
 c) 5  
 d) 7

Co ile lat odbywają się Igrzyska Olimpijskie?  
 a) 3  
 b) 6  
 c) 5  
 d) 4



# KARTKA ŚWIĄTECZNA







# ZNAJDŹ RÓŻNICE

! Znajdź 5 różnic między zdjęciami.



# LEKCJE Z ORZELKIEM

## Lekcja 3. Siatkówka plażowa

### / Wystawa piłki

**Najprościej mówiąc jest to drugi kontakt z piłką w naszej drużynie, który następuje po przyjęciu zagrywki, dograniu piłki, obronie czy wybloku.**

Dzielimy go na wystawę piłki sposobem górnym (palcami) i sposobem dolnym. Jest to jeden z najistotniejszych i najtrudniejszych elementów w nauczaniu siatkówki plażowej, ponieważ istnieje wiele czynników zewnętrznych wpływających na sposób i technikę wykonania. Dobra jakość wystawy gwarantuje atakującemu przegląd pola, odpowiedni timing zagrania i stworzenie zagrożenia w ataku poprzez możliwość zagrania w każdym kierunku zarówno atakiem jak i plasem.

Wystawę na plaży przy dobrym lub perfekcyjnym przyjęciu powinniśmy uczyć na początkowym etapie nauczania na „wąsko” tzn. około 1 metr do 2 metrów od wystawiającego. Oczywiście wraz z umiejętnościami, wiekiem, rozwojem gry zawodnika możemy rozwijać naszą grę poprzez wystawy kombinacyjne, zmiany wysokości, szerokości wystawy czy też wystawy z wyskoku po imitacji ataku z drugiej piłki.

### **Tematem dzisiejszej lekcji będzie wystawa piłki sposobem górnym (palcami) do przodu**

Zanim przejdziemy do techniki i nauczania musimy wyjaśnić kilka istotnych kwestii odnośnie wystawy w siatkówce plażowej. Jako, że w siatkówce plażowej nie ma podziału na pozycje i zadania jak ma to miejsce w siatkówce halowej dlatego bardzo ważną kwestią jest komunikacja i odnalezienie się na boisku.

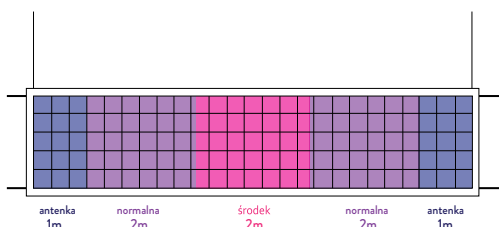
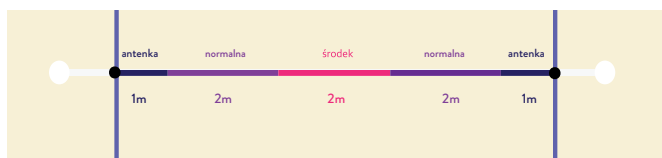
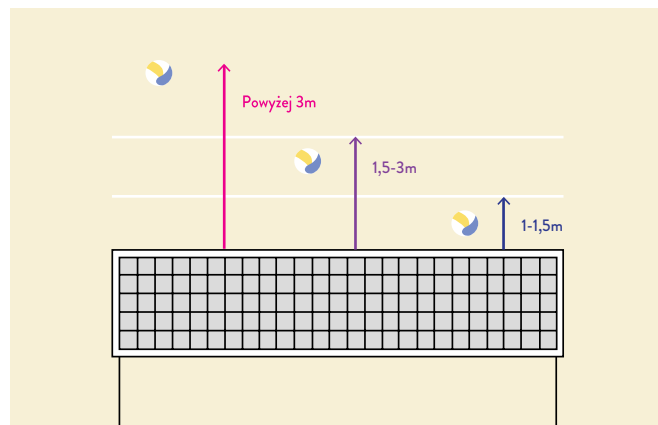
Tuż po przyjęciu piłki zawodnik który przyjmował powinien jak najszybciej ocenić jak przyjął piłkę, jaką wystawę i gdzie chce otrzymać od partnera. W związku z tym musi powiedzieć do partnera jedną z wcześniej umówionych komend. Każda drużyna może sobie usystematyzować i nazwać po swojemu opcje wystaw :)



## Typy wystaw

Najprościej podzielić sobie wystawy pod względem wysokości na 3 grupy:

- **wystawy niskie** – typu metr, krótka, szybka piłka, quick
- **wystawy średnie** – można nazwać „dwa” od wysokości wystawy mniej więcej 2 metry nad siatkę, obok siebie
- **wystawy wysokie** - najłatwiej antena, środek itp.



## Miejsce wystaw

Oprócz wysokości wystaw powinniśmy korzystać jeszcze z określenia miejsca wystawy względem siatki. Proponuję podzielić siatkę na strefy.

Oczywiście można umówić się, że zawsze gramy blisko siebie ale przy gorszym przyjęciu albo po obronie bardzo często potrzebujemy takiej informacji co dla partnera też jest pomocne.

**Występują jeszcze elementy, których uczymy równoległe z samą wystawą piłki. Są nimi:**

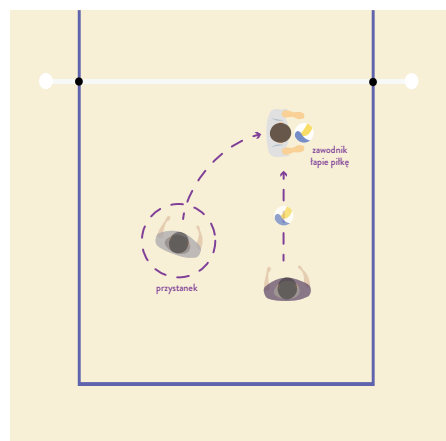
**1. „Przystanek”** – jest to zmienne miejsce na boisku, uzależnione od punktu, w którym następuje przyjęcie piłki. Zawodnik wystawiający maksymalnie szybko ocenia kierunek zagrywki. W momencie, gdy oceni, że piłkę będzie przyjmował partner rozpoczyna wbieganie do wystawy krokiem biegowym, obierając za cel wierzchołek trójkąta.

W momencie kontaktu partnera z piłką następuje zwolnienie biegu, przejście w drobniejsze kroki i ocena miejsca przyjęcia piłki. W przypadku precyzyjnego przyjęcia piłki zawodnik przemieszcza i ustawia się drobnymi krokami do pozycji wyjściowej w miejscu wystawy. W przypadku złego przyjęcia z tego miejsca (przystanku) zawodnik przemieszcza się do miejsca wystawy.

**2. Podpowiedź** – zawodnik po wystawie przez „ułamek sekundy” odprowadza piłkę wzrokiem, następnie przerzuca wzrok na boisko przeciwnika i oceniając sytuację podpowiada kierunek zagrania swojemu partnerowi.

**3. Asekuracja** – wykonywana jest praktycznie równocześnie z podpowiedzią. Miejsce zajęcia pozycji do asekuracji uzależnione jest od miejsca wystawy\*

Znamy już mniej więcej ogólny plan gry i wystawy palcami, którą głównie wykorzystujemy po bardzo dobrym i dobrym dograniu piłki do siatki. Dlatego też dziś skupimy się na tych sytuacjach i jak najlepiej wykonać wystawę przodem.



## Wystawa palcami

W nauczaniu wystawy palcami w siatkówce plażowej bardzo ważne jest odpowiednie ustawienie przed wystawą, znalezienie odpowiedniej pozycji, dobra praca na nogach ponieważ warunki atmosferyczne mogą w każdej chwili lekko zmienić tor lotu piłki po dograniu partnera. Podczas nauczania powinniśmy zwracać uwagę na ustawienie zawodnika przed odbiciem piłki aby nie kręcić ciała i nie dokręcać się podczas wystawy jak to może mieć miejsce na hali podczas gry rozgrywającego.

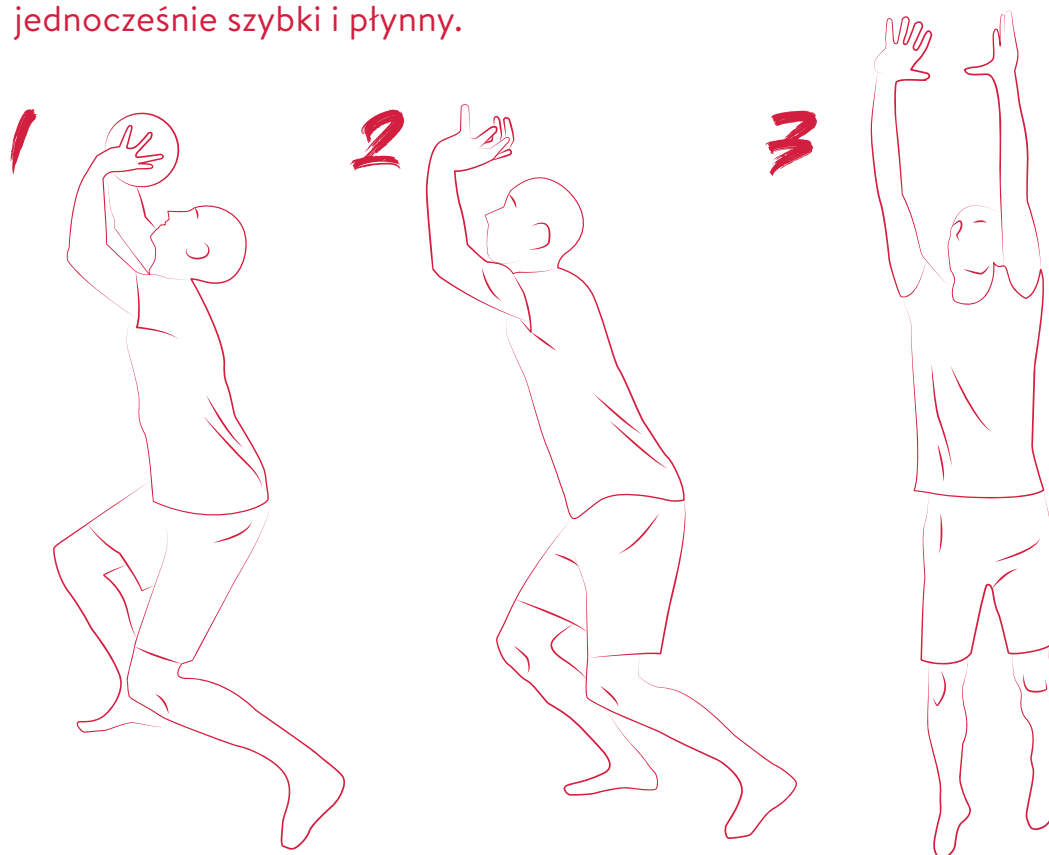
### Pozycja wyjściowa do wystawy palcami:

- Pozycja rozkroczo-wykroczo – noga bliższa siatki z przodu, stopy szerzej niż biodra, nogi ugięte w kolanach pod odpowiednim kątem.
- Ciężar ciała przeniesiony lekko do przodu.
- Ramiona ugięte pod odpowiednim kątem, dłonie blisko czoła ułożone w tzw. „koszyczek”.
- Piłka w momencie kontaktu z dłońmi znajduje się również blisko czoła (nad centralnym jego punktem).



### Wystawa sposobem górnym (do przodu):

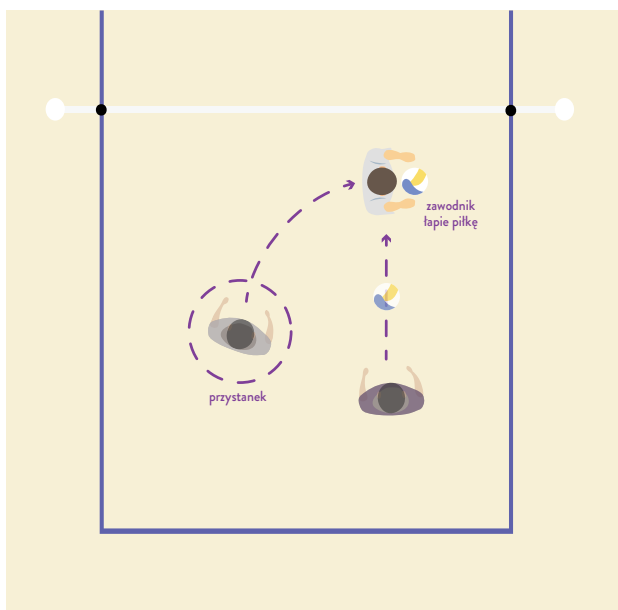
- Pozycja wyjściowa jak wyżej.
- Ruch inicjowany jest przez równoczesny i płynny wyprost NN i RR. Odbicie piłki następuje podczas całej fazy prostowania NN i RR. Od momentu dotknięcia piłki nad czołem przez dłonie, wyprost NN i RR powinien być jednocześnie szybki i płynny.
- Ramiona po odbiciu pozostają chwilę w wyproście.
- Ciężar ciała przeniesiony do przodu (noga zakroczna przemieszcza się do przodu) lub małe równomierne przemieszczenie do przodu obu NN.



### Ćw 1.

#### Łapanie piłki nad czołem w odpowiedniej pozycji i zastygnięcie.

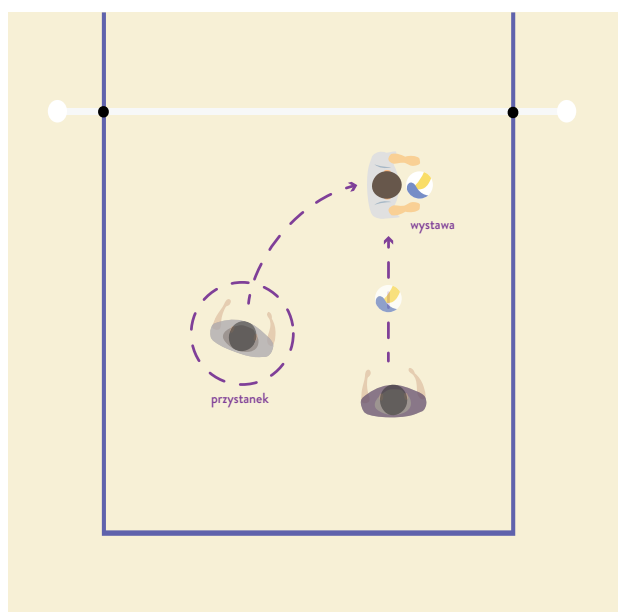
Trener rzuca piłkę jako przyjęcie a zawodnik wbiega do miejsca wystawy z przystanku, drobi małe kroczki przed znalezieniem odpowiedniej pozycji do wystawy, ustawia się odpowiednio względem siatki do wystawianej piłki i miejsca gdzie chce wystawić. Zajmuje pozycję jak przed odbiciem piłki, łapie piłkę nad czołem i zastyga w tej pozycji. Staramy się aby barki zawodnika były ustawione prostopadle do miejsca gdzie chcemy odbić piłkę.



## Ćw 2.

**Złapanie piłki nad głowa na 3 sek i wyprost NN i RR i wyrzut (wystawa) piłki.**

Jest to kontynuacja poprzedniego ćwiczenia do którego dokładamy po 3 sekundach w zastygnięciu wyrzut piłki poprzez jednoczesny wyprost nóg i rąk. Dzięki temu jesteśmy w stanie ocenić odpowiednie ustawienie względem siatki i czy zawodnik wykona ruch za piłką po wystawie.



## Ćw 3.

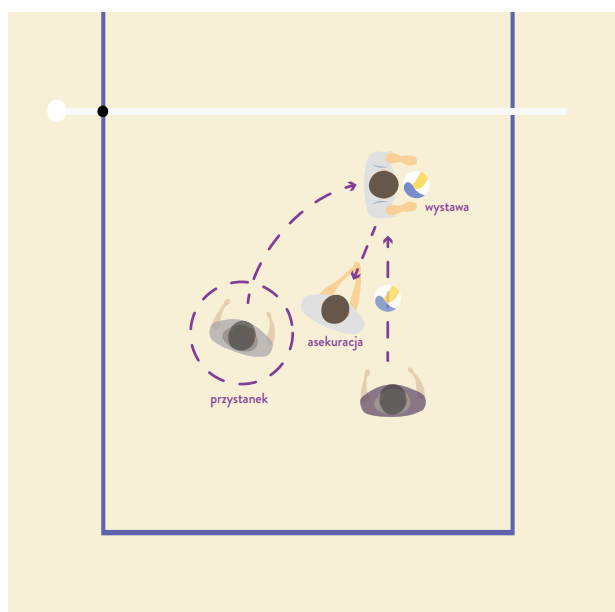
### Wystawa piłką o piłkę.

Ćwiczenie bardzo podobne do poprzedniego. Dobra orientacja na boisku względem siatki pozwoli nam się skupić nad znalezieniem odpowiedniej pozycji przed wystawą. Z kolei dobra pozycja przed wystawą gwarantuje nam powtarzalność odbicia palcami a co za tym idzie dokładność wystawy do miejsca, z którego partner chce zaatakować piłkę. Zawodnik wystawiający ma piłkę w rękach i próbuje odbić (wystawić) piłka o piłkę. Ćwiczenie pomocnicze.

## Ćw 4.

### Różnego typu formy wystawy po informacji od trenera/partnera

Trener daje sygnał i po chwili rzuca piłkę jak po dobrym przyjęciu. Zawodnik po sygnale przemieszcza się z przyjęcia do przystanku obserwując piłkę i reagując na tor lotu piłki przyjmuje odpowiednią pozycję do wystawy palcami do przodu. Trener w czasie jak leci piłka daje informację jaką wystawę oczekuje od partnera a zawodnik ma za zadanie wystawić piłkę i ustawić się do asekuracji.



## Ćw 5.

Ćwiczenie bliźniaczo podobne do poprzedniego ale trener może rzucić trudniejsze piłki a zawodnik po wystawie powinien podać informację gdzie zagrać i ustawić się do asekuracji. Trener może rzucić kolejną piłkę a zawodnik z asekuracji powinien poszukać dobrej pozycji do wystawy przed siebie i odbić (wystawić piłkę do partnera). Oczywiście można dokładać kolejne piłki, żeby zawodnik wykonujący ćwiczenie miał kilka wystaw pod rząd.



# ODPOWIEDZI

Zadanie: Dopasuj zawodnika | str. 3

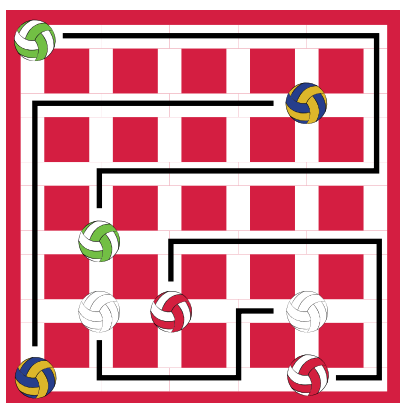


Zadanie: Rebus | str. 3



1. ZAGRYWKA
2. LIBERO
3. TIE-BREAK

Zadanie: Łamigłówka | str. 5

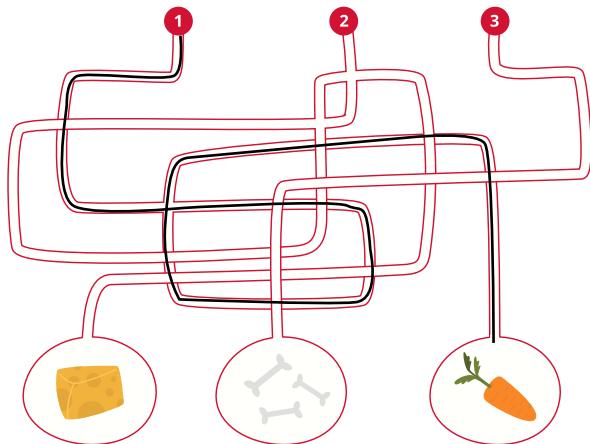


Zadanie: Ł... | str. 8



1. SERWISOWY AS
2. KAMIL SEMENIUK
3. LIGA NARODÓW
4. PRZYJMUJĄCY
5. STEFANO LAVARNI

Zadanie: Znajdź drogę | str. 9



Zadanie: Krzyżówka obrazkowa | str. 11

**PIONOWO:**

1. Czarniańska
2. Stenzel
4. Stysiak
5. Witkowska
7. Wenerska
8. Śliwka
10. Firlej

**POZIOMO:**

3. Wołosz
6. Semeniuk
9. Kochanowski
11. Zatorski
12. Kurek

Zadanie: Krzyżówka | str. 12

- |             |                   |
|-------------|-------------------|
| 1. zawodnik | 8. boisko         |
| 2. mecz     | 9. kontucja       |
| 3. set      | 10. siatka        |
| 4. złoto    | 11. reprezentacja |
| 5. orzeł    | 12. kibic         |
| 6. gwizdek  | 13. piłka         |
| 7. zagrywka |                   |

Zadanie: Quiz | str. 18

1 b) 2 d) 3 a) 4 c) 5 d)

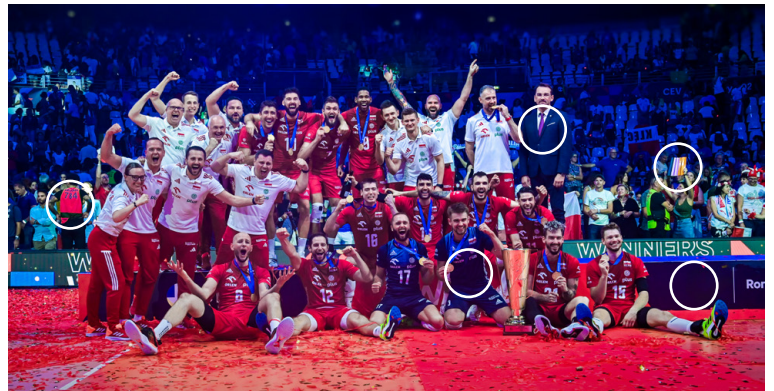
Zadanie: Siatkarska kostka | str. 13

4

Zadanie: 1,2,3... Policz Ty | str. 17



Zadanie: Znajdź różnicę | str. 21



www.pzps.pl  
www.mlodziowasiatkowka.pl



 @PolskaSiatkówka

 @PolskaSiatkowkaOfficial

 @polskasiatkowka\_official

 Polska Siatkówka

 polskasiatkowka\_official

