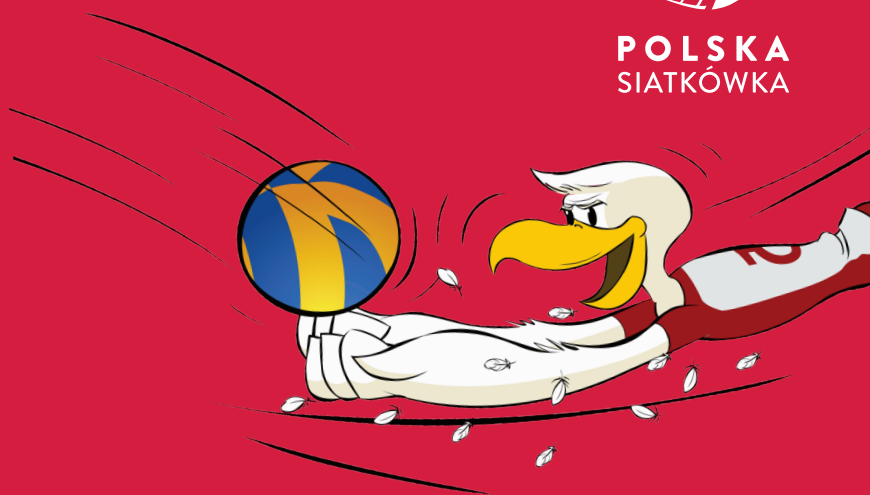
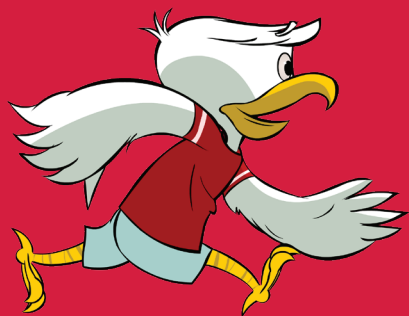




POLSKA
SIATKÓWKA



SIATKARSKIE FAMIGLÓWKI

— Z ORZELKIEM —

2



SOS
SIATKARSKIE
OŚRODKI SZKOLNE

NASI SPONSORZY

SPONSORZY GŁÓWNI



Ministerstwo
Sportu

SPONSORZY



PARTNERZY



DOPASUJ ZAWODNIKA



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



WYKREŚLANKA



1 Znajdź ukryte słowa związane z piłką siatkową i siatkówką plażową zapisane w diagramie poziomo i pionowo. Jeśli potrzebujesz podpowiedzi zapoznaj się z poniższymi słowami – właśnie te zostały ukryte w diagramie. Litery, które pozostaną nieskreślone w diagramie utworzą hasło.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| R | W | A | L | K | O | W | E | R | O |
| O | R | L | E | N | B | K | D | I | Z |
| Z | M | I | S | T | R | Z | R | B | A |
| G | T | I | B | C | O | A | U | U | G |
| R | R | J | L | E | N | W | Z | S | R |
| Z | E | I | O | A | A | O | Y | T | Y |
| E | N | K | K | A | R | D | N | Z | W |
| W | E | Z | M | I | A | N | A | O | K |
| K | R | S | Ę | D | Z | I | A | M | A |
| A | P | U | N | K | T | K | S | E | T |



OBRONA
MISTRZ
ZAGRYWKA
SĘDZIA
TRENER

ZAWODNIK
WALKOWER
ROZGRZEWKA
ZMIANA
BLOK

PUNKT
DRUŻYNA
SET

HASŁO:



ZAGADKI plus

! Sprawdź swoją wiedzę!

1. Na jakiej wysokości jest rozpięta siatka na meczach żeńskiej siatkówki?
2. W ilu meczach reprezentacji grał Paweł Zatorski?
3. Jaki rozmiar buta nosi Bartosz Kurek?
4. Ile wzrostu ma Malwina Smarzek-Godek?
5. Jak nazywa się najwyższy siatkarz męskiej reprezentacji?
6. Ile lat operator sieci Plus jest sponsorem Polskiej Siatkówki?
7. Na jakiej pozycji gra Magdalena Śtysiak?
8. Na jakiej pozycji gra Agnieszka Kąkolewska?
9. Na jakiej pozycji gra Bartosz Bednorz?
10. Od którego roku Karol Kłos gra w polskiej reprezentacji?

ODPOWIEDZI NA STRONIE NR 31

KONKURS

NAPISZ SŁOWA
PIOSENKI
ZAGRZEWAJĄCEJ
NASZYCH
REPREZENTANTÓW
DO BOJU

W przyszłym roku czeka nas w Polsce wielkie siatkarskie święto – **Mistrzostwa Europy Mężczyzn** – dlatego przygotowaliśmy dla Was konkurs na najlepszą piosenkę zagrzewającą do boju naszych reprezentantów. Pokażcie, że mogą liczyć na Wasze wsparcie.

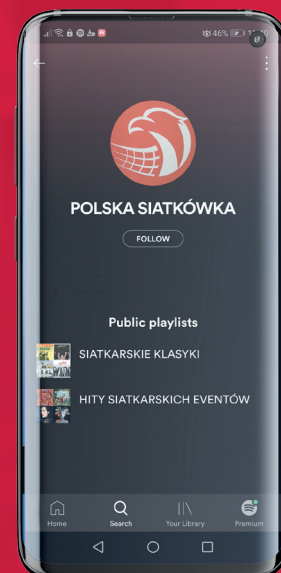
Na Wasze pomysły czekamy **do 6 listopada**.
Teksty piosenek wysyłajcie na adres mailowy
klubkibica@pzps.pl

Do wygrania walizka z gadżetami Polskiej Siatkówki!

Regulamin dostępny na www.pzps.pl

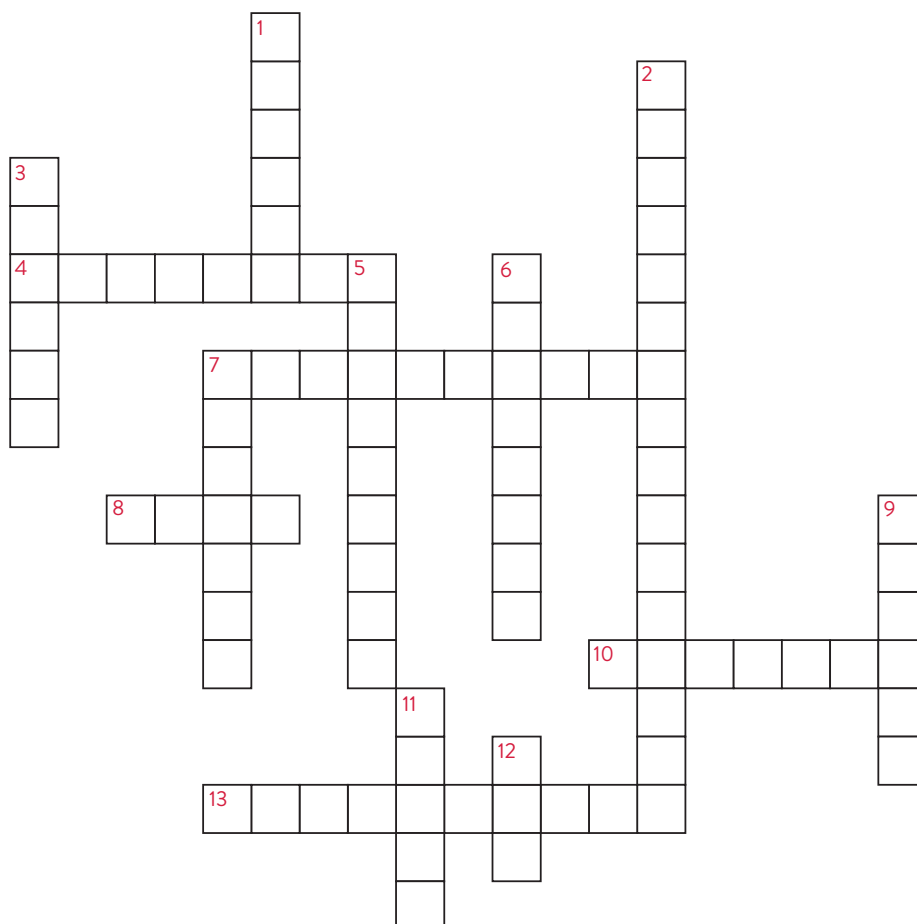


więcej
siatkarskich hitów
znajdziesz na
SPOTIFY



KRZYŻÓWKA

Rozwiąż krzyżówkę wpisując w odpowiednie pola hasła zgodnie z numerami pytań.



Poziomo

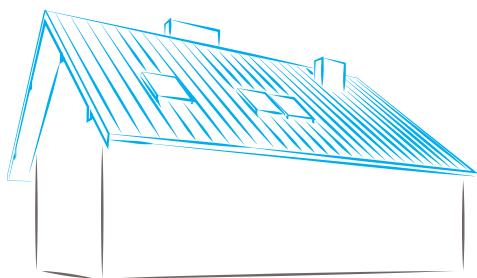
4. Uderzenie piłki, która po odbiciu od bloku wychodzi w aut
7. Jeden z elementów gry
8. Każde zagranie, w wyniku którego piłka jest skierowana na stronę przeciwnika
10. Jedyne zawodnik uprawniony do rozmowy z sędzią
13. Seria ćwiczeń wykonanych przed meczem lub podczas treningu

Pionowo

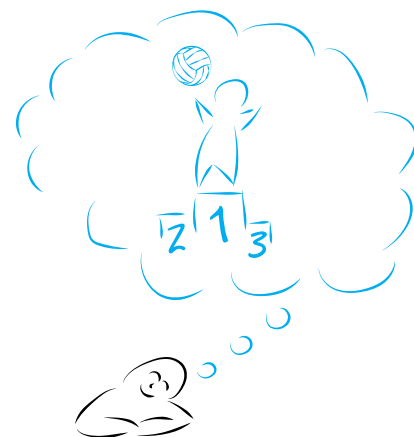
1. Potoczna nazwa złotych medalistek Mistrzostw Europy z 2003 i 2005 roku
2. Elektroniczny system powtórek wideo podczas meczu
3. Zawodnik specjalizujący się w przyjęciu
5. Rozgrywany przy wyniku 2:2 w setach
6. Odmiana siatkówki rozgrywana na piasku
7. Występuję, gdy zawodnicy zamieniają się swoimi pozycjami o jedno miejsce
9. Kieruje grą zespołu spoza boiska
11. Zagrywka opadająca tuż za siatką
12. Europejska Konfederacja Piłki Siatkowej

ROZWIĄZ REBUS

BLACHY PRUSZYŃSKI



JA - MOICH
TY - ?



KOLOROWANKA



KOLOROWANKA



ZNAJDŹ RÓŻNICE

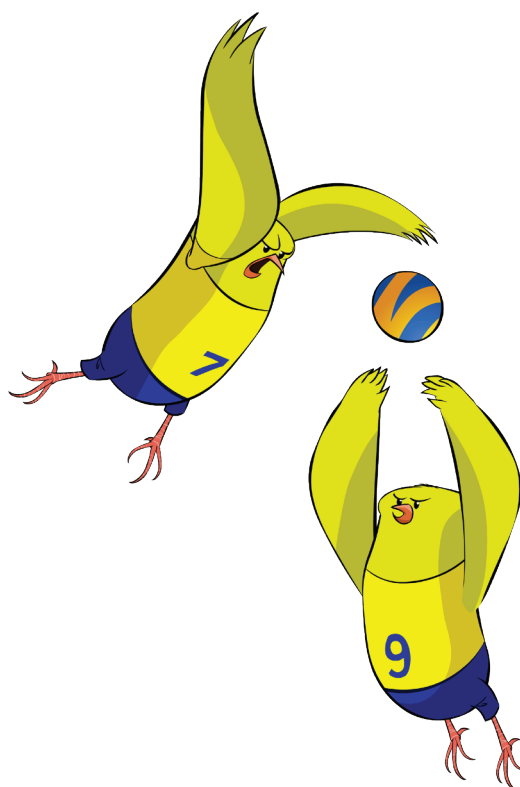
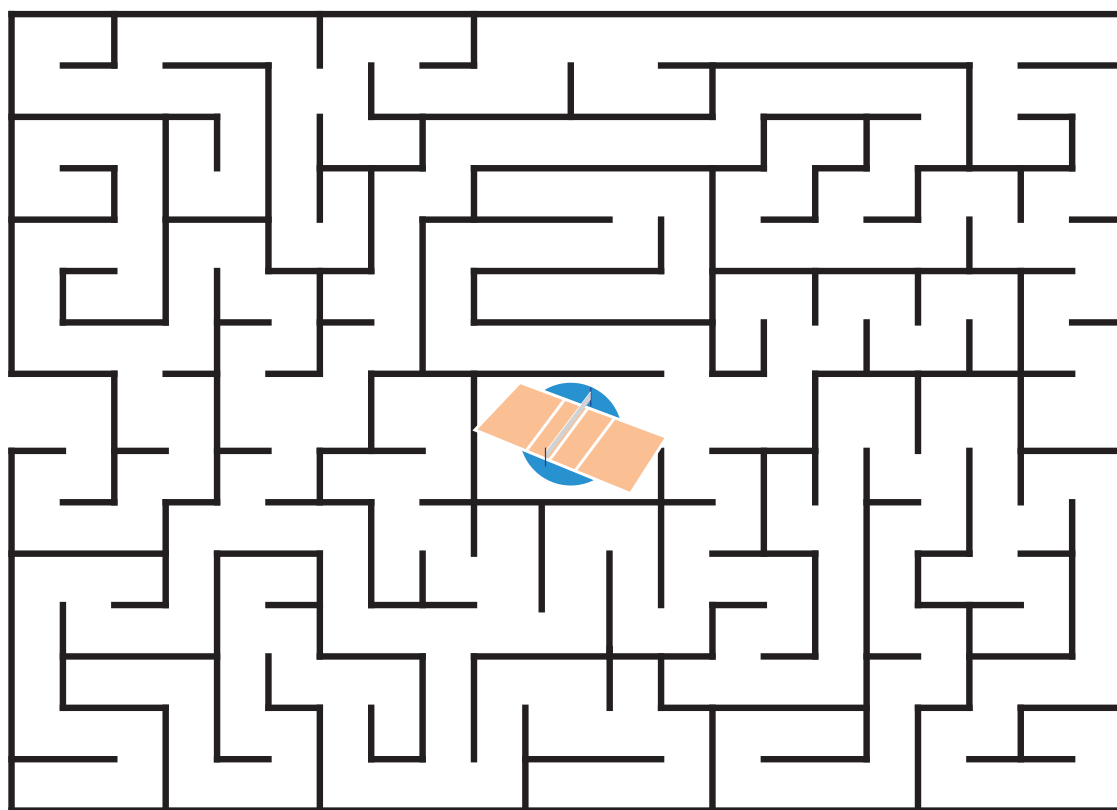


Znajdź 5 różnic pomiędzy zdjęciami.



LABIRYNT

 Pomóż orzełkowi odnaleźć drogę prosto na siatkarskie boisko.



SIATKÓWKA PŁAŻOWA Ó AKCESORIA

Wybierz akcesoria, które zawodnik siatkówki plażowej używa podczas meczu.



SIATKARSKA MAPA FIVB MISTRZOSTW ŚWIATA 2014.

Uzupełnij nazwy miast, w których odbywały się mecze FIVB Mistrzostw Świata w 2014 roku.



SIATKARSKIE DOMINO

Przed Tobą Siatkarskie Domino do samodzielnego wycięcia! Domino można zalaminować lub przykleić na wycięte kafelki z kartonu. Potrzebujesz tekturę np. introligatorską o grubości 2 mm, klej, nóż lub nożyczki, matę do cięcia, długi liniał i oczywiście wydruki. Wytnij kafelki domino wzdłuż oznaczonych perforacji i naklej na przyciętą tekturę lub zalaminuj. Otrzymasz 28 kafelków.

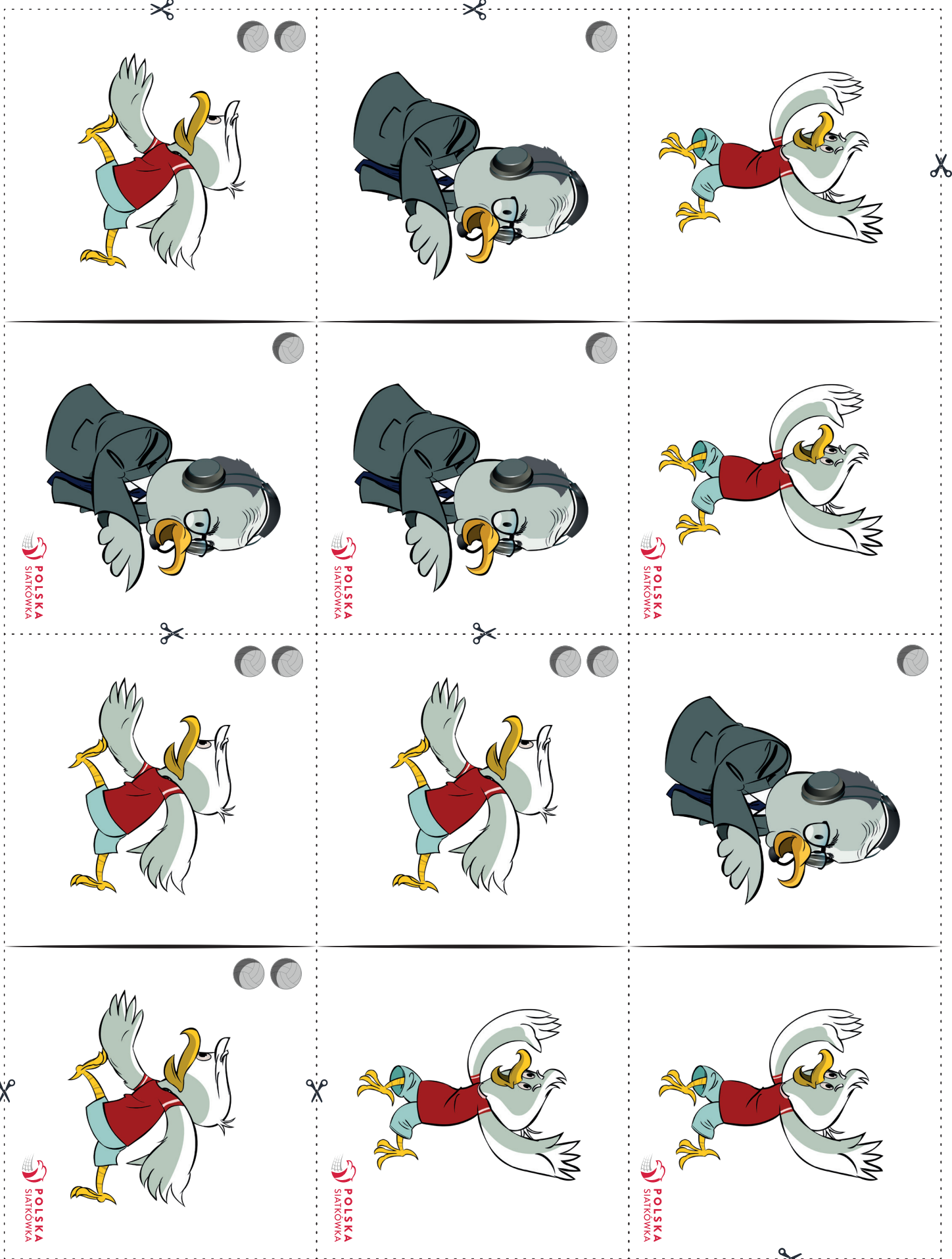
JAK GRAĆ W DOMINO?

W grze używa się kafelków, złożonych z dwóch kwadratowych pól z oczkami, identycznymi jak w kostce do gry oraz postaciami orzełków. Kafelki zawierają kombinacje oczek od 0 do 6 wraz z 6 postaciami orzełków. kafelek o zerowej liczbie oczek bez postaci nazywany jest „mydłem”, a kafelek o takiej samej liczbie oczek oraz takimi samymi postaciami na obu polach to, tzw. „dublet”.

W grze może wziąć udział od dwóch do czterech osób. Kafelki należy odwrócić orzełkami do dołu i wymieszać. Następnie gracze losują po jednym kafelku. Ten, kto wylosuje kafelek o największej liczbie oczek, rozpoczyna grę. Kafelki zwracane są do puli, mieszane i każdy z graczy wyciąga ustaloną liczbę kafelków (2 graczy – po 8 kafelków, 3 graczy – po 7 kafelków, 4 graczy – po 5 kafelków). Nie wylosowane kafelki to, tzw. „talon”. Rozpoczynający grę wyklada dowolny kafelek, a pozostali dokładają kolejno kafelki, według reguł.

Kafelki dokłada się tak, aby postacie orzełków (liczba oczek) stykających się kafelkami była identyczna. Kafelki można dokładać tylko na końcach wężyka, nigdy po środku. Jeśli gracz nie posiada pasującego kafełka ale posiada mydło (bez postaci orzełka) może je wykorzystać. Jeśli nie posiada pasującego kafełka ani mydła ciągnie nowy kafelek z talonu. Jeśli nadal nie posiada odpowiedniego kafełka, mija go kolejka i dokładanie kafelków przypada w udziale kolejnemu graczowi. Wygrywa ten, kto pierwszy pozbędzie się wszystkich kafelków. Jeśli planujecie kilka partii, warto zapisywać punkty. Gracz, który wygrał, zdobywa tyle punktów, ile wynosi suma oczek na kafełkach nie wyłożonych przez innych graczy.







POLSKA
SIATKÓWKA



POLSKA
SIATKÓWKA



POLSKA
SIATKÓWKA



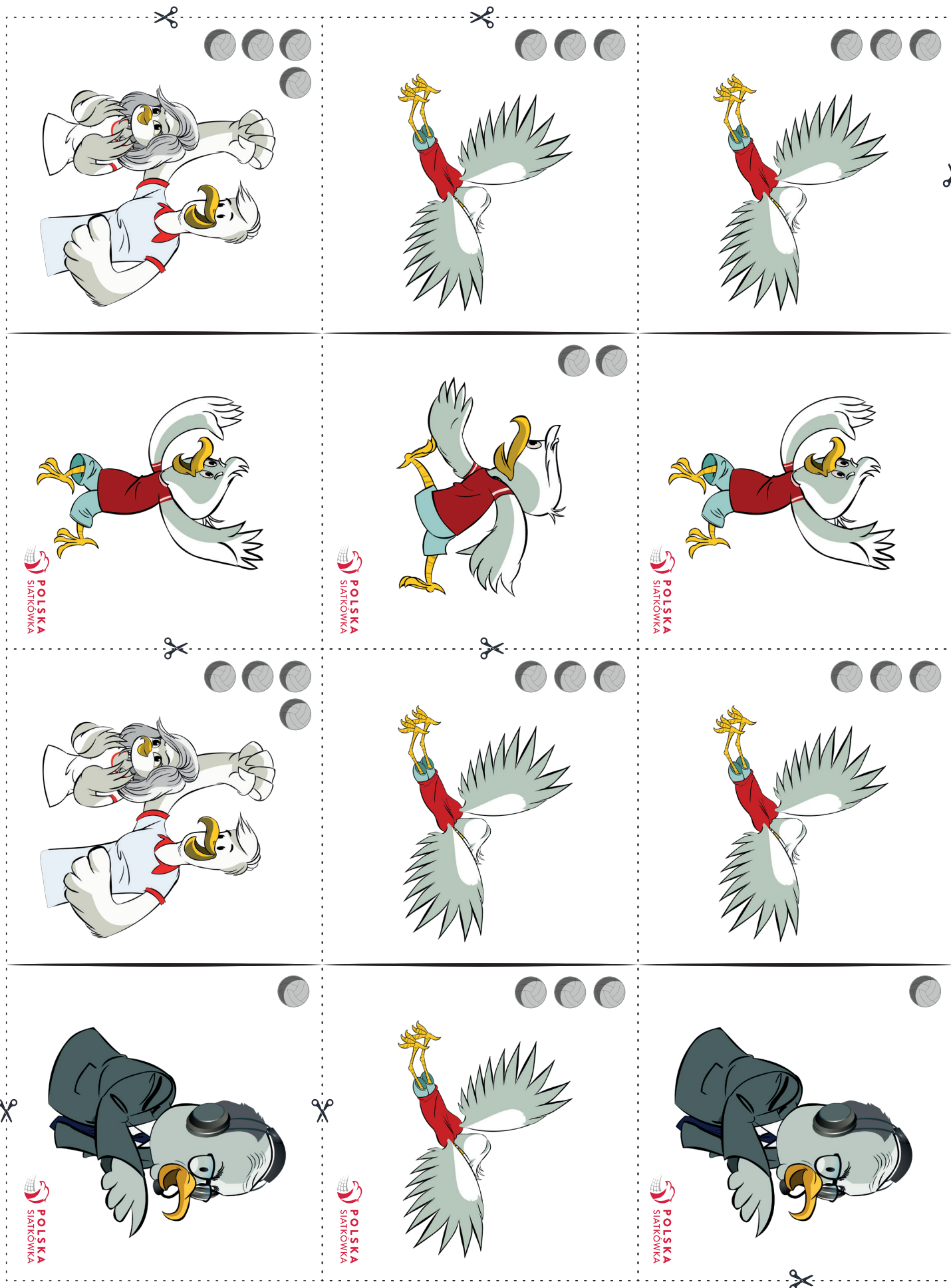
POLSKA
SIATKÓWKA



POLSKA
SIATKÓWKA



POLSKA
SIATKÓWKA





POLSKA
SIATKÓWKA



POLSKA
SIATKÓWKA



POLSKA
SIATKÓWKA





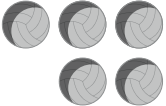


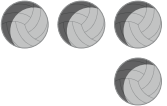


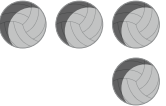







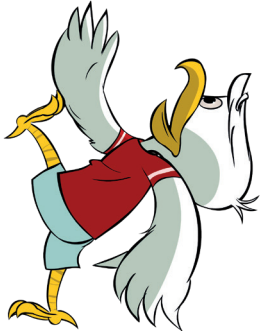












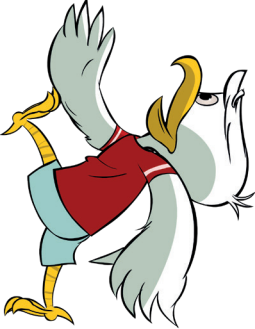







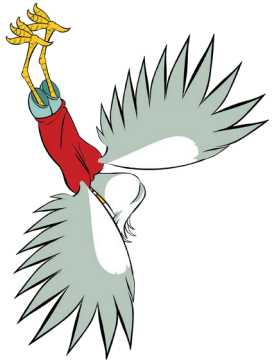


POLSKA
SIATKÓWKA



POLSKA
SIATKÓWKA



POLSKA
SIATKÓWKA

| | | |
|---|---|--|
|    |    |    |
|    |    |    |
|    |    |    |
|     |      |     |



POLSKA
SIATKÓWKA



POLSKA
SIATKÓWKA



POLSKA
SIATKÓWKA




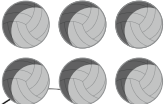












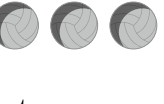
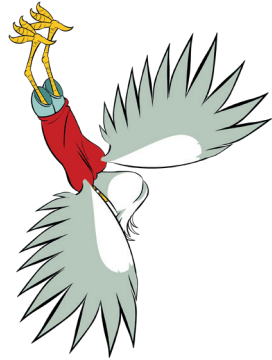


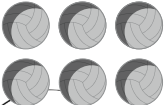
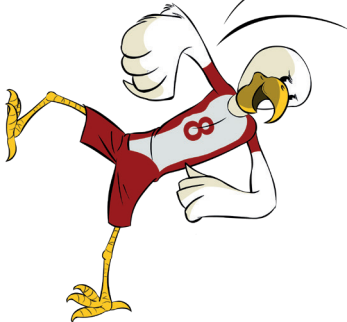

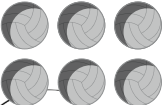
















POLSKA
SIATKÓWKA



POLSKA
SIATKÓWKA



POLSKA
SIATKÓWKA

| | | |
|---|--|--|
|    |    |    |
|   |    |    |
|    |    |    |
|     |     |     |



POLSKA
SIATKÓWKA



POLSKA
SIATKÓWKA



POLSKA
SIATKÓWKA



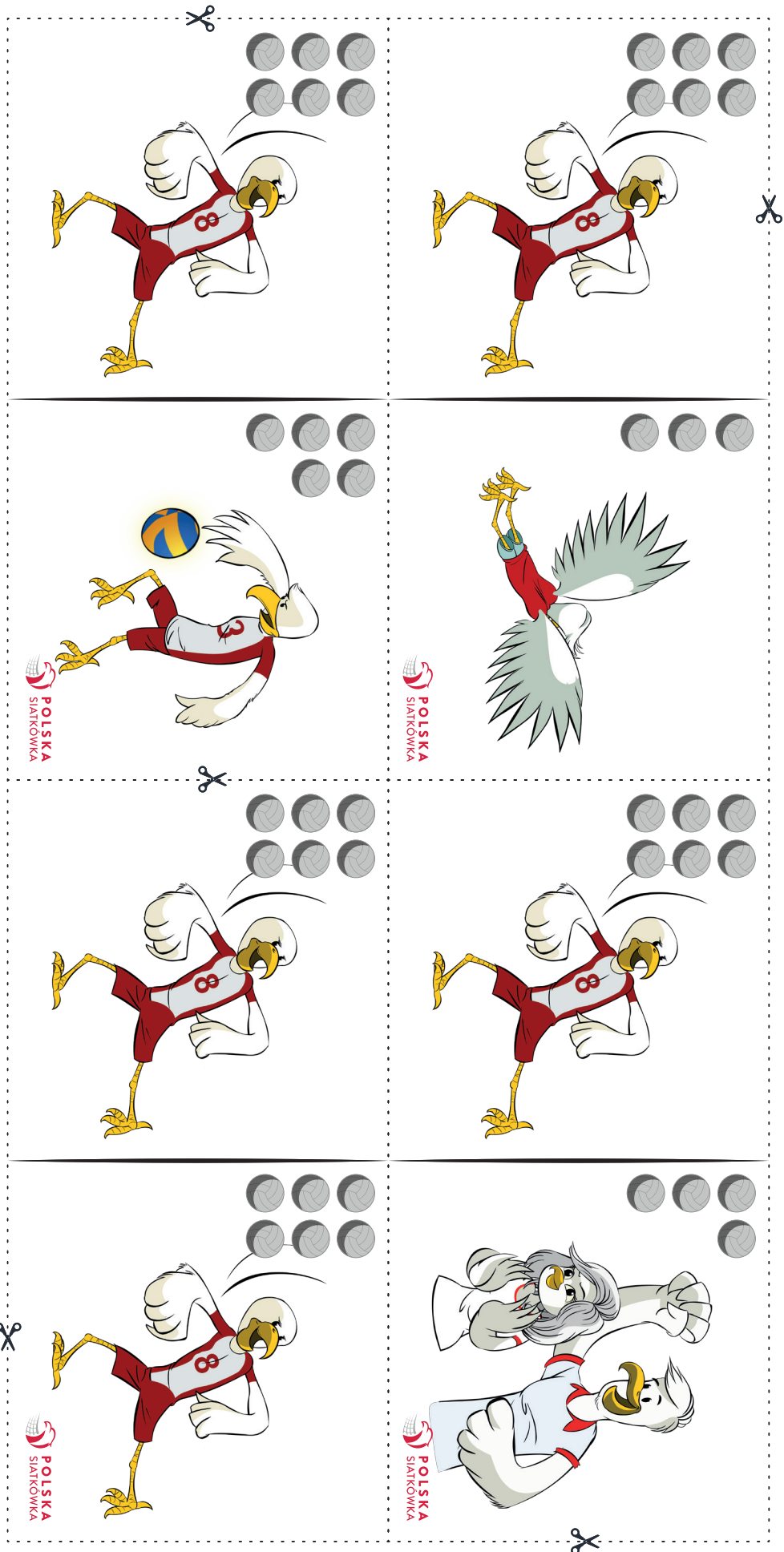
POLSKA
SIATKÓWKA



POLSKA
SIATKÓWKA



POLSKA
SIATKÓWKA

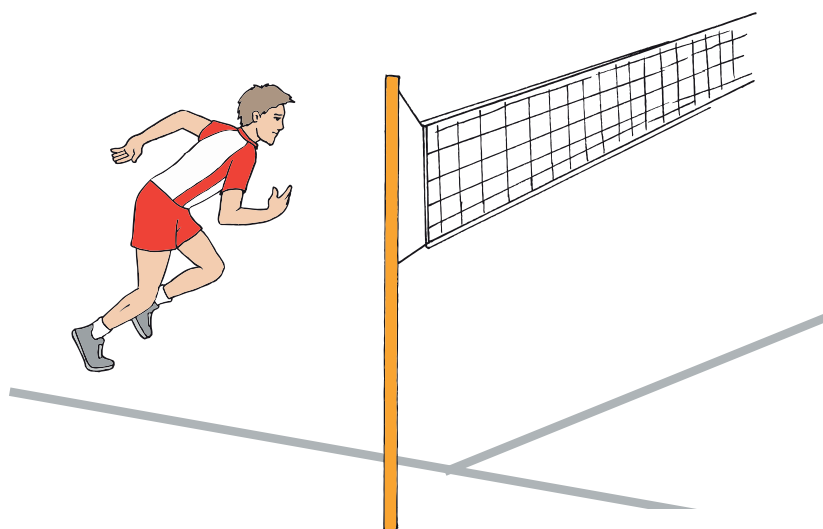




SIATKARSKIE LEKCJE Z ORZEŁKIEM

/ Lekcja 1. Poruszanie się po boisku.

Wyróżniamy kilka sposobów poruszania się po boisku: chód, bieg, krok dostawny, krok skrzyżny, doskok, wyskok, zwód, pady: bokiem, przodem, tyłem, rzut siatkarski.



Proponujemy Wam kilka zabaw:

Zabawa nr 1 – berek po liniach. Poruszanie się po liniach boiska do siatkówki w ściśle określony sposób (krok biegowy, dostawny itp.)

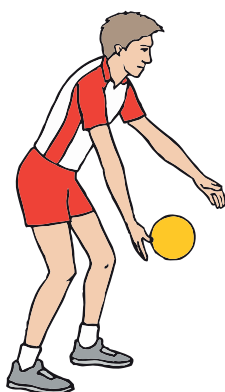
Zabawa nr 2 – poruszanie się po boisku w sposób ściśle określony (bieg, chód, krok dostawny itp.). Na sygnał zatrzymanie się.

Lekcja 2. Zagrywka.

Należy opanować różne rodzaje zagrywki, co pozwoli na realizowanie założonych zadań taktycznych zespołu w grze.

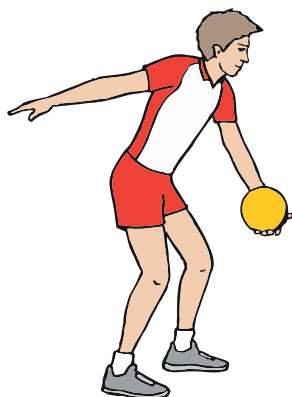
2.1. Zagrywka dolna.

Pozycja wyjściowa



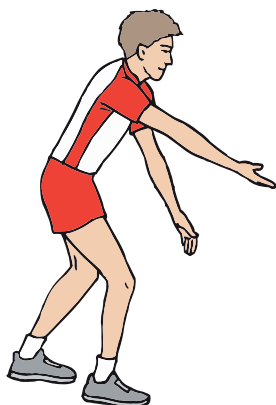
Postawa rozkroczo-wykrocza twarzą do siatki (z przodu noga przeciwna do ręki zagrywającej), nogi nieznacznie ugięte, tułów pochylony do przodu. Piłka trzymana jednorącz z boku tułowia, po stronie nogi zakroczonej. Ręka zagrywająca swobodnie ułożona blisko ciała, palce dłoni złączone i nieco ugięte.

Podrzut piłki



Piłka trzymana w lewej dłoni, lewa noga wysunięta do przodu. Podrzut piłki nisko, wykonany przed samym jej uderzeniem, jednocześnie następuje zamach ramienia zagrywającego dołem w tył i ugięcie nóg w stawach kolanowych, skokowych oraz biodrowych.

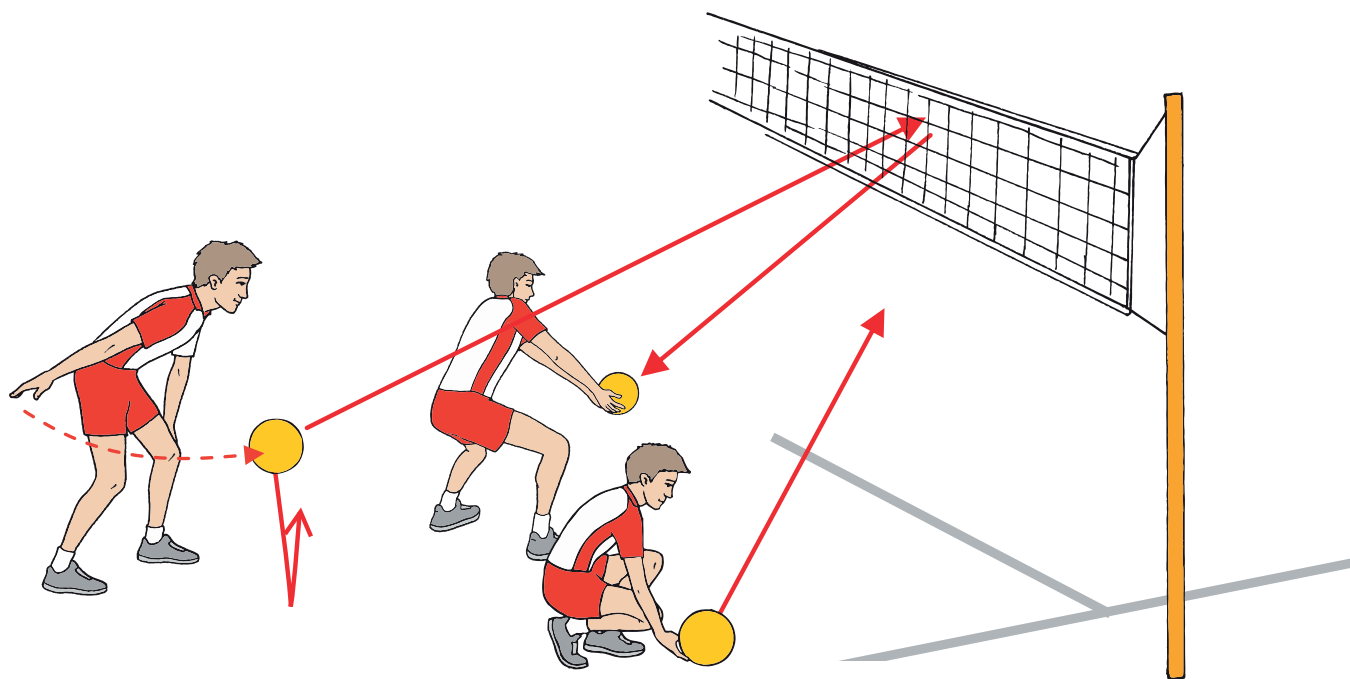
Uderzenie piłki



Uderzenie dokładnie w płaszczyźnie strzałkowej ręki uderzającej środkiem płaszczyzny dłoni.

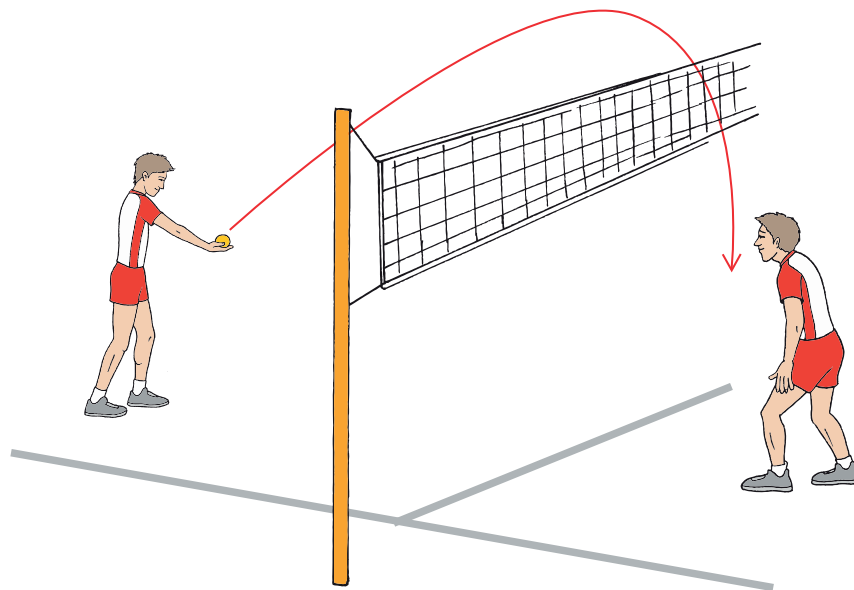
Ćwiczenie 1

Jeden z ćwiczących stojąc w wykroku trzyma piłkę oburącz z boku tułowia po stronie nogi zakroczonej. Następnie poprzez prowadzenie ramienia ułożonego z tyłu piłki w przód, wyrzuca piłkę do partnera, odrywając dłoń podtrzymującą piłkę z przodu. Podczas rzutu ramię „ciągnie” nogę zakroczną, która przechodzi do przodu, pozwalając na zachowanie stabilnej postawy. Ćwiczenie powtarza się wielokrotnie, zwiększając stopniowo odległość między ćwiczącymi. Kolejnym ćwiczeniem może być uderzenie piłki otwartą dłonią w kierunku siatki po koźle i jej chwyt po odbiciu od siatki lub wyrzut piłki jednorącz poprzez podniesienie jej z podłoża.



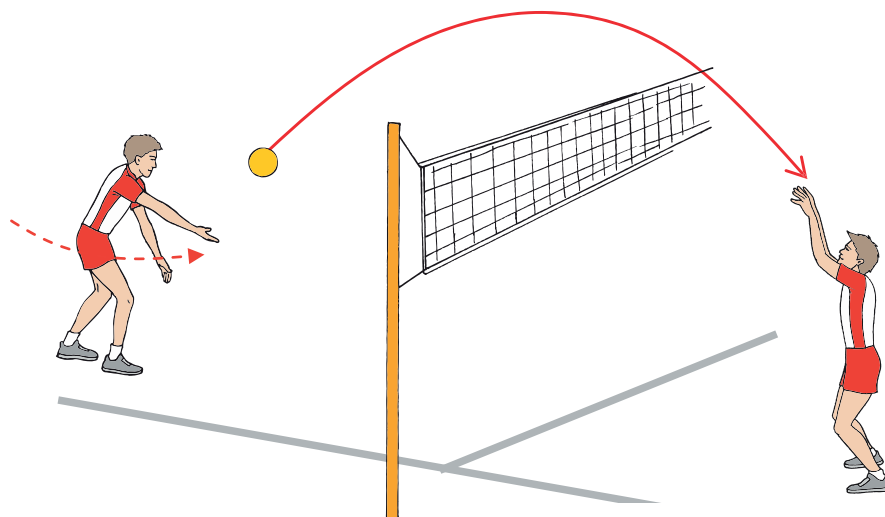
Ćwiczenie 2

Ćwiczący ustawieni dwójkami naprzeciwko siebie w odległości 5m od siatki. Każdy trzyma piłeczkę tenisową w odwiedzionej do tyłu dłoni. Wyrzut piłeczki z równoczesnym wyprostem nóg w górę w przód. Warunkiem zdobycia punktu jest chwyt piłeczki przez partnera stojącego po drugiej stronie siatki.



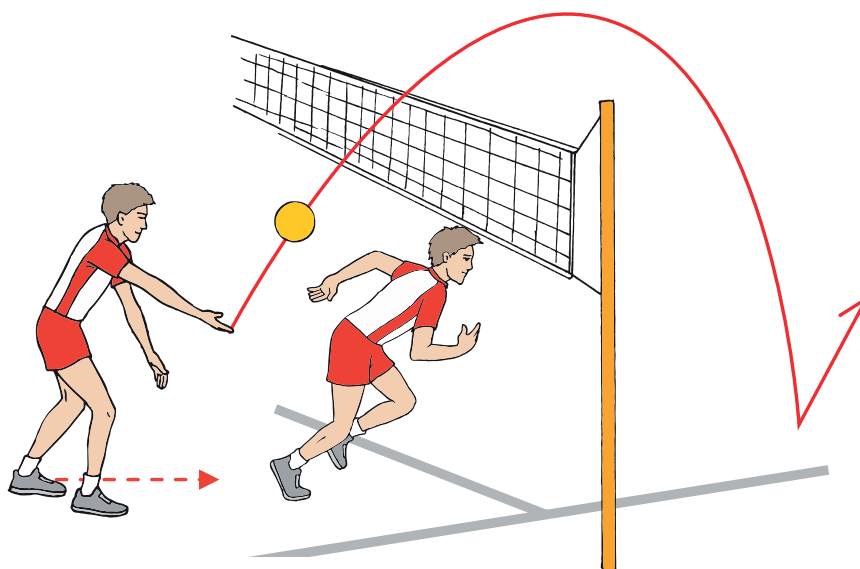
Ćwiczenie 3

Zagrywający z niewysokiego podrzutu uderza piłkę środkiem otwartej dłoni (po wykonaniu zamachu ręką uderzającą w tył) w kierunku chwytającego partnera. Partner po chwycie powtarza ćwiczenie. Innym rozwiązaniem może być wykonywanie zagrywki w kierunku zaznaczonego pola. Partnerzy stopniowo zwiększają odległość od siatki podczas wykonania zagrywki.



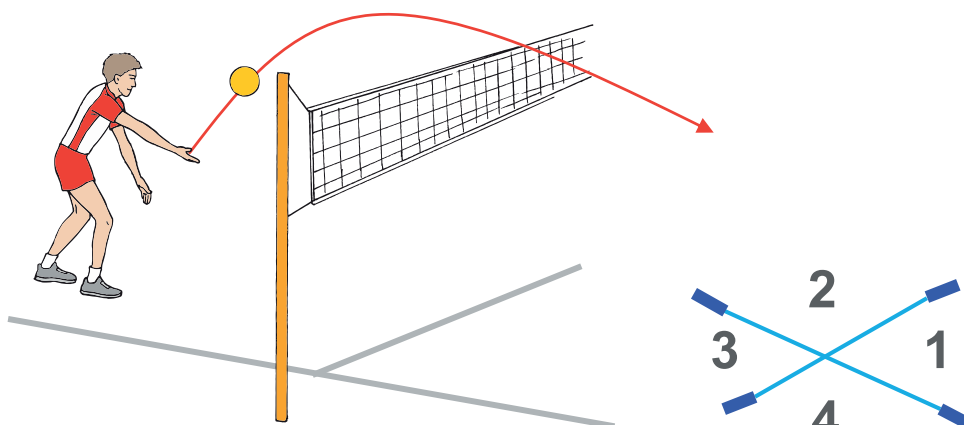
Ćwiczenie 4

Ćwiczący staje w odległości 4-5 m od siatki, wykonuje zagrywkę dolną nadając piłce odpowiednią trajektorię lotu, następnie przebiega za piłką na drugą stronę siatki i chwytą ją po kozle. Za każdy chwyt piłki po odbiciu jej od podłoża zdobywa 1 punkt, a gdy chwyci piłkę bez kozła -2 punkty.



Ćwiczenie 5

Zagrywka z określonego miejsca zza linii końcowej w kierunku stref wyznaczonych przez dwie skakanki ułożone na krzyż. Prowadzący w kolejnych ćwiczeniach stawia różne zadania zagrywającym, np. zdobycie określonej ilości punktów, celowanie w pola parzyste, nieparzyste, zagranie we wskazane pole, przejście do następnego pola po uzyskaniu określonej ilości trafień (w sumie lub pod rząd). Wprowadzenie działania pod presją poprzez rozpoczynanie ćwiczenia od początku po błędzie. Zwracanie uwagi na techniczną stronę wykonania zagrywki. Zmiana miejsca zagrywania po zdobyciu punktu lub zrealizowaniu zadania.



ODPOWIEDZI

Zadanie: Dopasuj zawodnika, str. 3



Zadanie: Wykreślanka, str. 4



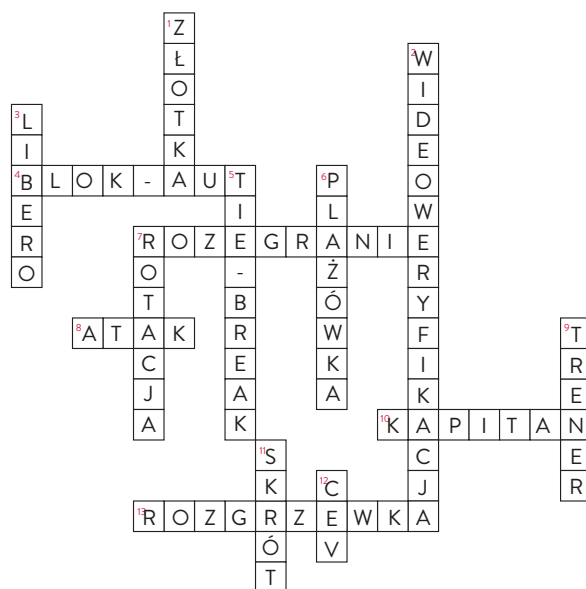
| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| R | W | A | L | K | O | W | E | R | O |
| O | R | L | E | N | B | K | D | I | Z |
| Z | M | I | S | T | R | Z | R | B | A |
| G | T | I | B | C | O | A | U | U | G |
| R | R | J | L | E | N | W | Z | S | R |
| Z | E | I | O | A | A | O | Y | T | Y |
| E | N | K | K | A | R | D | N | Z | W |
| W | E | Z | M | I | A | N | A | O | K |
| K | R | S | Ę | D | Z | A | M | A | |
| A | P | U | N | K | T | K | S | E | T |

ORLEN KIBICUJE SIATKARZOM

Zadanie: Zagadki **plus** , str. 5

1. Na jakiej wysokości jest rozpięta siatka na meczach żeńskiej siatkówki? **2,24 M**
2. W ilu meczach reprezentacji grał Paweł Zatorski? **121**
3. Jaki rozmiar buta nosi Bartosz Kurek? **ROZMIAR 50**
4. Ile wzrostu ma Malwina Smarzek-Godek? **191 CM**
5. Jak nazywa się najwyższy siatkarz męskiej reprezentacji? **W 2020 ROKU NAJWYŻSZYMI ZAWODNIKAMI BYLI MACIEJ MUZAJ I MATEUSZ BIENIEK (OBAJ 208 CM)**
6. Ile lat operator sieci Plus jest sponsorem Polskiej Siatkówki? **22 LATA**
7. Na jakiej pozycji gra Magdalena Stysiak? **PRZYJMUJĄCA**
8. Na jakiej pozycji gra Agnieszka Kąkolewska? **ŚRODKOWA**
9. Na jakiej pozycji gra Bartosz Bednorz? **PRZYJMUJĄCY**
10. Od którego roku Karol Kłós gra w polskiej reprezentacji? **2009**

Zadanie: Krzyżówka , str. 7



Zadanie: Rebus , str. 8

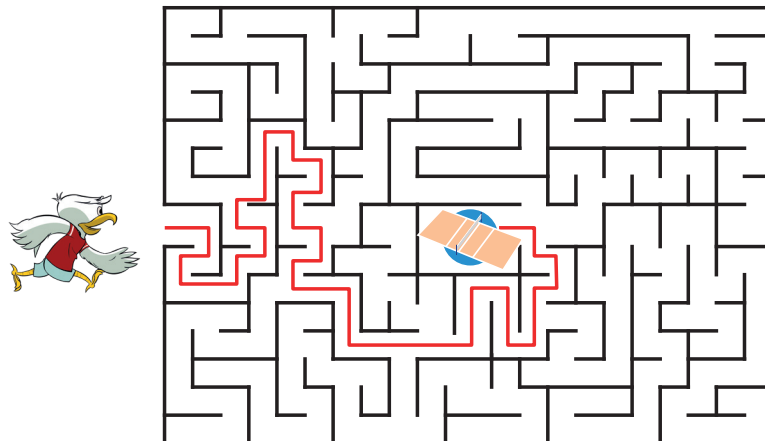


DACH TWOICH MARZEŃ

Zadanie: Znajdź różnice , str. 11



Zadanie: Labirynt, str. 12



Zadanie: Siatkówka plażowa - akcesoria, str. 13



Zadanie: Siatkarska Mapa Mistrzostw Świata 2014, str. 14



www.pzps.pl
www.mlodziwasiatkowka.pl

 @PolskaSiatkówka



 @PolskaSiatkowkaOfficial

 @polskasiatkowka_official

 Polska Siatkówka