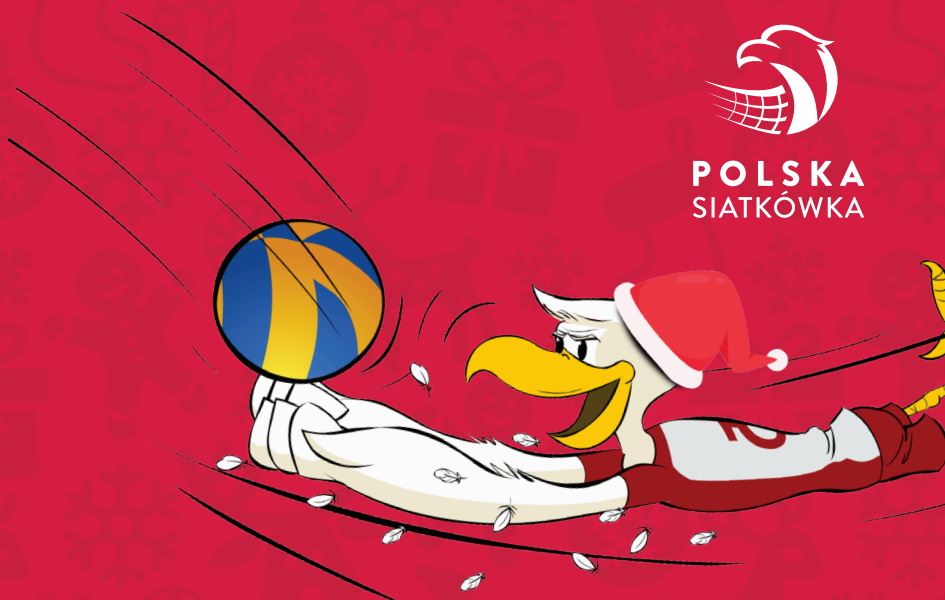




POLSKA
SIATKÓWKA



SIATKARSKIE FAMIGLÓWKI

— Z ORZĘDKIEM —

3



SOS
SIATKARSKIE
OŚRODKI SZKOLNE

NASI SPONSORZY

SPONSORZY GŁÓWNI



Ministerstwo
Sportu

SPONSORZY



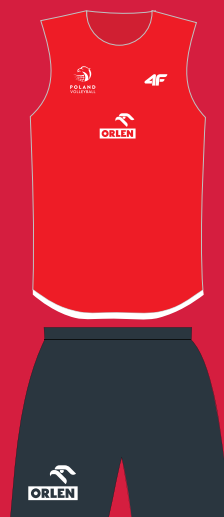
PARTNERZY



DOPASUJ ZAWODNIKA



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



KOLOROWANKA



Wesołych Świąt.



MIESZANKA LITEROWA

plus+

Vital Heynen ogłosił skład na mecz – sprawdź jakich zawodników powołał.

KORNAIKS -----

Mzuja -----

Dygarzz -----

Łzacom -----

Bniekie -----

Kost -----

Nwowaksiko -----

Kibaku -----

Lone -----

Śakwil -----

Koekwl -----

Skzlupa -----

Wzkestajo -----

Zsikrtao -----



KONKURS



Zaprojektuj siatkarską bombkę.

Na Wasze pomysły czekamy do **21 grudnia 2020r.**
Projekty bombek wysyłajcie na adres mailowy
klubkibica@pzps.pl

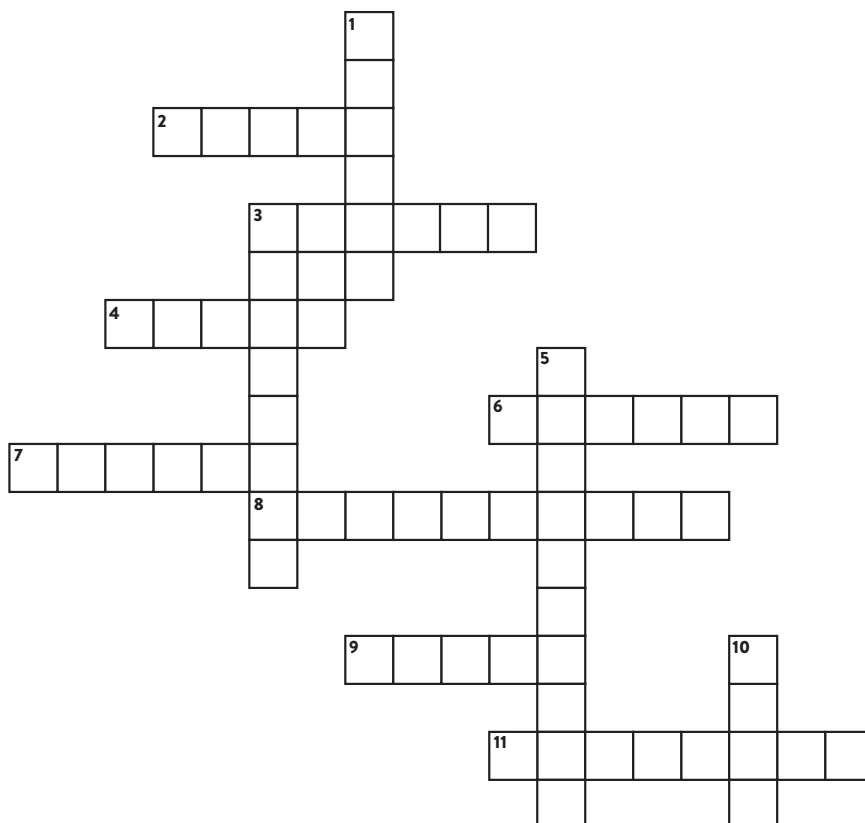
Do wygrania piłka z autografami reprezentacji
Polski oraz inne nagrody!

Regulamin dostępny na www.pzps.pl



KRZYŻÓWKA OBRAZKOWA

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

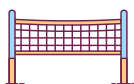


POZIOMO

2



3



3



6



7



8



9



11



PIONOWO

1



3



5



10



WYKREŚLANKA

Znajdź 6 słów związanych z branżą budowlaną w wykreślance. Słowa pojawiają się tylko poziomo lub pionowo.

**BLACHY
PRUSZYŃSKI**



KOLOROWANKA



SIATKÓWKA NA ŚNIEGU

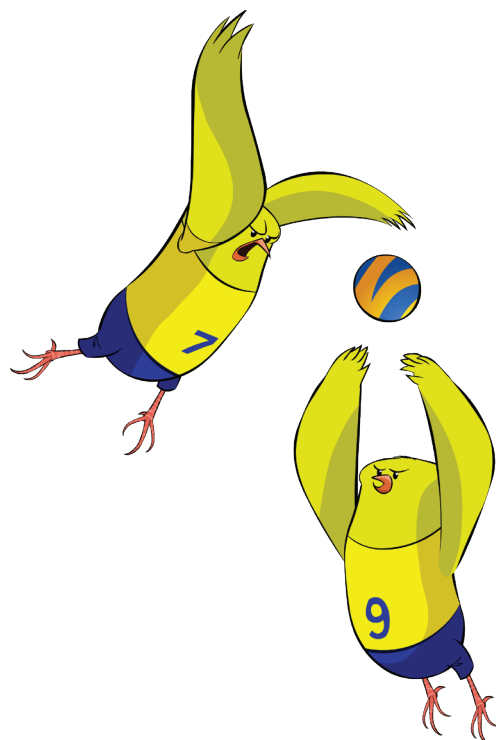
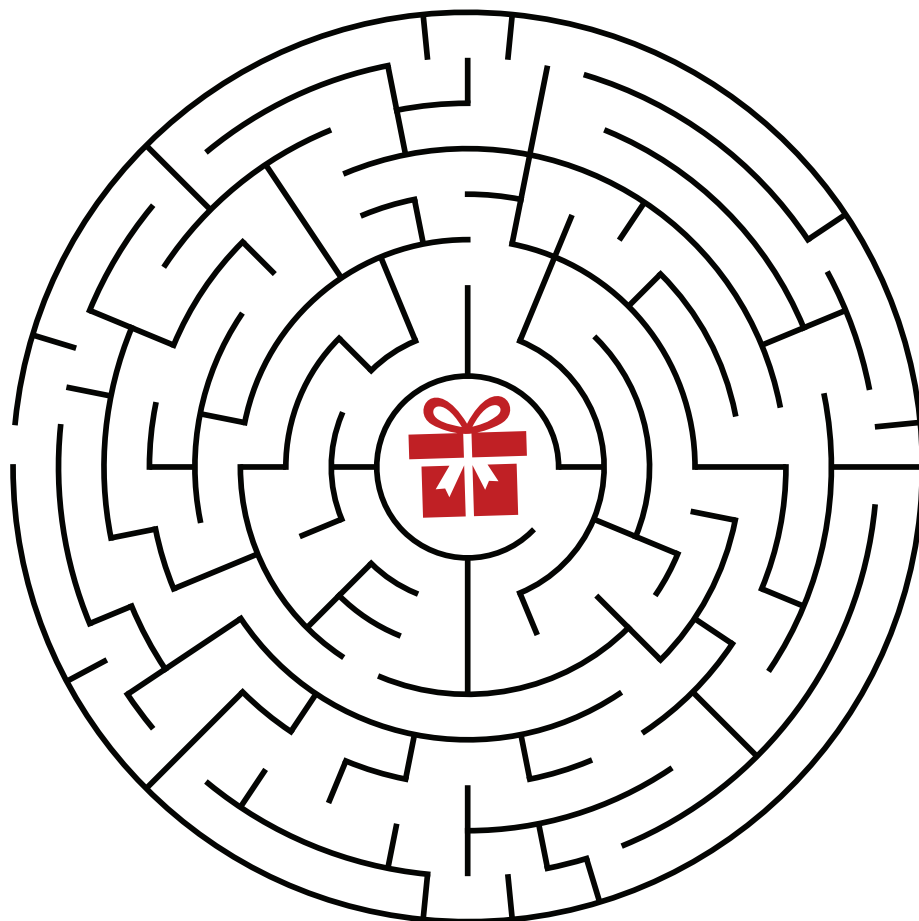
AKCESORIA

Wybierz akcesoria, które zawodnik siatkówki na śniegu używa podczas meczu.

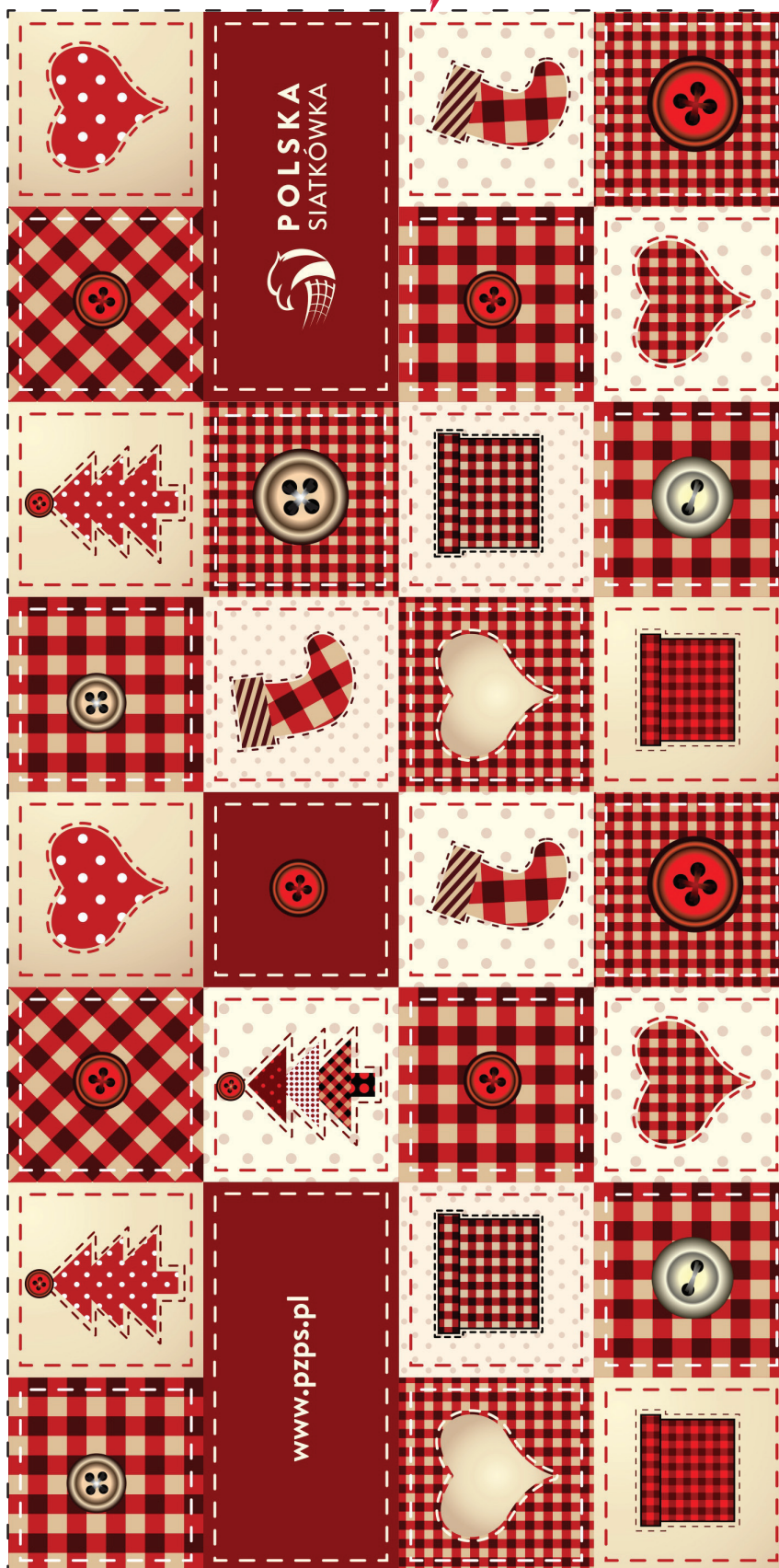


LABIRYNT

! Pomóż orzełkowi odnaleźć drogę do świątecznego prezentu.



KARTKA ŚWIĄTECZNA



KARTKA ŚWIĄTECZNA





Złoci medalisci FIVB Beach Volleyball World Tour 4*, Katar 2020
Grzegorz Fijałek, Michał Bryl

STYCZEŃ

	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
53	28	29	30	31	1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

LUTY

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

MARZEC

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

KWIECIEŃ

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

MAJ

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

CZERWIEC

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

LIPIEC

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

SIERPIEŃ

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

WRZESIEŃ

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

PAŹDZIERNIK

	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
39	27	28	29	30	1	2	3
40	4	5	6	7	8	9	10
41	11	12	13	14	15	16	17
42	18	19	20	21	22	23	24
43	25	26	27	28	29	30	31

LISTOPAD

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

GRUDZIEŃ

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



Braźowi medalisci Mistrzostw Europy U18,
Włochy 2020

KARTKA ŚWIĄTECZNA



KARTKA ŚWIĄTECZNA



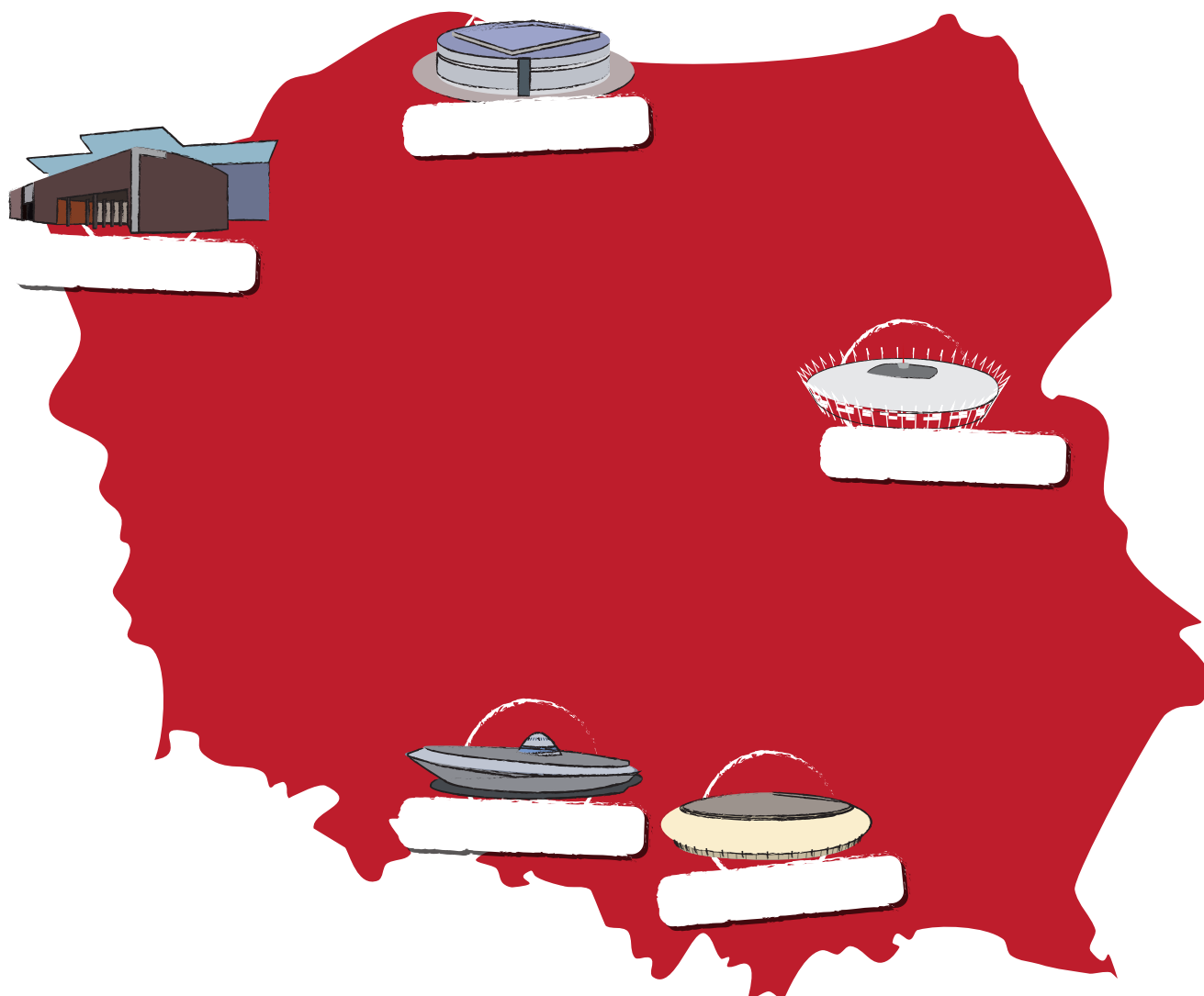
**Zdrowych i wesołych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz Szczęśliwego
Nowego Roku życzy**

www.polska-siatkowka.pl



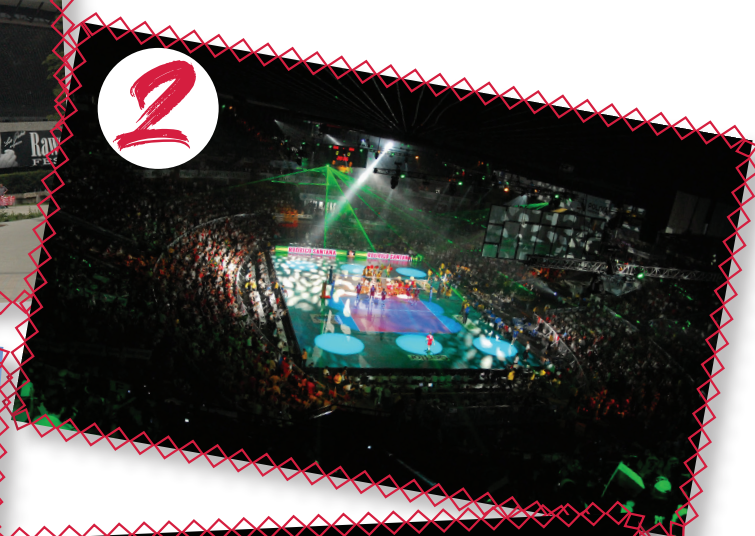
SIATKARSKA MAPA CEV EUROVOLLEY 2017

Uzupełnij nazwy miast, w których odbywały się mecze
CEV EUROVOLLEY 2017 roku.



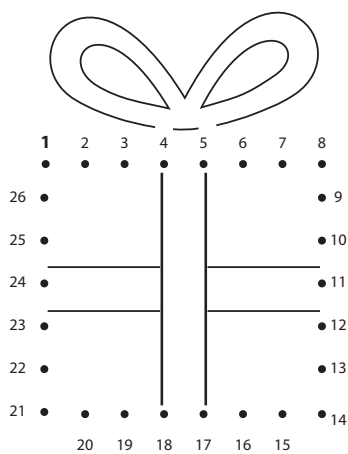
DOPASUJ WYDARZENIE SIATKARSKIE

1 Połącz ze sobą nazwę imprezy z pasującym zdjęciem.



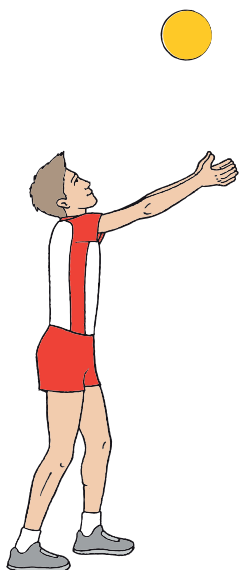
- Liga Światowa 2006
- Finał Ligi Światowej 2007
- Liga Światowa 2010
- Finał FIVB Mistrzostw Świata 2014

POŁĄCZ KROPKI



SIATKARSKIE LEKCJE Z ORZEŁKIEM

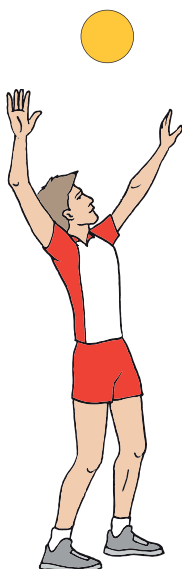
/ Lekcja 3. Zagrywka tenisowa rotacyjna.



Poprawne wykonanie zagrywki rotacyjnej bez wyskoku jest podstawą do opanowania zagrywki rotacyjnej z wyskoku.

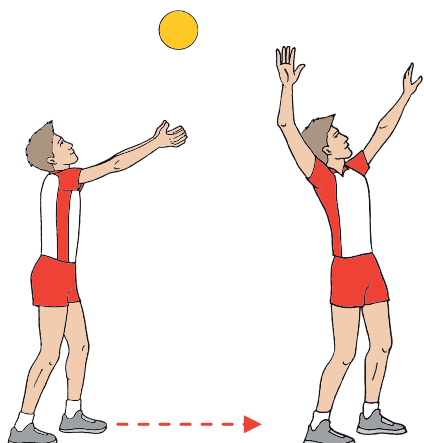
Pozycja wyjściowa

Ustawienie przodem do kierunku zagrywania z prawą nogą z przodu, za linią końcową w odległości umożliwiającej wykonanie przemieszczenia w trzech krokach (ewentualnie 2 lub 4 kroki). Piłka ułożona na dłoni lub trzymana swobodnie oburącz na wysokości barków.



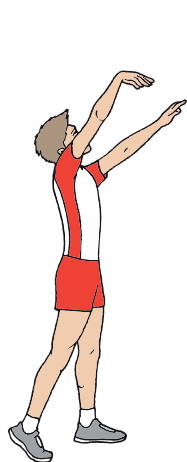
Podrzut piłki

Wysoki podrzut piłki ręką uderzającą (lub oburącz) z rotacją postępującą. Środek ciężkości ciała utrzymywany ponad prawą stopą - możliwość wykonania dłuższego kroku lewą nogą zaraz po wyrzuceniu piłki. Prowadzenie wyprostowanej ręki uderzającej do wysokości barku, następnie nieznaczne ugięcie w łokciu. Wysokość podrzutu umożliwiająca płynne wykonanie przemieszczenia i uderzenie w najwyższym punkcie wyprostowaną ręką.



Przemieszczenie

Trzykrokowe przyspieszające przemieszczenie (lewa - prawa - lewa). Kroki wykonywane tak jak do ataku.

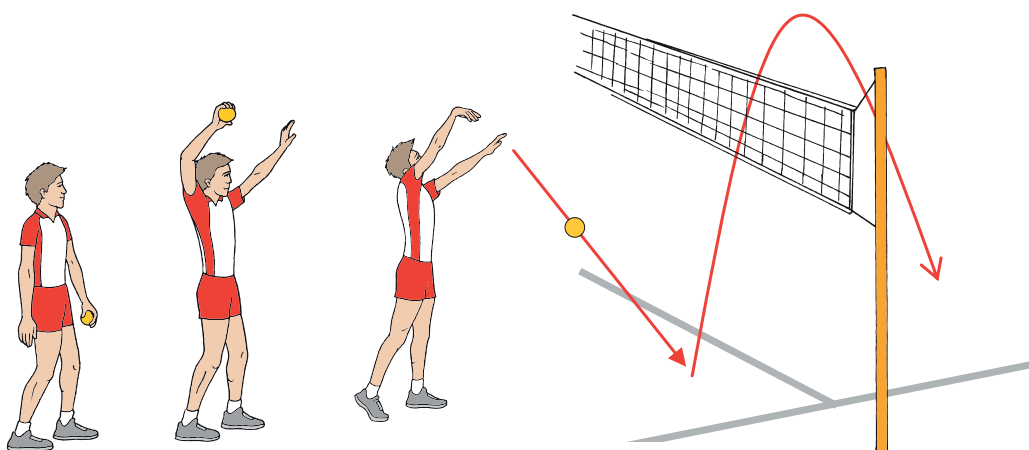


Uderzenie piłki

Uderzenie ze wspięciem na palce z wykorzystaniem pracy ramion, dłoń nakrywa piłkę nadając jej rotację postępującą (podobnie jak przy ataku). Wykończenie ruchu z lekkim pochyleniem tułowia w przód i luźne poprowadzenie ręki zagrywającej do lewego boku (ruch ręki przypominający serwis tenisisty).

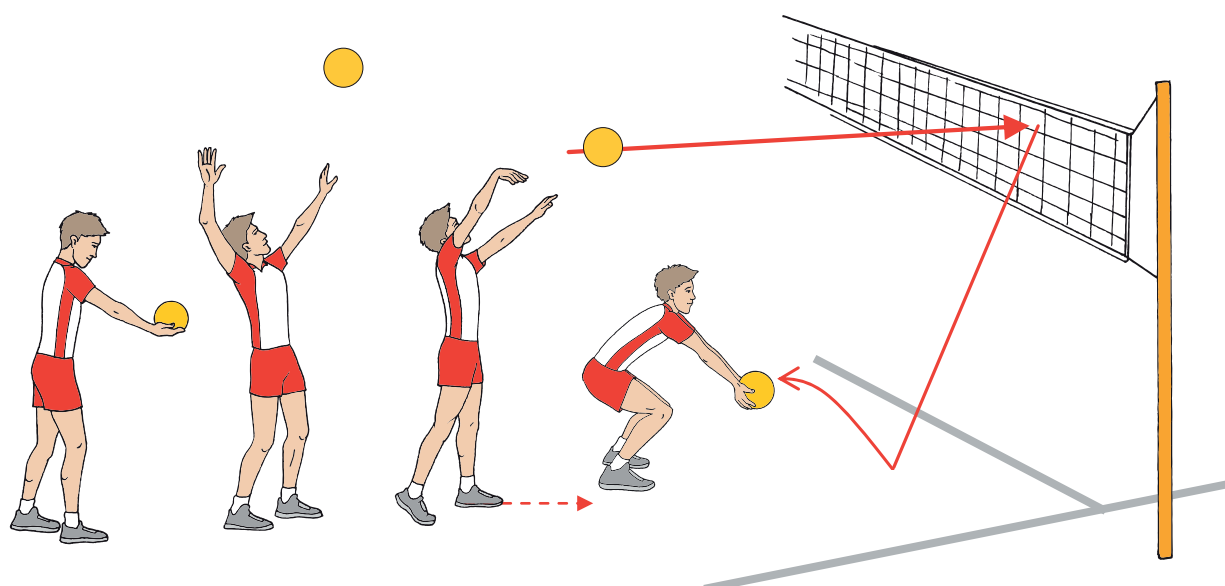
Ćwiczenie 1

Ćwiczący wykonuje zamach ramion od dołu w górę, przekłada nad głowę piłkę tenisową z lewej do prawej dłoni i rzuca w kierunku podłoża. Wyrzut piłki następuje na maksymalnym zasięgu, dłoń rozluźniona w nadgarstku. Jeżeli piłka przeleci po koźle nad siatką, to ćwiczący otrzymuje punkt, jeżeli dodatkowo zostanie złapana zanim upadnie na boisko - 2 punkty.



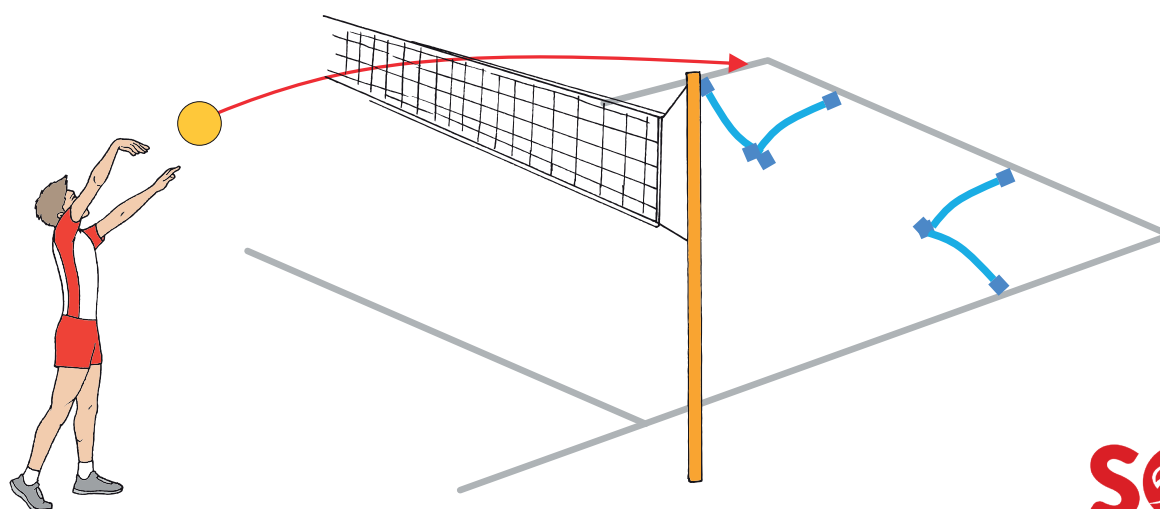
Ćwiczenie 2

Ćwiczący z piłką ustawiony na boisku w odległości 5-6 m od siatki, w pozycji wyjściowej z prawą nogą z przodu. Piłka trzymana jednorącz na dłoni poniżej linii barków (lub trzymana swobodnie oburącz). Wysoki podrzut piłki ręką uderzającą (lub oburącz) z rotacją postępującą i uderzenie w najwyższym punkcie wyprostowaną ręką w kierunku siatki. Uderzenie piłki ze wspięciem na palce z wykorzystaniem pracy ramion, dłoń nakrywa piłkę, nadając jej rotację postępującą (podobnie, jak przy ataku).



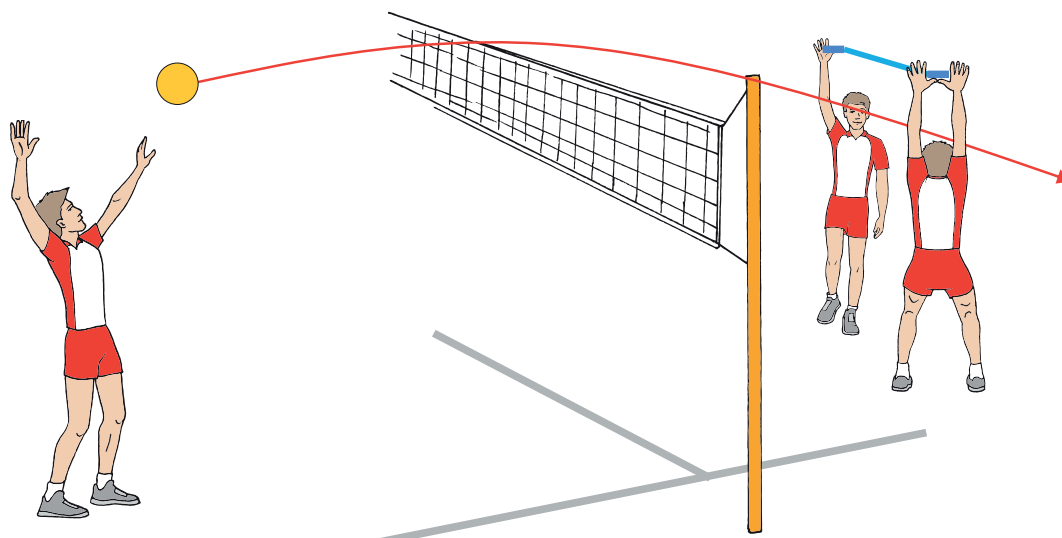
Ćwiczenie 3

Ustawienie ćwiczących za linią końcową boiska. Wysoki podrzut ręką uderzającą (lub oburącz) z rotacją. Uderzenie piłki, jak do zagrywki rotacyjnej na maksymalnym zasięgu, dłoń nakrywa piłkę. W rogach boiska ułożone są skakanki. Zadaniem zagrywających jest trafić zagrywką w pola wyznaczone przez skakanki. W przypadku, gdy zagrywający trafi w wyznaczone pola 2 razy pod rząd, punkty liczy się podwójnie.



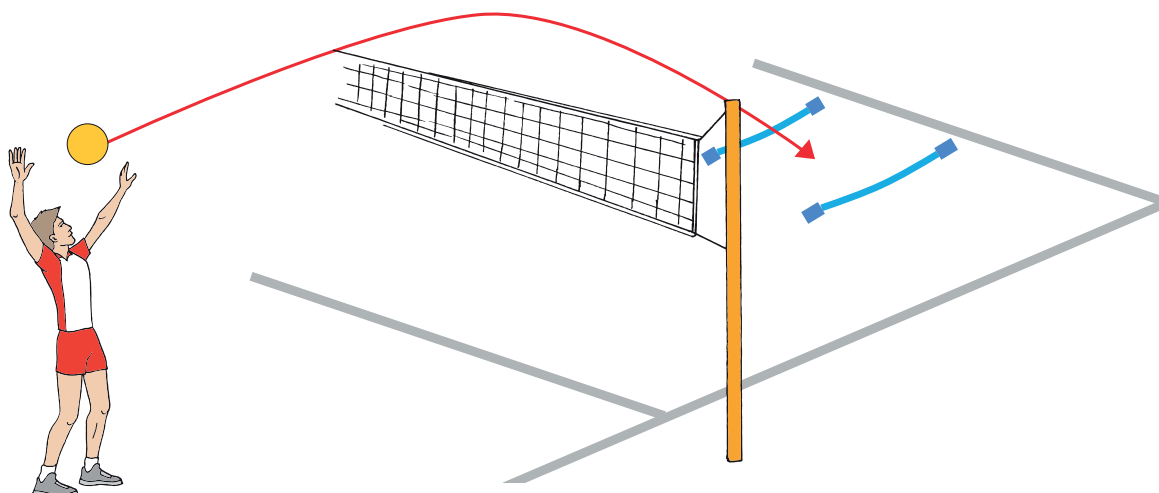
Ćwiczenie 4

Ćwiczący wykonuje zagrywkę z odległości 5-6 m od siatki. Zadaniem zagrywającego jest prawidłowy podrzut i uderzenie piłki „luźnym nadgarstkiem” w najwyższym punkcie, przed barkiem ręki uderzającej. Zagrywka w kierunku bramki (naciągnięta w górę skakanka) ustawionej przez partnerów po przeciwnej stronie siatki. Trudniejszym zadaniem jest ustawienie niskiej bramki trzymając skakankę na wysokości bioder.

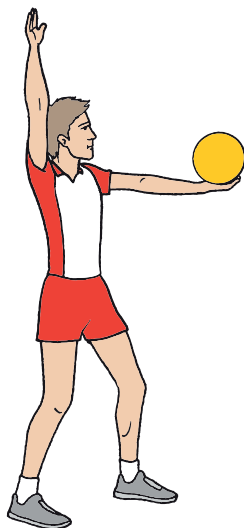


Ćwiczenie 5

Zagrywka w kierunku stref zaznaczonych skakankami na boisku. Piłka powinna wylądować w kolejnych obszarach I, VI lub V strefy. Prowadzący ustala różne sposoby liczenia punktów i wyznacza zadania, np. trafić kolejno w każdą strefę. Ćwiczenie to może być wykorzystywane również jako sprawdzian.

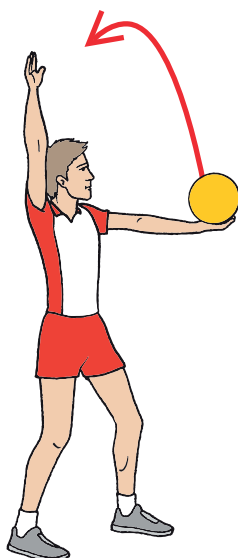


Lekcja 4. Zagrywka szybująca - bezrotacyjna.



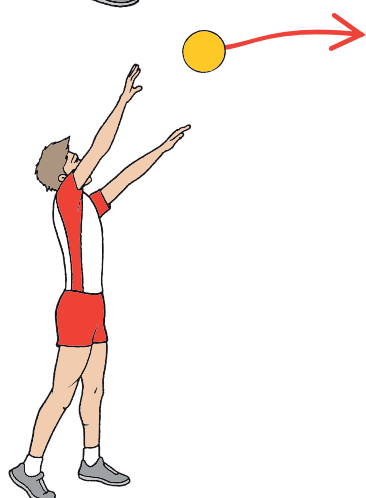
Pozycja wyjściowa

Ustawienie za linią końcową, lewa noga z przodu ze stopą nieznacznie skręconą w prawo, swobodne odwiedzenie ramienia uderzającego. Ustawienie ramienia uderzającego przed podrzutem piłki z łokciem odwiedzionym do tyłu (co najmniej na wysokości barków), dłoń na przedłużeniu przedramienia przygotowana do uderzenia.



Podrzut piłki

Podrzut piłki jednorącz na stronę ramienia uderzającego, z przodu tułowia, z wysokości barku, nie wyżej niż maksymalny zasięg zagrywającego. Ewentualne wykonanie małego kroku lewą nogą w momencie podrzutu piłki.

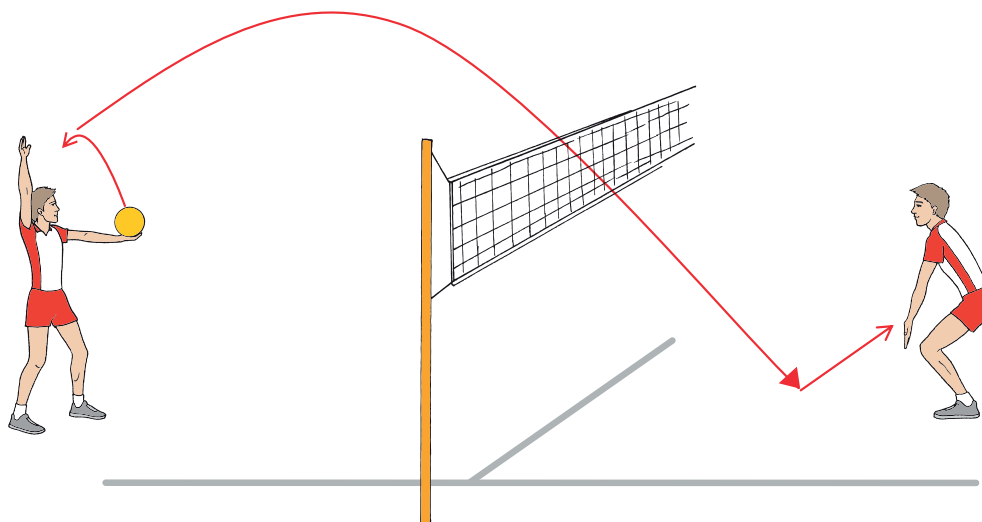


Uderzenie piłki

Przeniesienie ciężaru ciała na nogę wykroczną z przyspieszającym prowadzeniem ramienia w kierunku piłki. Kontakt z piłką maksymalnie krótki, wykonany usztywnioną dłoń w jej środek. Pozycja dłoni w momencie uderzenia stanowi przedłużenie przedramienia (kciuk z boku). Ręka po uderzeniu nie podąża za piłką, lecz zatrzymuje się, a nawet nieznacznie cofa.

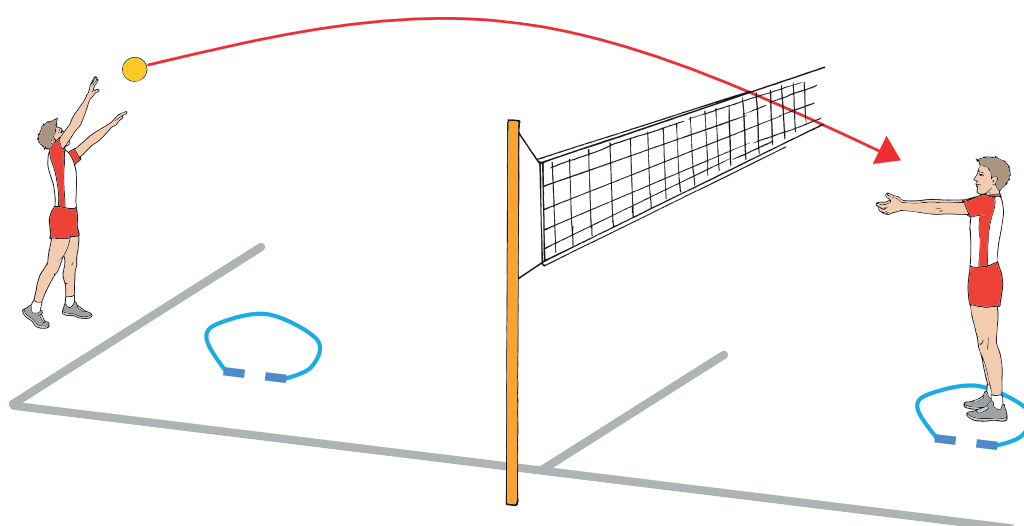
Ćwiczenie 1

Ćwiczący z piłką ustawieni w szeregu za linią końcową w postawie przygotowawczej. Wykonanie zagrywki w kierunku partnera stojącego za linią końcową. Ćwiczący zdobywają punkt, gdy zagrana piłka zostanie złapana przez partnera po koźle bez wchodzenia na boisko. Liczy się suma punktów lub ilość celnych zagrywek wykonanych po kolei.



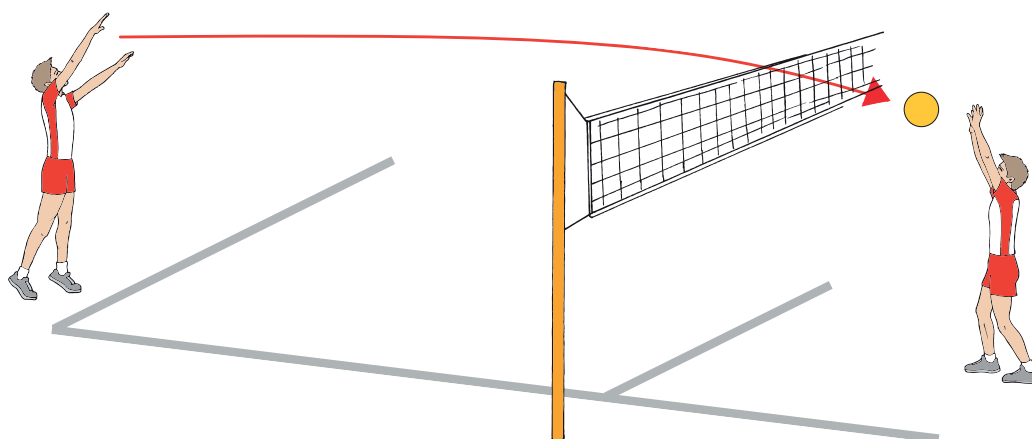
Ćwiczenie 2

Ćwiczący z piłkami ustawieni w rzędach po przeciwnych stronach siatki - podrzut piłki jednorącz, wykonanie zagrywki szybującej przez siatkę w kierunku partnera stojącego w kole (ułożona skakanka). Partner chwyta piłkę i odrzuca do partnera. Jeżeli zagrywka będzie niecelna (chwytający nie może wyjść z koła), następuje zmiana na pozycji zagrywającego. Wygrywa dwójka, która wykona celną zagrywkę 4 razy po kolei. Można modyfikować ćwiczenie poprzez zmianę odległości od siatki dla zawodników zagrywających.



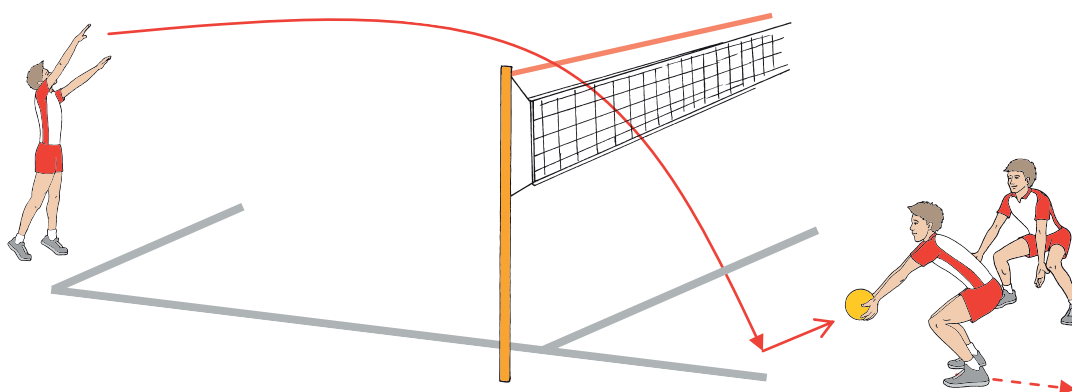
Ćwiczenie 3

Rywalizacja zespołów dwuosobowych. Ćwiczący wykonuje zagrywkę z za linii końcowej krótko za siatkę (skrót), do chwytającego partnera. Partner ustawiony przy siatce chwytą piłkę w miejscu bez zmiany ustawienia stóp. Za każdy chwyt zespół zdobywa 1 punkt, a za 2 chwyty po kolei 4 punkty itd.



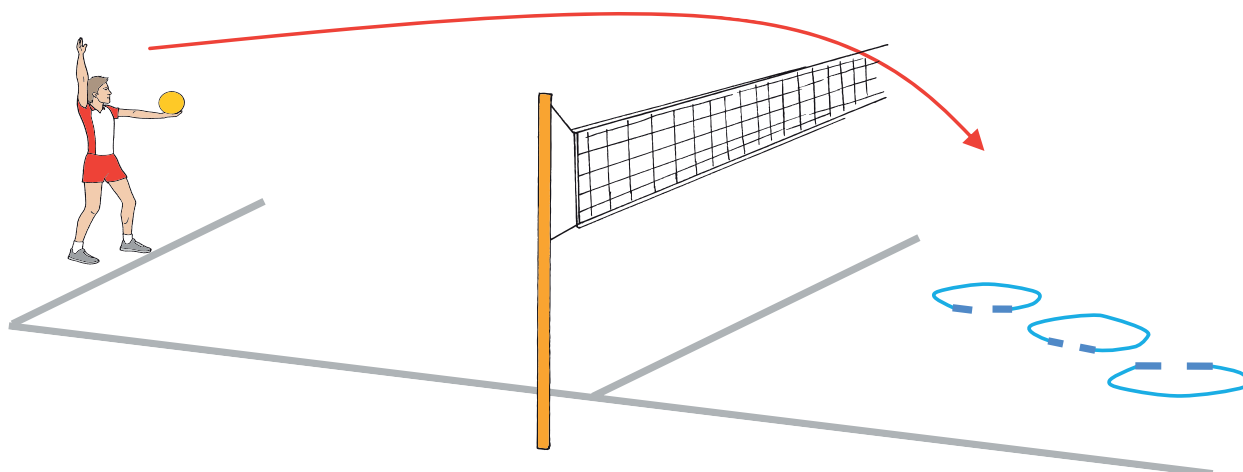
Ćwiczenie 4

Zagrywający z za linii końcowej celują w obszar pomiędzy górną taśmą, a rozwieszoną pomiędzy antenkami gumę (30 cm powyżej taśmy). Ćwiczący po drugiej stronie siatki chwytają piłkę po koźle. Jeżeli zagrywka była celna, odrzucają ją z powrotem do zagrywającego, a jeżeli nie - to zagrywają sami. Zespoły rywalizują ze sobą do określonej ilości trafień.



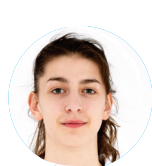
Ćwiczenie 5

Ćwiczący z piłką po jednej stronie siatki w pozycji wyjściowej wykonują zagrywkę szybującą (w ustalonej przez prowadzącego odległości). Za siatką ułożone ze skanek trzy koła. Zadaniem zagrywających jest trafić zagrywką w trzy koła po kolei, aby zdobyć jeden duży punkt. Koła rozmieszczać można w różnych miejscach w obrębie boiska.



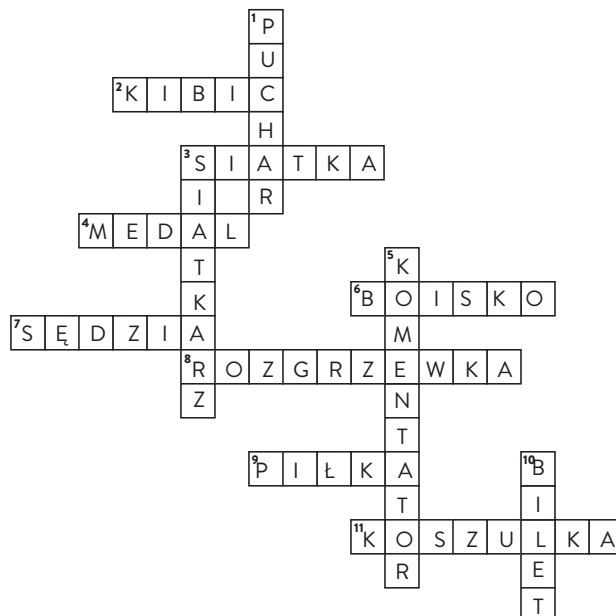
ODPOWIEDZI

Zadanie: Dopasuj zawodnika, str. 3



Zadanie: Mieszanka literowa  , str. 5

Konarski, Muzaj, Drzyzga, Łomacz, Bieniek, Kłos, Nowakowski, Kubiak, Leon, Śliwka, Kwolek, Szalpak, Wojtaszek, Zatorski

Zadanie: Krzyżówka , str. 7

Zadanie: Wykreślanka  , str. 8

Zadanie: Quiz  , str. 10

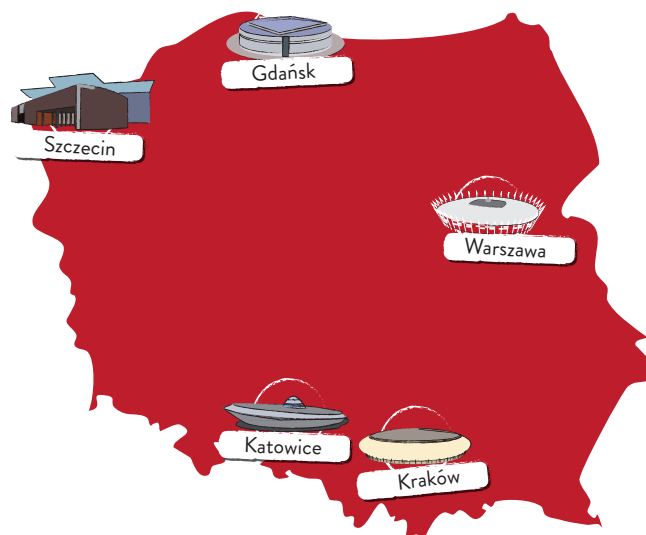
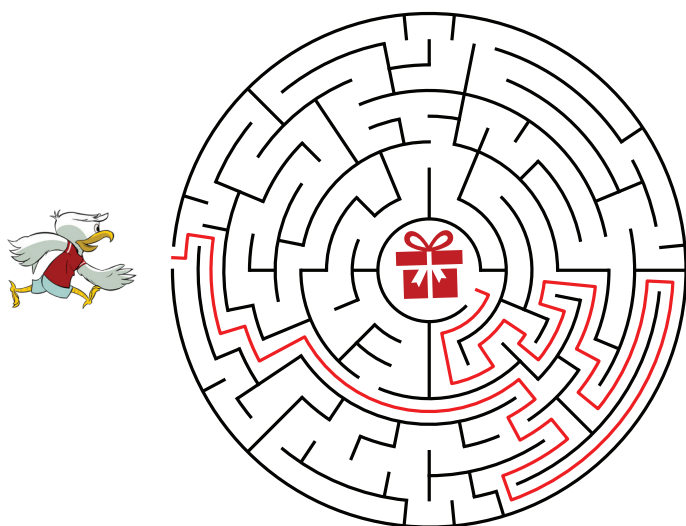
1) b, 2) b, 3) c, 4) a, 5) a

Zadanie: Siatkówka na śniegu - akcesoria , str. 11



Zadanie: Labirynt , str. 12

Zadanie: Siatkarska mapa
CEV EUROVOLLEY 2017 , str. 21



Zadanie: Dopasuj wydarzenie siatkarskie , str. 22

1 Liga Światowa 2006

2 Finał Ligi Światowej 2007

3 Liga Światowa 2010

4 Finał FIVB Mistrzostw Świata 2014

www.pzps.pl
www.mlodziwasiatkowka.pl



@PolskaSiatkówka



@PolskaSiatkowkaOfficial



@polskasiatkowka_official



Polska Siatkówka



**POLSKA
SIATKÓWKA**