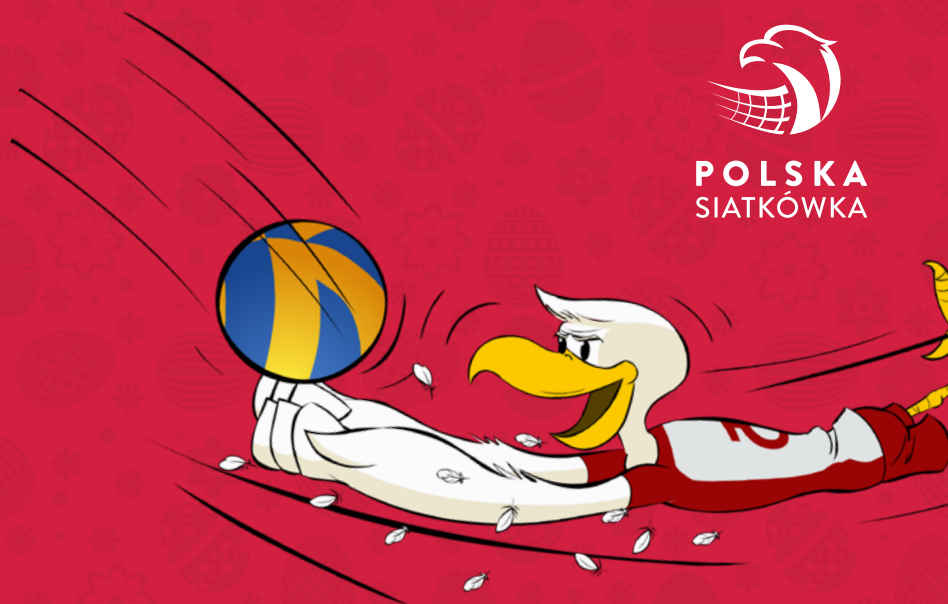




POLSKA
SIATKÓWKA



SIATKARSKIE HAMIGŁÓWKI

— Z ORZELKIEM —

— 4 —



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.



REBUS



ORLEN

Rozwiąż rebus i odgadnij hasło.



~~-WANIKI~~

~~-ACJA~~

~~-BA~~

~~-ŁKA~~

~~-MO~~

Hasło

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



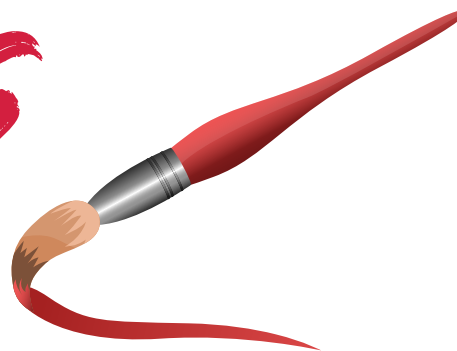
SPOTKANIE POD SIATKĄ

plus

Z kim pod siatką spotka się Fabian Drzyzga?



KONKURS



Zaprojektuj siatkarską pisanekę

Na Wasze pomysły czekamy do **30 marca 2021r.**

Projekty pisanek wysyłajcie na adres mailowy klubkibica@pzps.pl

Do wygrania koszulka meczowa reprezentacji męskiej
z autografem reprezentanta Polski oraz inne nagrody!

Regulamin dostępny na www.pzps.pl

ZNAJDŹ RÓŻNICE

 Znajdź 8 różnic między poniższymi zdjęciami. Powodzenia!



KOLOROWANKA



QUIZ





**OGÓLNOPOLSKIE
MISTRZOSTWA W MINISIATKÓWCE
O PUCHAR KINDER JOY OF MOVING**



1. Kiedy po raz pierwszy zorganizowano mistrzostwa Polski w minisiatkówce?

a) W czerwcu 1998 roku
b) We wrześniu 1995 roku
c) W lipcu 2002 roku

5. W 2019 roku w mistrzostwach udział wzięła maksymalna liczba uczestników, ile osób to było?

a) Około 47000
b) Około 22000
c) Około 53000

2. Od ilu lat Kinder Joy of moving jest partnerem Ogólnopolskich Mistrzostw w Minisiatkówce?

a) Od 7 b) Od 25 c) Od 14

6. Ile drużyn łącznie bierze udział w Wielkim Finale?

a) 202 b) 152 c) 192

3. Na ile etapów podzielone są Ogólnopolskie Mistrzostwa w Minisiatkówce?

a) 6 b) 4 c) 9

7. Na ilu boiskach jednocześnie rozgrywany jest Wielki Finał?

a) Na 35 b) Na 24 c) Na 28

4. Które wymienione reprezentantki i reprezentanci Polski brali udział w rozgrywkach minisiatkówki?

a) Alicja Grabka, Dorota Strąg, Jakub Kochanowski, Bartosz Bednorz
b) Małgorzata Glinka-Mogentale, Dorota Świeniewicz, Piotr Gruszka, Grzegorz Bociek
c) Joanna Kaczor, Joanna Wołosz, Bartosz Kwolek, Paweł Zagumny

8. W jakim mieście najczęściej odbywał się Wielki Finał?

a) W Zabrzu
b) W Krakowie
c) W Częstochowie

9. Ile meczów łącznie rozgrywanych jest podczas Wielkiego Finału?

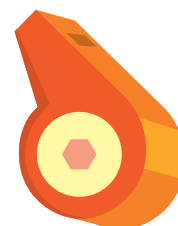
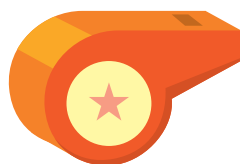
a) 500 b) 326 c) 1056

ORGANIZATOR


**POLSKA
SIATKÓWKA**

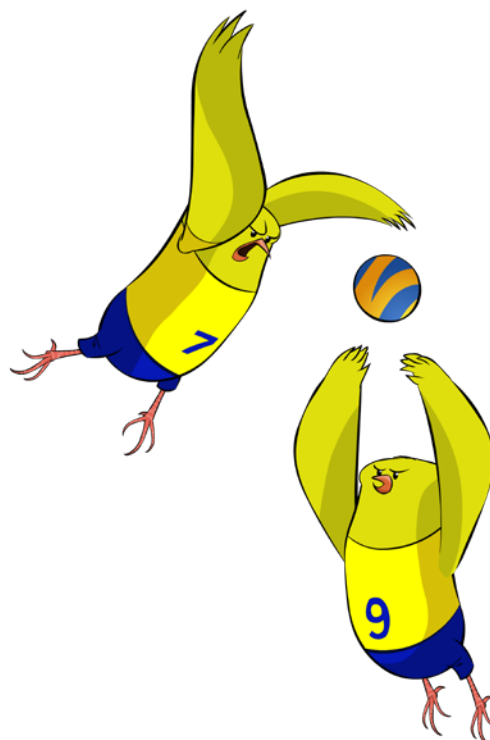
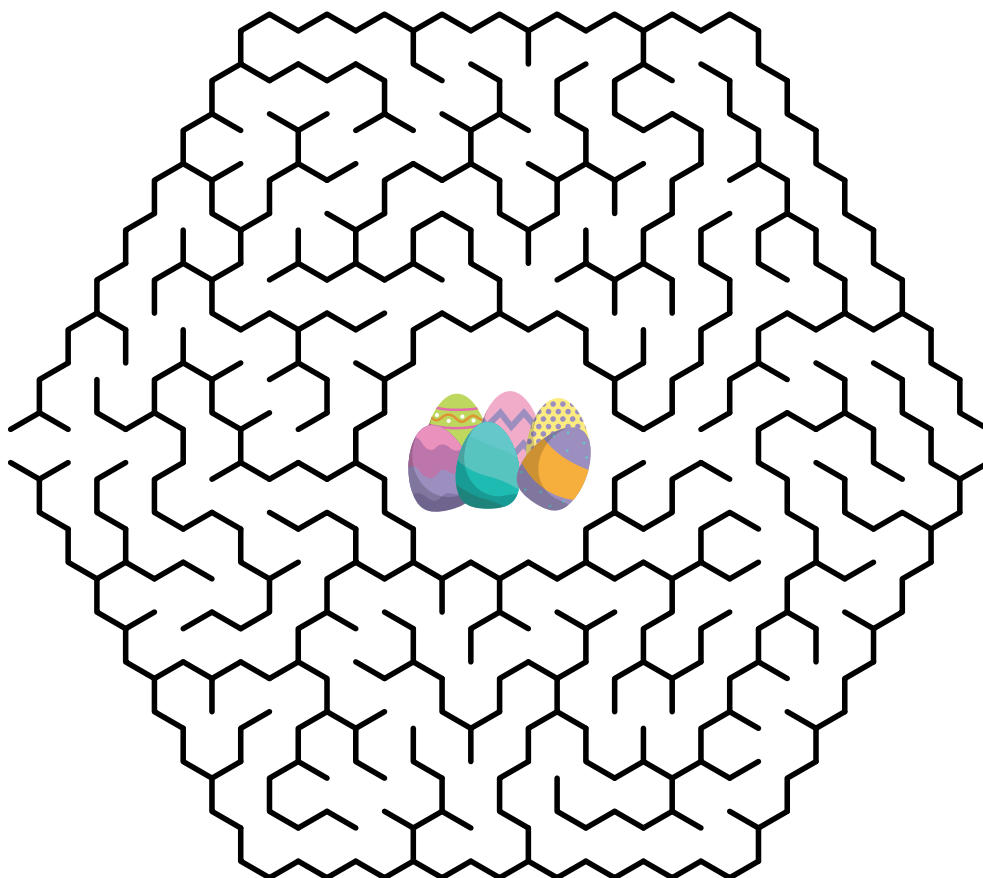
ZNAJDŹ NIEPASUJĄCY ELEMENT

! Który obrazek w rzędzie nie pasuje do pozostałych rysunków?
Zakreśl go.



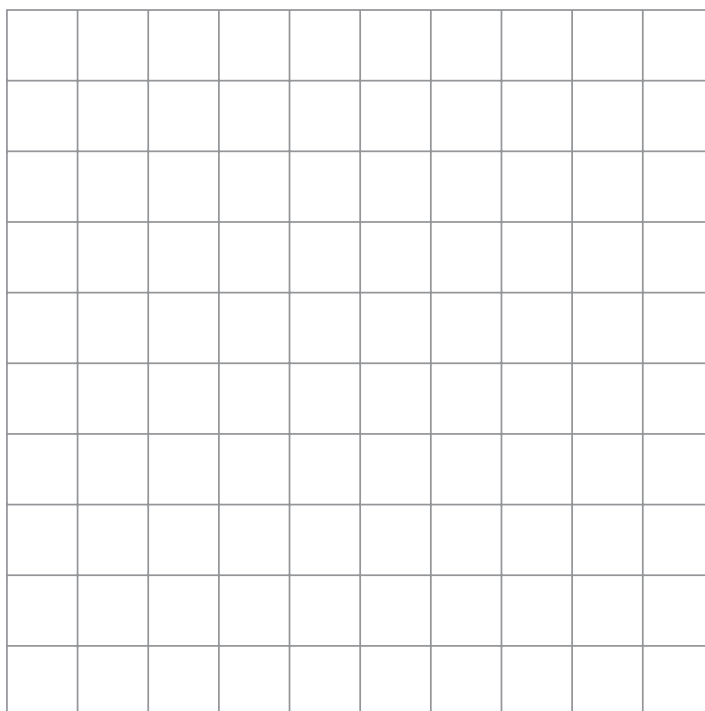
LABIRYNT

! Pomóż orzełkowi odnaleźć drogę do świątecznych pisanek.



RYSUJEMY ORZEŁKA

! Oto orzełek, zdolny siatkarz. Narysuj jego portret stopniowo, kratka po kratce. Tak jest łatwiej!



WIELKIE SIATKARSKIE SUKCESY



1 Połącz ze sobą zdjęcie i nazwę imprezy.

1



**CEV Mistrzostwa
Europy 2009**

2



**FIVB Mistrzostwa
Świata 2014**

3



**Liga Światowa
2012**

4



**FIVB Mistrzostwa
Świata 2018**



KARTKA ŚWIĄTECZNA

WESOŁYCH ŚWIĄT



 **POLSKA**
SIATKÓWKA

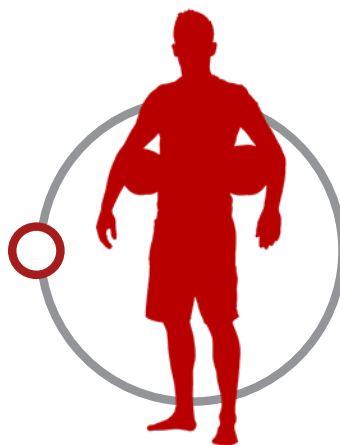
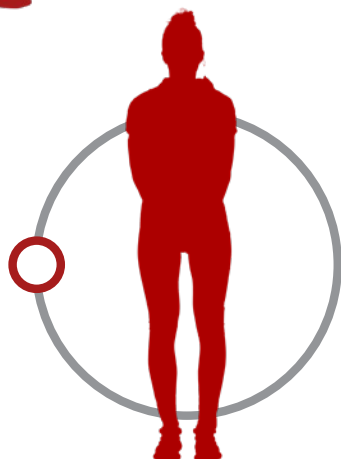
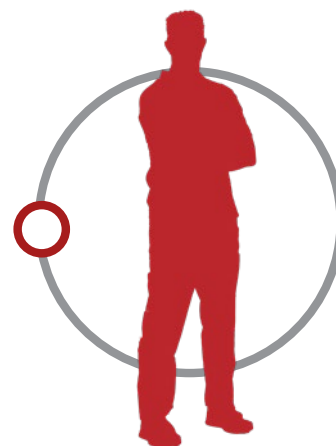
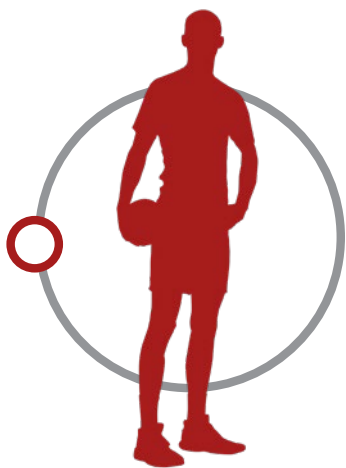


KARTKA ŚWIĄTECZNA



GRA CIENI

Połącz siatkarzy z ich cieniami.



SIATKARSKI PIOTRUŚ

- 1 Przed Tobą Siatkarski Piotruś do samodzielnego wycięcia! Karty 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 karty wzdłuż oznaczonych perforacji i naklej na przyciętą tekturę lub zalaminuj. Otrzymasz 25 kart.



Jak grać w Siatkarskiego Piotrusia?

Gra składa się z talii 25 kart.

W skład talii wchodzi: dwanaście par z odpowiednimi obrazkami (po dwa w parze) oraz karta z Siatkarskim Piotrusiem, który jest bez pary.

Każda para kart oznaczona jest tą samą liczbą.

Grę rozpoczynamy tasując karty i rozdając je wszystkim graczom. Gdy w grze biorą udział młodsze dzieci można rozdać mniejszą ilość kart.

Celem gry jest kompletowanie i wykładanie par, w taki sposób, by nie pozostać z "Siatkarskim Piotrusiem".

Na początku gry gracze wykładają na stół pary z posiadanych przez siebie kart. Następnie przystępując do właściwej gry, gracz z największą liczbą kart pozwala wyciągnąć od siebie jedną kartę kolejnemu graczowi. Jeśli gracz wyciągnie kartę pasującą do pary z którąś z posiadanych kart, wówczas wyklada tę parę na stół. W kolejnym ruchu następny gracz wyciąga kartę od kolejnego. Gra kończy się w momencie, gdy któryś z graczy pozostanie z kartą "Siatkarski Piotruś".

Wygrywa gracz, który jako pierwszy pozostanie bez kart.

1



2



3



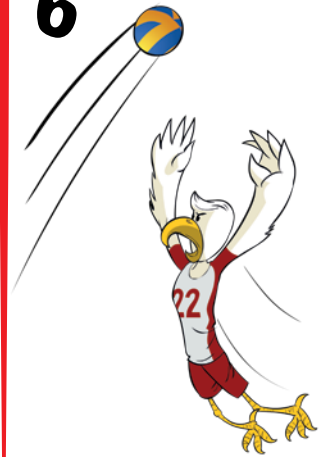
4



5



6



7



8



9





10



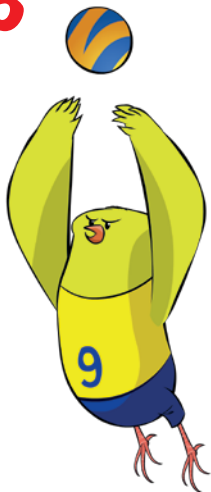
11



12



13



1



2



3



4



5





6



7



8



9



10



11



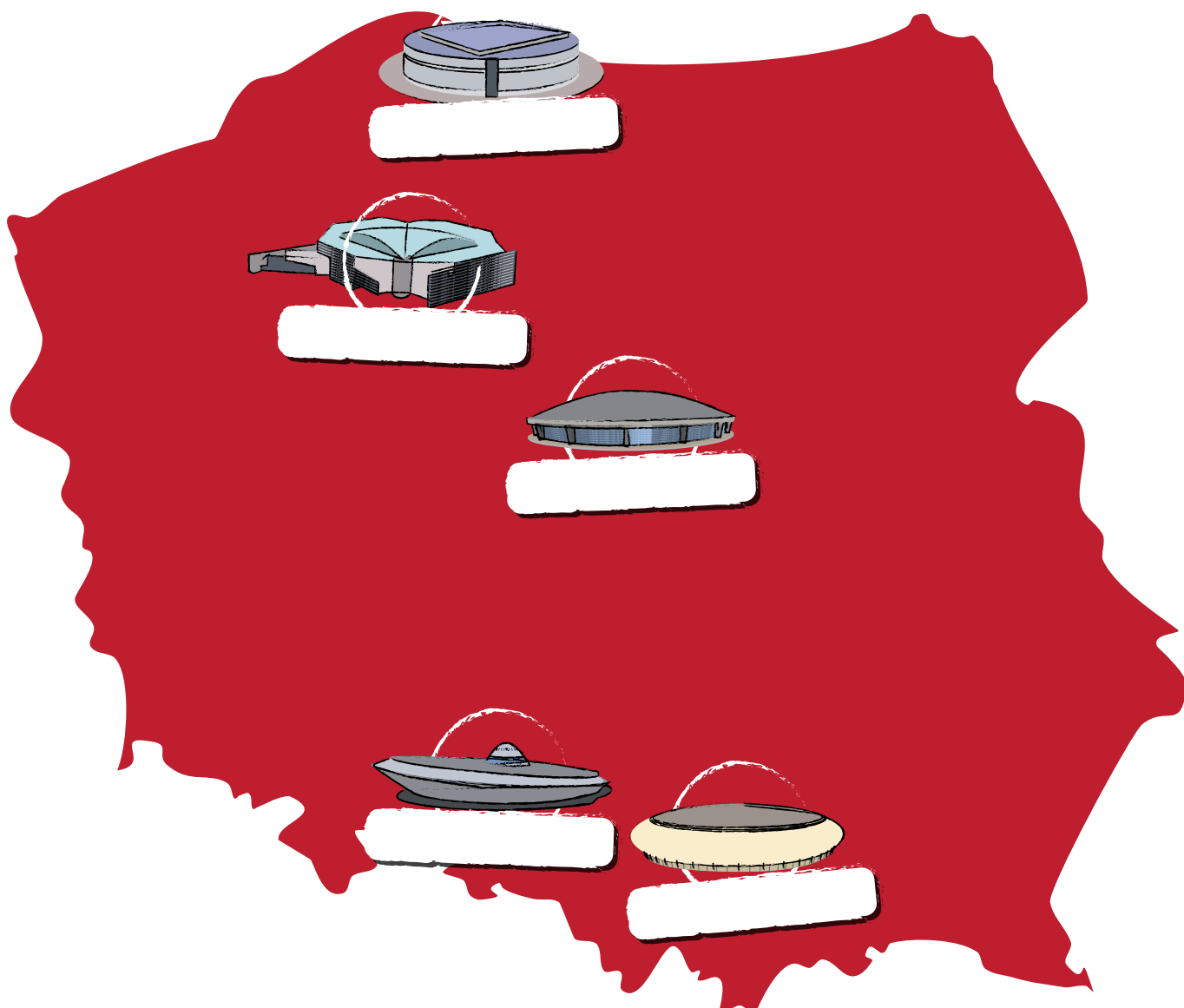
12





SIATKARSKA MAPA LIGA ŚWIATOWA 2014

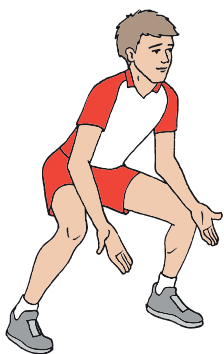
Uzupełnij nazwy miast, w których odbywały się mecze Ligi Światowej 2014 roku.



SIATKARSKIE LEKCJE Z ORZEŁKIEM

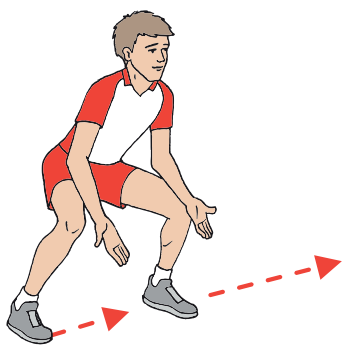
/ Lekcja 5. Przyjęcie zagrywki.

Przyjęcie zagrywki jest jednym z najważniejszych elementów gry. Warunkuje właściwą jej organizację i efektywność ataku. Technika przyjęcia dostosowana jest do różnych rodzajów zagrywki i uwzględnia szybkość, rotację oraz tor lotu piłki.



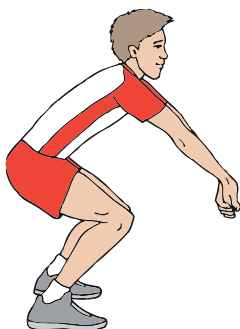
Pozycja wyjściowa

Nogi ugięte, tułów wyprostowany, ramiona ugięte ułożone przed tułowiem, wzrok skierowany na zagrywającego. Środek ciężkości ciała przeniesiony w kierunku śródstopia, pomiędzy stopami, z edną nogą nieznacznie wysuniętą do przodu.



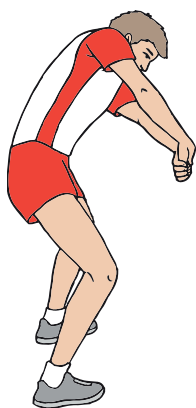
Przemieszczenie

Krok dostawny jako podstawowy sposób przemieszczania się. Pierwszy krok wykonany jest zwykle nogą bliższą piłki. Przemieszczenie do miejsca przyjęcia bez oscylacji środka ciężkości góra - dół (podczas prostowania tułowia ciężar ciała przesuwają się na pięty). Możliwie wczesny start do przewidywanego miejsca przyjęcia zagrywki (zanim piłka doleci do linii siatki).



Odbicie piłki

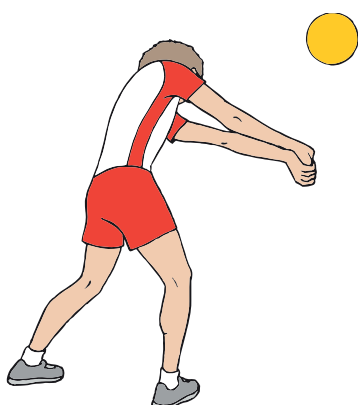
Łączenie rąk bezpośrednio przed odbiciem, tworząc równą płaszczyznę ramion poprzez zbliżenie łokci i usztywnienie ramion, najlepiej przed sobą lub z boku tułowia. Właściwy kąt ustawienia barków i równa płaszczyzna ramion.



Odbicie piłki z boku tułowia - utworzenie kąta płaszczyzny odbicia poprzez podniesienie barku po stronie odbicia.

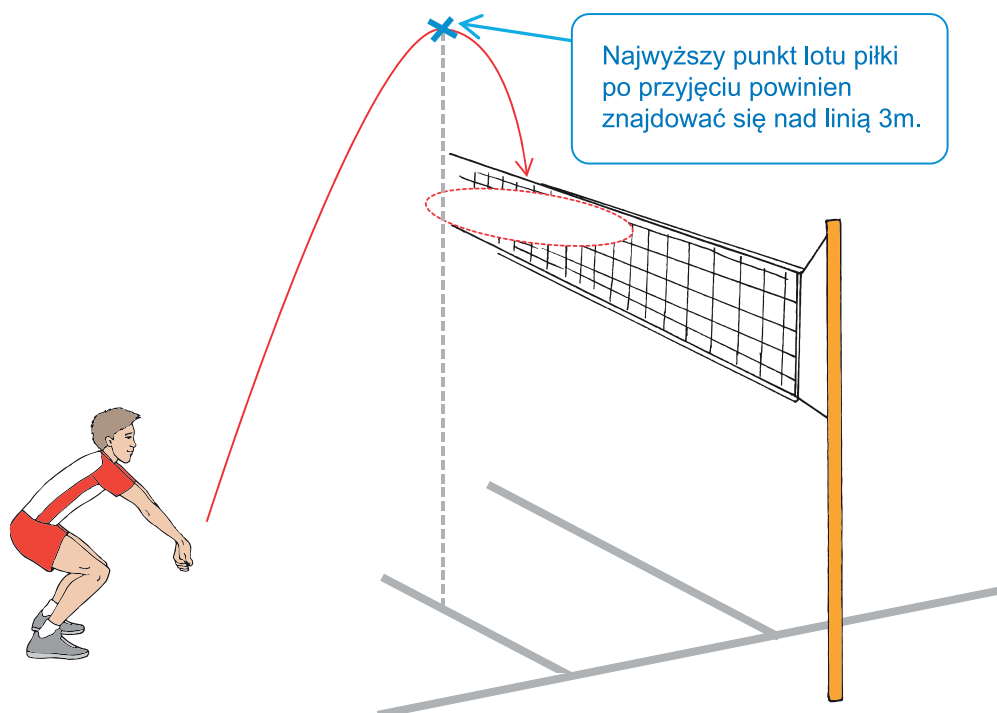
Skierowanie ciała w stronę celu, prowadzenie piłki wzrokiem do momentu odbicia. Przyjęcie piłki z synchroniczną pracą nóg. Utrzymanie aktywnej postawy w celu dostosowania płaszczyzny odbicia do zmiany trajektorii lotu piłki.

Utrzymanie właściwego kąta ułożenia ramion (kąt padania = kąt odbicia). Przyjęcie zagrywki mocnej z amortyzacją ramion. Eliminowanie zbyt obszernych i dodatkowych ruchów.



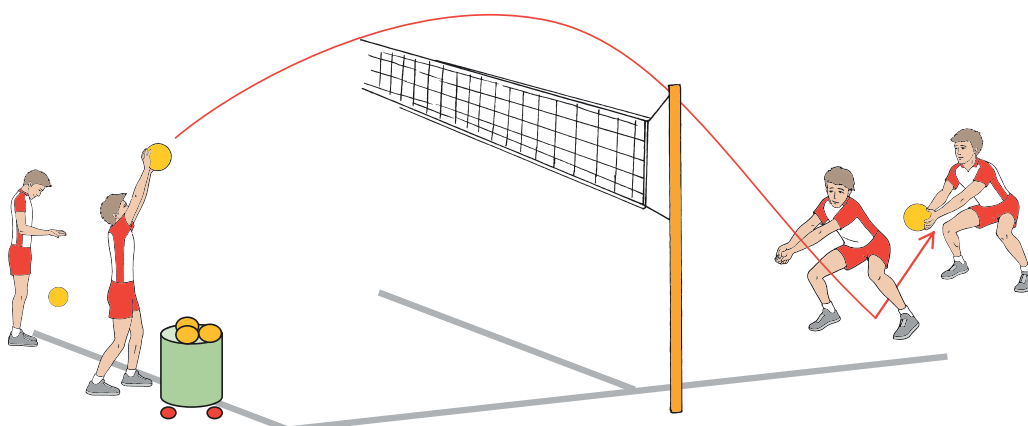
Przyjęcie palcami (odbicie oburącz górne) z dostosowaniem ich napięcia do prędkości piłki, z ruchem ramion w górę. Przyjęcie piłki w kierunku siatki (w odległości około 0,5 - 1,5 m od siatki) po wysokiej trajektorii lotu dogodnej dla rozgrywającego, na pograniczu stref II i III lub na środek siatki.





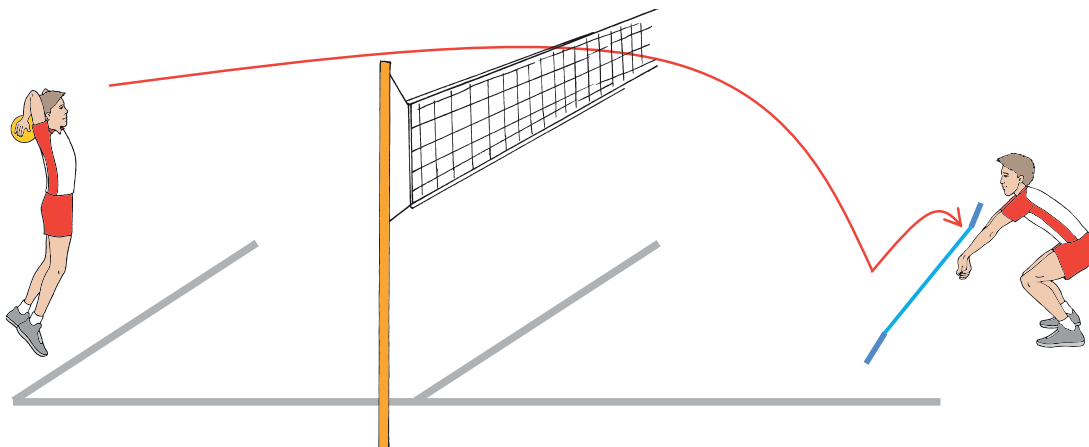
Ćwiczenie 1

Ćwiczący z piłkami po jednej stronie siatki w pozycji wyjściowej za linią końcową. Zadaniem ich jest rzut piłki zza głowy w kierunku przyjmującego, zmuszając go do poruszania się w różnych kierunkach. Naprzeciwko w odległości 6-7 m od siatki staje pierwszy przyjmujący w postawie gotowości, za jego plecami ustawiony kolejny. Zadaniem przyjmującego jest przepuszczenie piłki pomiędzy stopami. Partner za plecami również przemieszcza się do piłki, chwyta ją po koźle i idzie na zagrywkę (po swojej stronie). Jeżeli akcja nie została wykonana prawidłowo, to piłka wraca do zagrywających.



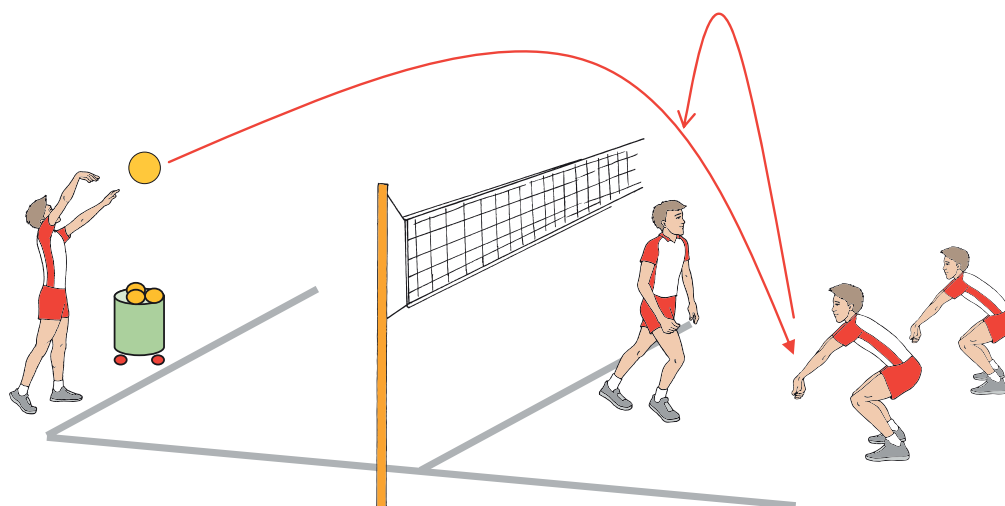
Ćwiczenie 2

Ćwiczący wykonuje rzut piłki w wysoku zza głowy przez siatkę przed ułożoną skakanką, celując z lewej lub prawej strony chwytającego. Po przeciwnej stronie siatki w odległości 6-7 m ustawiony chwytający w postawie gotowości. Obserwuje tor lotu piłki od momentu wyrzutu, przemieszcza się do punktu przyjęcia i w średniej postawie siatkarskiej chwyta lub odbija piłkę prostymi ramionami po koźle.



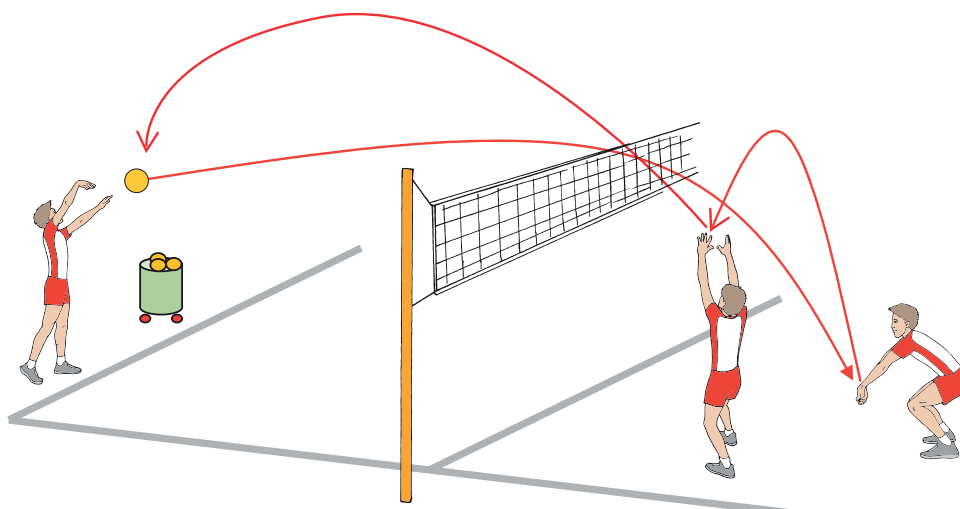
Ćwiczenie 3

Pierwszy z ćwiczących w pozycji wyjściowej z piłką. Wykonanie zagrywki szybującej przez siatkę. Po przeciwnej stronie siatki w odległości 6-7 m staje przyjmujący w postawie gotowości. Obserwuje tor lotu piłki od momentu jej uderzenia, przemieszcza się do punktu przyjęcia i w średniej postawie siatkarskiej odbija piłkę sposobem dolnym wysoko nad sobą prostymi ramionami (wejście nogami w piłkę). Kolejny z ćwiczących, „cień” - naśladuje przyjmującego. Zmiany w zespołach po każdej zagrywce.



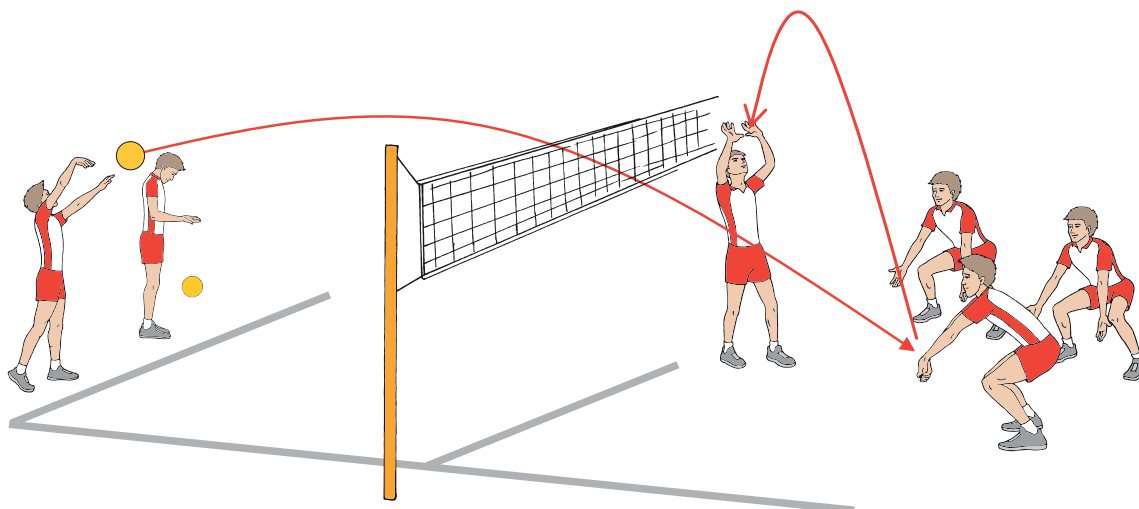
Ćwiczenie 4

Pierwszy zagrywający w pozycji wyjściowej z piłką. Wysoki podrzut ręką uderzającą (lub oburącz) z rotacją. Uderzenie piłki jak do zagrywki rotacyjnej na maksymalnym zasięgu, dłoń nakrywa piłkę. W odległości 5-6 m za siatką ustawionych dwóch ćwiczących w postawie gotowości do przyjęcia. Zagrywający celuje zagrywką w jednego z przyjmujących. Ćwiczący, do którego kierowana jest piłka, przyjmuje wysokim łukiem do przodu w kierunku siatki, a drugi przebija ją do zagrywającego. Jeżeli zagrywający chwyci piłkę bez wykonania ruchu, to zespół otrzymuje punkt.



Ćwiczenie 5

Ćwiczący wykonują zagrywkę zza linii końcowej pomiędzy przyjmującymi. Trzech przyjmujących ustawionych po trójkącie (dwie osoby z przodu lub z tyłu). Zawodnicy, którzy nie przyjmują, asekurują. Piłka kierowana jest do chwytającego pod siatką. Po każdym przyjęciu zmiana o jedno miejsce. Po trzech kolejnych, dokładnych przyjęciach zespół otrzymuje punkt.



ODPOWIEDZI

Zadanie: Dopasuj zawodnika, str. 3



Zadanie: Rebus, str. 4



D Y S T R Y B U T O R

Zadanie: Spodkanie pod siatką **plus**, str. 5

Zadanie: Znajdź różnice, str. 7

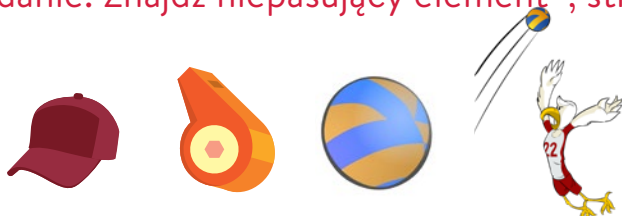


Zadanie: Quiz **Kinder Joy of moving**, str. 9

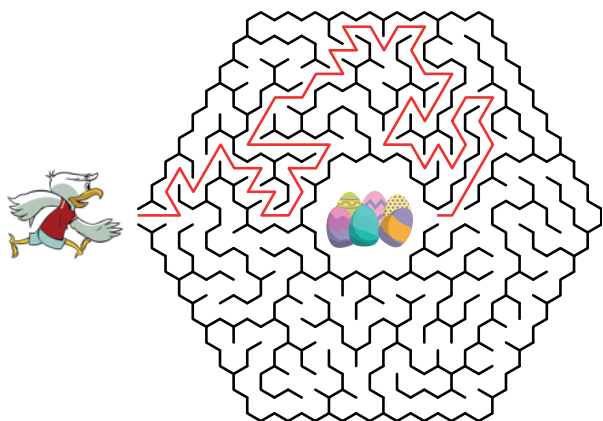


1) b, 2) c, 3) b, 4) a, 5) a, 6)c, 7)b, 8)a, 9)c

Zadanie: Znajdź niepasujący element, str. 10



Zadanie: Labirynt, str. 11



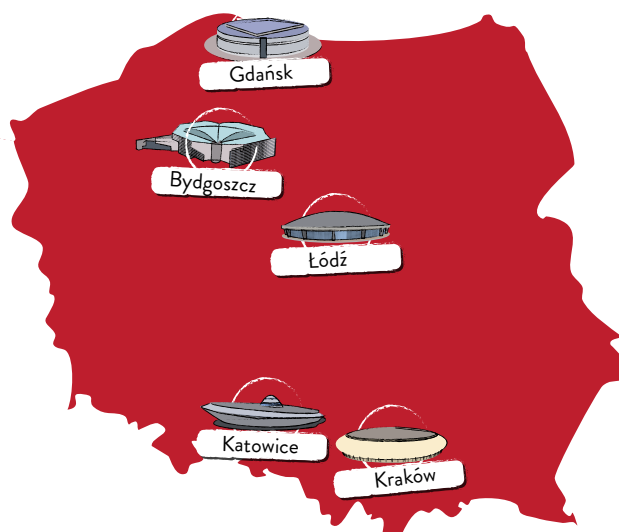
Zadanie: Dopasuj wydarzenie siatkarskie , str. 13

- 1 FIVB Mistrzostwa Świata 2014
- 2 Liga Światowa 2012
- 3 CEV Mistrzostwa Europy 2009
- 4 FIVB Mistrzostwa Świata 2018

Zadanie: Gra cieni, str. 16



Zadanie: Siatkarska mapa Liga Światowa 2014 , str. 24



www.pzps.pl
www.mlodziejowasiatkowka.pl

 @PolskaSiatkówka



 @PolskaSiatkowkaOfficial

 @polskasiatkowka_official

 Polska Siatkówka