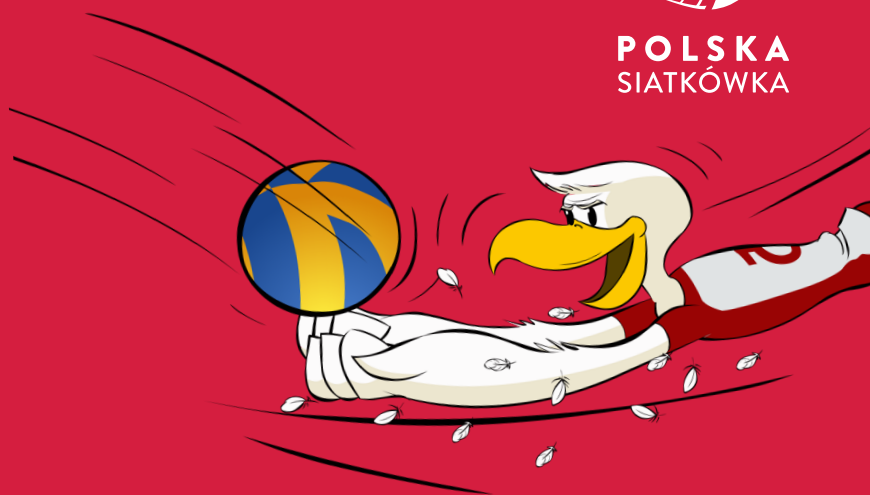
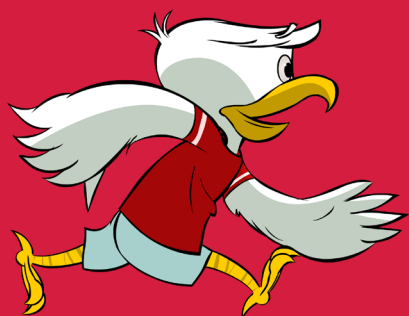




POLSKA
SIATKÓWKA



SIATKARSKIE HAMIGŁÓWKI

— Z ORZĘDKIEM —



SOS
SIATKARSKIE
OŚRODKI SZKOLNE

NASI SPONSORZY

SPONSORZY GŁÓWNI



**Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.**

SPONSORZY



PARTNERZY



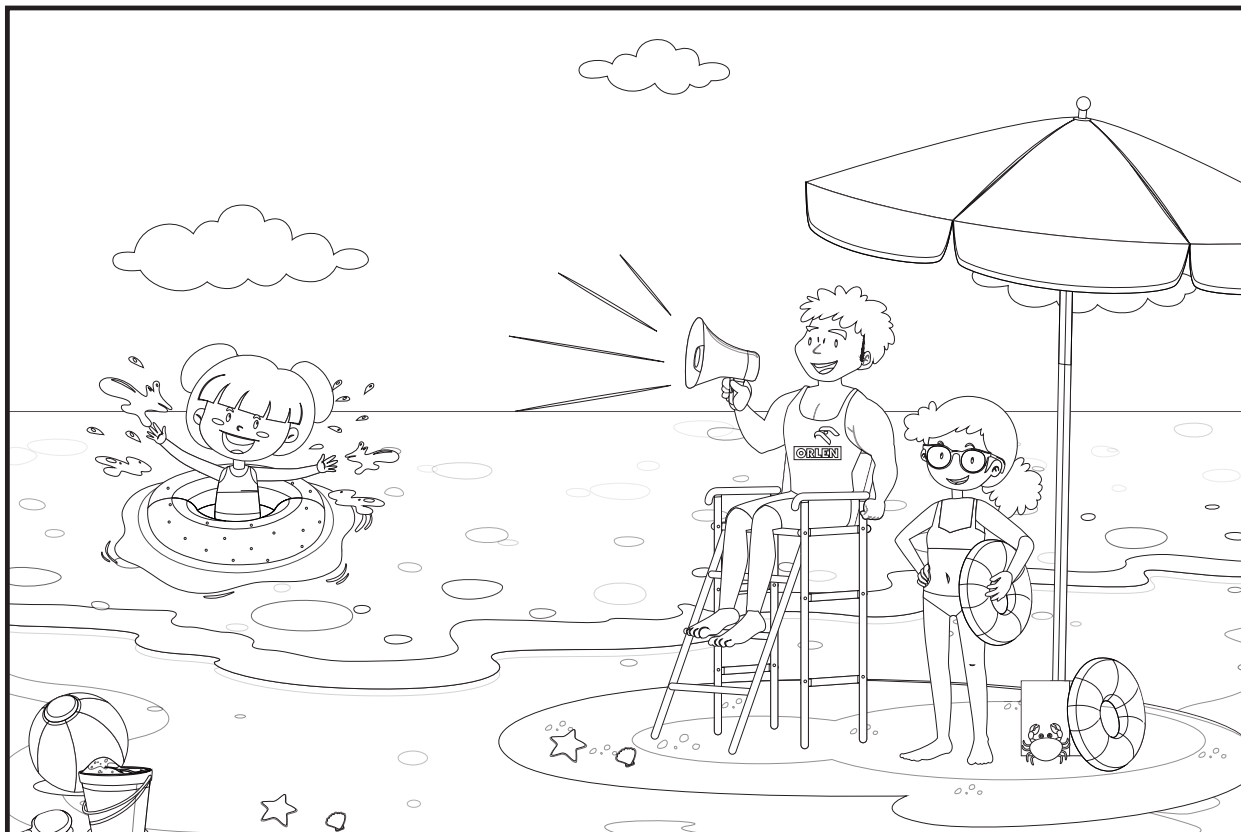
DOPASUJ ZAWODNIKA



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



KOLOROWANKA



Zasady bezpiecznego odpoczynku nad wodą:

- Pływaj tylko w kąpieliskach oznaczonych żółtymi bojami
- Nigdy nie pływaj w miejscach oznaczonych czerwoną flagą
- Nie pływaj sam – poproś, aby ktoś Cię obserwował
- Nie skacz do wody, kiedy nie znasz jej głębokości
- Jeśli zauważysz niebezpieczną sytuację, poinformuj ratownika lub zadzwoń na numer ratunkowy nad wodą **601 100 100**

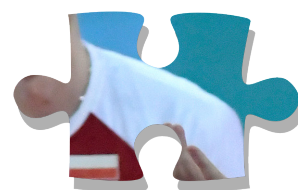


PUZZLE

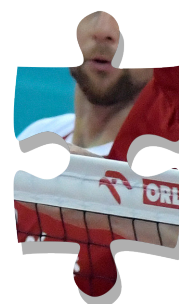
 Znajdź brakujący element.



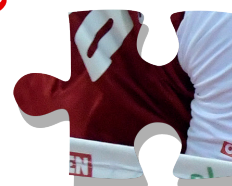
1



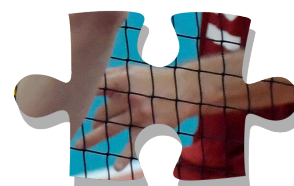
2



3



4



ZNAJDŹ 5 RÓŻNIC

plus 

Dumny sponsor Polskiej Siatkówki od 23 lat

plus 



Dumny Sponsor Polskiej Siatkówki od 21 lat

plus 



SIATKARSKI WIERSZYK

/ Napisz wiersz nawiązujący do gry w piłkę siatkową.



Na Wasze pomysły czekamy do **1 sierpnia 2021r.**





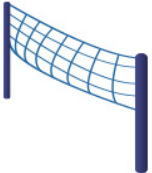

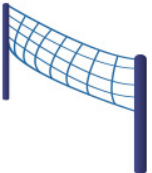



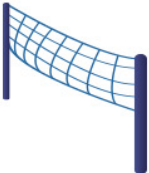

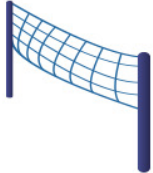



Wiersze wysyłajcie na adres mailowy **klubkibica@pzps.pl**

Do wygrania spersonalizowana koszulka reprezentacji Polski
oraz zestaw gadżetów!

Regulamin dostępny na www.pzps.pl

SIATKARSKIE SUDOKU

Orzełek potrafi rozwiązać każdą łamigłówkę a TY? Uzupełnij tabelkę, tak by każdy symbol pojawił się w każdym rzędzie i kolumnie tylko raz.

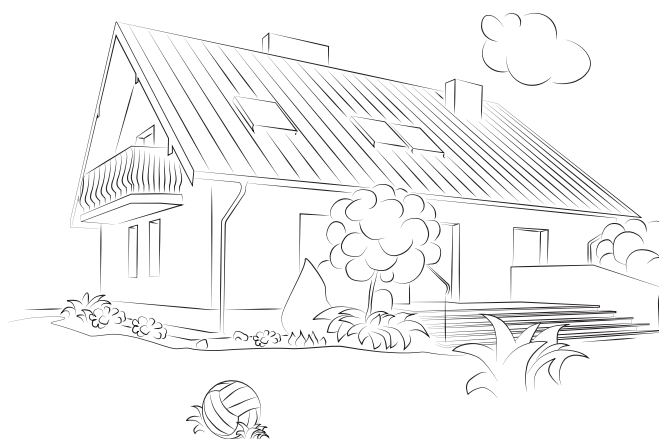
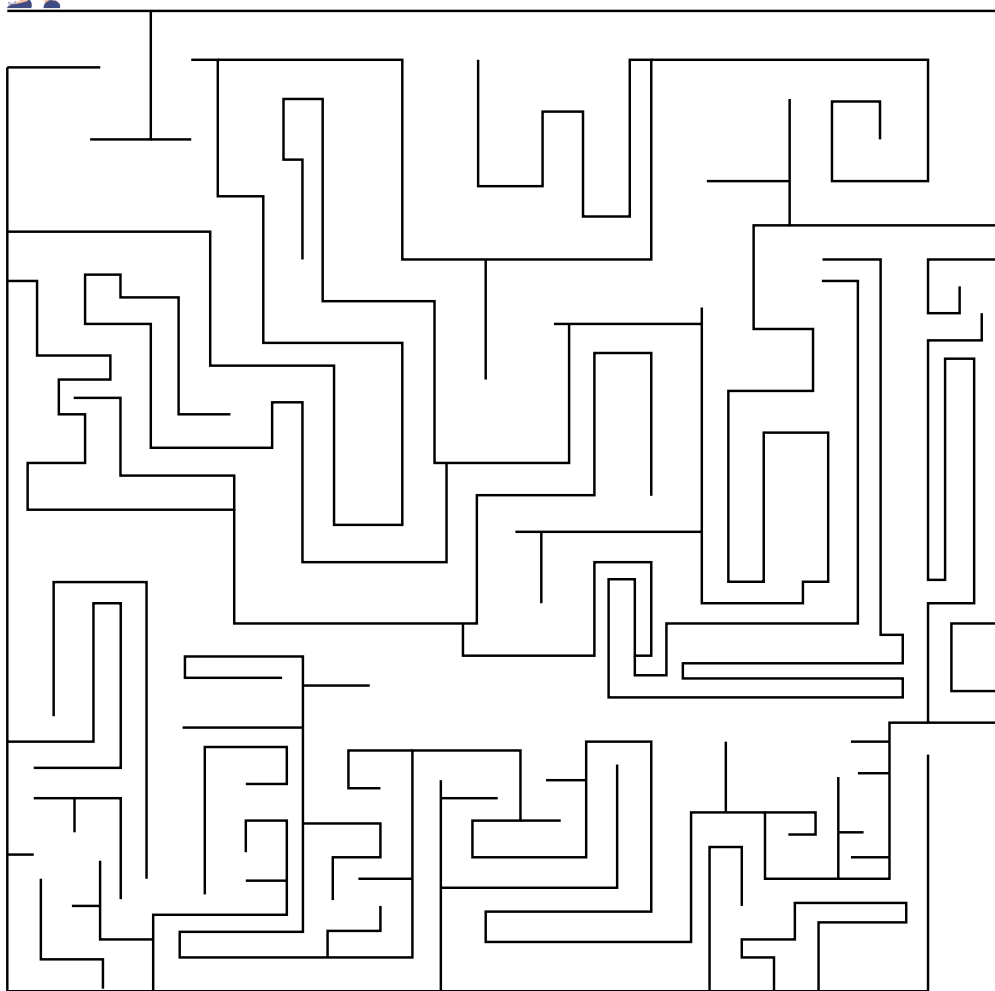
					1
					2
					3
					4

LABIRYNT

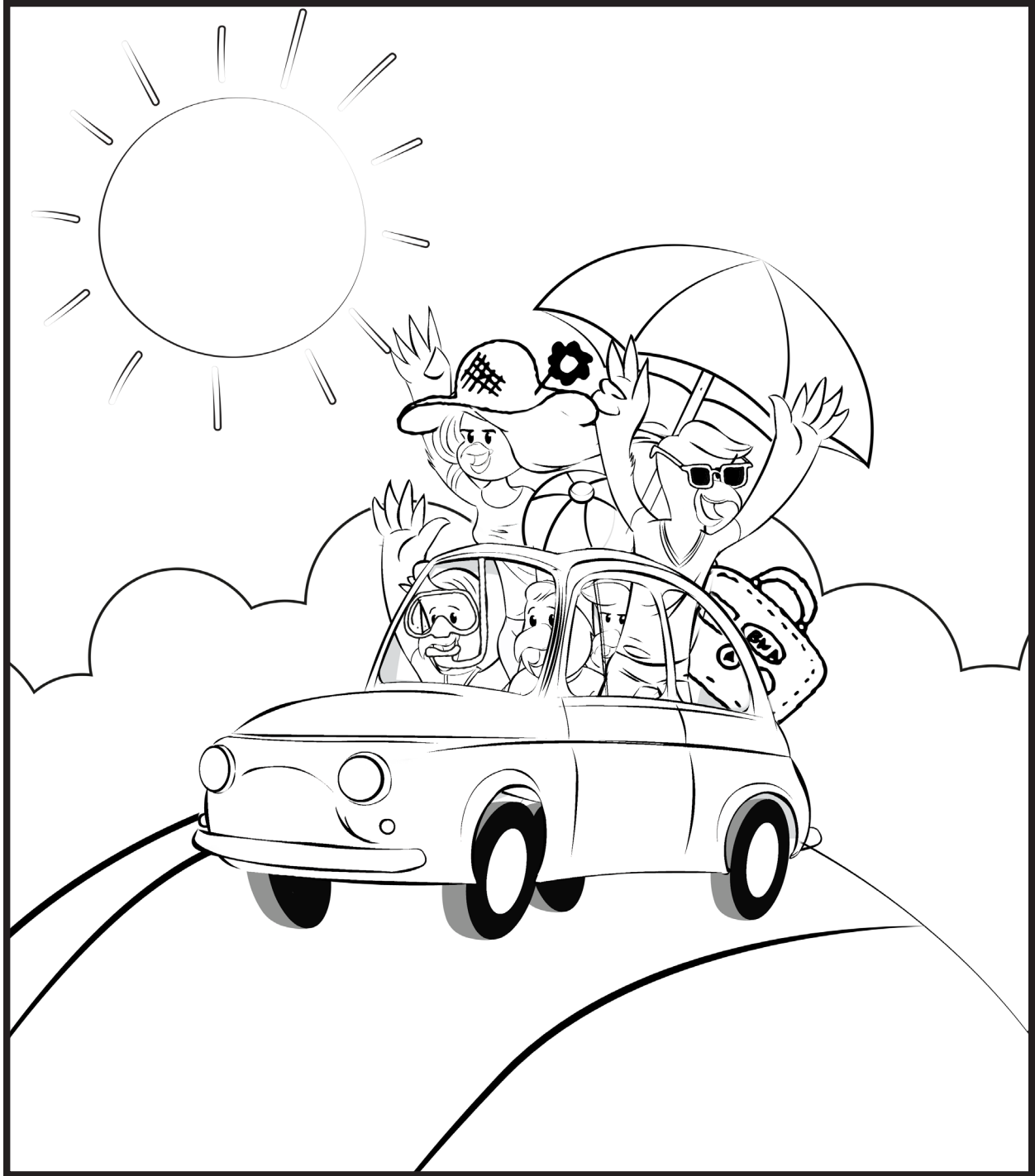
 Pomóż Kasi znaleźć drogę do domu!



BLACHY
PRUSZYŃSKI



KOLOROWANKA



QUIZ





Mini test

wiedzy olimpijskiej dla fanów siatkówki!



1 W którym roku siatkówka zadebiutowała na igrzyskach olimpijskich?

a. 1974 roku
b. 1964 roku
c. 1976 roku
d. 1960 roku

2 Ile zawodniczek i zawodników wystąpiło podczas igrzysk olimpijskich w 1964 roku, kiedy to po raz pierwszy w historii na imprezie tej rangi grano w siatkówkę?

a. ponad 150 uczestników
b. ponad 192 uczestników
c. niecałe 100 uczestników
d. prawie 300 uczestników

3 Siatkarze, którego kraju zostali pierwszymi mistrzami olimpijskimi?

a. Holandii
b. Włoch
c. Związku Radzieckiego
d. Portugalii

4 Na których igrzyskach olimpijskich Polacy zdobyli złoty medal w siatkówce?

a. 1976 roku w Montrealu
b. 2004 roku w Atenach
c. 1984 roku w Los Angeles
d. 1980 roku w Moskwie

5 W których latach reprezentacja Polski kobiet wywalczyła dwa brązowe medale igrzysk olimpijskich?

a. 1964 i 1968 roku
b. 1968 i 1980 roku
c. 1980 i 2000 roku
d. 1964 i 2008 roku

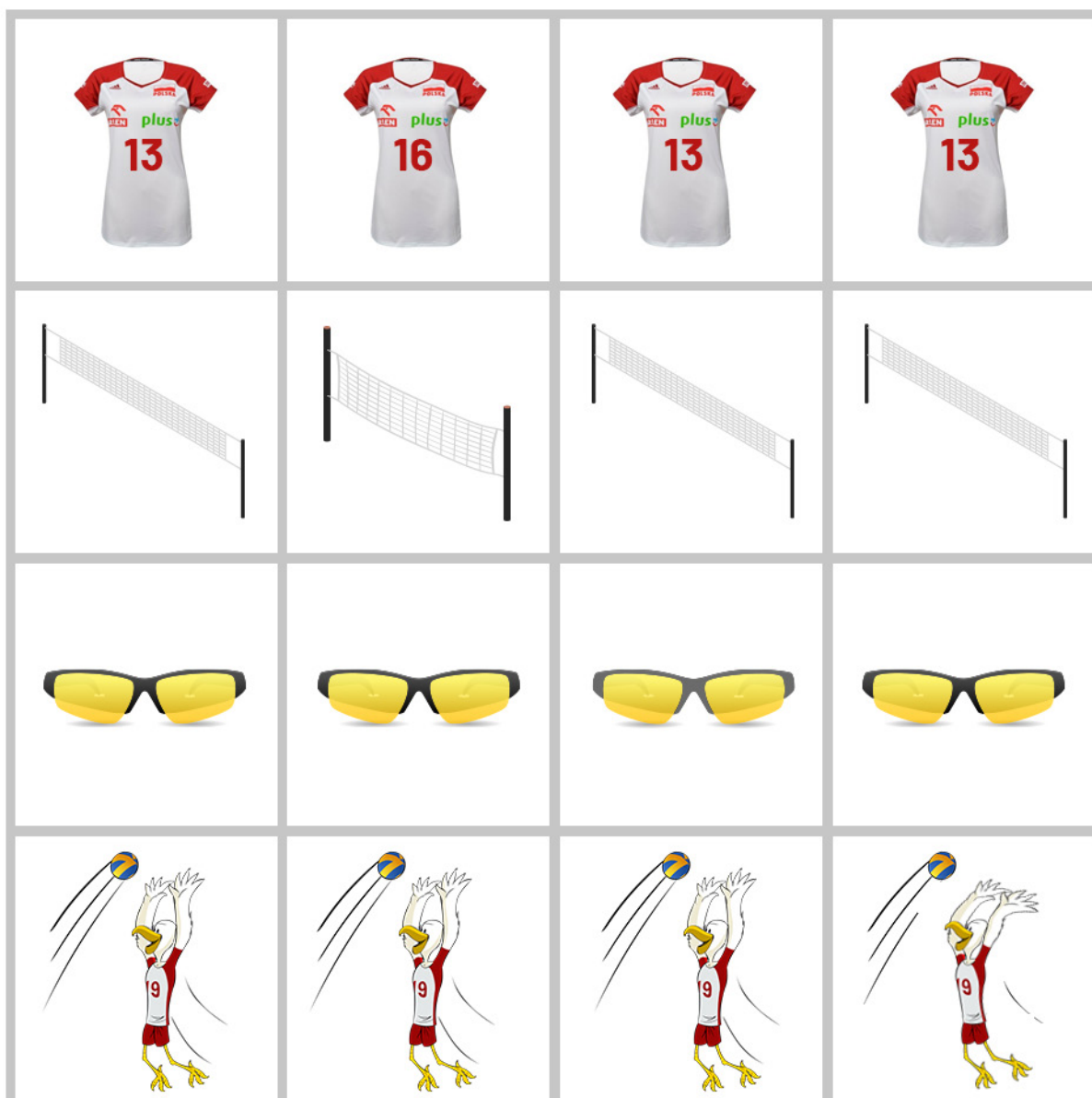
6 Który trener poprowadził reprezentację Polski do pierwszego złotego medalu igrzysk olimpijskich?

a. Raul Lozano
b. Hubert Jerzy Wagner
c. Grzegorz Wagner
d. Stanisław Gościaniak


POLSKA
SIATKÓWKA

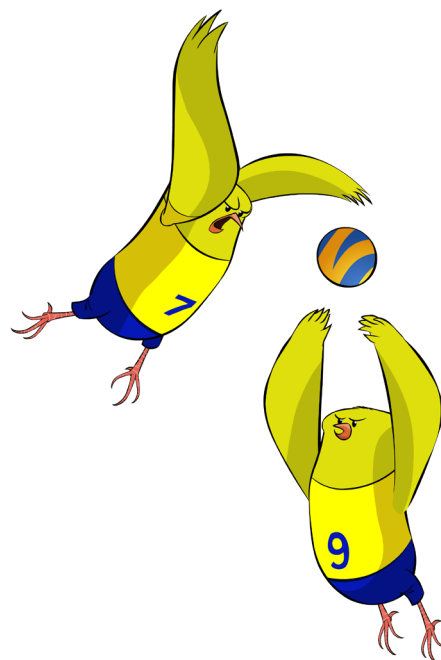
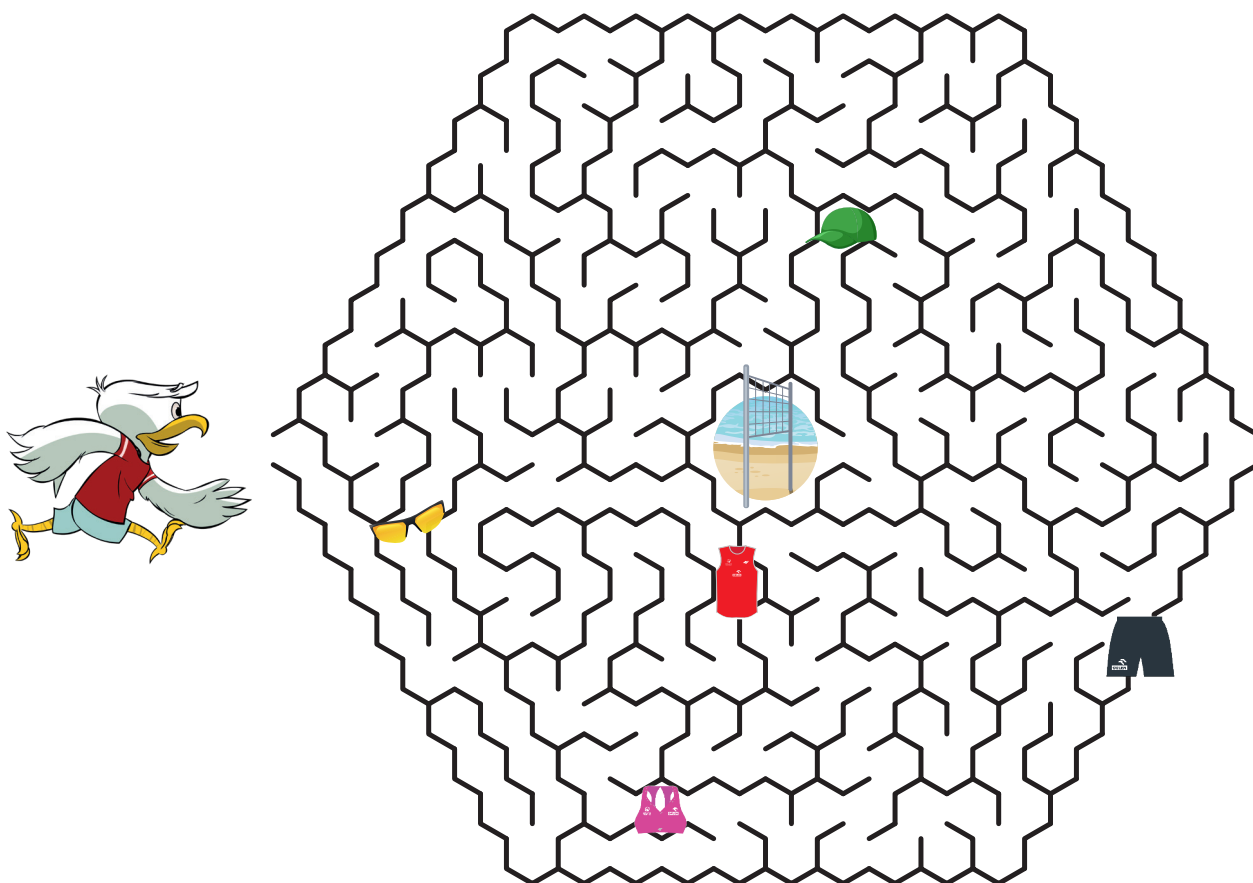
ZNAJDŹ NIEPASUJĄCY ELEMENT

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



DROGA NA BOISKO

! W drodze na boisko zabierz wszystkie rzeczy, które przydadzą się podczas meczu siatkówki plażowej.



CZY WIESZ KTO?

Spójrz na pytania i zaznacz poprawną odpowiedź.

Kto jest najwyższy?

- Grzegorz Łomacz
- Piotr Nowakowski
- Tomasz Fornal

Kto zdobył najmniej medali na Mistrzostwach Świata?

- Fabian Drzyzga
- Dawid Konarski
- Mateusz Bieniek

Kto jest najmłodszy?

- Monika Jagła
- Zuzanna Efimienko-Młotkowska
- Julia Nowicka

Kto gra w polskiej lidze?

- Joanna Wołosz
- Magdalena Stysiak
- Agnieszka Kąkolewska

Kto zagrał najwięcej meczów w reprezentacji?

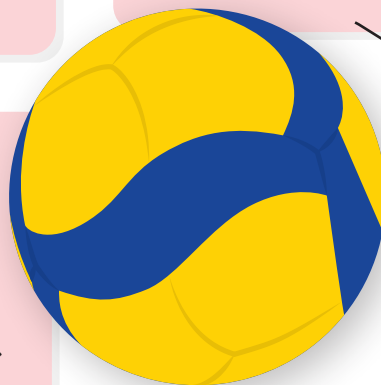
- Norbert Huber
- Paweł Zatorski
- Kamil Semeniuk

Kto nie gra w lidze japońskiej?

- Michał Kubiak
- Bartosz Kurek
- Bartosz Bednorz

Kto gra na plaży?

- Mariusz Prudel
- Robert Kaźmierczak
- Paweł Woicki



WYKREŚLANKA

1 Znajdź ukryte słowa związane z piłką siatkową zapisane w diagramie. Jeśli potrzebujesz podpowiedzi zapoznaj się z poniższymi słowami - właśnie te zostały ukryte w diagramie.

I	E	S	U	N	P	T	L	D	B	D	A
D	M	U	I	X	H	O	J	K	O	C	T
P	L	T	R	A	Y	Y	C	U	I	W	Q
I	W	I	W	O	T	D	Z	B	S	P	X
A	O	S	P	L	V	K	G	I	K	I	A
S	Ł	T	R	E	C	O	A	A	O	Ł	U
E	O	Y	U	O	R	Z	L	K	P	K	T
K	S	S	D	N	C	L	B	L	F	A	R
S	Z	I	E	M	E	D	A	L	E	M	I
B	H	A	L	V	W	J	W	W	H	Y	L
H	G	K	E	E	L	I	B	E	R	O	S
L	Y	E	S	P	J	U	K	U	R	E	K



AUT
STYSIAK
LEON
MEDAL
PIASEK
SIATKA
KUBIAK

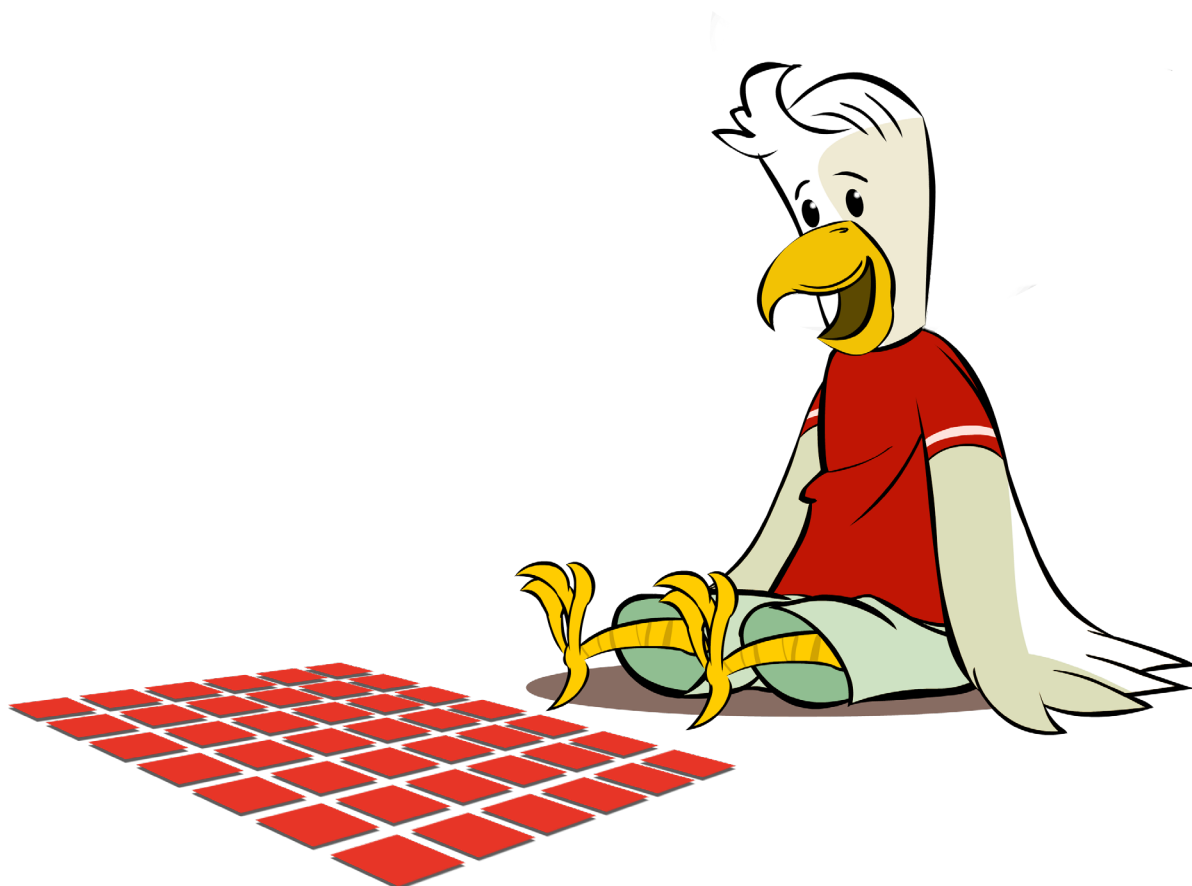
BOISKO
PIŁKA
WOŁOSZ
PRUDEL
KUREK
LIBERO
EUVOROLLEY

SIATKARSKIE MEMO

Przed Tobą Siatkarskie memo do samodzielnego wycięcia! memo 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 memo wzdłuż oznaczonych perforacji i naklej na przyciętą tekturę lub zalaminuj. Otrzymasz 40 kafelków.

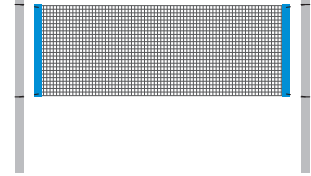
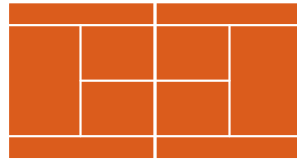
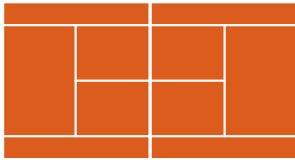
Jak grać w memo?

Wszystkie kafelki należy ułożyć obrazkami do dołu i wymieszać. Zalecana ilość graczy w siatkarskie memo to 2 osoby. Zabawa polega na zebraniu jak największej liczby par. Każdy gracz odwraca 2 wybrane kafelki i jeżeli jest to para to odkłada je na bok i gra dalej. Natomiast, jeżeli nie wylosował takich samych obrazków to odkłada je na miejsca obrazkami na dół. Trzeba się wtedy starać zapamiętać, które obrazki się odkłada, w które miejsce, by potem ułatwić sobie grę. W przypadku, gdy gracz nie wylosuje 2 takich samych kafelków, oddaje kolejkę następnemu graczowi. Kończymy grę jak odkryjemy wszystkie pary, a jest ich 20. Wygrywa osoba, która odkryje największą ilość par.





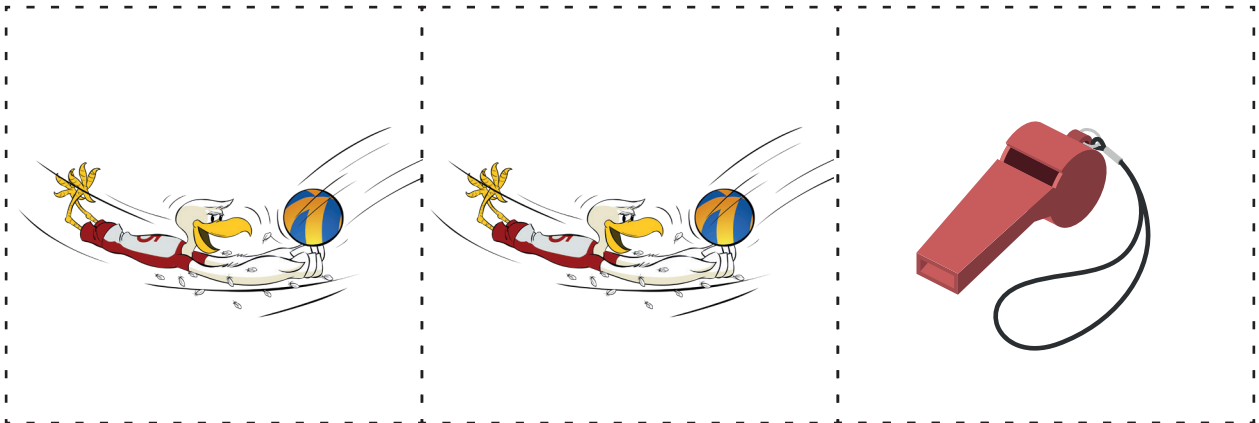








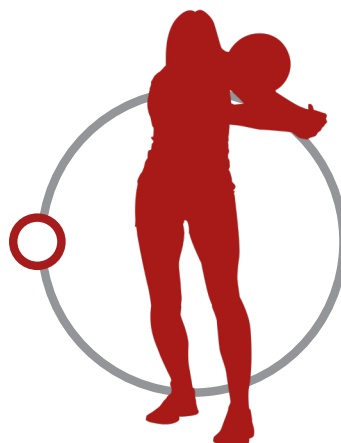
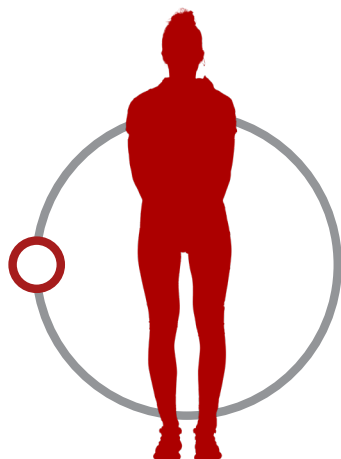
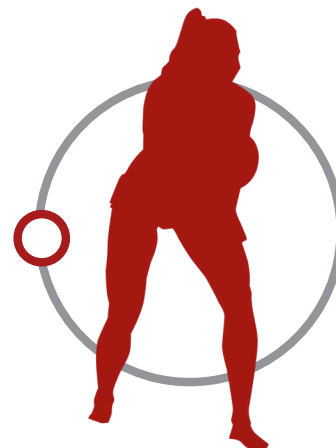






GRA CIENI

 Połącz siatkarzy z ich cieniami.



SIATKARSKA MAPA CEV EUROVOLLEY 2021

 Uzupełnij nazwy miast, w których odbędą się mecze
CEV EuroVolley 2021 r.



SIATKARSKIE LEKCJE Z ORZEŁKIEM

/ Lekcja 6. Rozegranie.

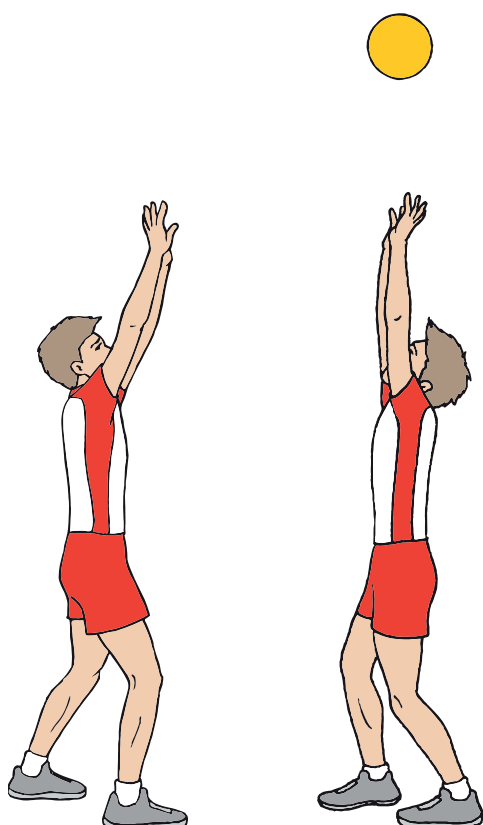
Rozegranie jest elementem, który w istotny sposób decyduje o efektywności gry.

Pozycja wyjściowa

Ustawienie 1 - 1,5 m od siatki, 3 m od prawej linii bocznej, umożliwiające obserwację pola gry i dogrywanej piłki.

Przemieszczenie

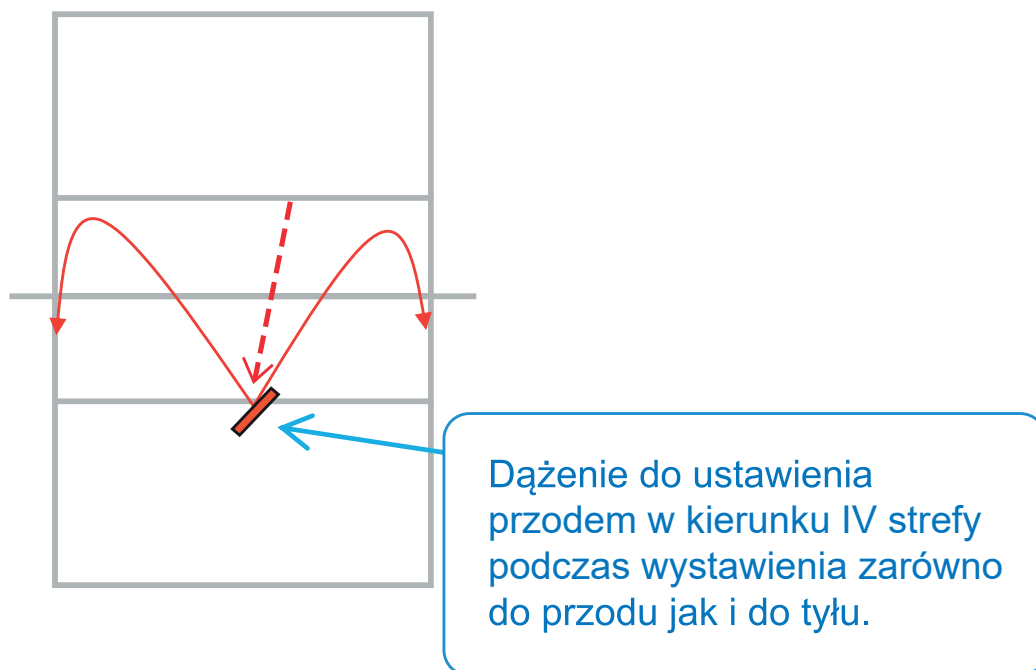
Przemieszczenie do miejsca wystawienia piłki, ustawienie ciała przodem do IV strefy. Do piłek oddalonych od siatki przemieszczenie w odpowiednim rytmie, zakończone sekwencją kroków lewa - prawa noga. Podczas ruchu do piłki ręce powinny być w dole skoordynowane naturalnie z ruchem ciała. Wzniesienie ramion w górę dopiero po zajęciu miejsca wystawienia.



Odbicie piłki

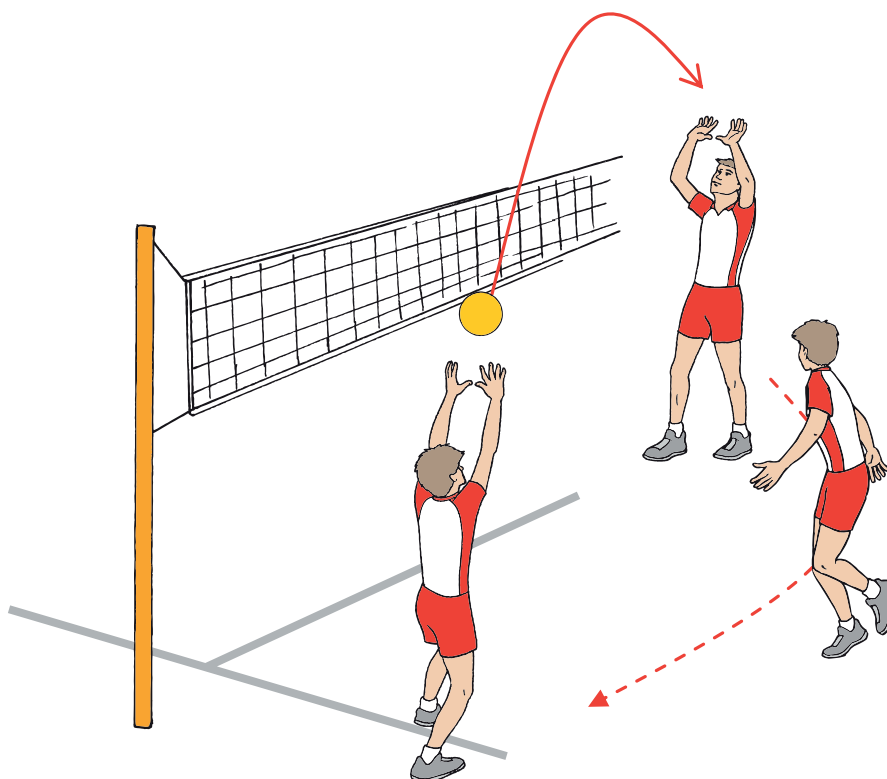
Biodra i tułów pod piłką, plecy proste, dłonie powyżej czoła. Obserwacja i ocena piłki oraz pozycji zawodników atakujących. Dłonie ustawione tak, aby pasowały do kształtu piłki (nasada dłoni nie powinna dotykać piłki w chwili odbicia). Palce bardziej usztywnione u początkujących zawodników. Kontrola nad piłką poprzez dłuższy kontakt palców z piłką. Odbicie piłki z wykorzystaniem pracy nóg, tułowia, ramion i nadgarstków.

Wystawienie piłki oddalonej od siatki do II strefy - ruch ramion przez prawy bark. Wystawienie piłki w wyskoku w II/I tempo według zasady: najpierw wyskok, następnie odbicie w najwyższym punkcie.



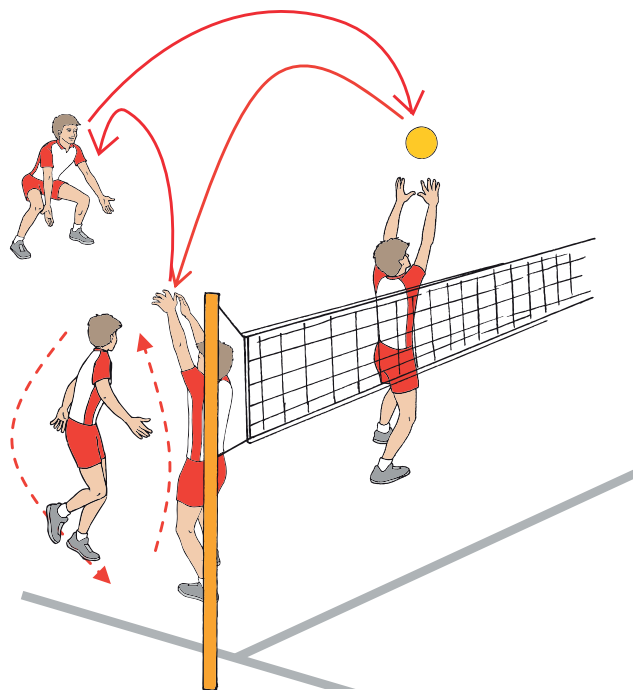
Ćwiczenie 1

Ćwiczący w trójkach lub czwórkach odbijają piłkę wzdłuż siatki ze zmianą miejsc. Ćwiczący po odbiciu biegnie na przeciwną stronę, obserwując podczas biegu odbijających. Jeden z odbijających staje na pozycji rozgrywającego, a drugi przy linii bocznej. Tor lotu piłki powinien być równoległy do siatki.



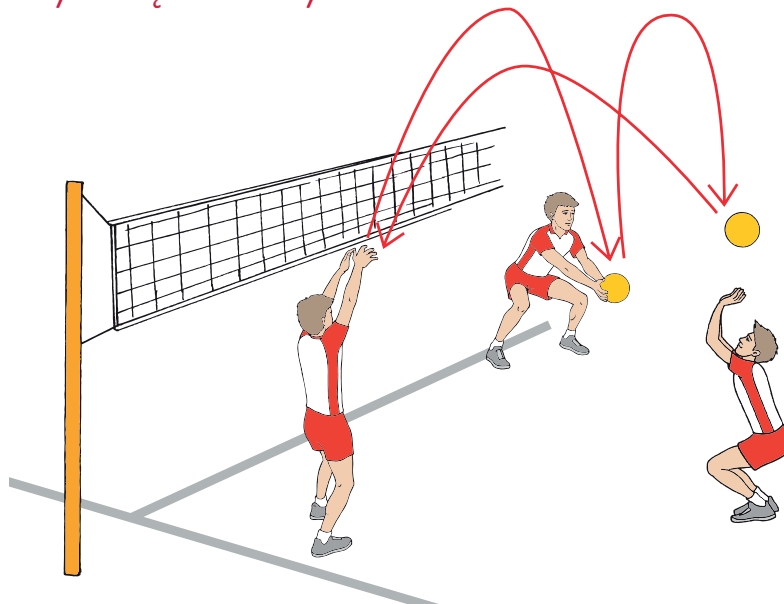
Ćwiczenie 2

Ćwiczący w trójkach lub czwórkach odbijają piłkę po trójkącie. Wystawiający odbija do tyłu (do strefy II). Zmiana miejsc po każdym odbiciu pomiędzy dogrywającym w polu a ćwiczącym ustawionym w strefie II. Zmiana wystawiającego po uzyskaniu określonej ilości odbić bez upadku piłki.



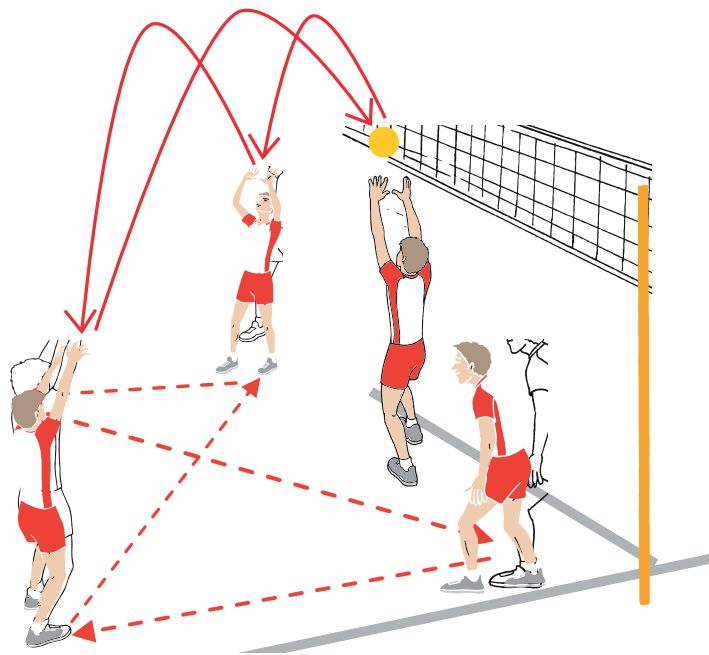
Ćwiczenie 3

Ćwiczenie w trójkach na dwie piłki. Wystawienie piłki z głębi pola do odbijającego stojącego na linii bocznej w strefie IV (1 m od siatki). Odbijający wystawia do podrzucającego wzdłuż siatki, do strefy III. Podrzucający chwytą piłkę na wyprostowane w górze ramiona i podrzuca ją wysokim łukiem do wystawiającego. Wystawiający ustawiony przodem do kierunku odbicia. Jeżeli w ćwiczeniu bierze udział więcej niż trzy osoby, to po każdym odbiciu następuje zmiana za piłką. To samo zadanie z wystawą do strefy II.



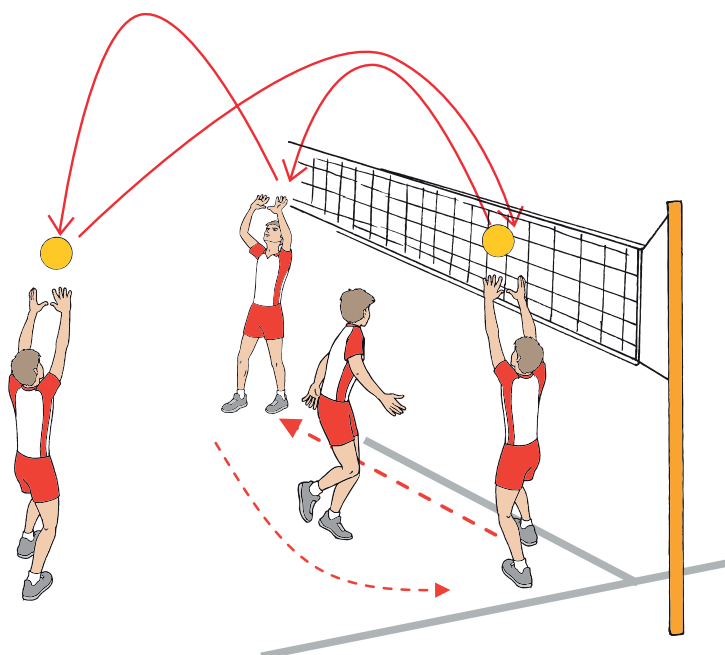
Ćwiczenie 4

Ćwiczenie z przebieganiem po kopercie. Stały wystawiający odbija piłkę do stojących na skrzydłach, raz do przodu, raz do tyłu. Piłka od siatki odbijana jest zawsze po przekątnej, a z głębi pola do rozgrywającego. Odbijający poruszają się w kierunku wolnego pola.



Ćwiczenie 5

Stały rozgrywający w głębi boiska (strefa I lub I/VI) wystawia piłkę do tyłu (ustawienie przodem do lewego ataku), ponad swoim prawym barkiem. Trójka ćwiczących przebiega wzdłuż siatki odbijając piłkę z prawego skrzydła na lewe, a z lewego do rozgrywającego ustawionego 2 - 3 m od siatki.



ODPOWIEDZI

Zadanie: Dopasuj zawodnika, str. 3



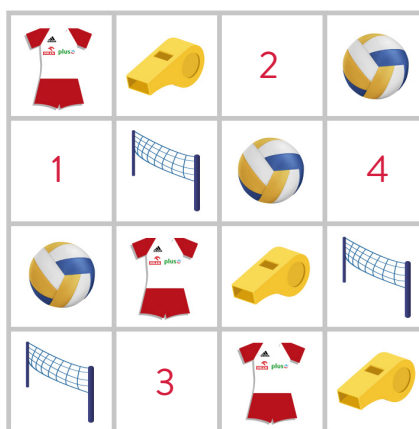
Zadanie: Rebus, str. 4



Zadanie: Znajdź 5 różnic
str. 5



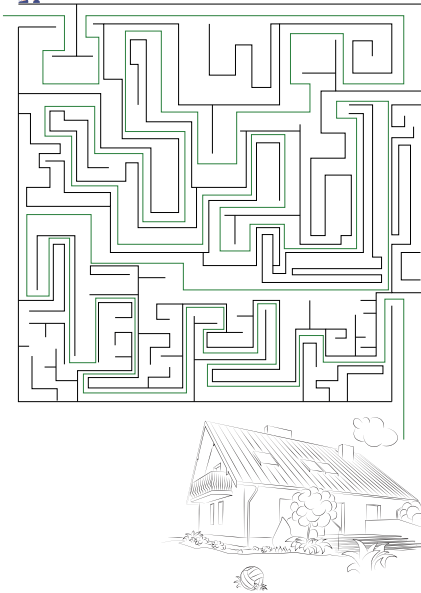
Zadanie: Siatkarskie Sudoku.
str. 8



Zadanie: Labirynt, str. 9



Pomóż Kasi znaleźć drogę do domu!



Zadanie: Czy wiesz kto?, str. 14

Kto jest najwyższy?

Piotr Nowakowski

Kto zdobył najmniej medali na Mistrzostwach Świata?

Mateusz Bieniek

Kto jest najmłodszy?

Monika Jagła

Kto zagrał najwięcej meczów w reprezentacji?

Paweł Zatorski

Kto gra w polskiej lidze?

Agnieszka Kąkolewska

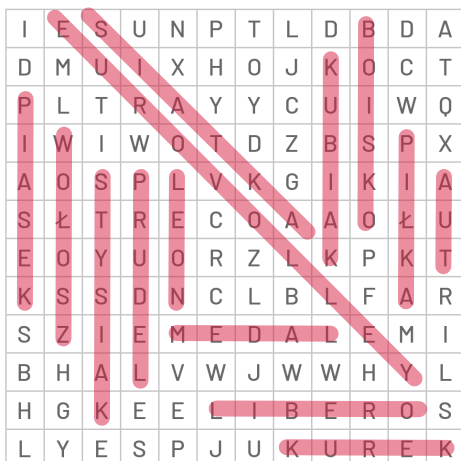
Kto nie gra w lidze japońskiej?

Bartosz Bednorz

Kto gra na plaży?

Mariusz Prudel

Zadanie: Wykreślanka, str. 15

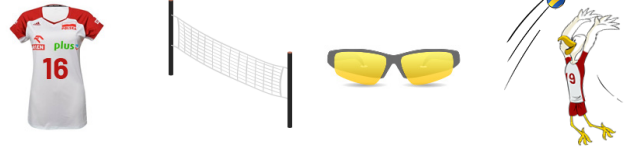


Zadanie: Quiz , str. 11

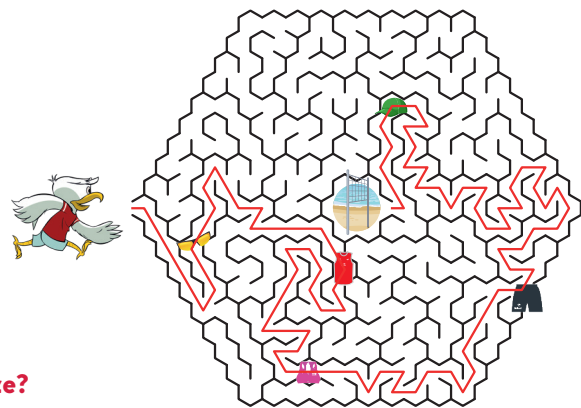


1) B, 2) B, 3) C, 4) A, 5) A, 6) B

Zadanie: Znajdź niepasujący element, str. 12



Zadanie: Droga na boisko, str. 13



Zadanie: Gra cieni, str. 16



Zadanie: Siatkarska mapa CEV EuroVolley 2021, str. 25



www.pzps.pl
www.mlodziwasiatkowka.pl

 @PolskaSiatkówka



 @PolskaSiatkowkaOfficial

 @polskasiatkowka_official

 Polska Siatkówka