



POLSKA
SIATKÓWKA



SIATKARSKIE FAMIGIŁÓWKI

— Z ORZEŁKIEM —

6



SOS
SIATKARSKIE
OŚRODKI SZKOLNE

NASI SPONSORZY

SPONSORZY GŁÓWNI

PARTNER INSTYTUCJONALNY



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

SPONSORZY



PARTNERZY



DOPASUJ ZAWODNIKA



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

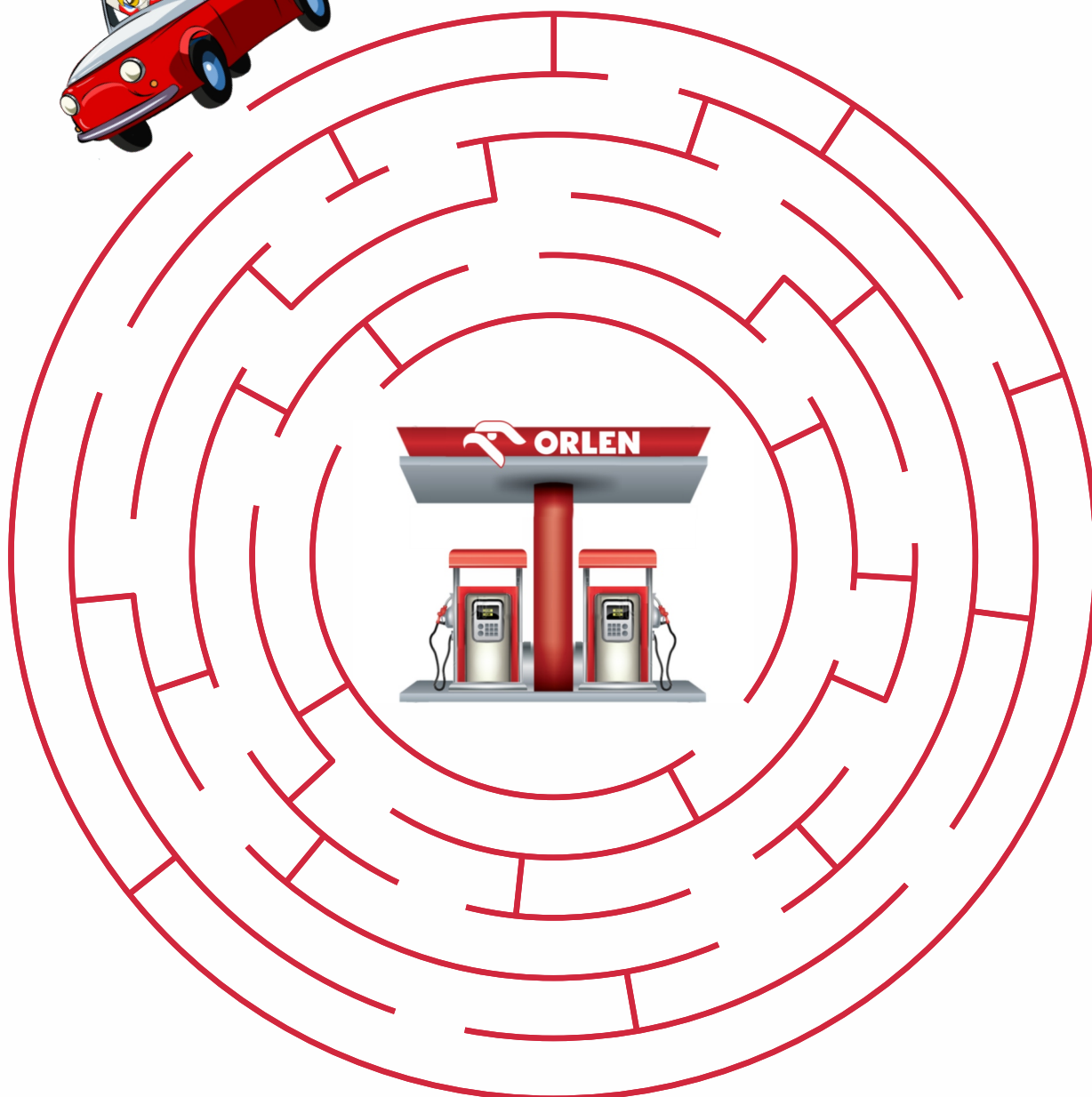


LABIRYNT

 Pomóż orzełkom odnaleźć drogę do świątecznej stacji paliw.

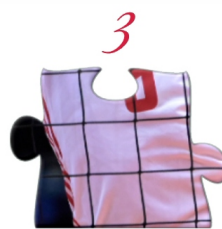
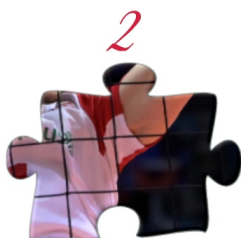


ORLEN

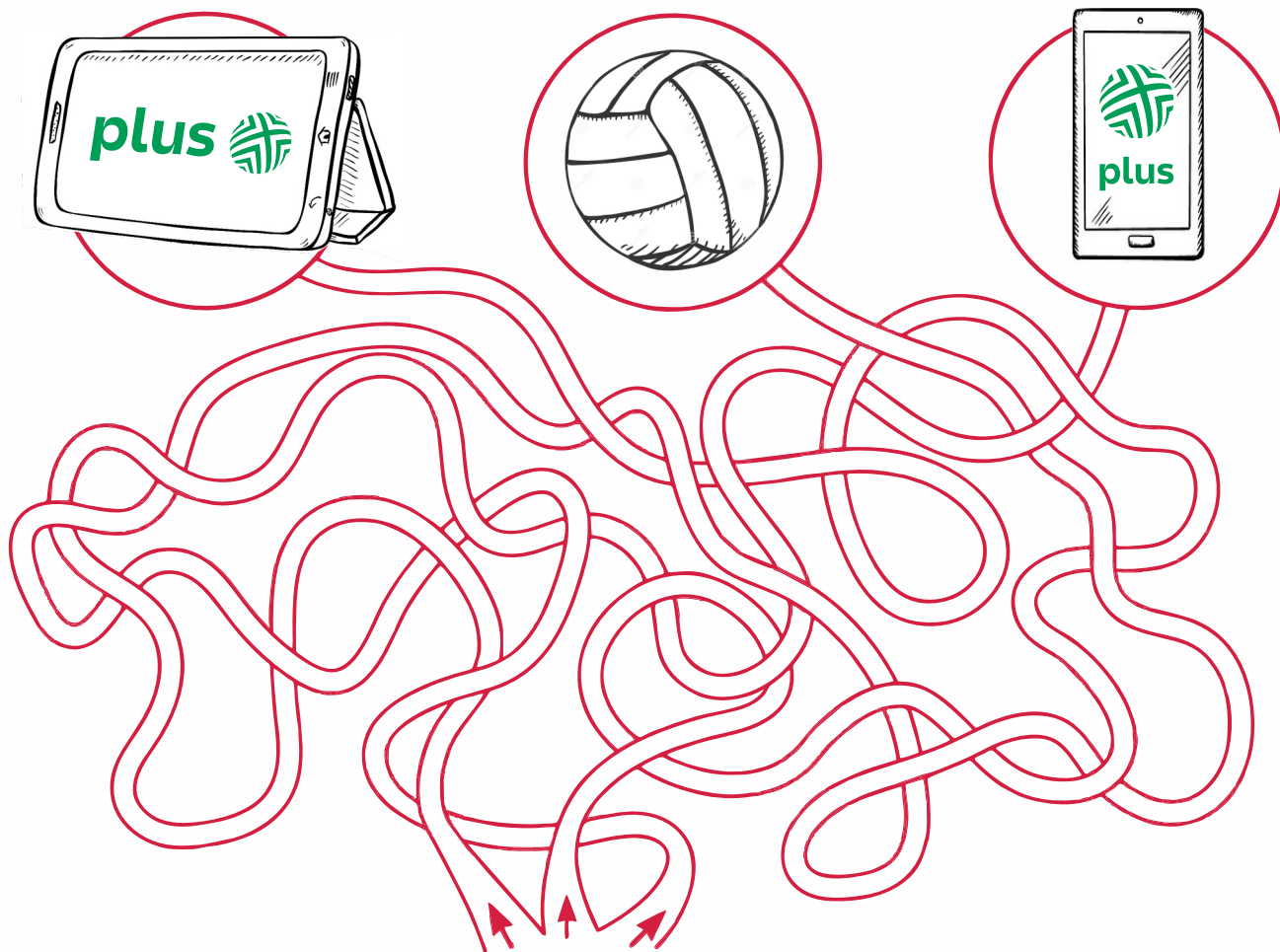


PUZZLE

Znajdź brakujący element.



POMÓŻ ODNALEZĆ PREZENT



KONKURS

 Zaprojektuj siatkarską kartkę Sylwestrową.



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

Projekty kartek wysyłajcie na adres mailowy **klubkibica@pzps.pl**

Do wygrania **zestawy gadżetów** Polskiej Siatkówki oraz inne nagrody!

Regulamin dostępny na **www.pzps.pl**

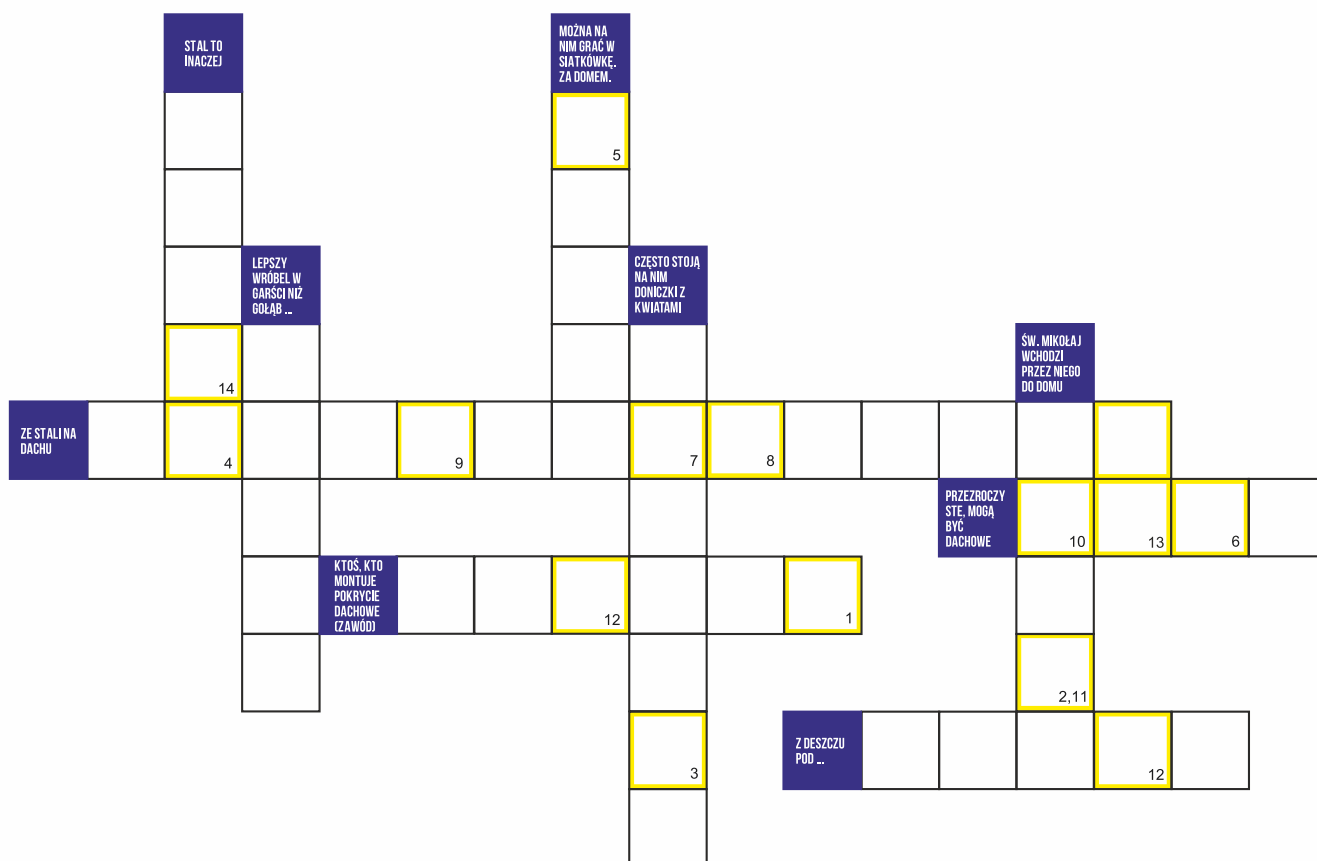
ZNAJDŹ 5 RÓŻNIC



KRZYŻÓWKA

Rozwiąż krzyżówkę wpisując w odpowiednie pola odpowiedzi na zadane pytania. Litery z pól oznaczonych na żółto z cyframi utworzą hasło!

**BLACHY
PRUSZYŃSKI**



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

HASŁO:

POŁĄCZ KROPKI

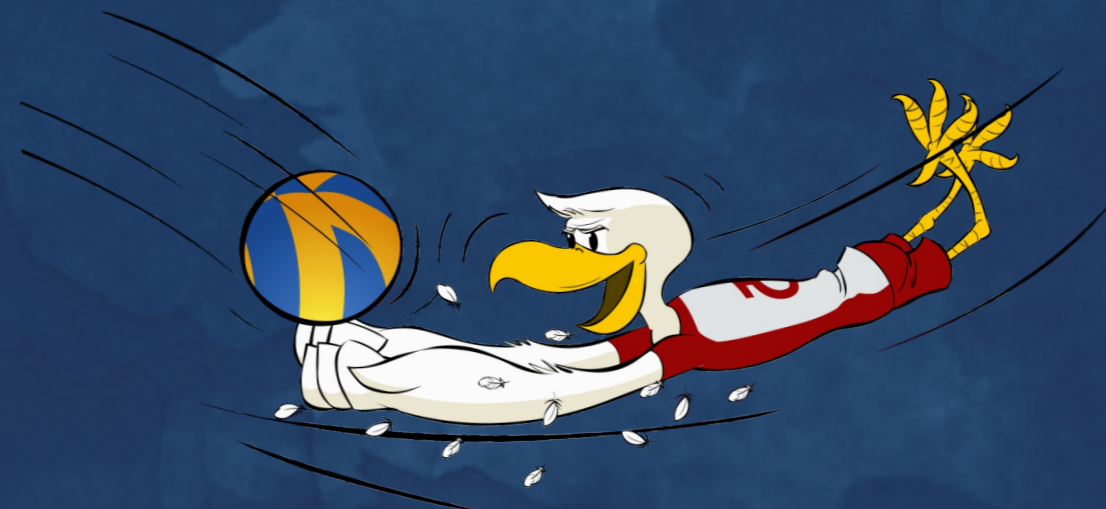


ZAGADKA

Co widać na zdjęciach wykonanych w makroskali smartfonem Redmi Note 10?



2022



STYCZEŃ

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

LUTY

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

LIPIEC

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

SIERPIEŃ

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

MARZEC

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

KWIECIEŃ

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

WRZESIEŃ

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

PAŹDZIERNIK

	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND
39						1	2
40	3	4	5	6	7	8	9
41	10	11	12	13	14	15	16
42	17	18	19	20	21	22	23
43	24	25	26	27	28	29	30
44	31						

MAJ

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

CZERWIEC

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

LISTOPAD

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

GRUDZIEŃ

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

Kinder
Joy of moving 

**ZGADYWANKA
DLA SPOSTRZEGAWCZYCH**
Ile piłek widzicie na poniższych obrazkach?



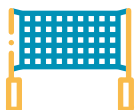
   @KINDERJoyofmoving.Polska | www.kinderjoyofmoving.pl

FERRERO Social Responsibility Project

ABC SIATKÓWKI



BOISKO WYMIARY: 18m x 9m



SIATKA UMIESZCZONA JEST PIONOWO NAD LINIĄ ŚRODKOWĄ, A JEJ GÓRNA KRAWĘDŹ ZNAJDUJE SIĘ NA WYSOKOŚCI:
M: 2,43m K: 2,24m



DRUŻYNA 6 GRACZY NA BOISKU + 1 LIBERO + REZERWOWI



ZWYCIĘSTWO

GRA TOCZY SIĘ DO MOMENTU, GDY **JEDNA Z DRUŻYN WYGRA 3 SETY** (SET – MIN 25 PUNKTÓW PRZY PRZEWADZE CO NAJMNIEJ DWÓCH PUNKTÓW) WYJĄTEK STANOWI **PIĄTY SET**, KTÓRY JEST ROZGRYWANY, JEŚLI STAN MECZU PO 4 **SETACH WYNOŚI 2:2**. W TYM SECIE ZAWODNICY GRAJĄ DO **15 PUNKTÓW**, RÓWNIEŻ PRZY PRZEWADZE CO NAJMNIEJ DWÓCH PUNKTÓW



TRZY DOTKNIĘCIA PIĘKI

MAKSYMALNIE NA ZESPÓŁ PRZED WYDANIEM DO PRZECIWNIKÓW



PODWÓJNE DOTKNIĘCIE PIĘKI

ZABRONIONE PRZEZ TEGO SAMEGO GRACZA (Z WYJĄTKIEM KONTRY)



PRZERWA DWA RAZY DLA ZESPOŁU W KAŻDYM SECIE



ROTACJA ZAWODNIKÓW

ROTACJA ZAWODNIKÓW NASTĘPUJE WTEDY, KIEDY ZESPÓŁ ODBIERAJĄCY ZAGRYWKĘ **ZDOBYWA PRAWO** DO WYKONYWANIA ZAGRYWKI, WTEDY ZAWODNICY DOKONUJĄ **ZMIANY POZYCJI**, PRZESUWAJĄC SIĘ O JEDNĄ **ZGODNIE Z RUCHEM** WSKAZÓWEK ZEGARA



SIATKARSKA GRA PLNASZOWA

AS SERWISOWY
5 ▶
rzuć kostką jeszcze raz

MONSTER BLOK
10 ▲
tracisz kolejną turę

KIWKA
15 ▼
skocz o dwa pola do przodu

AUT
21 ▶
cofnij się o dwa pola

START

META
WYGRANY SET

12 ▶ 13 ▶ 14 ▼

4 ▶ 3 ▲ 2 ▲

6 ▼ 7 ▼ 8 ▶ 9 ▲

11 ▲ 16 ▼ 17 ▶ 18 ▲

20 ▶ 19 ▲

22 ▼ 23 ▼ 24 ▼

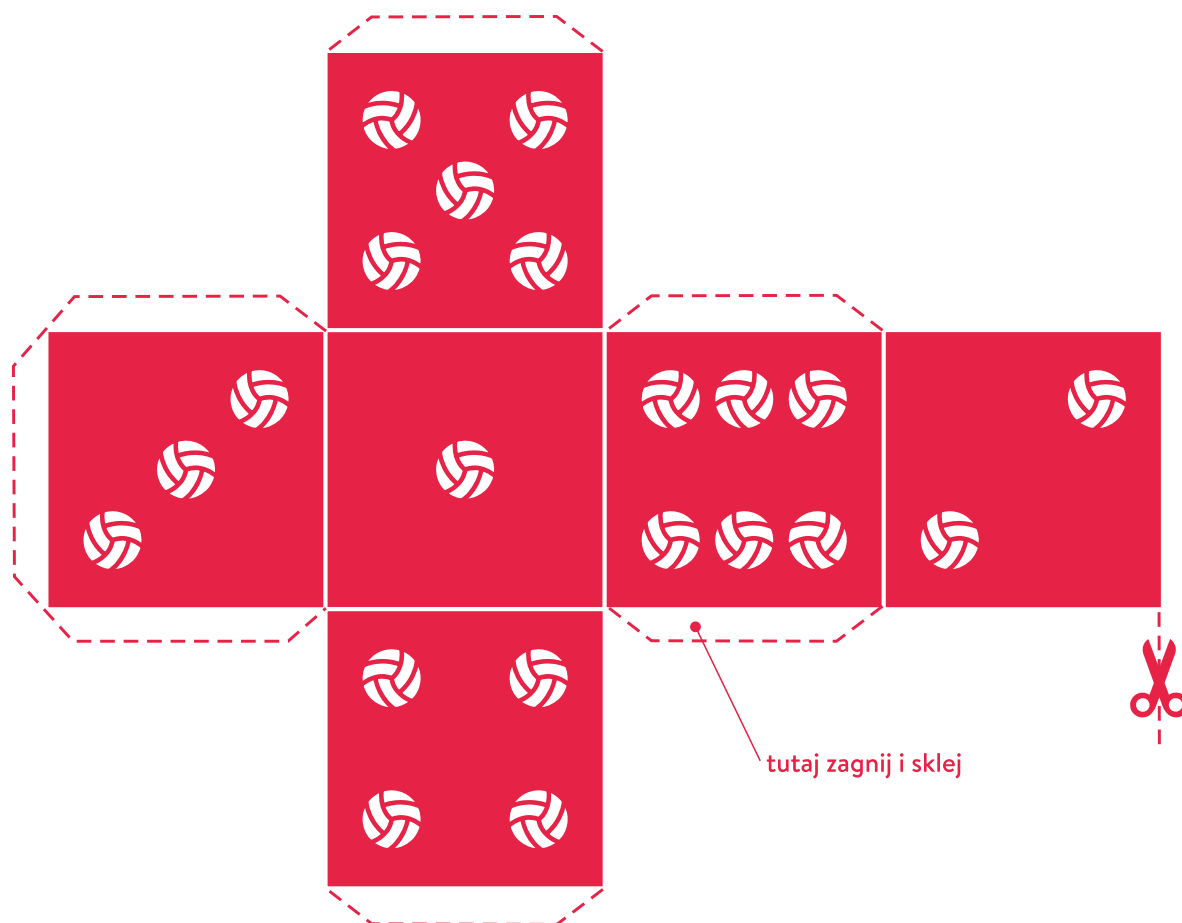
Znajdź innych siatkarzy wśród swoich przyjaciół i rozegrajcie wspólnie set.

KTO WYGRA MECZ?

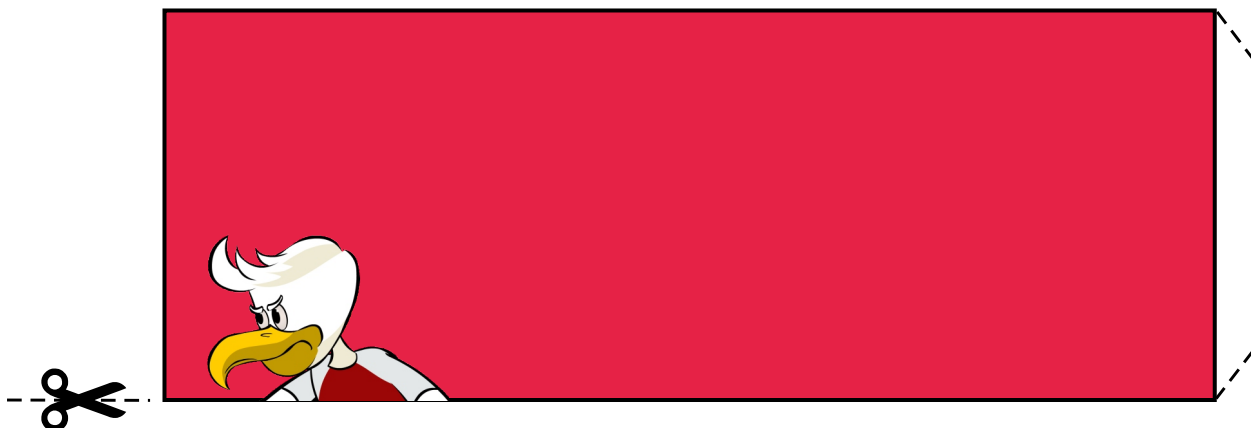
I ZASADY GRY

Przygotuj pionki oraz kostkę do gry zgodnie z instrukcją zamieszczoną poniżej. Ustawcie pionki na polu „start”. Po kolei rzucajcie kostką do gry i przesuwasjcie się o odpowiednią liczbę pól. Gdy staniecie na polu akcji postępujcie zgodnie z instrukcją. Wygrywa gracz, który pierwszy przekroczy linię mety!

I KOSTKĄ DO GRY



PIONKI DO GRY



tutaj zagnij
i sklej



ZNAJDŹ 5 RÓŻNIC



SIATKARSKA MAPA VNL

Uzupełnij nazwy miast, w których odbyły się mecze VNL kobiet i mężczyzn w Polsce w 2018 i 2019r



SIATKARSKIE LEKCJE Z ORZEŁKIEM

/ Lekcja 7. Atak

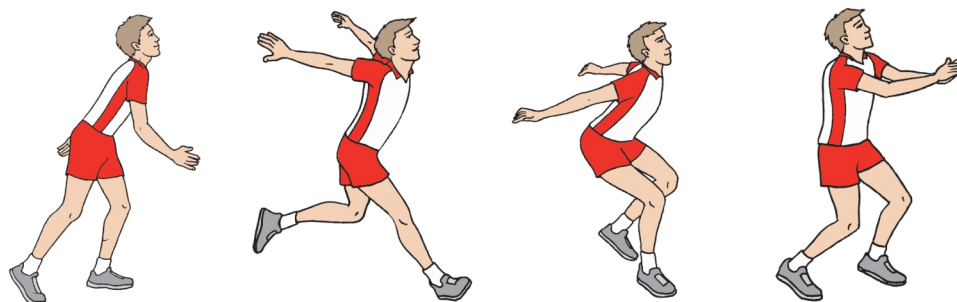
Atak jest indywidualną umiejętnością wymagającą od zawodnika szczególnej koordynacji i kontroli ciała w powietrzu. Wyróżnić można następujące formy ataku: zbiecie, plasowani kiwnięcie.

Pozycja wyjściowa



Pozycja gotowości do ataku

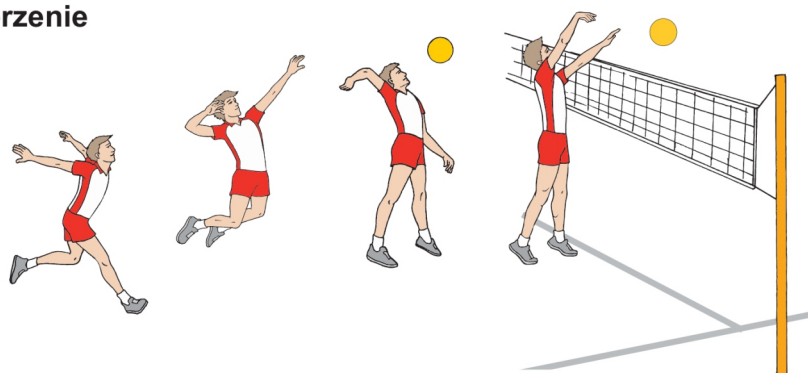
Dojście do ataku (rozbieg i naskok)



Celem dojścia do ataku (rozbieg i naskok) jest przemieszczenie zawodnika do wysokości i uderzenia wystawionej piłki. Rozbieg w kierunku strefy V boiska przeciwnika. Mome rozpoczęcia rozbiegu dostosowany jest do tempa wystawienia piłki. Zawodnik atakujący z piłek wysokich startuje, gdy pokona ona połowę odległości (piłka w najwyższym punkcie). Rozbieg powinien być płaski, swobodny i rytmiczny, przyspieszający do naskoku (pr. 3-krokach stawiamy stopy: lewa - prawa - lewa). Praca ramion skoordynowana z krokami rozbiegu. Wybór miejsca wyskoku tak, aby odbicie nastąpiło pionowo w górę, a uderzenie piłki - nieznacznie przed sobą w najwyższym punkcie (eliminowanie podchodzenia pod piłkę). Wymach ramion musi być skoordynowany z fazą naskoku (pięta - palce), aby pociągnąć ciało do góry i utrzymać prostą sylwetkę podczas wyskoku.

Uwaga: w nauczaniu należy koncentrować się na ostatnich dwóch krokach, kolejno dołączając 1 lub 2 kroki. Naskok poprzez zdecydowane i dynamiczne postawienie prawej nogi, następnie szybkie dostawienie lewej nogi. Lewa stopa ustawiona pod kątem 45° w stosunku do linii rozbiegu.

Wyskok i uderzenie



Wykorzystanie bezwładności ramion po wymachu do ustawienia ręki atakującej (łokiec z tyłu tułowia powyżej linii barków). W trakcie wyskoku występuje w sposób skoordynowany: prostowanie bioder, wygięcie bioder i tułowia do „łuku napiętego”, przeniesienie ręki atakującej siłą bezwładności do tyłu. Równoczesny ruch lewej ręki w dół w kierunku przeciwnego biodra, z prostowaniem ręki atakującej w łokciu w kierunku piłki (łokiec uniesiony wysoko). Uderzenie piłki w najwyższym punkcie wyprostowanym ramieniem naturalnie otwartą dłonią, z aktywnym ruchem nadgarstka (dłoń nakrywa piłkę), aby nadać piłce postępującą rotację. Prowadzenie ręki w taki sposób, aby uderzyć piłkę daleko w boisko, a nie z góry w dół. Plasowanie jako forma ataku o mniejszej sile uderzenia piłki i większej precyzji kierowania jej w wybraną strefę boiska przeciwnika.

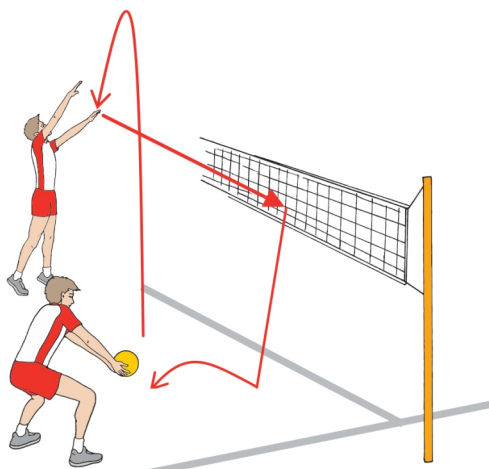
Kiwnięcie jako forma ataku polegająca na precyzyjnym skierowaniu piłki palcami w wybraną strefę boiska przeciwnika. Ruch ręki jak do uderzenia, z zatrzymaniem jej w momencie kontaktu z piłką.

Łądowanie



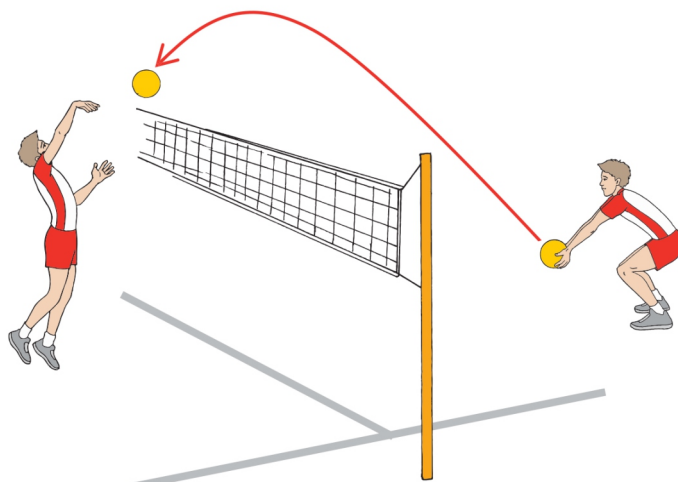
Łądowanie na obie nogi, stopy zwrócone w kierunku rozbiegu. Amortyzacja z ugięciem nóg w stawach kolanowych i skokowych, a następnie przeniesienie ciężaru ze śródstopia na całe stopy tak, aby rzut pionowy kolan nie wychodził przed palce.

Ćwiczenie 1



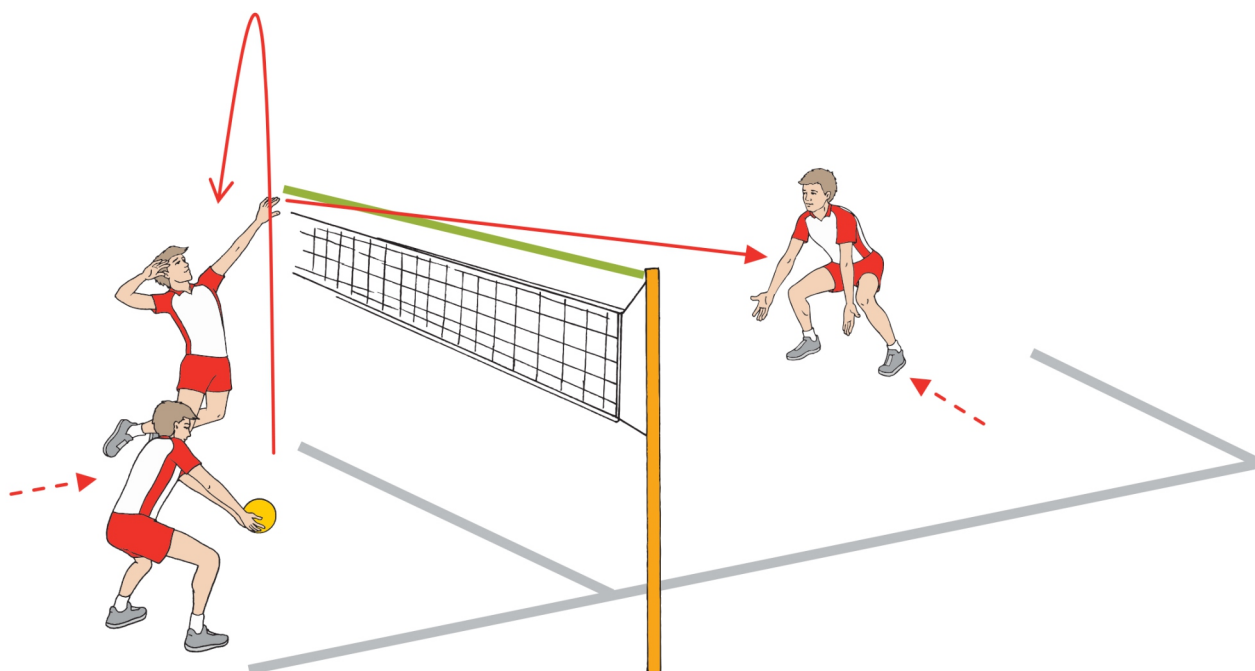
Jeden z ćwiczących podrzuca piłkę wysokim łukiem do strefy IV w kierunku uderzającego. Atakujący wykonuje zamach ramionami z dołu w górę i uderza piłkę w kierunku siatki bez wyskoku na maksymalnym zasięgu. Podrzucający chwytą piłkę po odbiciu od siatki i podrzuca ją w kierunku kolejnego atakującego. Zwycięża zespół, który więcej razy uderzy piłkę po kolei w siatkę. To samo zadanie z podrzutem piłki do strefy II.

Ćwiczenie 2



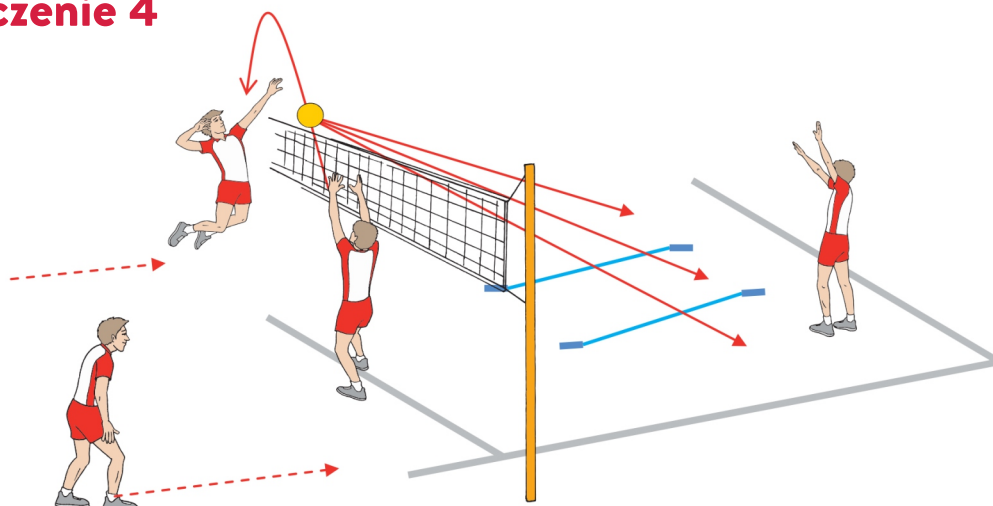
Podrzut piłki przez siatkę wysokim łukiem w kierunku uderzającego. Uderzający wykonuje naskok w kierunku piłki, odbicie i uderzenie w najwyższym możliwym punkcie w kierunku podzuczającego. Atakujący zwraca uwagę na wykonanie właściwej koordynacji ramion do uderzenia oraz obserwacji podzuczającego. Jeżeli podzuczający podejdzie bliżej siatki, to piłka powinna być kiwnięta.

Ćwiczenie 3



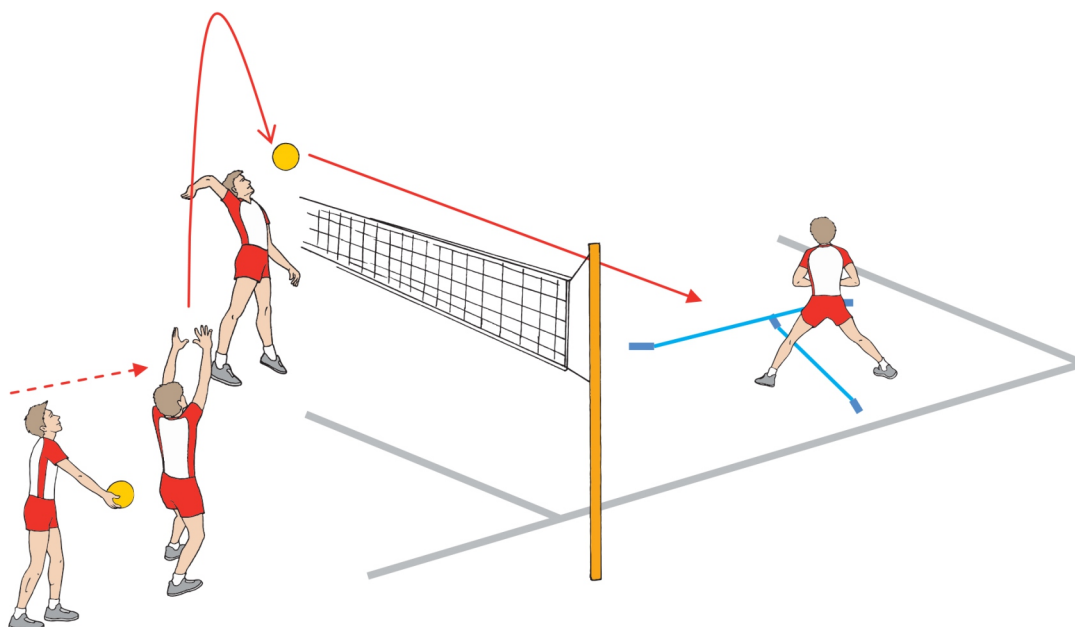
Atak z piłki podzuczonej przez partnera z zastosowaniem pełnego trzykrokowego rozbiegu. Początek rozbiegu w momencie gdy piłka jest w najwyższym punkcie. Przyspieszony naskok prawa - lewa noga i pionowy wyskok w górę. Uderzenie piłki na wysokim pałapie (zawieszona guma) w kierunku chwytającego. Każdy celny atak i pewny chwyt to punkt dla zespołu. Chwytający podzucza następnie piłkę do atakującego po swojej stronie i role odwracają się.

Ćwiczenie 4



Wystawienie z podrzuconej piłki w kierunku lewego lub prawego skrzydła. Atakujący rozpoczynają rozbieg, gdy wystawiona piłka zaczyna opadać. Atak w kierunku jednej ze stref (podział na trzy strefy dwoma skakankami), w zależności od wskazań ćwiczącego stojącego po drugiej stronie. Zawodnik w polu obrony wskazuje strefę w momencie rozpoczęcia rozbiegu przez atakującego. Atakujący ustawieniem stóp podczas naskoku reguluje kierunek uderzenia. Jedno trafienie we właściwy sektor, to jeden punkt dla atakującego.

Ćwiczenie 5



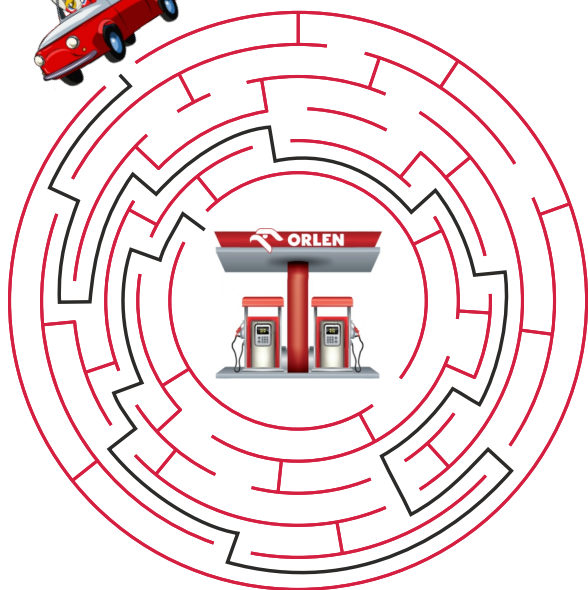
Wystawienie z własnego podrzutu z głębi pola do strefy IV. Atakujący uderzają piłkę w trzy pola: po prostej, po przekątnej i po skosie. Ćwiczący po drugiej stronie w momencie rozpoczęcia rozbiegu przez atakującego zajmuje dwa pola ustawiając się jedną nogą w każdym polu. Atakujący, aby zdobyć punkt, powinien uderzyć w wolne pole.

ODPOWIEDZI

str.3 **Zadanie:** Dopasuj zawodnika



str.4 **Zadanie:** Pomóż orzełkom odnaleźć drogę do świątecznej stacji paliw.



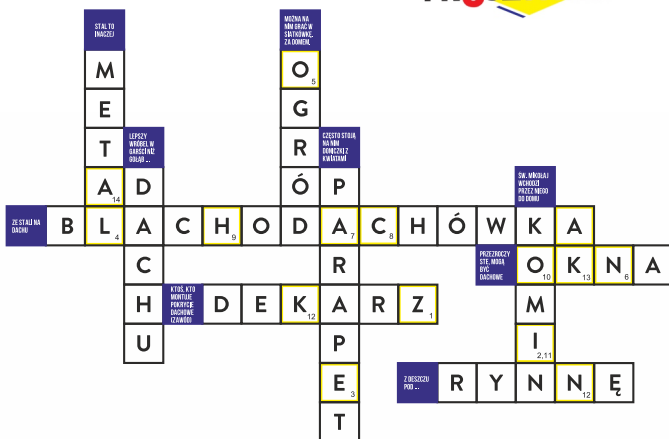
str.5 **Zadanie:** Znajdź brakujący puzzel. **Odpowiedź:** numer 1.

str.8 **Zadanie:** Znajdź 5 różnic



ODPOWIEDZI

str.9 **Zadanie:** Rozwiąż krzyżówkę



HASŁO: Z₁ I₂ E₃ L₄ O₅ N₆ A₇ C₈ H₉ O₁₀ I₁₁ N₁₂ K₁₃ A₁₄

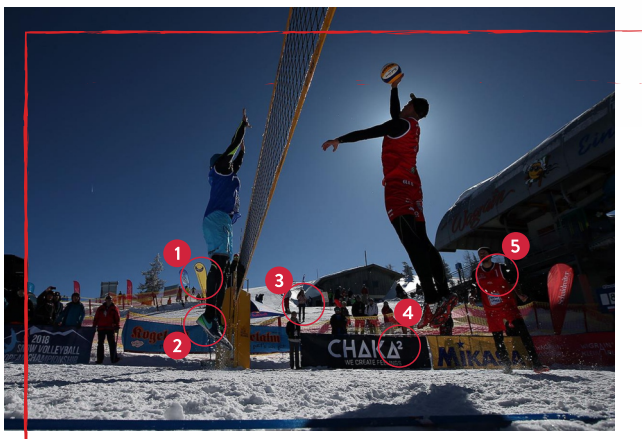
str.11 **Zadanie:** Co widać na zdjęciach wykonanych w makrokalii smartfonem Redmi Note 10?
Odpowiedź: Sól i pieprz



str.14 **Zadanie:** Ile piłek jest na obrazkach?
Odpowiedź: 15



str.20 **Zadanie:** Znajdź 5 różnic



str.21 **Zadanie:** Siatkarska Mapa VNL



www.pzps.pl
www.mlodziejowasiatkowka.pl



@PolskaSiatkówka



@PolskaSiatkowkaOfficial



@polskasiatkowka_official



Polska Siatkówka



polskasiatkowka_official



POLSKA
SIATKÓWKA