



POLSKA
SIATKÓWKA

SIATKARSKIE FAMIGŁÓWKI

— Z ORZEŁKIEM —

7



SIATKARSKIE
OŚRODKI SZKOLNE

NASI SPONSORZY

SPONSORZY GŁÓWNI

PARTNER INSTYTUCJONALNY



SPONSORZY



PARTNERZY



DOPASUJ ZAWODNIKA

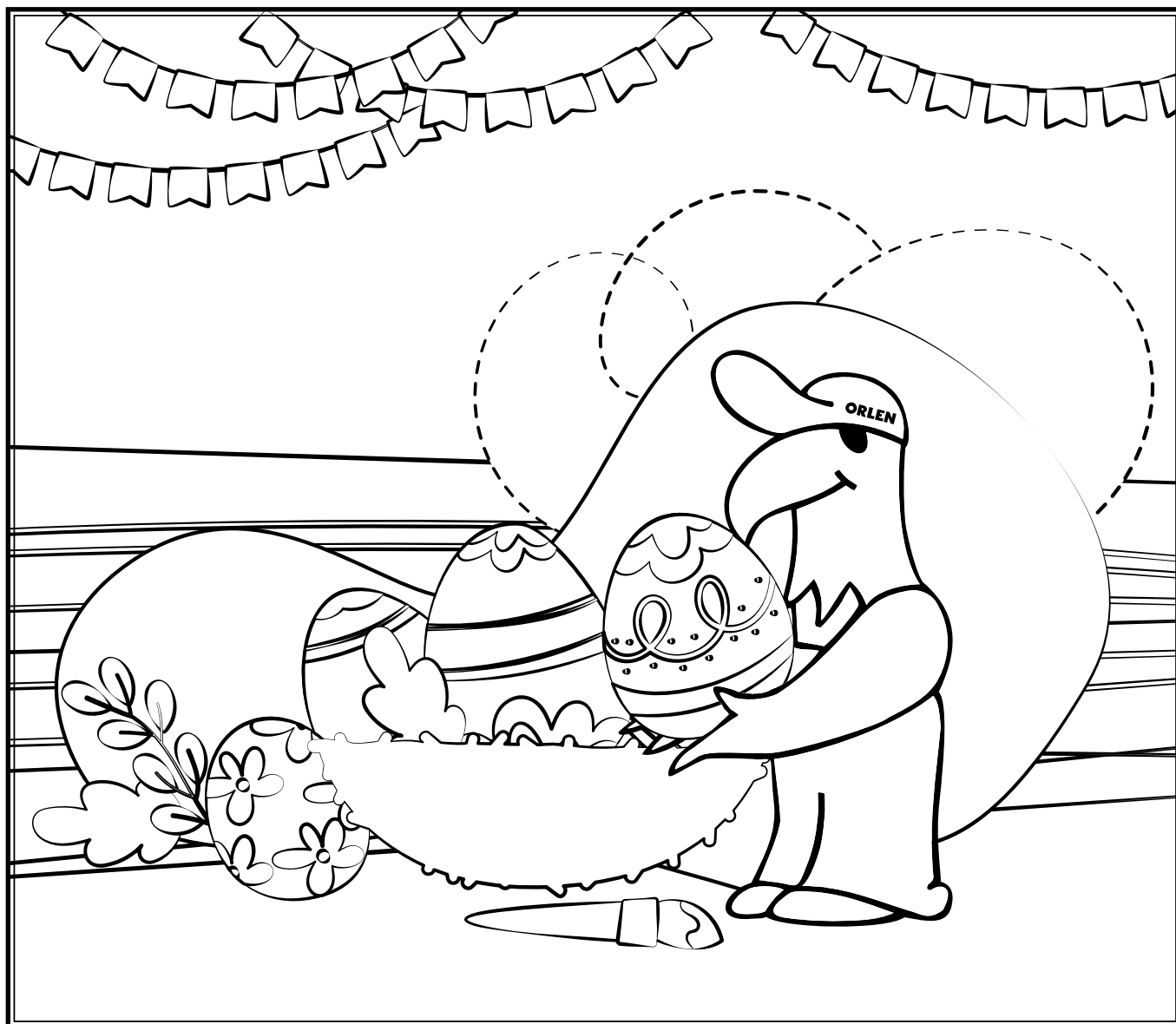
1 Połącz ze sobą twarze zawodników i zawodniczek z koszulkami, w których występują na boisku.



KOLOROWANKA



ORLEN



WYKREŚLIANKA

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

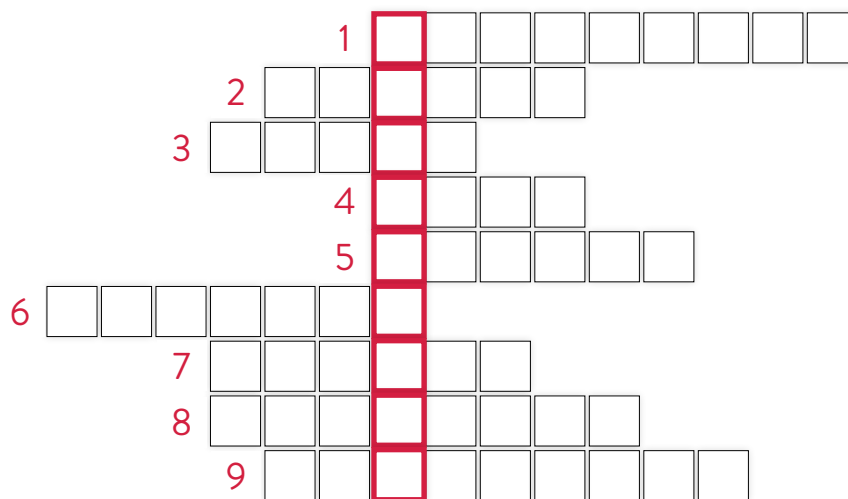
V	H	K	A	P	I	T	A	N	V
Q	L	L	E	N	M	J	I	P	J
O	L	I	B	E	R	O	X	Y	A
Z	I	P	S	Ę	D	Z	I	A	E
W	E	L	O	H	S	K	L	N	B
L	S	I	A	T	K	A	Q	W	H
A	P	G	R	B	I	Ć	D	N	Y
V	T	Z	A	G	R	Y	W	K	A
A	I	Q	S	E	N	X	I	J	Q
R	L	G	A	E	F	I	V	B	L
I	B	L	A	F	T	V	P	U	J
N	O	L	A	U	T	D	A	C	B
I	Z	Y	O	Z	X	J	J	M	D
H	J	Z	T	K	O	B	L	X	L
B	K	S	I	A	T	K	A	R	Z



Blok	Lavarini
Set	Zagrywka
Aut	Siatkarz
Siatka	Sędzia
FIVB	Libero
Kapitan	Grbić



KRZYŻÓWKA



1. Damian



2. Aleksander.....



3. Bartosz.....



4. Wilfredo.....



5. Michał.....



6. Fabian.....



7. Tomasz.....



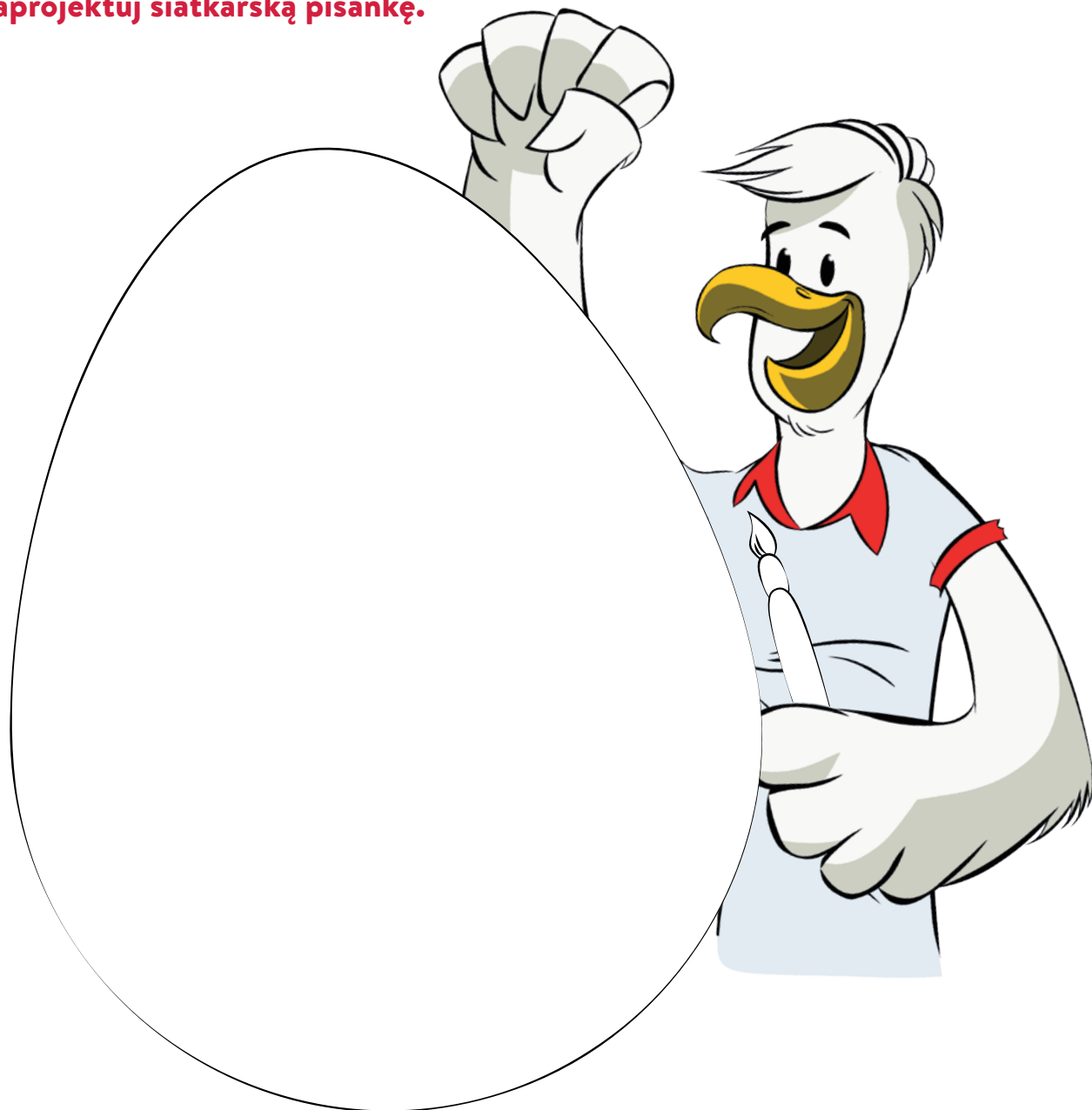
8. Paweł.....



9. Łukasz.....

KONKURS!

Zaprojektuj siatkarską pisanekę.



Na Wasze pomysły czekamy do **12 kwietnia 2022r.**

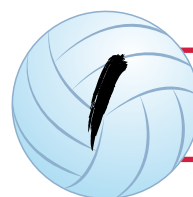
Projekty pisanek wysyłajcie na adres mailowy **klubkibica@pzps.pl**

Do wygrania zestawu gadżetów Polskiej Siatkówki oraz inne nagrody!

Regulamin dostępny na www.pzps.pl

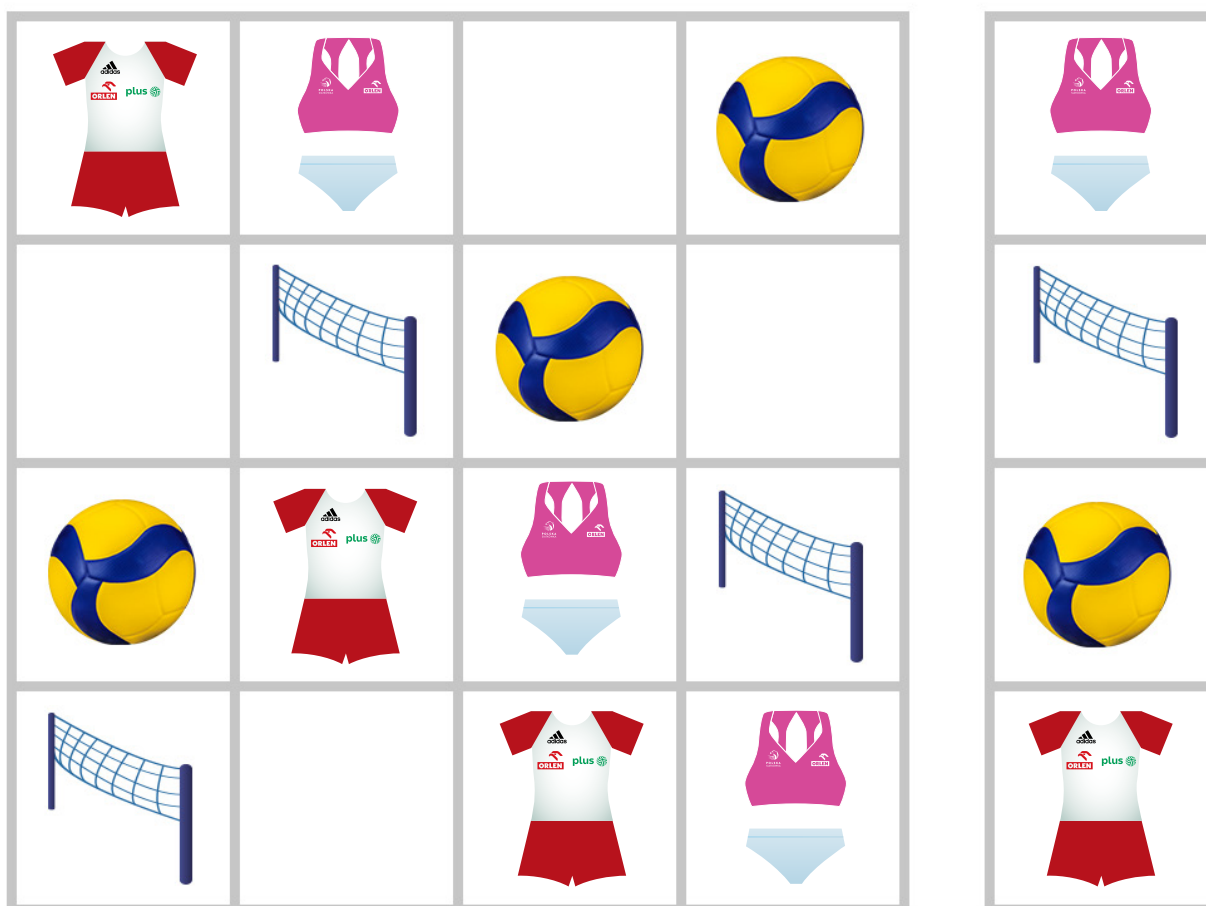
OFICJALNE STROJE

Ułóż chronologicznie (od najstarszych do najnowszych) oficjalne stroje reprezentacji seniorów, w których reprezentanci występowali podczas meczów. W pola oznaczone numerami 1-3 uzupełnij odpowiadającą literę.



SIATKARSKIE SUDOKU

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



ROZSYPANKA

Marek wracał do domu ze szkoły, niosąc koszyk pełen słów. Niestety potknął się na kamyku i wszystkie literki się rozsypały. Pomóż mu ułożyć słowa i frazy zanim wróci do domu!

**BLACHY
PRUSZYŃSKI**

OZAINDR

EKOGÓRD

COZKO DNOWE

ŚOSIPŁOĆAD

HADC KOSNYŚ

NYRYN TAWELOS

KWÓSIAKAT

MIKONEK



QUIZ

! Sprawdź swoją wiedzę!

Ile razy Mariusz Prudel zdobył medal w seniorskich Mistrzostwach Europy w siatkówce plażowej?

Ile razy reprezentacja Polski kobiet wygrała Mistrzostwa Europy?

Jakie wymiary ma boisko do siatkówki plażowej?

Ile razy reprezentacja Polski mężczyzn wygrała Mistrzostwa Świata?

Jakiego wzrostu jest Magdalena Stysiak?

Który siatkarz ma urodziny w ostatni dzień wakacji?



ZGADNIJ JAKI TO SMARTFON

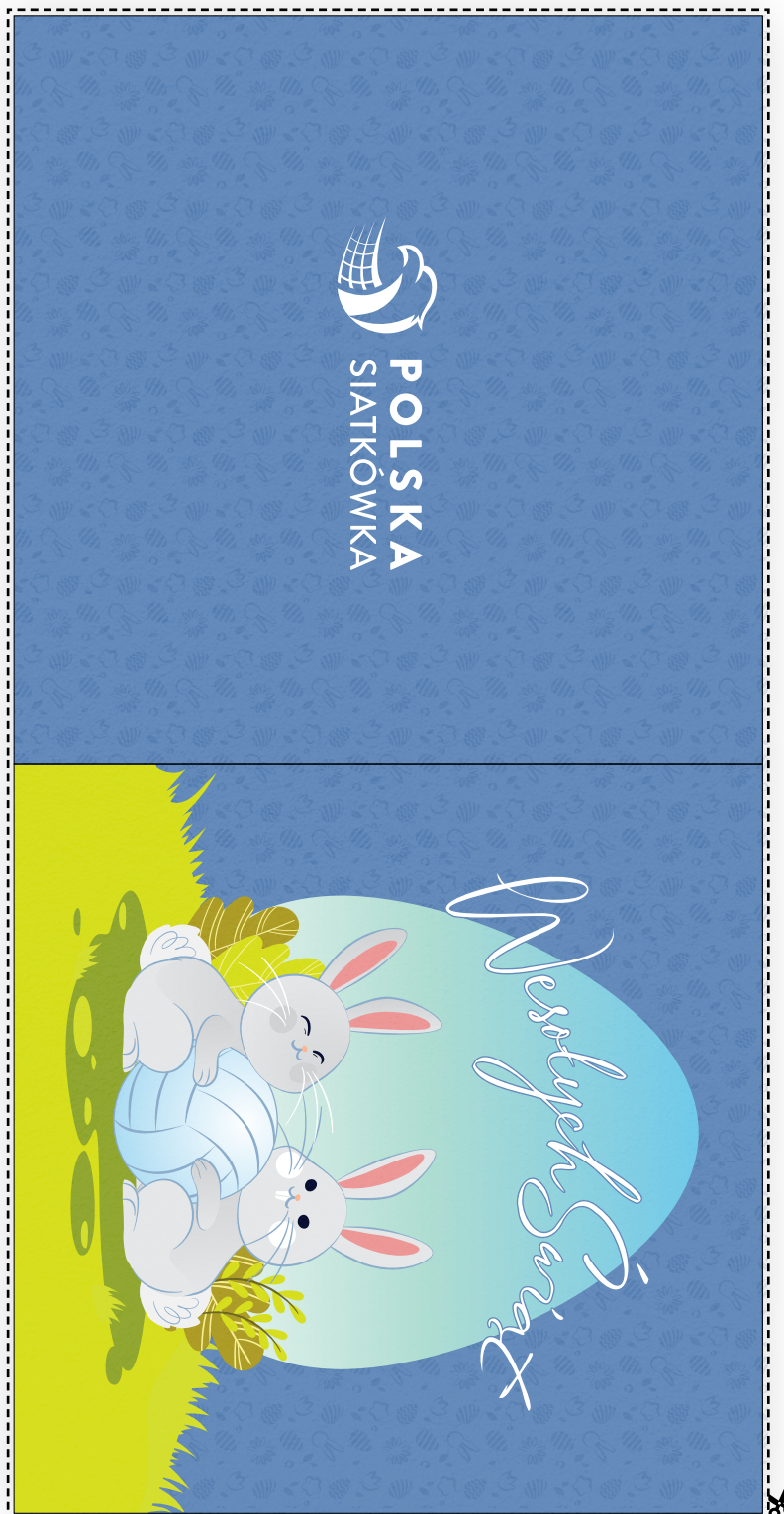


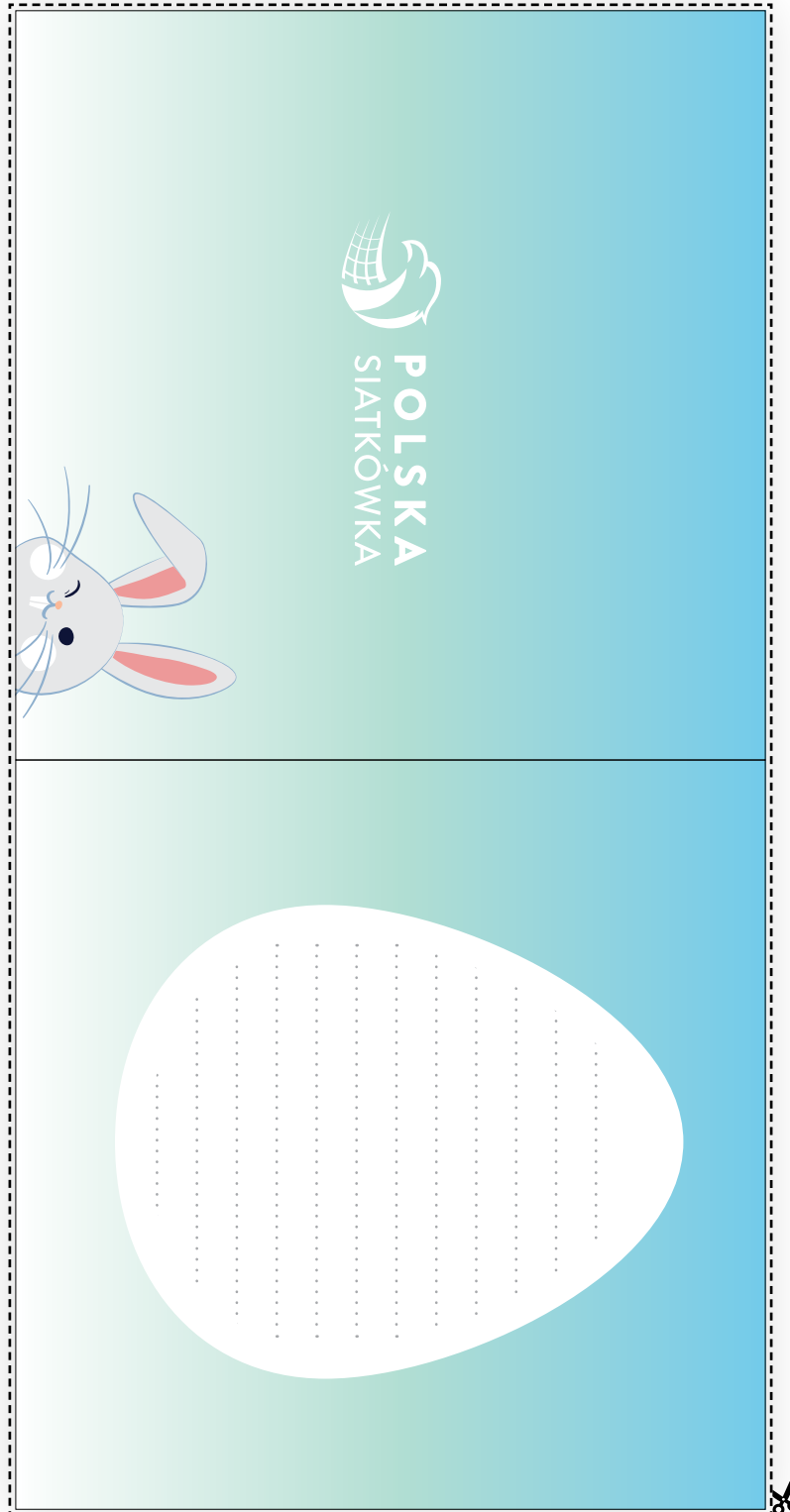
Odpowiedź:

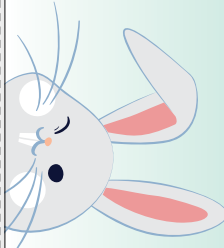

.....

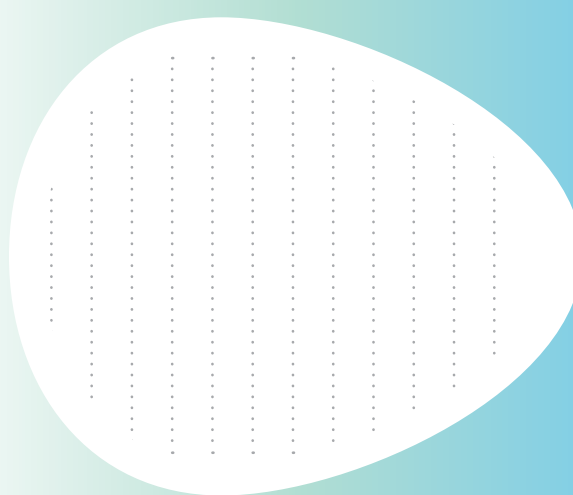



KARTKA ŚWIĄTECZNA





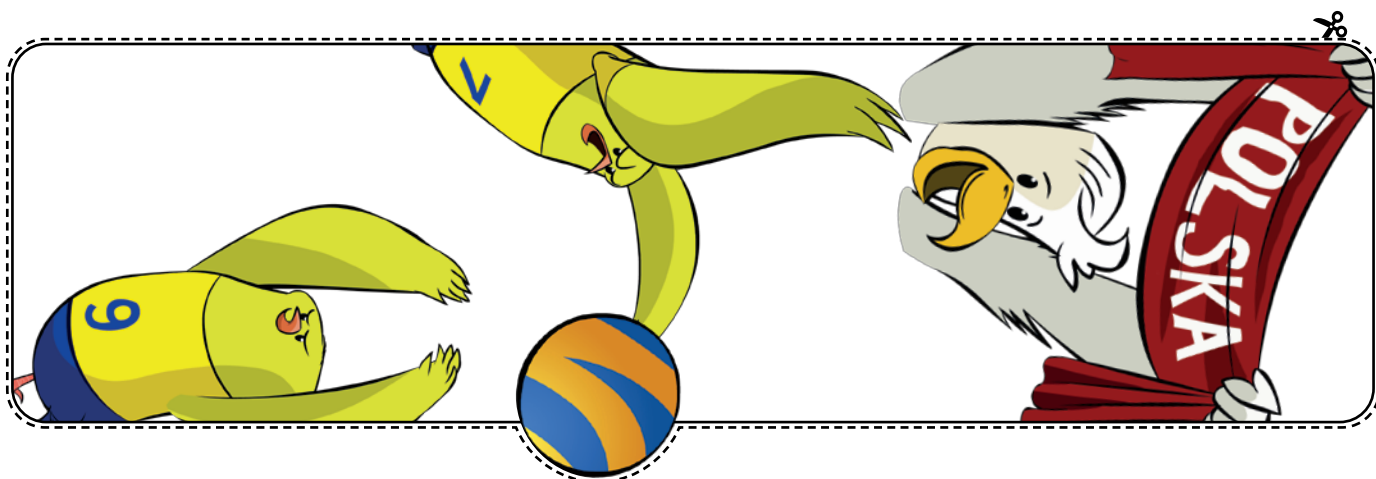
 
POLSKA
SIATKÓWKA





SIATKARSKA ZAKŁADKA

Zakładki możesz wydrukować na domowej drukarce nawet na zwykłym papierze „ksero”.
Najlepiej wydrukować je na sztywnym papierze o większej gramaturze ustawiając przy tym drukarkę na najlepszą jakość.
Zakładkę należy wyciąć wzdłuż oznaczonej perforacji.
Dla utrwalenia możesz je również zalaminować.
Ciekawych lektur!



SIATKARSKA ZAKŁADKA - C.D.



**POLSKA
SIATKÓWKA**



**POLSKA
SIATKÓWKA**

ZNAJDŹ RÓŻNICE!



15 lat
W POLSCE
2007-2022

ZNAJDŹ RÓŻNICE

Ile różnic widzicie na poniższych obrazkach?



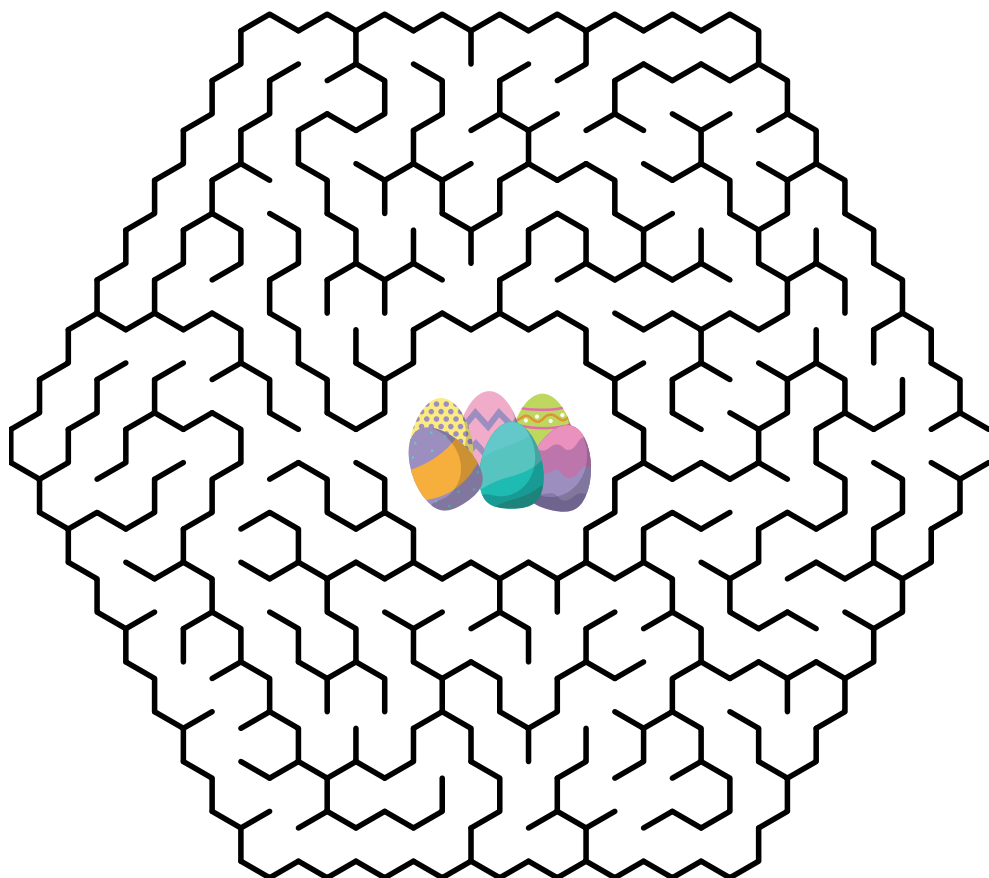
@KINDERJoyofmoving.Polska | www.kinderjoyofmoving.pl

FERRERO Social Responsibility Project

odpowiedź: 15

LABIRYNT

! Pomóż orzełkowi odnaleźć drogę do świątecznych pisanek.



DOPASUJ WYDARZENIE SIATKARSKIE

1 Połącz ze sobą nazwę imprezy z pasującym zdjęciem.

1



2



3



4



5



CEV EuroVolley 2021

Lotto EuroVolley 2017

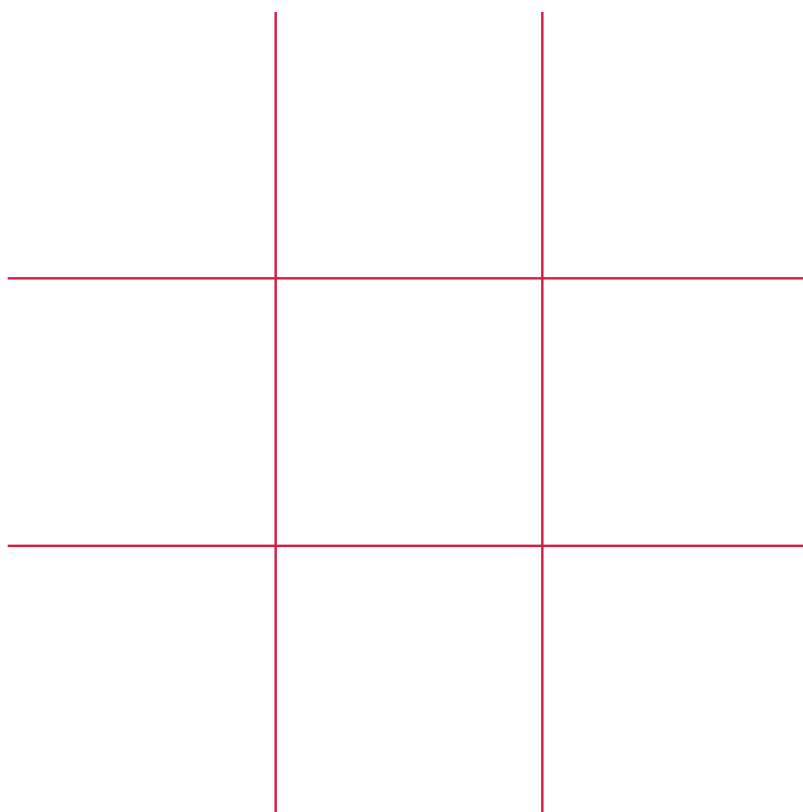
FIVB Mistrzostwa Świata 2014 Katowice

Warmia Mazury Olsztyn Grand Slam 2015

FIVB Mistrzostwa Świata w siatkówce plażowej Stare Jabłonki 2013

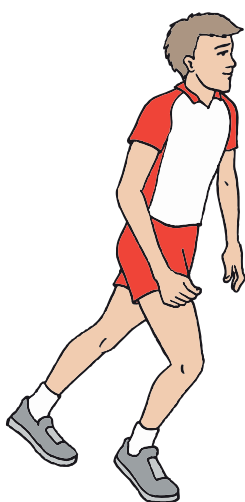
KÓŁKO I KRZYŻYK

! Zagraj ze swoim przyjacielem w kółko i krzyżyk!



SIATKARSKIE LEKCJE Z ORZEŁKIEM

/ Lekcja 7. Atak.

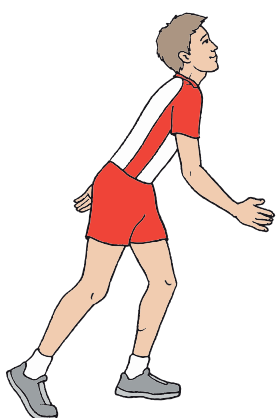


Atak jest indywidualną umiejętnością wymagającą od zawodnika szczególnej koordynacji i kontroli ciała w powietrzu. Wyróżnić można następujące formy ataku: zbiecie, plasowanie, kiwnięcie.

Pozycja wyjściowa

Pozycja gotowości do ataku

Dojście do ataku (rozbieg i naskok)



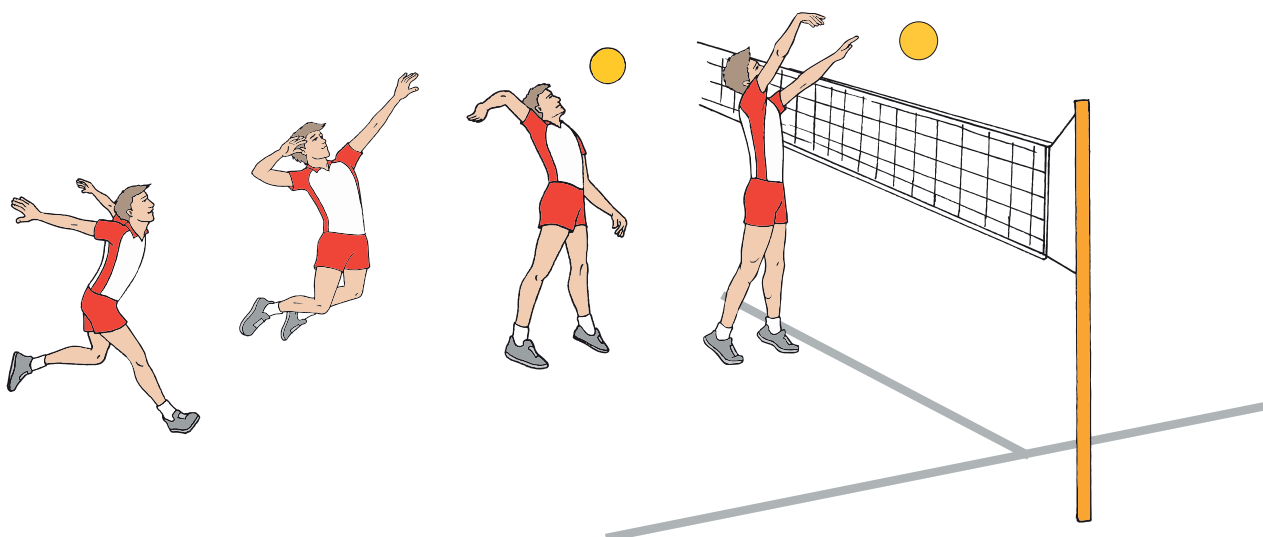
Celem dojścia do ataku (rozbieg i naskok) jest przemieszczenie zawodnika do wyskoku i uderzenia wystawionej piłki. Rozbieg w kierunku strefy V boiska przeciwnika. Moment rozpoczęcia rozbiegu dostosowany jest do tempa wystawienia piłki. Zawodnik atakujący z piłek wysokich startuje, gdy pokona ona połowę odległości (piłka w najwyższym punkcie).

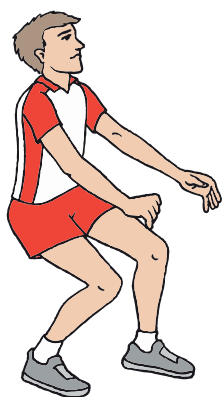
Rozbieg powinien być płaski, swobodny i rytmiczny, przyspieszający do naskoku (przy 3-krokach stawiamy stopy: lewa - prawa - lewa). Praca ramion skoordynowana z krokami rozbiegu. Wybór miejsca wyskoku tak, aby odbicie nastąpiło pionowo w górę, a uderzenie piłki - nieznacznie przed sobą w najwyższym punkcie (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.

Wyskok i uderzenie

Wykorzystanie bezwładności ramion po wymachu do ustawienia ręki atakującej (łokieć z tyłu tułowia powyżej linii barków). Równoczesny ruch lewej ręki w dół w kierunku przeciwnego biodra, z prostowaniem ręki atakującej w łokciu w kierunku piłki (łokieć uniesiony wysoko). Uderzenie piłki w najwyższym punkcie wyprostowanym ramieniem naturalnie otwartą dłoń, 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.



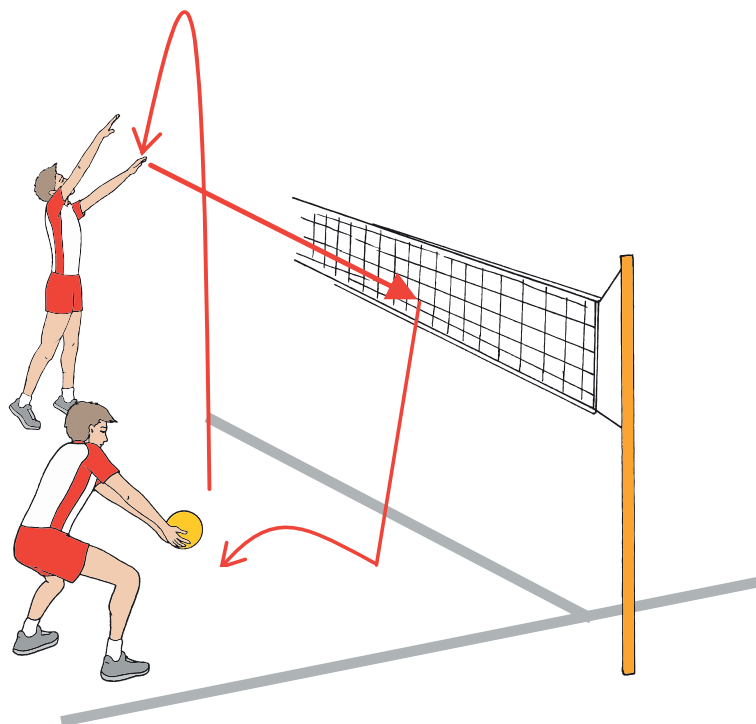


Lądowanie

Lądowanie 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.

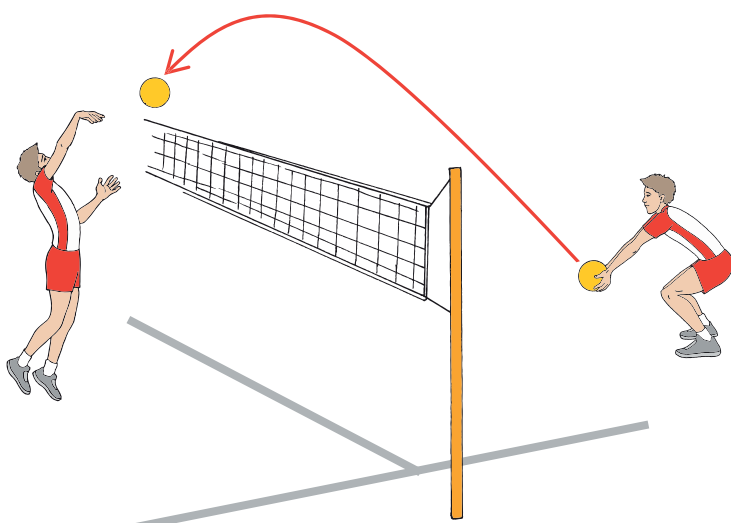
Ćwiczenie 1

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 chwyta 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.



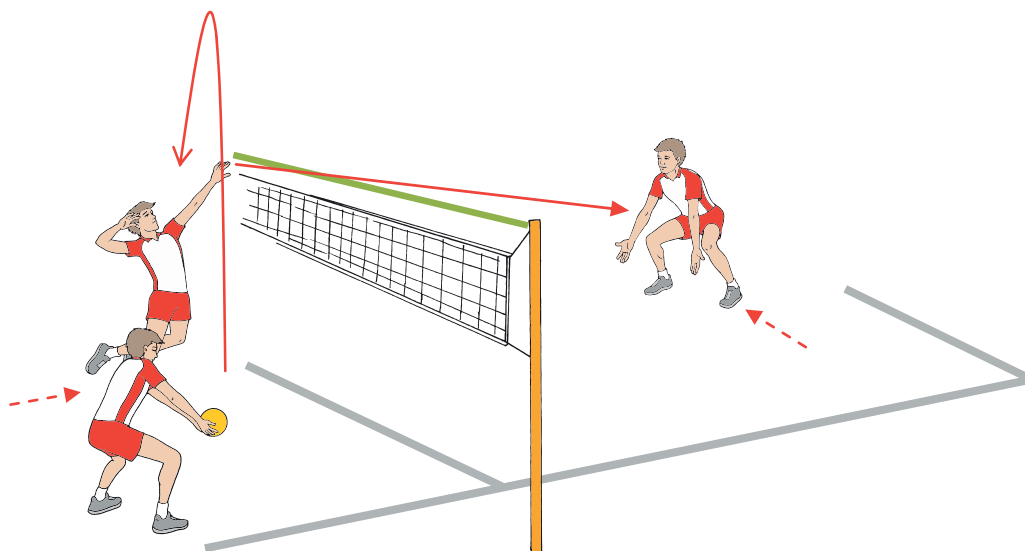
Ćwiczenie 2

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



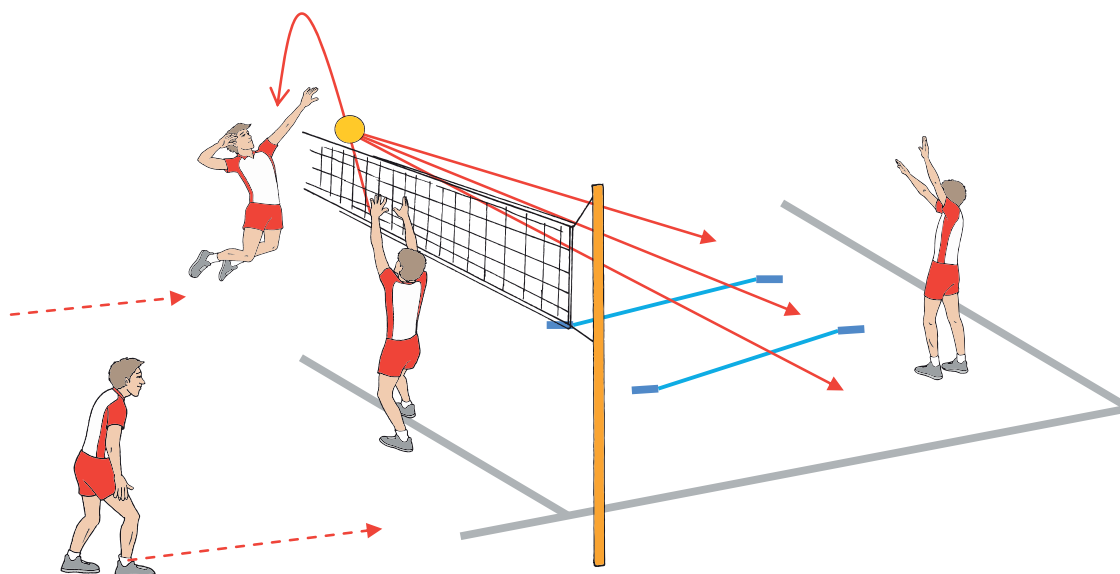
Ćwiczenie 3

Atak z piłki podrzuconej 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 g rękę. Uderzenie piłki na wysokim pułapie (zawieszona guma) w kierunku chwytającego. Każdy celny atak i pewny chwyt to punkt dla zespołu. Chwytający podrzuca następnie piłkę do atakującego po swojej stronie i role odwracają się.



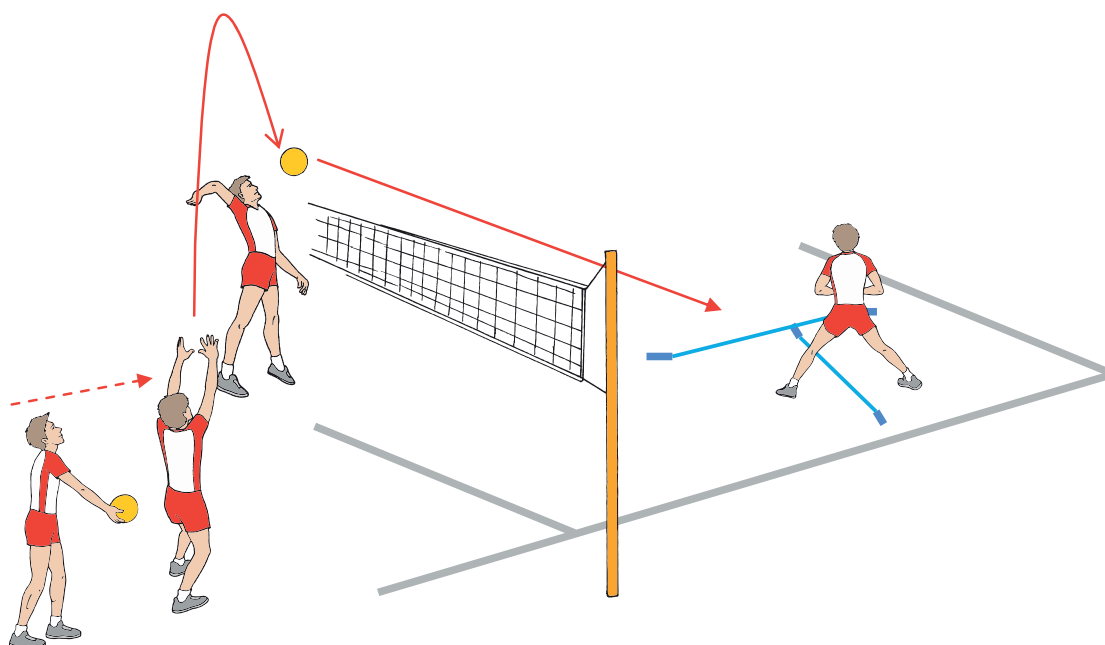
Ćwiczenie 4

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 stopy podczas naskoku reguluje kierunek uderzenia. Jedno trafienie we właściwy sektor, to jeden punkt dla atakującego.



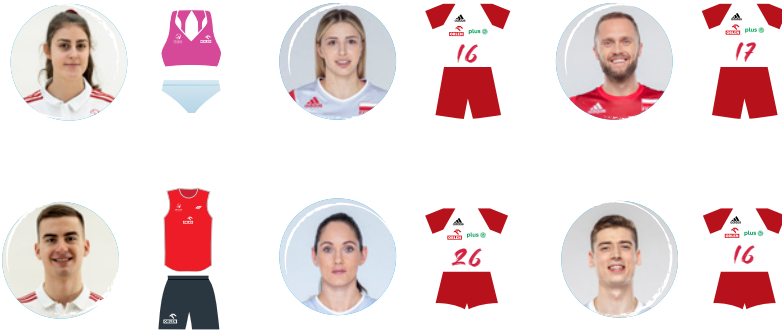
Ćwiczenie 5

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 stopy podczas naskoku reguluje kierunek uderzenia. Jedno trafienie we właściwy sektor, to jeden punkt dla atakującego.



ODPOWIEDZI

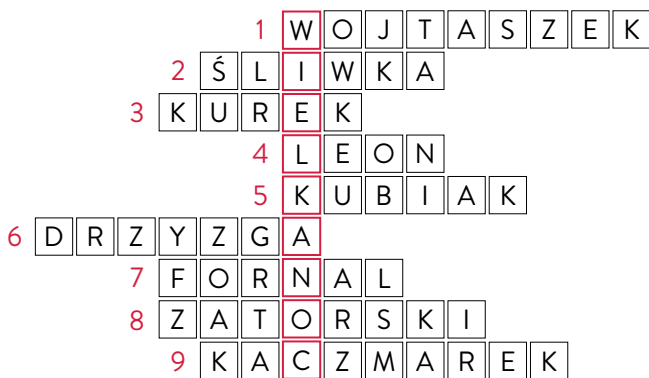
Zadanie: Dopasuj zawodnika | str. 3



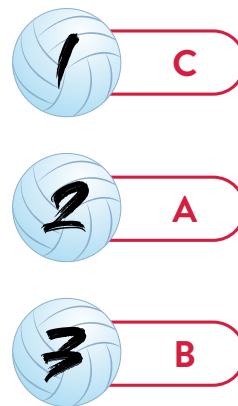
Zadanie: Wykreślanka | str. 5



Zadanie: Krzyżówka | str. 6



Zadanie: Oficjalne stroje | str. 8



Zadanie: Siatkarskie Sudoku | str. 9



Zadanie: Rozsypanka | str. 10



Rodzina	Dach skośny
Ogródek	Rynny stalowe
Oczko wodne	Siatkówka
Posiadłość	Kominek

Zadanie: Quiz | str. 11

Ile razy reprezentacja Polski mężczyzn wygrała Mistrzostwa Świata? **3**
 Ile razy reprezentacja Polski kobiet wygrała Mistrzostwa Europy? **2**
 Jakie wymiary ma boisko do siatkówki plażowej? **16x8m**
 Ile razy Mariusz Prudel zdobył medal w seniorskich Mistrzostwach Europy w siatkówce plażowej? **2**
 Jakiego wzrostu jest Magdalena Stysiak? **203 cm**
 Który siatkarz ma urodziny w ostatni dzień wakacji?
Tomasz Fornal i Dawid Konarski

Zadanie: Zgadnij jaki to smartfon | str. 9



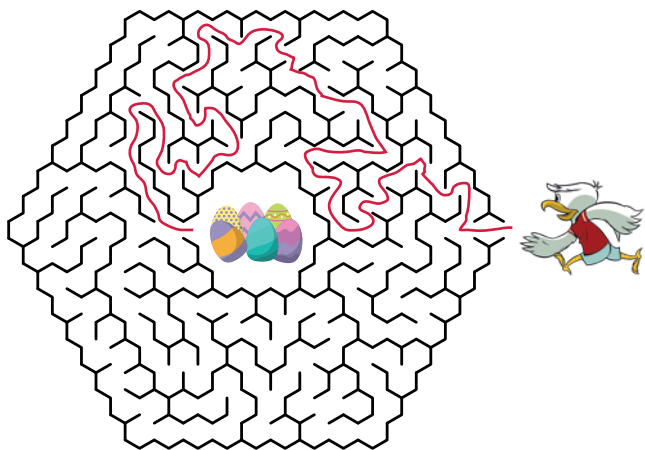
Xiaomi 12 Pro

Zadanie: Znajdź różnice! | s. 17



15

Zadanie: Labirynt | s.18



Zadanie: Dopasuj wydarzenie siatkarskie | s.19

- 4** CEV EuroVolley 2021
- 3** Lotto EuroVolley 2017
- 1** FIVB Mistrzostwa Świata 2014 Katowice
- 5** Warmia Mazury Olsztyn Grand Slam 2015
- 2** FIVB Mistrzostwa Świata w siatkówce plażowej Stare Jabłonki 2013

www.pzps.pl
www.mlodziowasiatkowka.pl

 @PolskaSiatkówka

 @PolskaSiatkowkaOfficial

 @polskasiatkowka_official

 Polska Siatkówka

 polskasiatkowka_official

