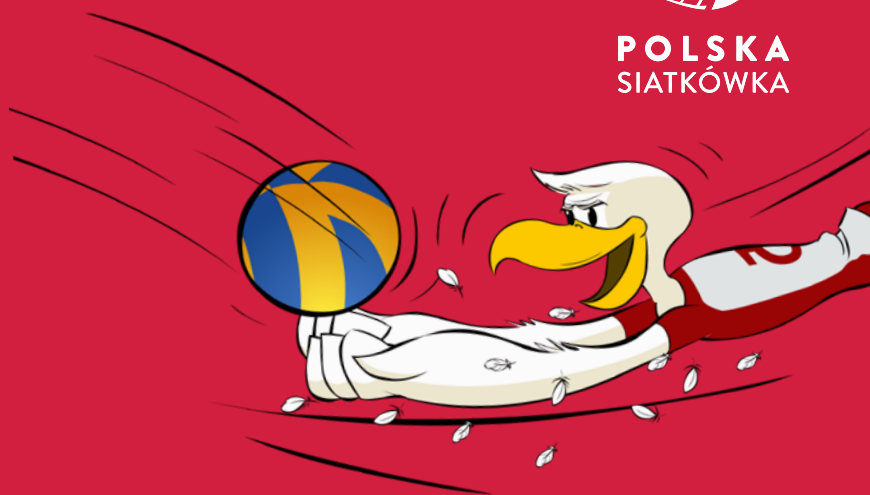




POLSKA
SIATKÓWKA



SIATKARSKIE FAMIGLÓWKI

— Z ORZEŁKIEM —

8



SOS
SIATKARSKIE
OŚRODKI SZKOLNE

NASI SPONSORZY

SPONSORZY GŁÓWNI

PARTNER INSTYTUCJONALNY

plus



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

SPONSORZY



PARTNERZY



Deloitte.



eBilet.pl



 **SPORTOWY24**

DOPASUJ ZAWODNIKA

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



ZAGADKI


ORLEN

Znajdź 13 zwierząt, które możesz spotkać na wsi.

P	E	F	T	A	L	K	I	O	W	C	A	G	P	A	K	N	S
H	R	K	Y	K	G	A	B	L	D	U	R	B	S	E	H	I	P
S	T	R	Y	N	J	C	U	S	K	Y	N	A	W	K	O	Z	A
M	K	O	Ń	S	P	Z	D	K	U	M	T	Ż	I	R	M	R	N
B	I	W	Y	A	E	K	I	T	R	E	N	A	R	Ó	P	Y	E
N	S	A	B	C	O	A	Y	P	C	J	K	N	K	L	J	W	A
B	Y	E	U	J	D	C	K	A	Z	S	D	T	N	I	F	G	I
Y	T	K	J	Ś	W	I	N	I	A	M	A	B	M	K	D	Ę	H
K	M	B	P	S	I	O	T	L	K	O	P	T	A	H	Y	Ś	S
J	A	K	U	R	A	Y	C	M	D	A	S	I	E	P	R	K	N
T	Y	S	B	D	N	K	I	S	P	W	N	K	O	G	U	T	S

Wakacje z Granulkami



Dorysuj 3 wybrane zwierzątka
z wykreślanki i pokoloruj obrazek

MIESZANKA LITEROWA

! Nikola Grbić ogłosił skład na mecz –
sprawdź jakich zawodników powołał.



Ztirkosa

Kniksawohco

Juzsna

Krkeu

Skieunme



Falron



QUIZ

plus 

! Sprawdź swoją wiedzę!

1

Forma rywalizacji, w której czynnikiem decydującym o końcowym rezultacie jest suma wyników dwóch spotkań:
.....

2

Od ilu lat Plus jest sponsorem Polskiej Siatkówki?
.....

3

Ile wzrostu ma Bartosz Kurek?
.....

4

Najbardziej wartościowy gracz spotkania lub turnieju:
.....

6

Wprowadzenie piłki do gry to:
.....

5

Większy odcinek gry, który wygrywa ten, kto pierwszy zdobędzie 25 punktów lub więcej przy różnicy 2 punktów
.....

7

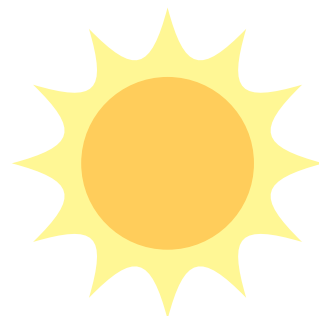
Europejska Federacja Piłki Siatkowej to:
.....

8

Nazwa hali, w której reprezentacja Polski zdobyła tytuł Mistrza Świata 2014:
.....

9

W którym roku reprezentacja Polski zdobyła złoty medal igrzysk olimpijskich?
.....



KONKURS!

**NAPISZ SŁOWA PIOSENKI
ZAGRZEWAJĄCEJ NASZE REPREZENTANTKI
I REPREZENTANTÓW.**



Wielkimi krokami zbliżają się Mistrzostwa Świata mężczyzn i kobiet 2022 – dlatego przygotowaliśmy dla Was konkurs na najlepszą piosenkę zagrzewającą do boju nasze reprezentantki i reprezentantów.

Pokażcie, że mogą liczyć na Wasze wsparcie.

Na Wasze pomysły czekamy do 31 lipca 2022r.

Teksty piosenek wysyłajcie na adres mailowy klubkibica@pzps.pl

Do wygrania zestawy gadżetów Polskiej Siatkówki oraz inne nagrody!

Regulamin dostępny na www.pzps.pl

WYKREŚLANKA

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.



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

Rozgrzewka
Zagrywka
Kłós
Blok
Kurek

Set
Trener
Zatorski
Aut
FIVB

Drużyna
Muzaj
Libero
Grbić
Szymura



ZNAJDŹ RÓŻNICE!

! Znajdź 5 różnic pomiędzy zdjęciami.



ZNAJDZ ZWIERZĄTKA

**BLACHY
PRUSZYŃSKI**

KRÓLICZKI	BIĄŁE	
	SZARE	
MOTYLKI	NIEBIESKIE	
	RÓŻOWE	
WSZYSTKIE ZWIERZĄTKA		

Wieczorem, kiedy zabawa w domku na drzewie się kończy, w okolicy pojawiają się zwierzątka. Znajdź je wszystkie i uzupełnij tabelkę.



ZAGADKA



! Co przedstawia obrazek?

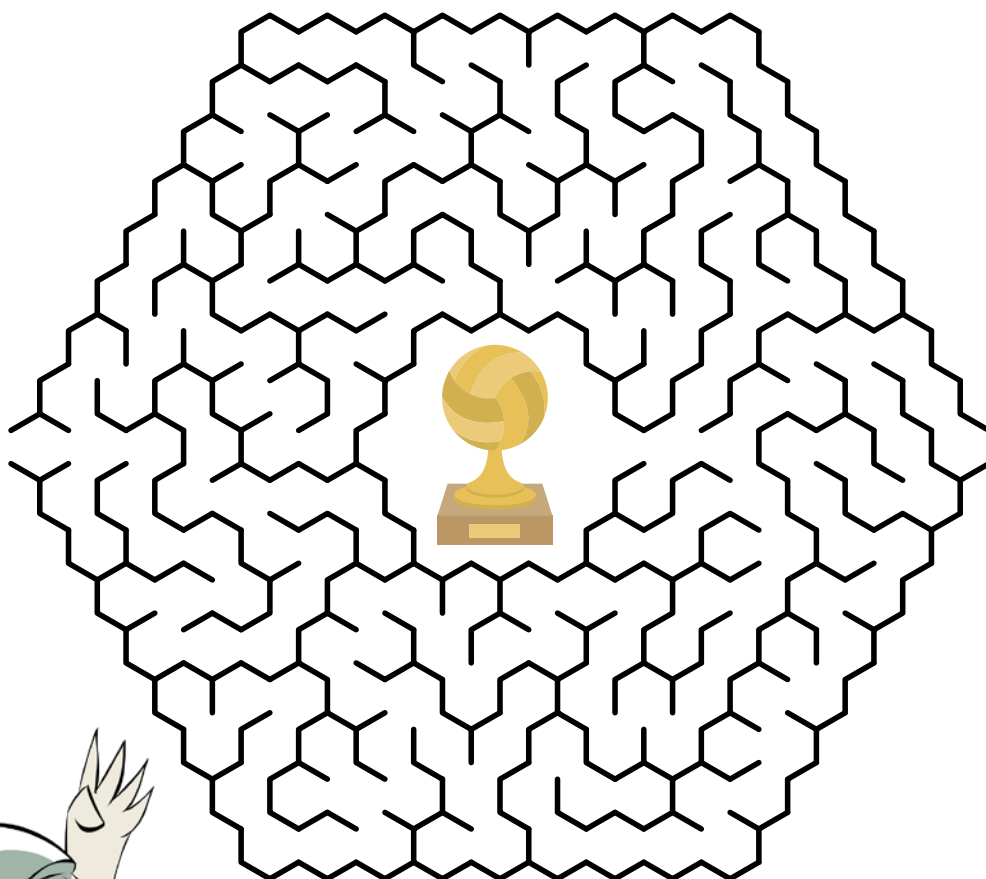
- 1) Główny obiektyw Redmi Note 11 Pro
- 2) Silnik odrzutowca
- 3) Oko sokoła

Wpisz prawidłową odpowiedź:

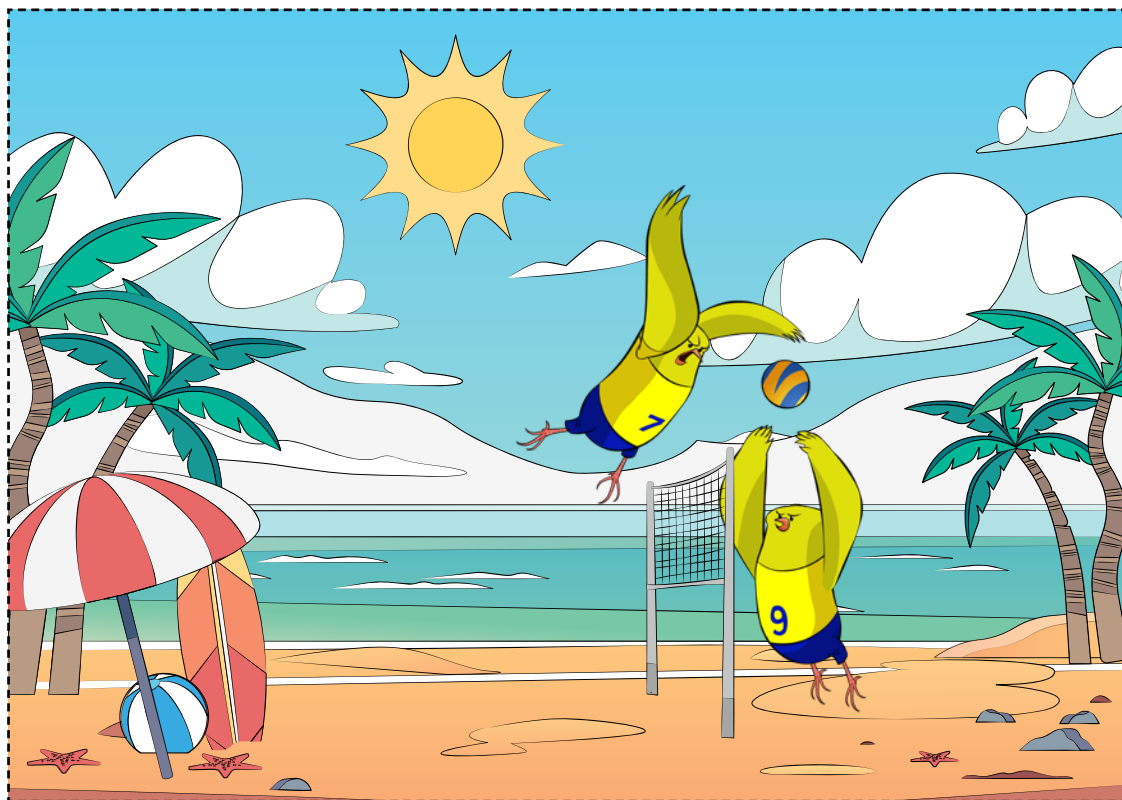


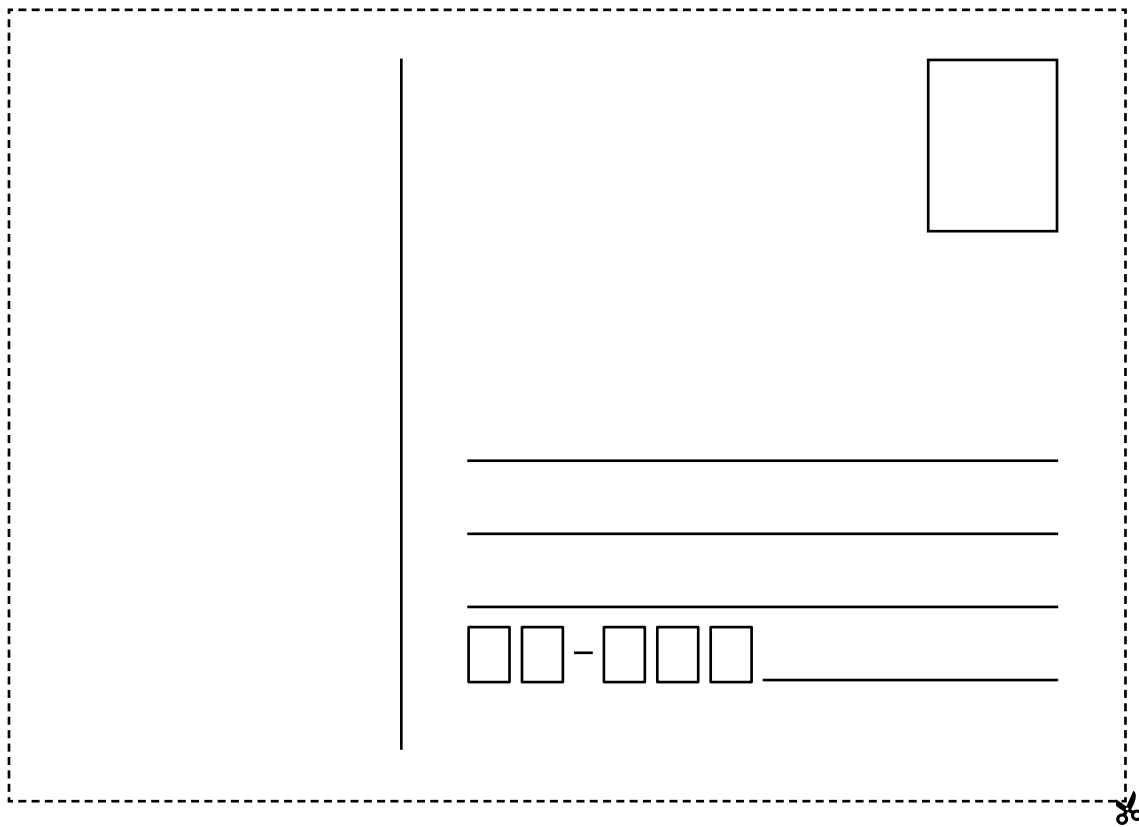
LABIRYNT

! Pomóż orzełkowi odnaleźć drogę do nagrody.



SIATKARSKA POCZTÓWKA Z WAKACJI





□ □ - □ □ □ _____

WAKACYJNY SIATKARSKI PIOTRUS

I 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.

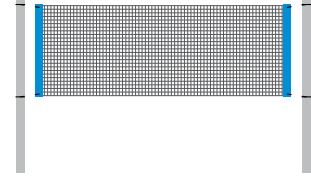
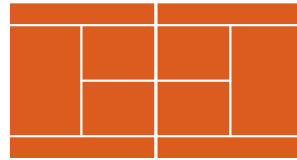
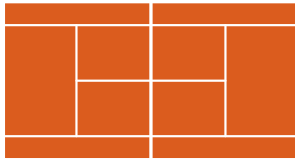
Celem gry jest kompletowanie i wykładanie par, w taki sposób, by nie pozostać z “Siatkarskim Piotrusiem”.

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.



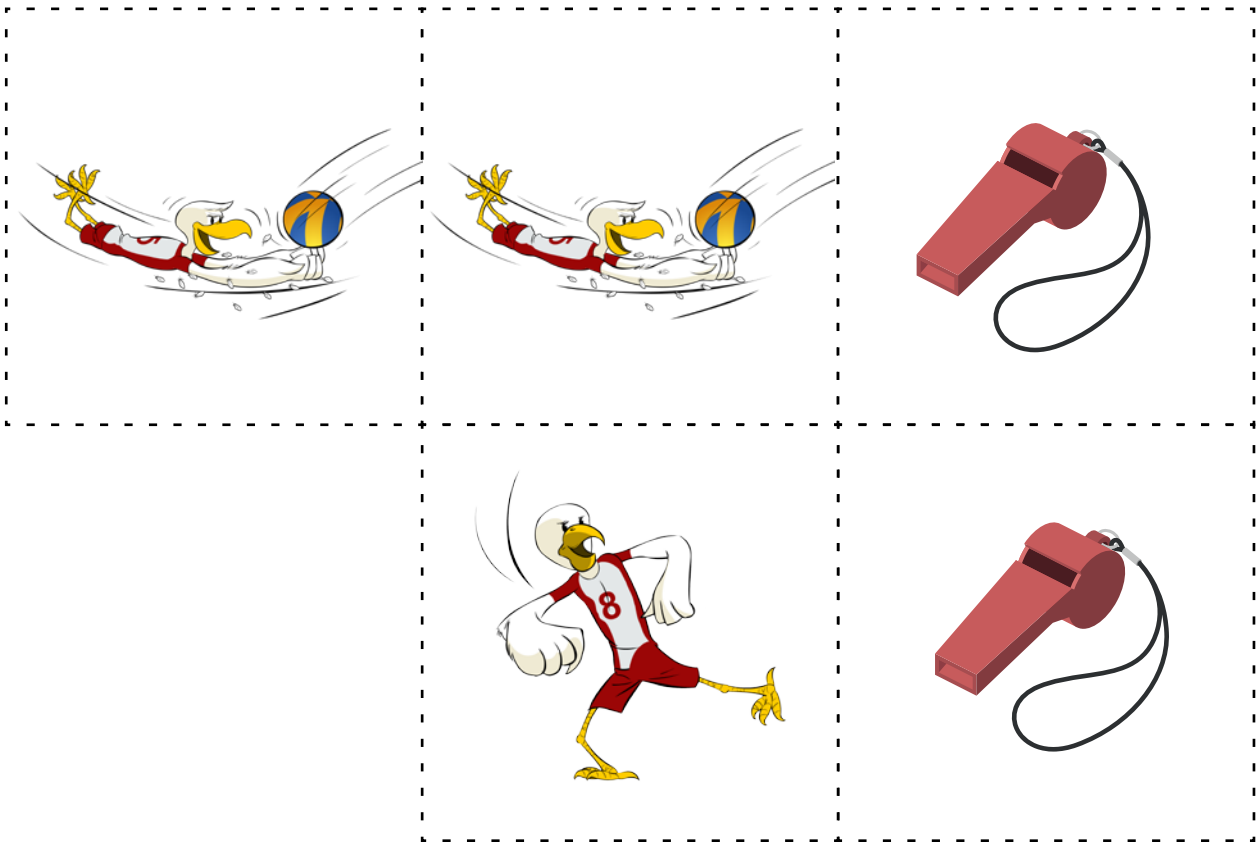
















15 lat
W POLSCE
2007-2022



   @KINDERJoyofmoving.Polska | www.kinderjoyofmoving.pl

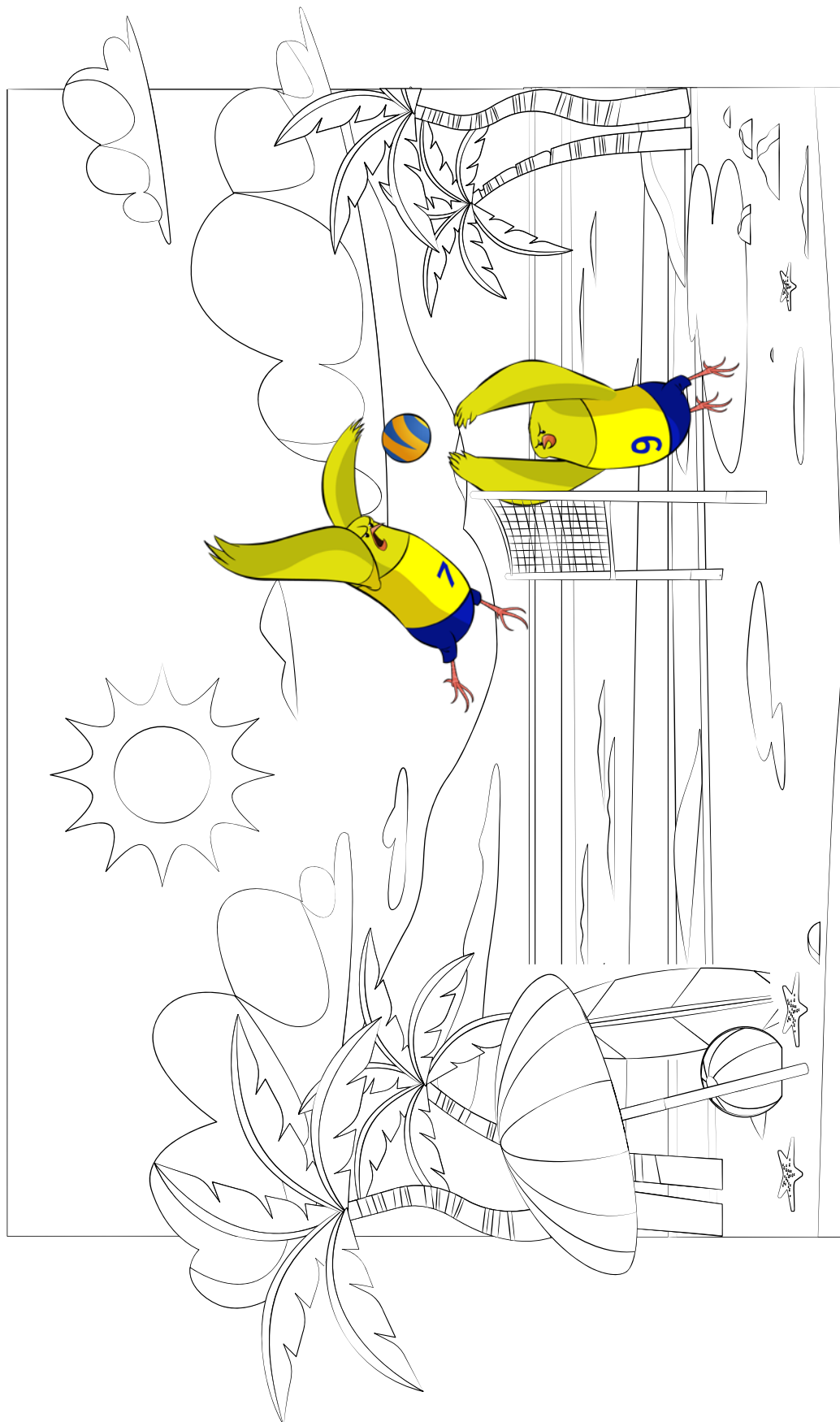
FERRERO Social Responsibility Project

SIATKARSKA MAPA MISTRZOSTW ŚWIATA Kobiet 2022

Uzupełnij nazwy miast, w których odbędą się mecze
Mistrzostw Świata kobiet 2022



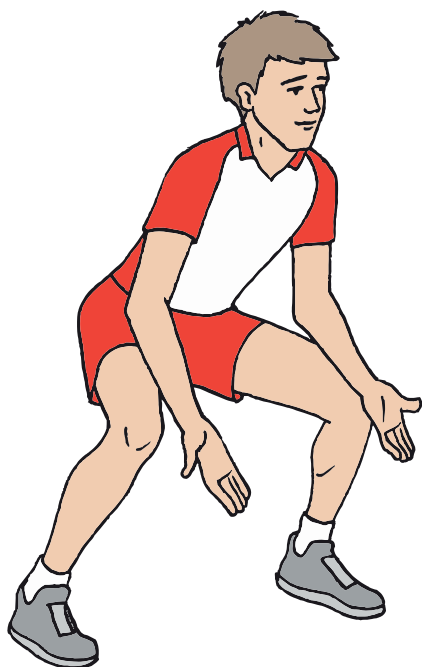
KOLOROWANKA



SIATKARSKIE LEKCJE Z ORZEŁKIEM

/ Lekcja 8. Obrona.

Obrona stanowi element gry, warunkujący właściwą efektywność kontrataku. Technika gry w obronie dostosowana jest do różnych rodzajów ataku. Obrona w postawie średniej, niskiej oraz w zachwianej równowadze. Określenie parametrów obronionej piłki - miejsce i trajektoria lotu. Sposoby przemieszczania się zawodnika w obronie. Przewidywanie działań przeciwnika.



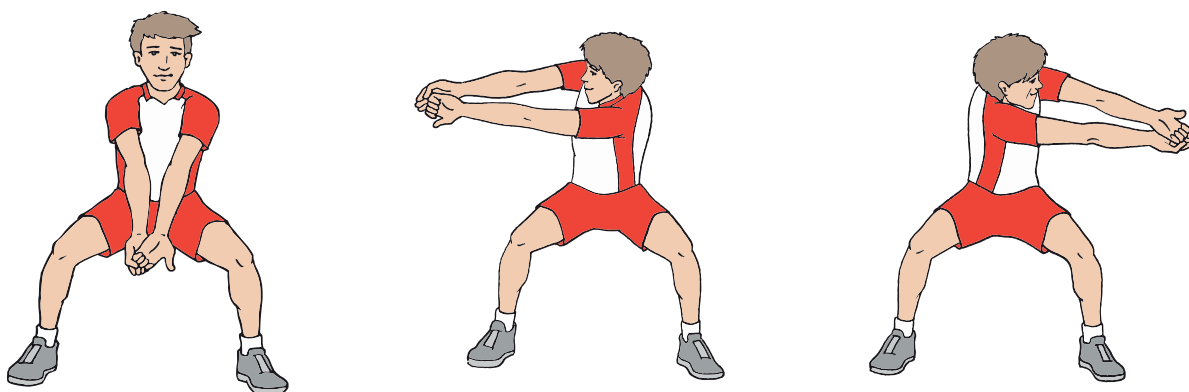
Pozycja wyjściowa

Ograniczony czas reakcji zawodnika ze względu na prędkość lotu uderzonej piłki determinuje właściwą pozycję w obronie. Nogi ugięte w stawach skokowych i kolanowych, stopy ustawione w sposób umożliwiający szybki start w dowolnym kierunku. Środek ciężkości ciała przeniesiony w kierunku śródstopia, znajdujący się pomiędzy stopami. Tułów w miarę wyprostowany, ramiona rozłożone dość szeroko z przodu tułowia, ugięte w łokciach, wewnętrzna część przedramion zwrócona do góry, wzrok skierowany na atakującego. Zawodnik broniący w strefie I lub V piłkę atakowaną po prostej, powinien mieć zewnętrzną nogę wysuniętą do przodu, a ciało zwrócone w kierunku środka boiska.

Przemieszczenie

Krok dostawny oraz skrzyżny jako dwa podstawowe sposoby przemieszczania się, umożliwiające łatwiejsze przejście do obrony w postawach o zachwianej równowadze. Przemieszczenie do miejsca obrony bez oscylacji środka ciężkości góra - dół. Start do przewidywanego miejsca obrony tuż po wystawieniu piłki przez przeciwnika, a zakończenie ruchu przed jej uderzeniem. Obserwacja wystawionej piłki oraz atakującego.

Odbicie piłki



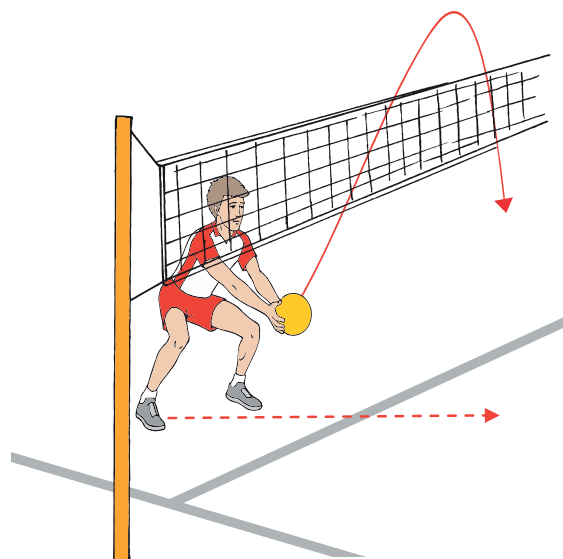
Łączenie rąk bezpośrednio przed odbiciem. Odbicie piłki wysoko w kierunku środka boiska. W pozycji do obrony ręce są umieszczone w takim położeniu, aby można szybko zareagować do niskiej piłki, bronić na wysokości tułowia lub powyżej głowy. Odbicie piłki oburącz z przodu i z boku tułowia z ustawieniem kątów ramion. Ugięcie rąk w łokciach zapewnia odbicie piłki do góry. Obrona silnie atakowanych piłek z boku zawodnika, a także w okolicy jego barków i głowy. Obrona piłek w niskiej postawie poprzez zastosowanie wykroku lub zejścia w dół (do klęku, siadu lub leżenia).

Obrona piłek spadających w większej odległości od broniącego (plasowanych lub kiwanych) z wykorzystaniem padów i rzutów siatkarskich tak, aby podbić ją możliwie wysoko. Obrona piłki całym ciałem. Zasadą jest, by zawodnik bronił każdą piłkę, która przechodzi nad siatką, tak jakby to był pojedynek jeden na jeden.

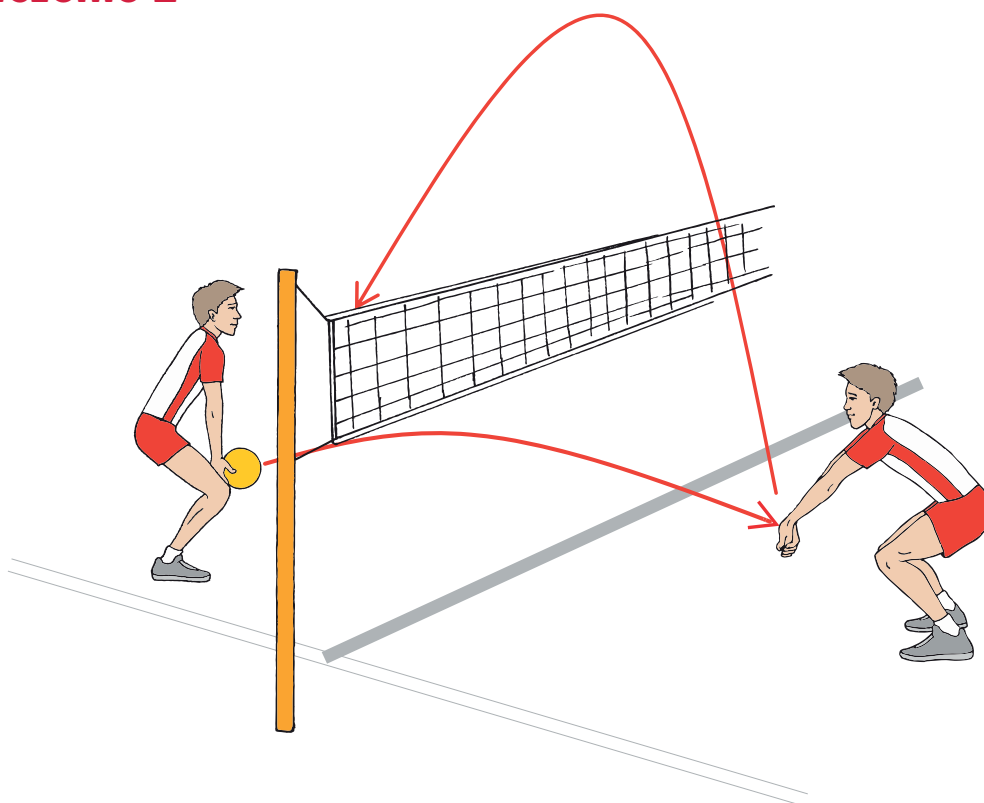
Gotowość do obrony dwóch sposobów ataku: uderzenie mocno lub krótko za blok (plasowanie, kiwnięcie). W pierwszej kolejności przygotowanie do obrony mocnego ataku, w następnej odczytanie zamiarów atakującego - „skrót”.

Ćwiczenie 1

Ćwiczący wyrzuca piłkę wysoko w górę na drugą stronę siatki, przechodzi pod siatką z zachowaniem niskiej postawy, chwytą piłkę w postawie do obrony. Powtórzenie ćwiczenia w przeciwną stronę.

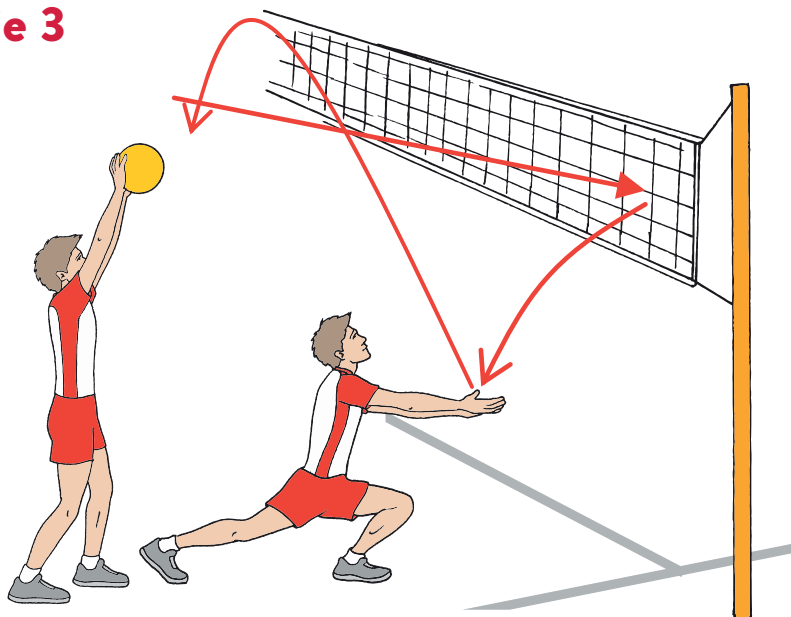


Ćwiczenie 2



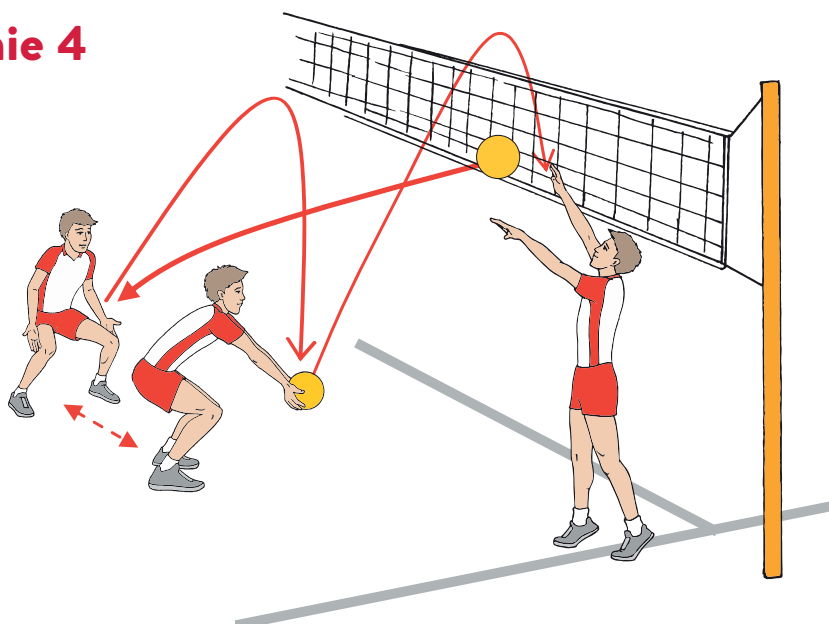
Jeden z ćwiczących rzuca piłkę pod siatką w kierunku broniącego. Broniący w określonej postawie wysokim łukiem kieruje ją ponad siatką do rąk rzucającego. W kolejnych ćwiczeniach broniący odbija piłkę do góry, chwytą ją przed siatką i odrzuca do partnera.

Ćwiczenie 3



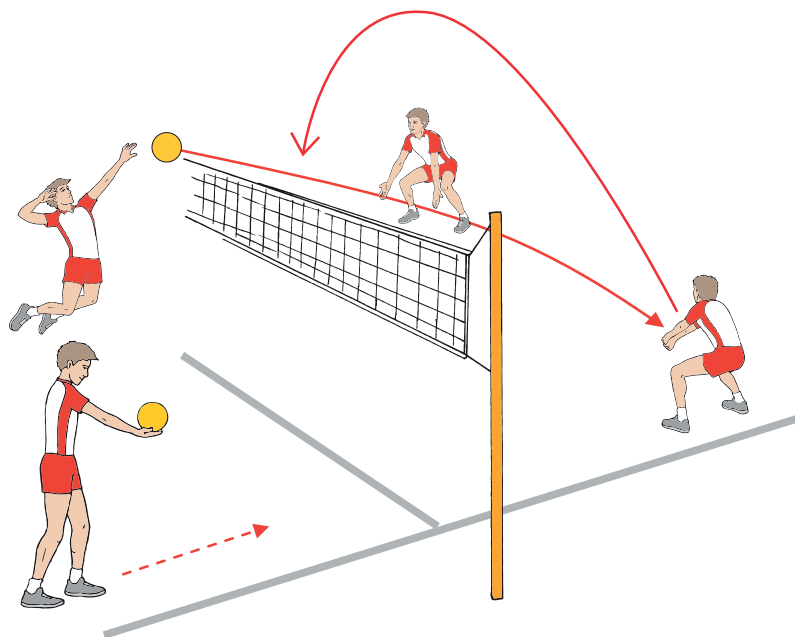
Jeden z ćwiczących rzuca piłkę trzymaną ponad głową o siatkę. Drugi w ustawieniu przodem do siatki odbija ją w górę w tył, w kierunku rzucającego. Broniący powinien uwzględniać miejsce kontaktu piłki z siatką. Piłka rzucona bliżej dolnej taśmy odbija się dalej. Po kilkakrotnym chwycie piłki następuje zmiana na pozycji rzucającego.

Ćwiczenie 4



Obronca podrzuca piłkę do atakującego i wycofuje się na pozycję wyjściową przy linii bocznej. Atakujący ustawiony pod siatką, przy antenie, plasuje piłkę w kierunku broniącego. Broniący odbija piłkę w górę, dobiega i chwyt ją na wyprostowane z przodu ramiona. Kolejny podrzut do atakującego, wycofanie, obrona i chwyt. Ćwiczenie powtarza się 5-6 razy.

Ćwiczenie 5



Atakujący ustawieni przy liniach bocznych (strefa II i IV) w odległości około 3 m od siatki. Po przekątnej z drugiej strony siatki ustawieni obrońcy. Zadaniem atakujących jest uderzyć piłkę (po własnym podrzucie) z wyskoku w kierunku partnera po przekątnej, a po wylądowaniu na obie nogi przejść pod siatką i chwycić obronioną piłkę. Obrońca podbija piłkę w kierunku środka boiska, w bezpiecznej odległości od siatki.

ODPOWIEDZI

Zadanie: Dopasuj zawodnika | str. 3



Zadanie: Zagadki Orlen | str. 4



Zadanie: Mieszanka Literowa | str. 5

Zatorski
Kochanowski
Janusz
Kurek
Semeniuk
Fornal

Zadanie: Quiz z Plusem | str. 6

1. Dwumecz
2. 24
3. 205 cm
4. MVP
5. Set
6. Zagrywka
7. CEV
8. Spodek
9. 1976 r.

Zadanie: Wykreślanka | str. 8



Zadanie: Znajdź różnice! | str. 9



Zadanie:
Znajdź zwierzątka | str. 10



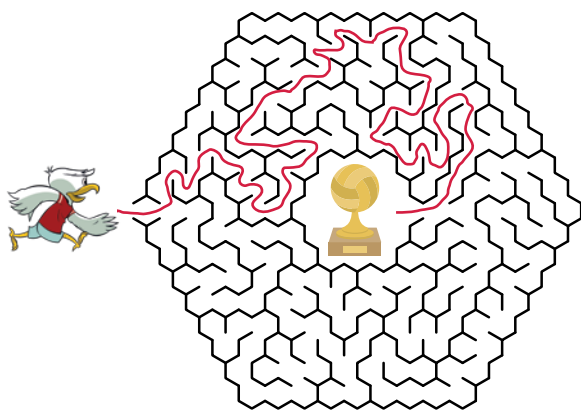
KRÓLICZKI	BIAŁE	3
	SZARE	6
MOTYLKI	NIEBIESKIE	6
	RÓŻOWE	4
WSZYSTKIE ZWIERZĄTKA	19	

Zadanie: Zagadka | str. 11



1) Obiektyw Redmi Note 11 Pro

Zadanie: Labirynt | str. 12



Zadanie: Siatkarska Mapa MŚ Kobiet 2022 | str. 25



www.pzps.pl
www.mlodziowasiatkowka.pl

 @PolskaSiatkówka

 @PolskaSiatkowkaOfficial

 @polskasiatkowka_official

 Polska Siatkówka

 polskasiatkowka_official

