



POLSKA
SIATKÓWKA



SIATKARSKIE FAMIGIŁÓWKI

— Z ORZEŁKIEM —

9



SOS
SIATKARSKIE
OŚRODKI SZKOLNE

NASI SPONSORZY

SPONSORZY GŁÓWNI



PARTNER INSTYTUCJONALNY



SPONSORZY



PARTNERZY



PARTNERZY MEDIALNI



DOPASUJ ZAWODNIKA



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



KOLOROWANKA



Wesołych Świąt.



PUZZLE

 Znajdź brakujący element.



1



2



3



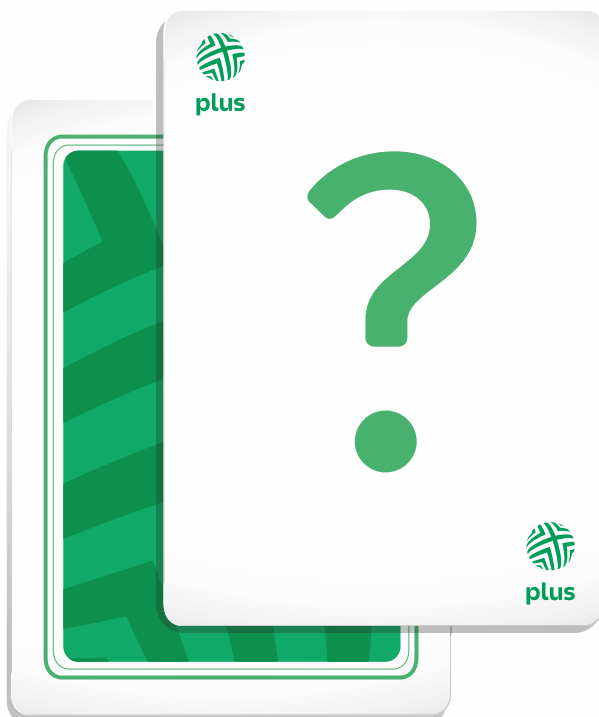
4











ZGADNIJ KTO TO?

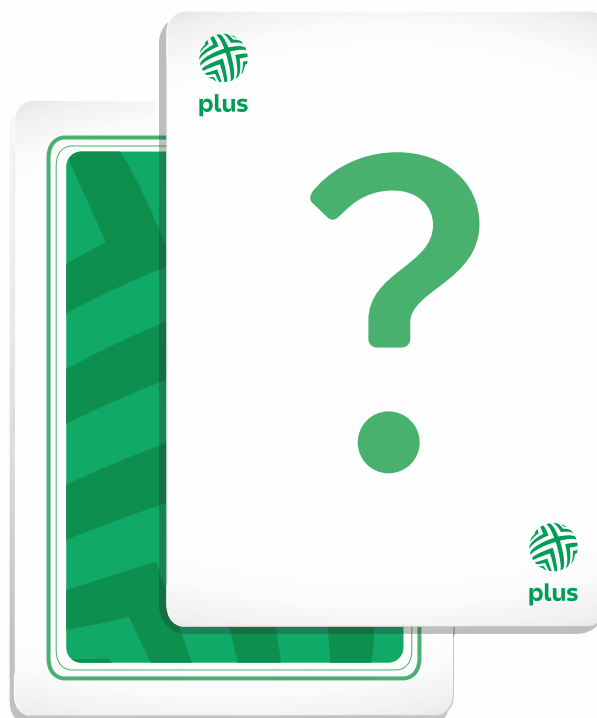
Na podstawie podpowiedzi zgadnij, który siatkarz lub siatkarka kryje się pod kartą.

plus 



-  Jest kapitanem damskiej reprezentacji Polski
-  Ma 181 cm wzrostu
-  Gra w zagranicznym klubie
-  W kadrze występuje z numerem 14

-  Na boisku można go zobaczyć na pozycji libero
-  Gra z numerem 17
-  Ma 183 cm wzrostu
-  Występuje w klubie na południu Polski



KONKURS

Zaprojektuj siatkarską bombkę.



Na Wasze pomysły czekamy do **21 grudnia 2022 r.**

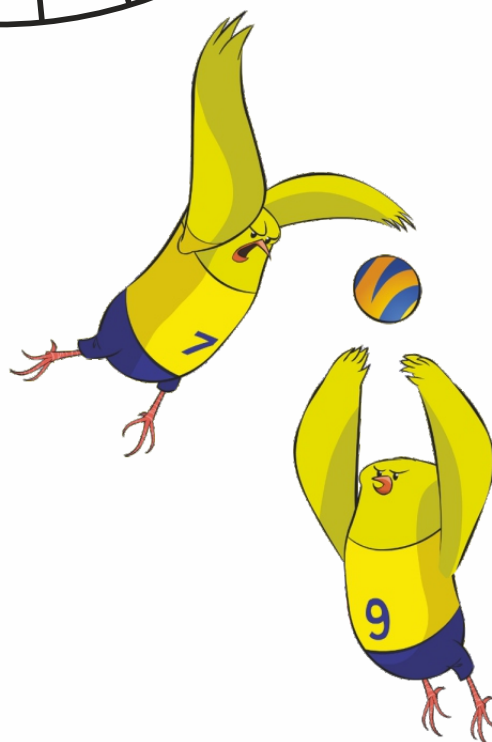
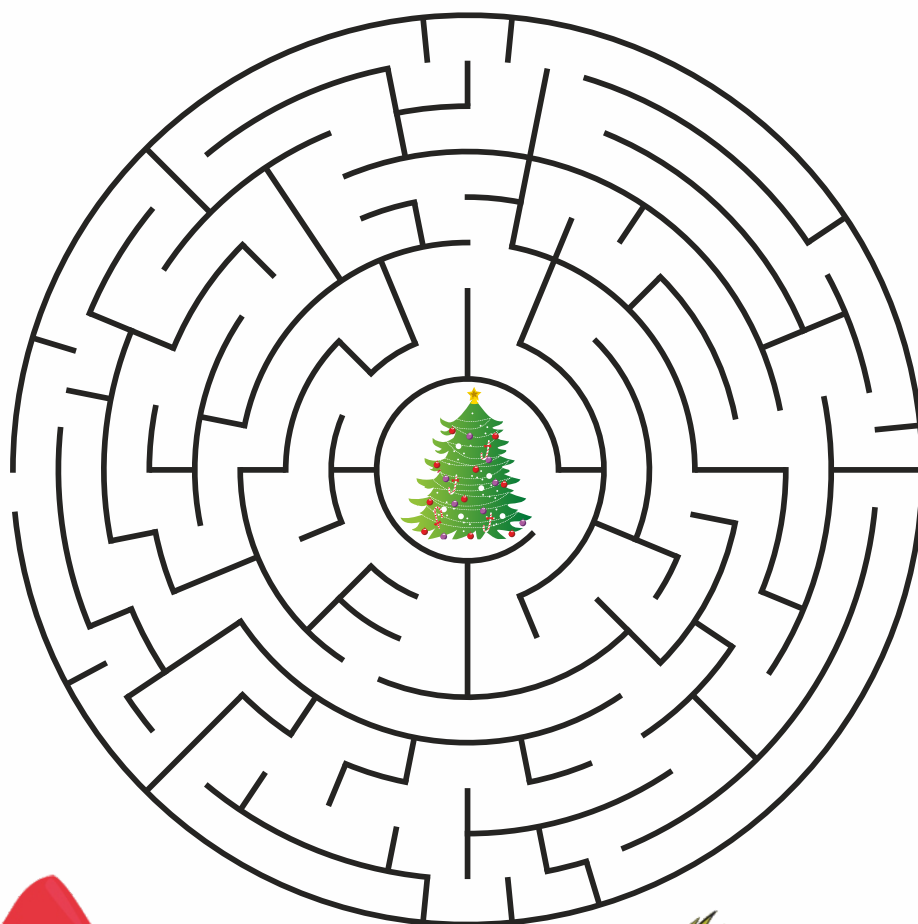
Projekty bombek wysyłajcie na adres mailowy **klubkibica@pzps.pl**

Do wygrania zestawy gadżetów Polskiej Siatkówki oraz inne nagrody!

Regulamin dostępny na www.pzps.pl

LABIRYNT

Pomóż orzełkowi odnaleźć drogę do świątecznej choinki.



Wesołych Świąt

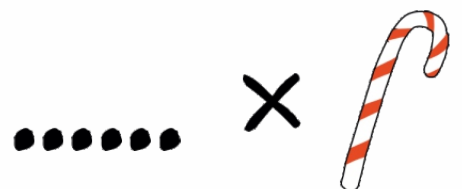
**BLACHY
PRUSZYŃSKI**



Poszukiwaczu słodyczy! To ja – Święty mikołaj!

Pędząc z prezentami dla dzieci
z moich snów wypadł worek
ze świątecznymi laskami cukrowymi
i lizaki rozsypały się po całej okolicy.

Czy możesz mi pomóc
znaleźć je wszystkie?



WYKREŚLANKA

! Znajdź ukryte nazwiska zawodniczek i zawodników zapisane w diagramie. Jeśli potrzebujesz podpowiedzi zapoznaj się z poniższymi słowami - właśnie te zostały ukryte w diagramie.

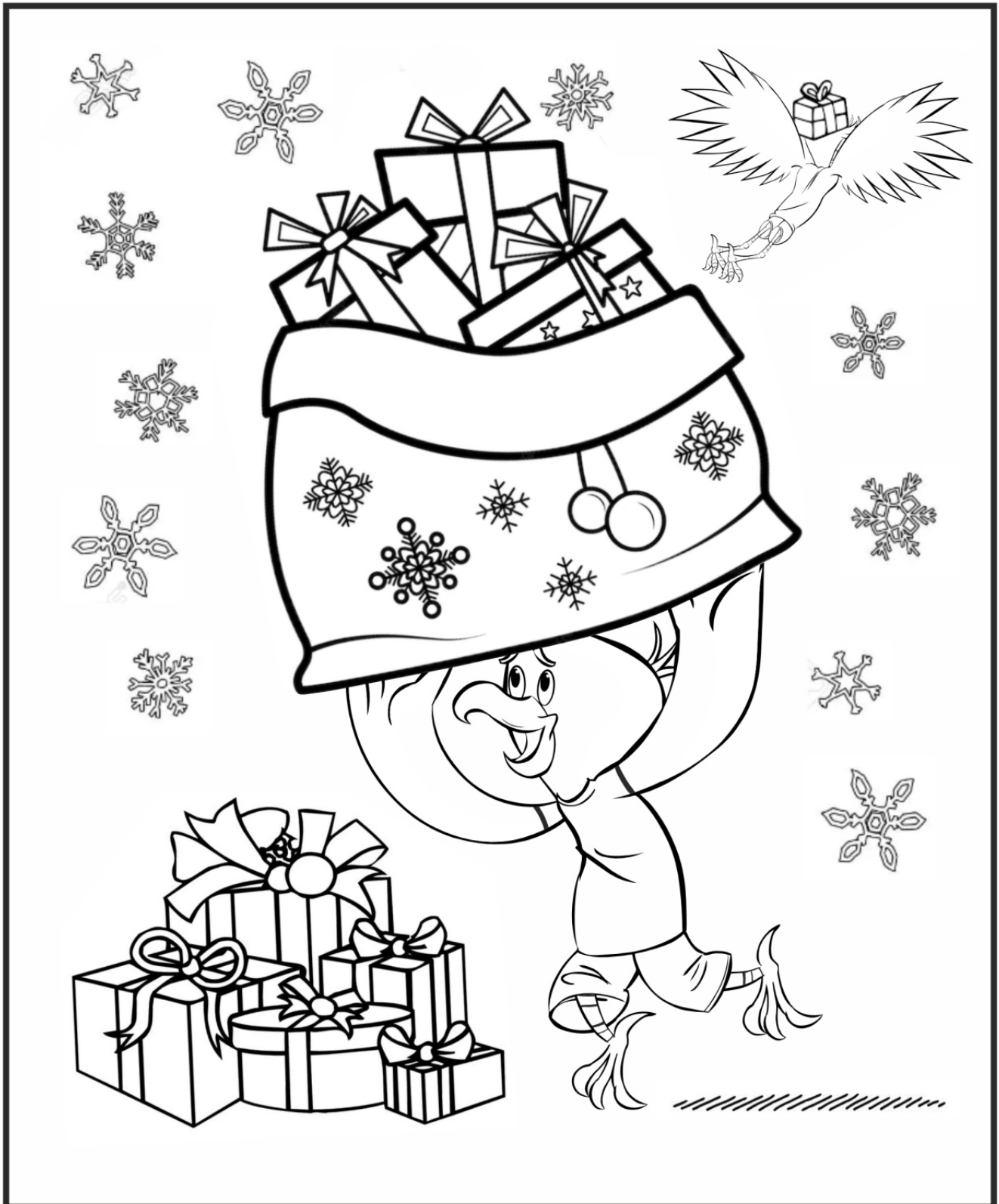


Korneluk
Stysiak
Wenerska
Alagierska
Górecka
Stenzel
Fedusio
Gałkowska

Fornal
Semeniuk
Janusz
Kochanowski
Kaczmarek
Śliwka
Kurek
Zatorski



KOLOROWANKA



POŁĄCZ KROPKI



ZAGADKA

Co widać w źrenicy? Zaznacz prawidłową odpowiedź:
a) Taras b) Drzewa c) Fotel d) Odpowiedzi a-c



Zdjęcie wykonane smartfonem
Xiaomi 12T Pro przez Martę Wojtal



2023



POLSKA
SIATKÓWKA

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	



15 lat
W POLSCE
2007-2022



ZNAJDŹ 15 RÓŻNIC



   @KINDERJoyofmoving.Polska | www.kinderjoyofmoving.pl

FERRERO Social Responsibility Project

SIATKARSKA MAPA MISTRZOSTW ŚWIATA

Uzupełnij nazwy miast, w których odbyły się mecze tegorocznych Mistrzostw Świata kobiet i mężczyzn w Polsce.



ZNAJDŹ 5 RÓŻNIC



KARTKA ŚWIĄTECZNA



KARTKA ŚWIĄTECZNA



QUIZ

! Sprawdź swoją wiedzę!

W jakim kraju odbył się finał Siatkarskiej Ligi Narodów 2022?
 a) Polska
 b) Słowenia
 c) Włochy

Który siatkarz zadebiutował w kadrze w tym roku?
 a) Mateusz Poręba
 b) Marcin Janusz
 c) Jakub Popiwczak

Ile metrów szerokości ma boisko do siatkówki plażowej?
 a) 9, b) 8, c) 10

Która zawodniczka najdłużej występuje w reprezentacji Polski?
 a) Katarzyna Wenerska
 b) Aleksandra Szczygłowska
 c) Magdalena Stysiak

W którym mieście reprezentacja Polski kobiet nie zagrała żadnego meczu Mistrzostw Świata w 2022 roku?
 a) Rotterdam
 b) Gdańsk
 c) Gliwice



BILECIKI DO PREZENTÓW

/ Są Święta, są prezenty!

Podczas kompletowania i pakowania prezentów nie zapomnij o ważnym elemencie jakim są bileciki do prezentów. Przecież prezent musi mieć adresata, żeby trafił w dobre ręce! Bileciki nie tylko świetnie się spiszą w swojej praktycznej roli i pod świąteczną choinką nie będzie zbędnego zamieszania, ale dodadzą jeszcze prezentom uroku.

Przed Tobą bileciki do samodzielnego wycięcia!

/ Potrzebujesz:

- nóż lub nożyczki,
- grubszy papier
- dziurkacz lub grubą igłę
- sznureczki lub tasiemki





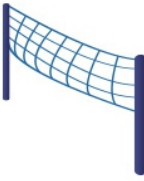

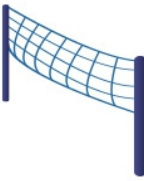



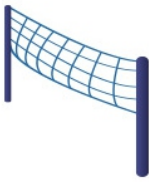





Do wydruku najlepiej użyć grubszego papieru – takiego o gramaturze 160g lub kartki z bloku technicznego, bileciki można też zalaminować. Jakość wydruku ustaw na najwyższą

Po wydrukowaniu dokładnie wytnij bileciki wzdłuż oznaczonych perforacji, następnie zrób dziurki przez które przewlecz tasiemkę lub sznurek.



SIATKARSKIE SUDOKU

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

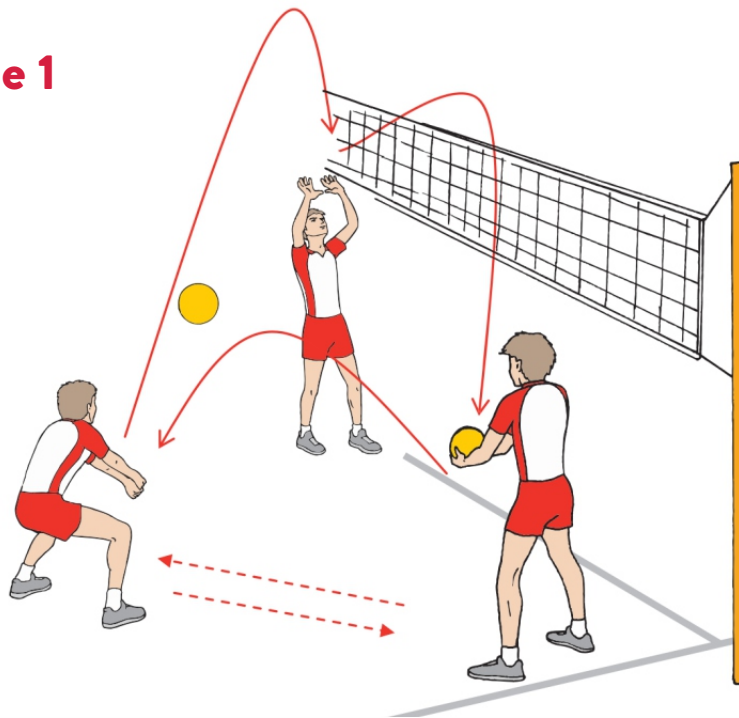
					1
					2
					3
					4

SIATKARSKIE LEKCJE Z ORZEŁKIEM

/ Lekcja 9. Dogranie - wystawienie

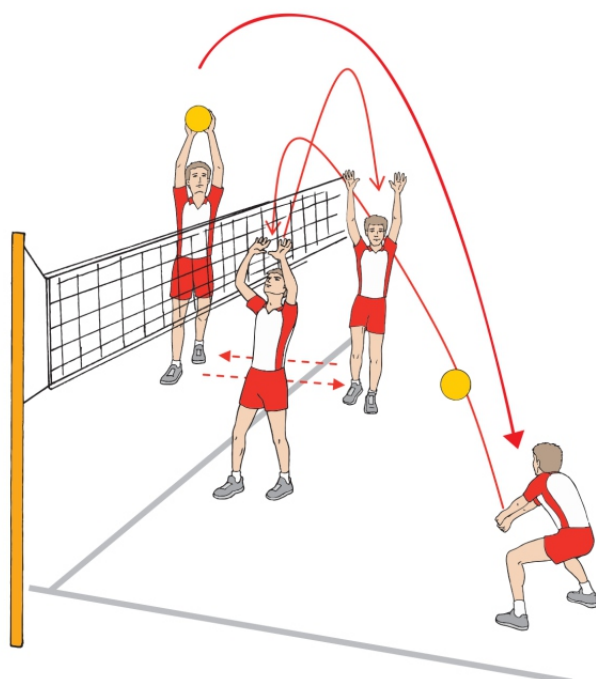
Dogranie - wystawienie należy do sekwencji działań w ataku. Jest to ćwiczenie syntetyczne, w którym elementem podstawowym są relacje pomiędzy przyjęciem a wystawieniem. Różne trajektorie przyjętej piłki wywołają u wystawiającego odpowiednie reakcje zgodne z założeniami taktycznymi.

/ Ćwiczenie 1



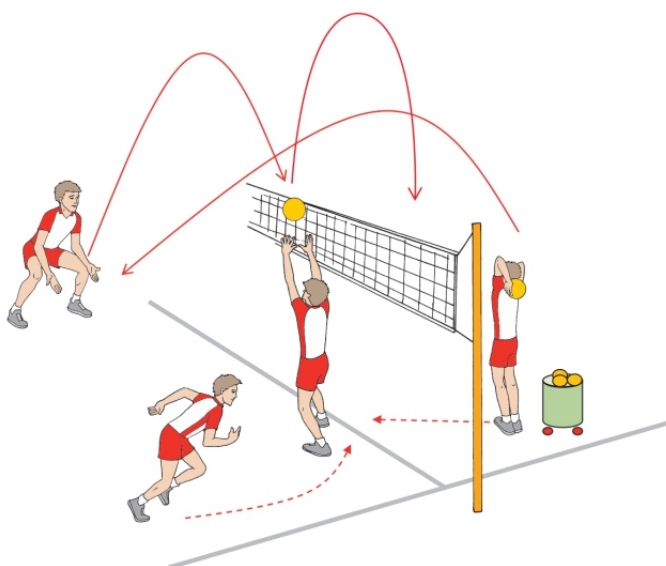
Jeden z ćwiczących stojący przy słupku dorzuca piłkę do zawodnika dogrywającego. Dogrywający zwrócony jest przodem do podrzucającego, z wysuniętą do przodu nogą bliższą kierunkowi dogrania. W momencie odbicia dogrywający zwraca się w kierunku wystawiającego, prowadząc ramiona blisko kolana nogi wykroczonej. W końcowej fazie odbicia dogrywający przenosi nogę zakroczną w kierunku celu. Wystawiający zajmuje pozycję przy siatce, dostosowuje swoje ustawienie do toru lotu piłki z ustawieniem bioder pod piłką. Wystawienie w kierunku podrzucającego. Urozmaiceniem ćwiczenia jest wystawienie w wyskoku.

Ćwiczenie 2



Dorzucający piłkę staje za siatką, na linii wystawiającej - przyjmujący. Dorzucenie piłki znad głowy w kierunku dogrywającego. Dogrywający dostosowuje się nogami do piłki, aby odbicie mogło nastąpić z przodu tułowia. Łączenie ramion odbywa się tuż przed odbiciem bezpośrednio pod piłką. Odbijający kieruje równą płaszczyzną ramion (łokcie blisko siebie) w stronę rozgrywającego, wykonując krok w kierunku dogrania. Prowadzenie piłki ramionami na dłuższej drodze zwiększa celność dogrania. Wystawienie do tyłu. Zmiana miejsc pomiędzy rzucającym a chwytającym.

Ćwiczenie 3



Piłka dorzucona z drugiej strony siatki przez ćwiczącego stojącego przy linii bocznej w strefie IV.

Po rzucie piłki w kierunku dogrywającego, ustawionego w głębi pola, rozgrywający wbiega na pozycję wyjściową do rozegrania i wystawia piłkę do tyłu w kierunku chwytającego wbiegającego z głębi pola. Po wystawie ćwiczący przechodzi na pozycję chwytającego.

ODPOWIEDZI

str.3 **Zadanie:** Dopasuj zawodnika



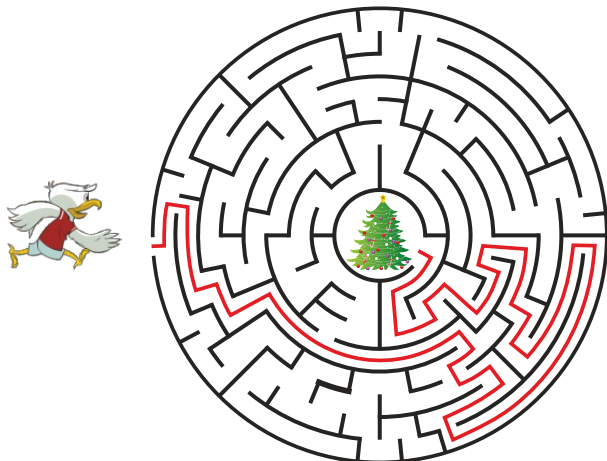
str.5 **Puzzle.** Znajdź brakujący element - Nr 3



str.6 **Zgadnij kto to?** Karty.



str.8 **Pomóż orzełkowi odnaleźć drogę do świątecznej choinki.**



str.9 **Wszystkie laski cukrowe na rysunku:**



ODPOWIEDZI

str. 10 **Zadanie:** Wykreślanka.



str. 13 **Zadanie:** Zagadka.
Odpowiedź: D



str. 16 **Zadanie:** Znajdź 15 różnic.



str. 18 **Zadanie.** Nazwy miast.



str. 17 **Zadanie.** Nazwy miast.



str. 21 **Zadanie.** Quiz.

- Pytanie 1: Który siatkarz zadebiutował w kadrze w tym roku? **Odpowiedź: Mateusz Poręba.**
- Pytanie 2: W jakim kraju odbył się finał Siatkarskiej Ligi Narodów 2022? **Odpowiedź: Włochy.**
- Pytanie 3: Ile metrów szerokości ma boisko do siatkówki plażowej? **Odpowiedź: 8.**
- Pytanie 4: Która zawodniczka najdłużej występuje w reprezentacji Polski? **Odpowiedź: Magdalena Stysiak.**
- Pytanie 5: W którym mieście reprezentacja Polski kobiet nie zagrała żadnego meczu Mistrzostw Świata w 2022 roku? **Odpowiedź: Rotterdam.**

www.pzps.pl
www.mlodziejowasiatkowka.pl



@PolskaSiatkówka



@PolskaSiatkowkaOfficial



@polskasiatkowka_official



Polska Siatkówka



polskasiatkowka_official



POLSKA
SIATKÓWKA