



POLSKA
SIATKÓWKA

SIATKARSKIE FAMIGŁÓWKI

— Z ORZEŁKIEM —



SIATKARSKIE
OŚRODKI SZKOLNE

NASI SPONSORZY

SPONSORZY GŁÓWNI

PARTNER INSTYTUCJONALNY



SPONSORZY



PARTNERZY



DOPASUJ TRENERA DO MEDALU

1 Połącz portrety trenerów i medale, które zostały zdobyte pod ich opieką.



Andrzej Niemczyk



Nikola Grbić



Stephane Antiga



złoty medal
MŚ mężczyzn
w 2014



złoty medal
ME kobiet
w 2005

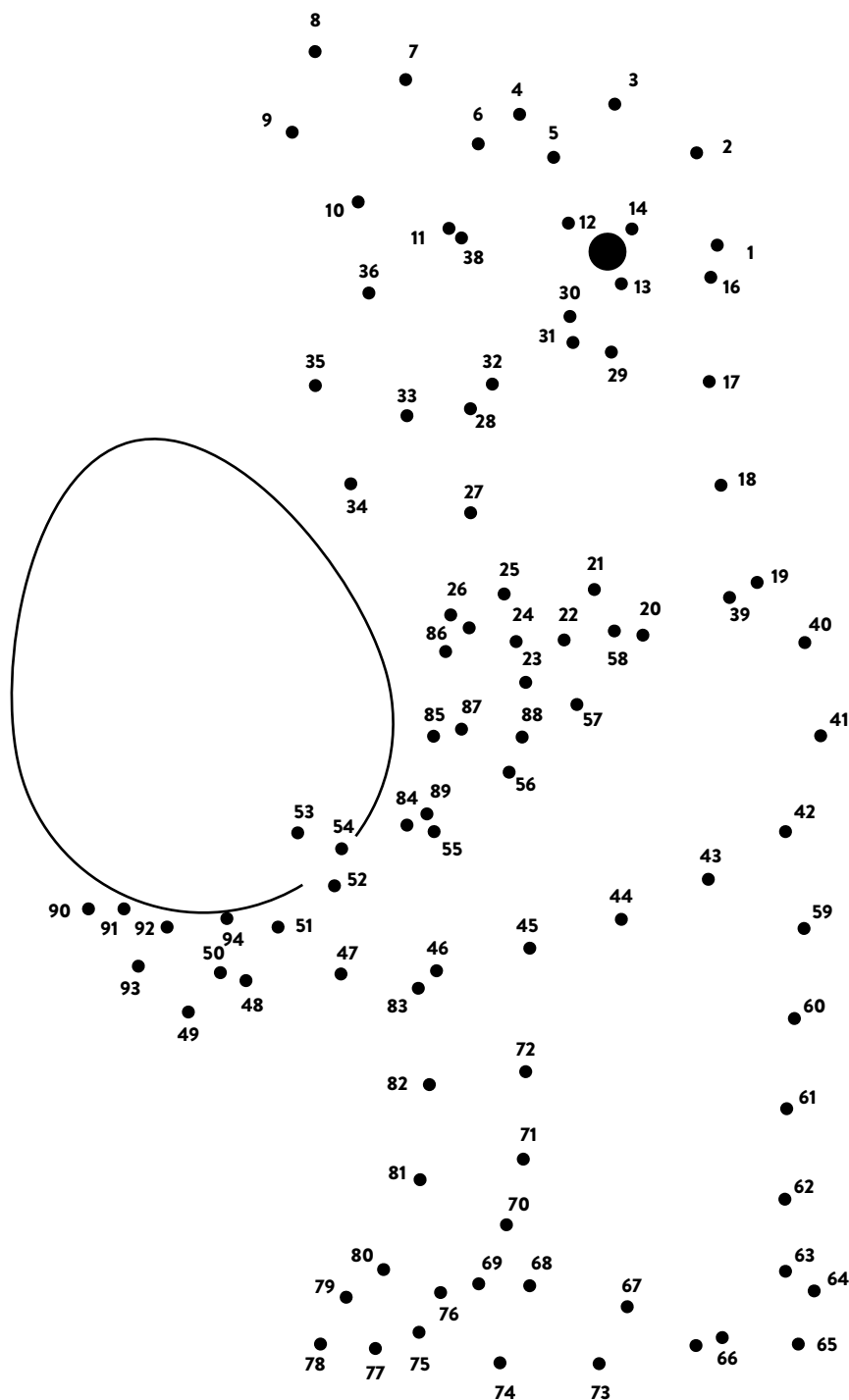


srebrny medal
MŚ mężczyzn
w 2022

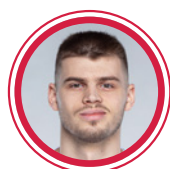
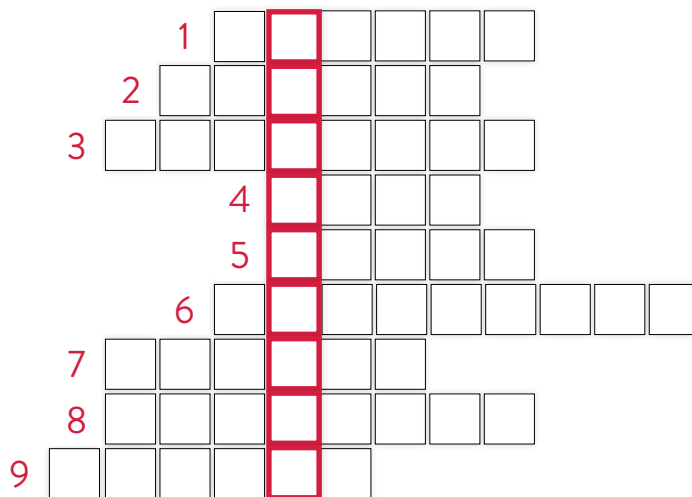
POŁĄCZ KROPKI!



1 Połącz kropki i zobacz kto trzyma wielkanocną pisankę!



KRZYŻÓWKA



1. Bartosz ...



2. Aleksander ...



3. Kamil ...



4. Wilfredo ...



5. Bartosz ...



6. Łukasz ...



7. Tomasz ...



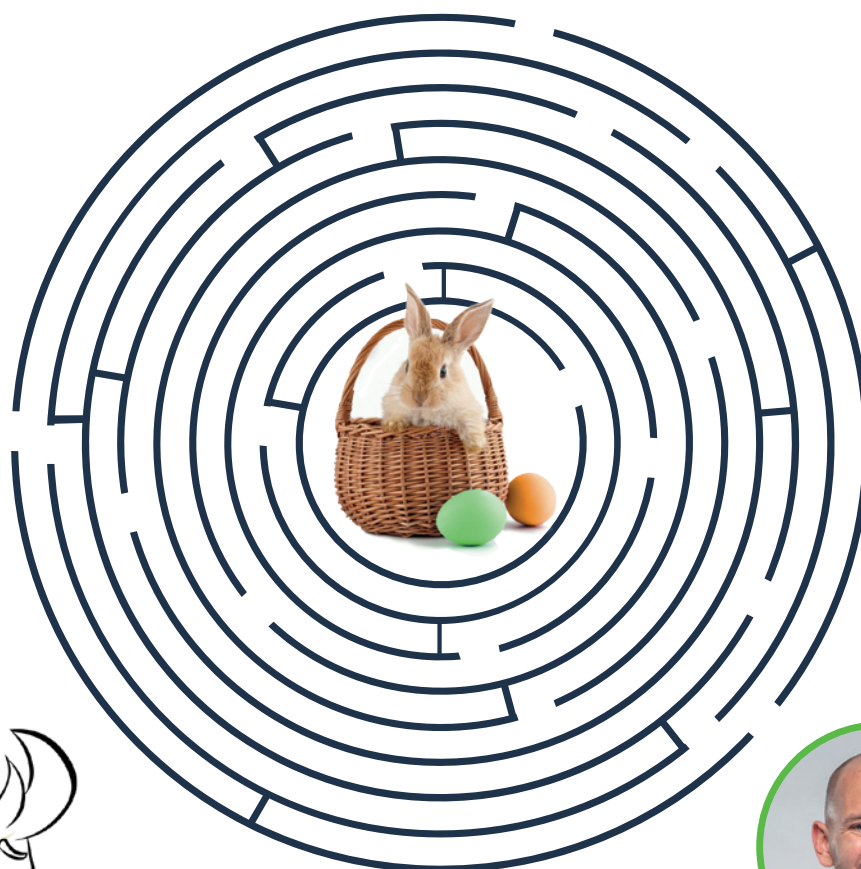
8. Paweł ...



9. Grzegorz ...

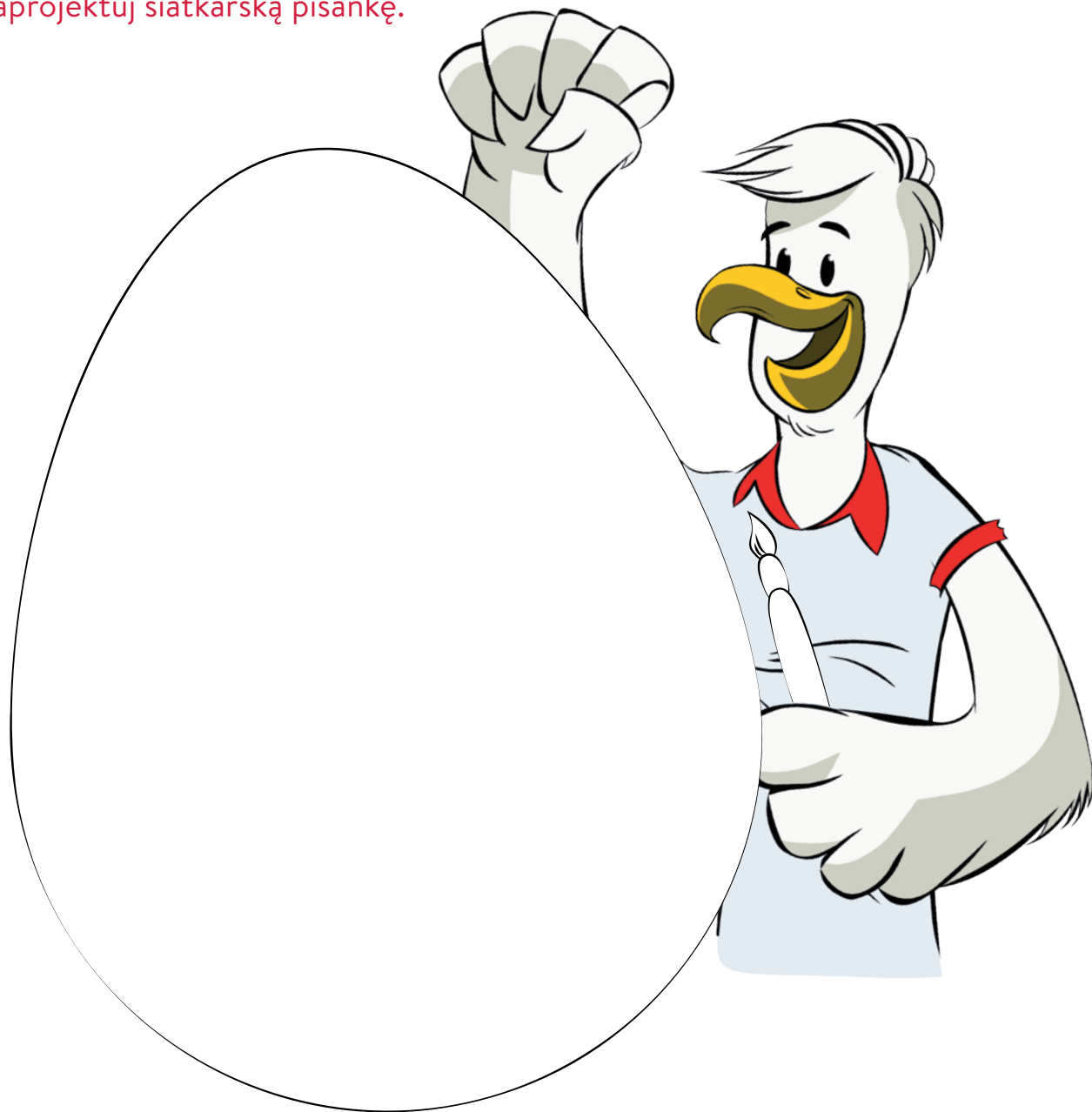
plus 

Kto złapie zajaczkę?



KONKURS!

 Zaprojektuj siatkarską pisanekę.



Na Wasze pomysły czekamy do **7 kwietnia 2023r.**

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

Do wygrania zestawu gadżetów Polskiej Siatkówki oraz inne nagrody!

Regulamin dostępny na www.pzps.pl

WYKRESŁANKA



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



MVP	TRENER
KUREK	SET
STYSIAK	BRYL
ATAK	PRZYJMUJĄCY
BLOK	ZAGRYWKA
SĘDZIA	MECZ

ZNAJDŹ DROGĘ!

**BLACHY
PRUSZYŃSKI**

! Pomóż króliczkom wrócić do swoich domków.



QUIZ

! Sprawdź swoją wiedzę z siatkówki plażowej!

Czego nie ma na boisku do siatkówki plażowej?

- a) linii środkowej
- b) antenek
- c) linii końcowych

Z ilu zawodników składa się drużyna siatkówki plażowej?

- a) 3 zawodników
- b) 2 zawodników i trenera
- c) 2 zawodników

Do ilu punktów rozgrywany jest set w siatkówce plażowej?

- a) 25
- b) 21
- c) 15

Ile potrzeba wygrać setów aby wygrać mecz siatkówki plażowej?

- a) 1
- b) 3
- c) 2

Czy siatkówka plażowa jest dyscypliną olimpijską?

- a) tak
- b) nie

Ile medali Mistrzostw Europy zdobyły seniorskie pary plażowe pochodzące z Polski?

- a) 10
- b) 7
- c) 5



ROZPOZNAJ TELEFON!



! Jaki smartfon przedstawia zdjęcie?



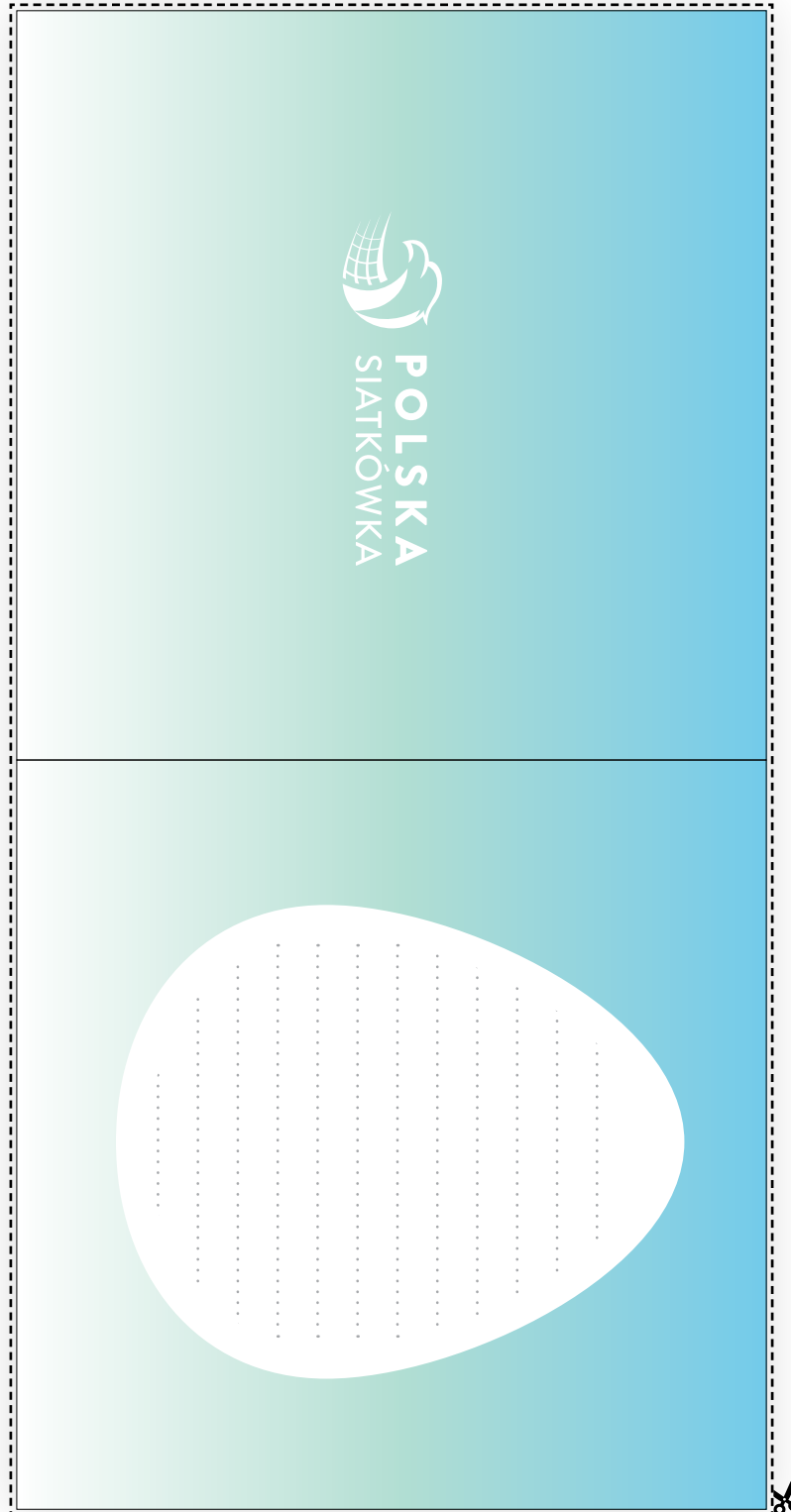
- a) Redmi Note 9
- b) Redmi Note 10 Pro
- c) Redmi Note 11
- d) Redmi Note 11 Pro 5G

Odpowiedź:

.....

KARTKA ŚWIĄTECZNA





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.

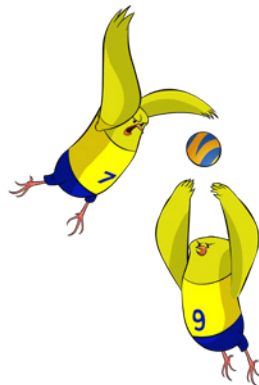
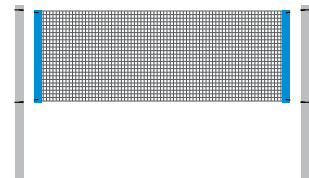
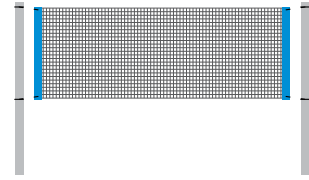
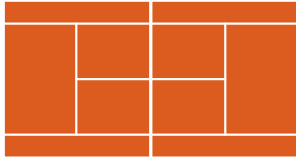
Jak grać w memo?

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.

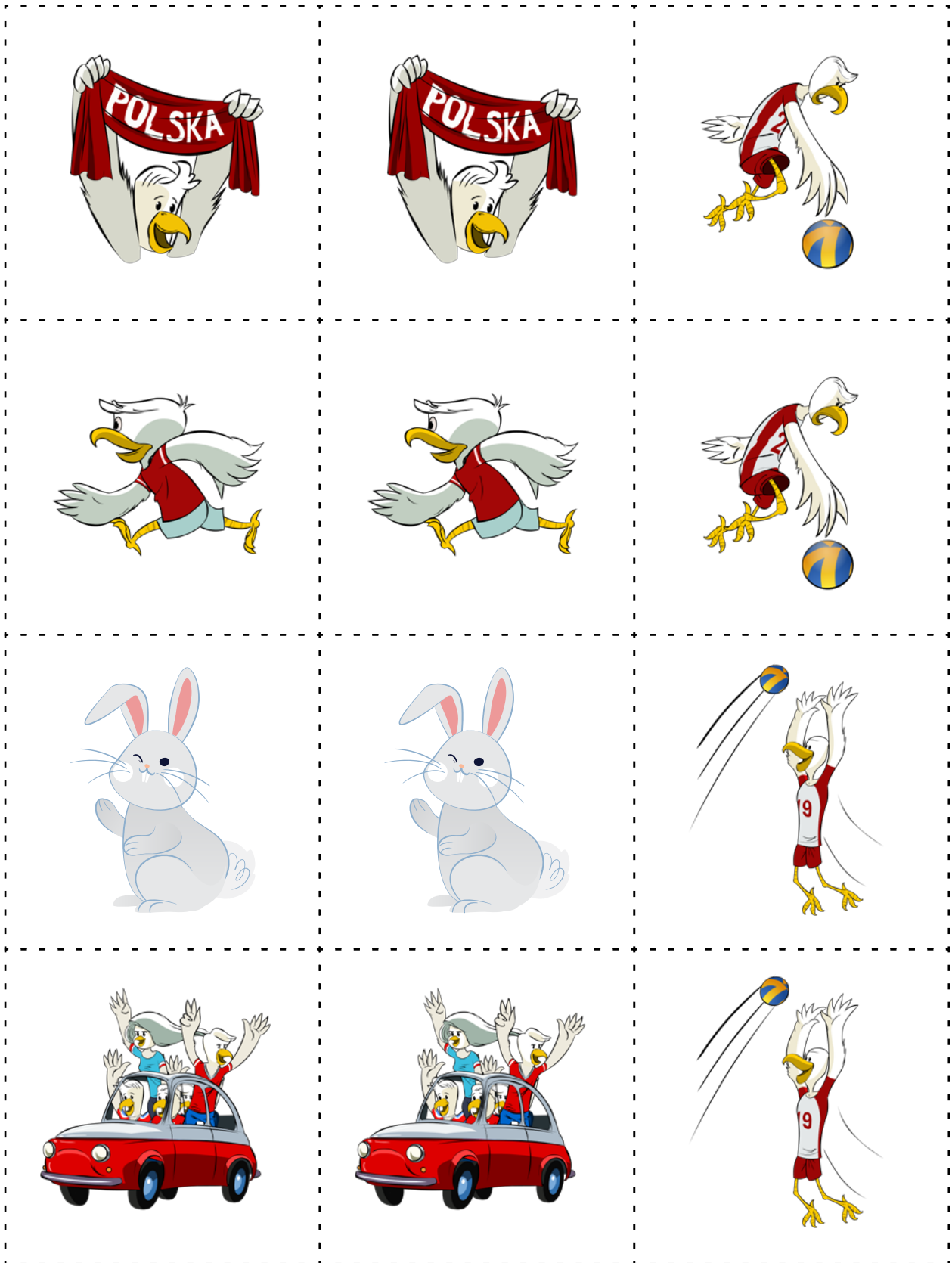


















SPRAWDŹ WIEDZĘ




**OGÓLNOPOLSKIE
MISTRZOSTWA W MINISIATKÓWCE
O PUCHAR KINDER JOY OF MOVING**

ROZWIĄŻ NASZ QUIZ o mistrzostwach w minisiatkówce

- 1** Ile zawodniczek i zawodników wzięło udział przez ostatnie 15 lat w rozgrywkach KINDER Joy of moving?

a) 1 milion
b) 550 tysięcy
c) 830 tysięcy
 - 2** Ile razy Wielki Finał rozgrywek minisiatkówki gościł na Śląsku?

a) 20
b) 22
c) 24
 - 3** Ile drużyn z całego kraju wzięło udział w Turniejach Miejskich, Eliminacjach Wojewódzkich oraz Finałach Wojewódzkich w sezonie 2021/2022?

a) 11 534
b) 10 824
c) 9 952
 - 4** Ile drużyn wzięło udział w Wielkim Finale 2022?

a) 192
b) 198
c) 200
 - 5** Na ilu halach rozgrywane są mecze podczas Wielkiego Finału KINDER Joy of moving w Arenie Gliwice?

a) 1
b) 2
c) 3
 - 6** Na ilu boiskach rozgrywane są mecze podczas Wielkiego Finału?

a) 18
b) 23
c) 25
 - 7** Ile meczów rozegrano w ciągu trzech dni Wielkiego Finału 2022 w Gliwicach?

a) 1056
b) 1100
c) 1080
- * Podpowiedzi do quizu znajdziesz na stronie www.minisiatkowka.pl w zakładce AKTUALNOŚCI: Podsumowaniem sezonu 2021/2022.

GRA CIENI

 Połącz siatkarzy z ich cieniami!



PUZZLE

 Dopasuj brakujący element!



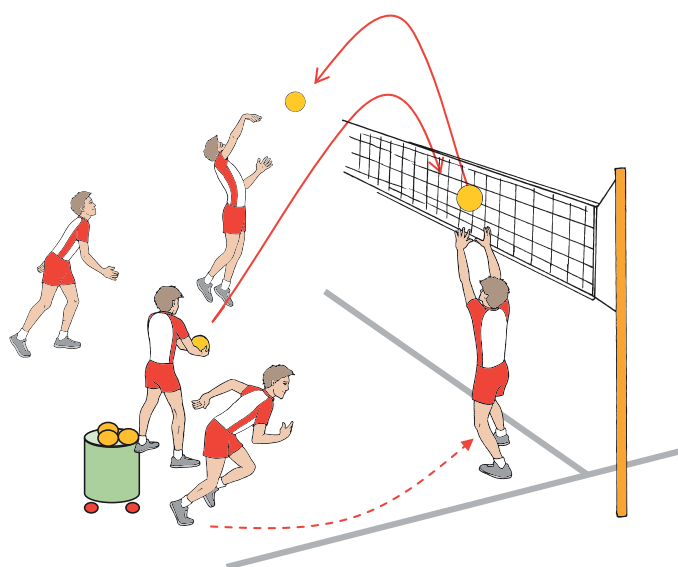
SIATKARSKIE LEKCJE Z ORZEŁKIEM

/ Lekcja 10. Wystawianie.

Uwaga metodyczna. W nauczaniu działań w ataku zwracamy uwagę na technikę oraz precyzję wykonania uderzenia piłki.

Siła uderzenia ma znaczenie drugorzędne.

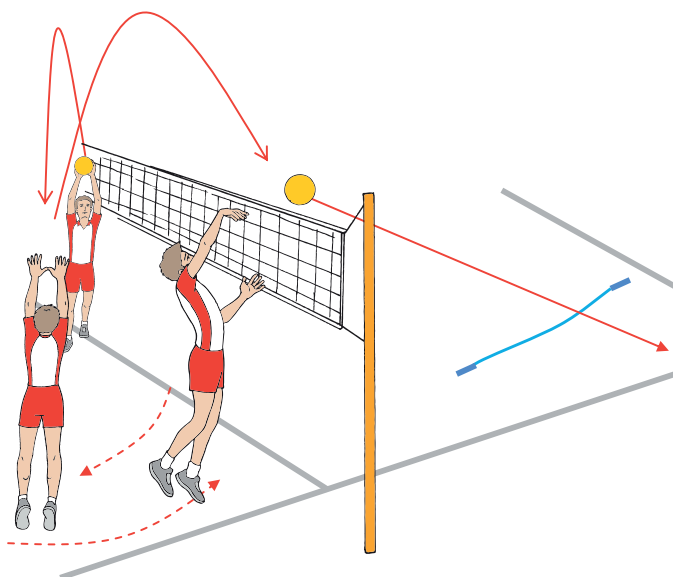
/ Ćwiczenie 1



Ćwiczący w głębi pola dorzuca piłkę do wystawiającego wbiegającego do siatki z różnych miejsc (podobnie jak podczas przyjęcia zagrywki). Piłka powinna mieć wysoką trajektorię lotu spadającą w kierunku wystawiającego. Atakujący ustawiony ok. 4 m od siatki w strefie IV, przy linii bocznej, oczekuje na wystawioną piłkę. W momencie, gdy piłka po wystawieniu zaczyna spadać, atakujący rozpoczyna dobieg zakończony szybkim naskokiem prawa - lewa noga. Atak powinien nastąpić w najwyższym punkcie wyskoku. Lądowanie na obie nogi z amortyzacją poprzez ugięcie stawów kolanowych. Przeniesienie ciężaru ciała ze śródstopia na piętę. To samo zadanie z wystawą do strefy II.

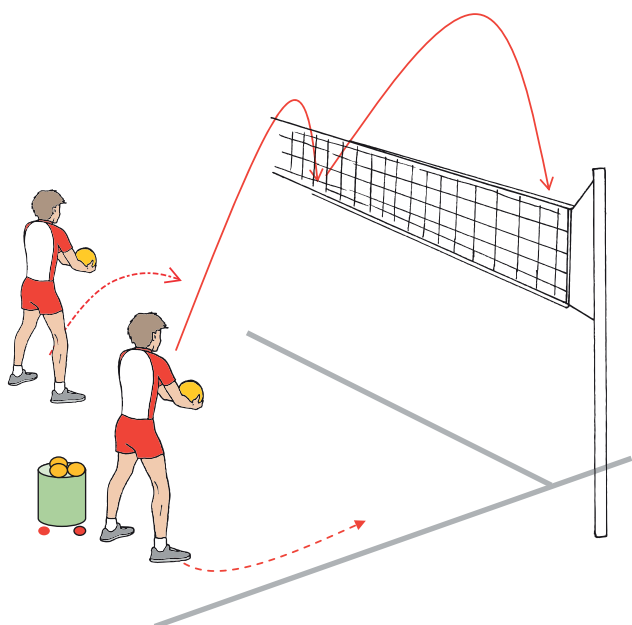
Ćwiczenie 2

Dorzucający ustawiony w strefie IV przy linii bocznej. Wystawiający po zajęciu pozycji przy siatce dochodzi do dorzuconej piłki, ustawiając się przodem do dorzucającego i wystawia piłkę do tyłu bez zmiany ustawienia tułowia (wystawienie nad prawym barkiem). Atakujący obserwuje tor lotu wystawionej piłki, wykonuje konieczne dostosowanie i rozpoczyna rozbieg, gdy piłka osiągnie najwyższy pułap lotu. Dorzucający podczas dojścia atakującego do miejsca wyskoku określa słownie kierunek ataku, np. 1 - atak po prostej, 2 - atak po skosie.



Ćwiczenie 3

Atakujący dorzuca piłkę z głębi pola do wystawiającego i zajmuje pozycję wyjściową do ataku, wychodząc na zewnątrz poza linię boczną, gdy atak wykonywany jest z lewej strony (strefa IV) lub stając przy linii przy ataku z prawego skrzydła (strefa II). Odległość od siatki (około 4 m) powinna pozwolić na wykonanie trzykrokowego rozbiegu. Kierunek dojścia do ataku powinien być pod kątem 45° do siatki, gdy atak jest z lewej strony boiska, oraz 90° , gdy uderzenie następuje z prawej strony. Wystawiający startuje do dorzuconej piłki kolejno z różnych pozycji wyjściowych, jak podczas przyjęcia zagrywki.

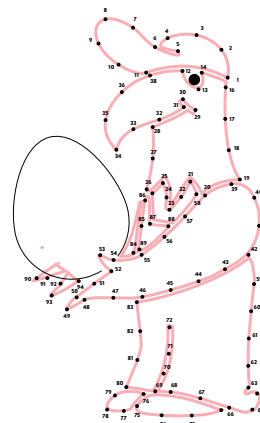


ODPOWIEDZI

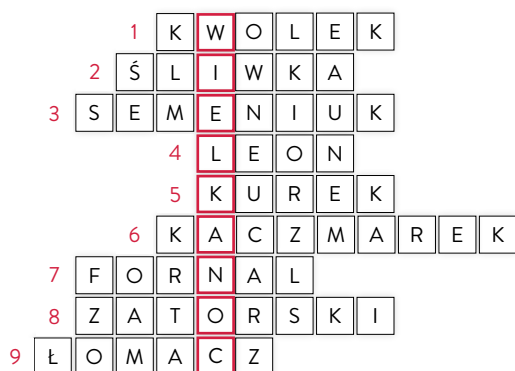
Zadanie: Dopasuj trenera | str. 3

Andrzej Niemczyk złoty medal ME kobiet w 2005
 Nikola Grbić srebrny medal MŚ mężczyzn w 2022
 Stephane Antiga złoty medal MŚ mężczyzn w 2014

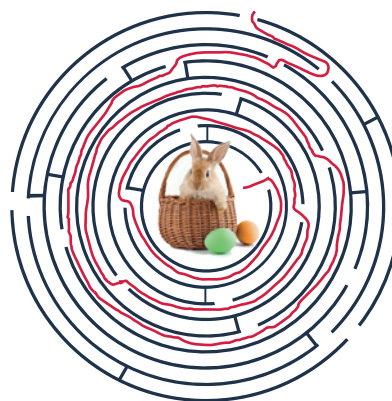
Zadanie:
 Połącz kropki
 | str. 4



Zadanie: Krzyżówka | str. 5



Zadanie: Kto złapie zajęcka? | str. 6



Zadanie: Wykreślanka | str. 8



Zadanie: Znajdź drogę | str. 9



BLACHY
PROSZYŃSKI

Zadanie: Quiz | str. 10

Zadanie: Rozpoznaj telefon! | str. 10



1 a) 2 c) 3 b) 4 c) 5 a) 6 c)

Redmi Note 11 Pro 5G

Zadanie: Sprawdź wiedzę | s.23



1b 2c 3b 4a 5b 6c 7a

Zadanie: Gra cieni | s.24



Zadanie: Puzzle | s.25



www.pzps.pl
www.mlodziowasiatkowka.pl

 @PolskaSiatkówka

 @PolskaSiatkowkaOfficial

 @polskasiatkowka_official

 Polska Siatkówka

 polskasiatkowka_official

