



POLSKA
SIATKÓWKA



SIATKARSKIE LAMIGŁÓWKI

— Z ORZEŁKIEM —

||



SOS
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.



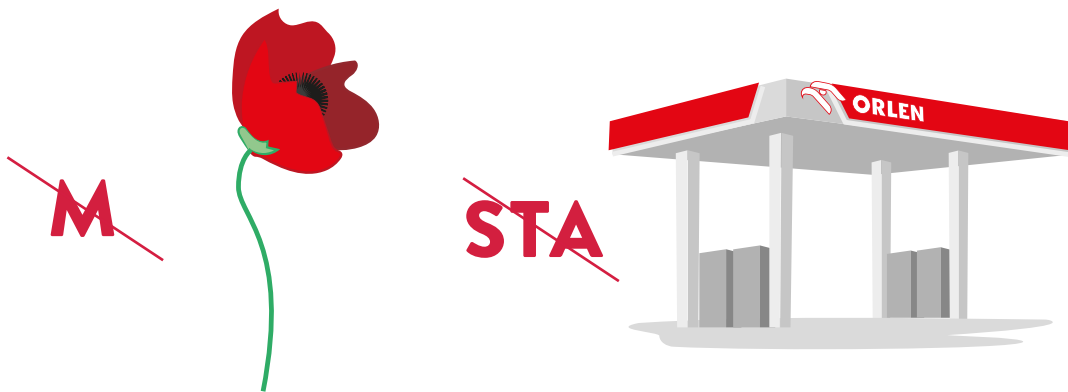
REBUSY



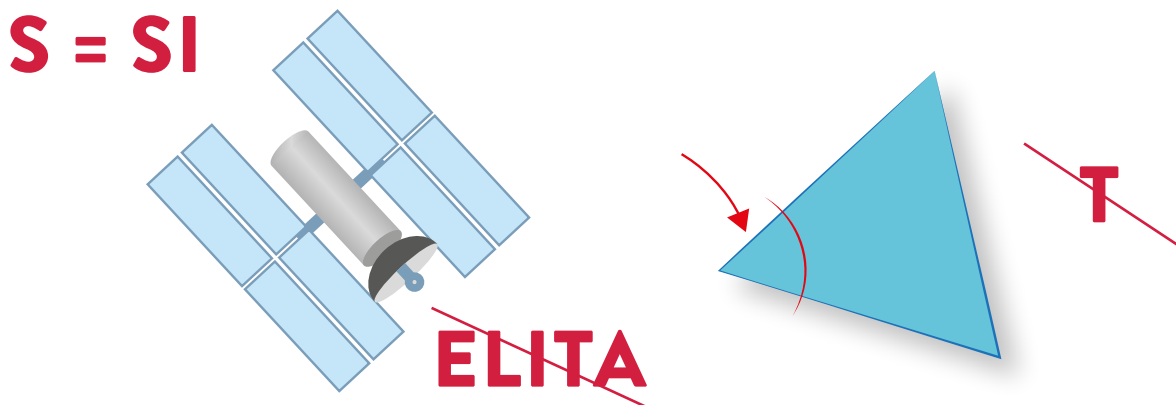
1 co to za zawodnik?



2 zobaczysz ją na meczu:



pod



ZGADNIJ, KTO TO?

! Ułóż prawidłową kolejność pól i sprawdź jaki zawodnik kryje się w zagadce!

O

A

O

K

K

L

Ł

S

R



QUIZ

plus 

! Sprawdź swoją wiedzę!

1

Wymień w jakich latach reprezentacja mężczyzn zdobyła złote medale mistrzostw Świata:
.....

2

W którym roku reprezentacja mężczyzn zdobyła brązowy medal w Lidze Światowej?
.....

3

Ile i w którym roku złote medale zdobyła reprezentacja Polski kobiet w mistrzostw Europy?
.....

4

W którym roku reprezentacja kobiet wzięła udział w igrzyskach olimpijskich?
.....

5

Ile razy reprezentacja mężczyzn brała udział w IO? Także, podaj rok
.....

6

Ile razy w Polsce organizowano największe siatkarskie turnieje:
finały Ligi Światowej
mistrzostwa Europy kobiet
mistrzostwa Europy mężczyzn
mistrzostwa Świata mężczyzn
Świata kobiet

7

Jeden z zawodników ma inny kolor koszulki. Na jakiej pozycji gra i jakie jest jego zadanie?
.....
.....

8

Podczas setu - ilu zmian może dokonać zespół?
.....

9

Podczas których IO siatkówka plażowa została wprowadzona do rozgrywek olimpijskich
.....

10

Siatkówkę na siedząco wymyślono z myślą o osobach niepełnosprawnych, ale uprawiają ją również osoby pełnosprawne. Podaj wymiary boiska do siatkówki na siedząco oraz na jakiej wysokości zawieszona jest siatka dla mężczyzn i kobiet
.....



KONKURS!

Zaprojektuj siatkarską pocztówkę z wakacji!

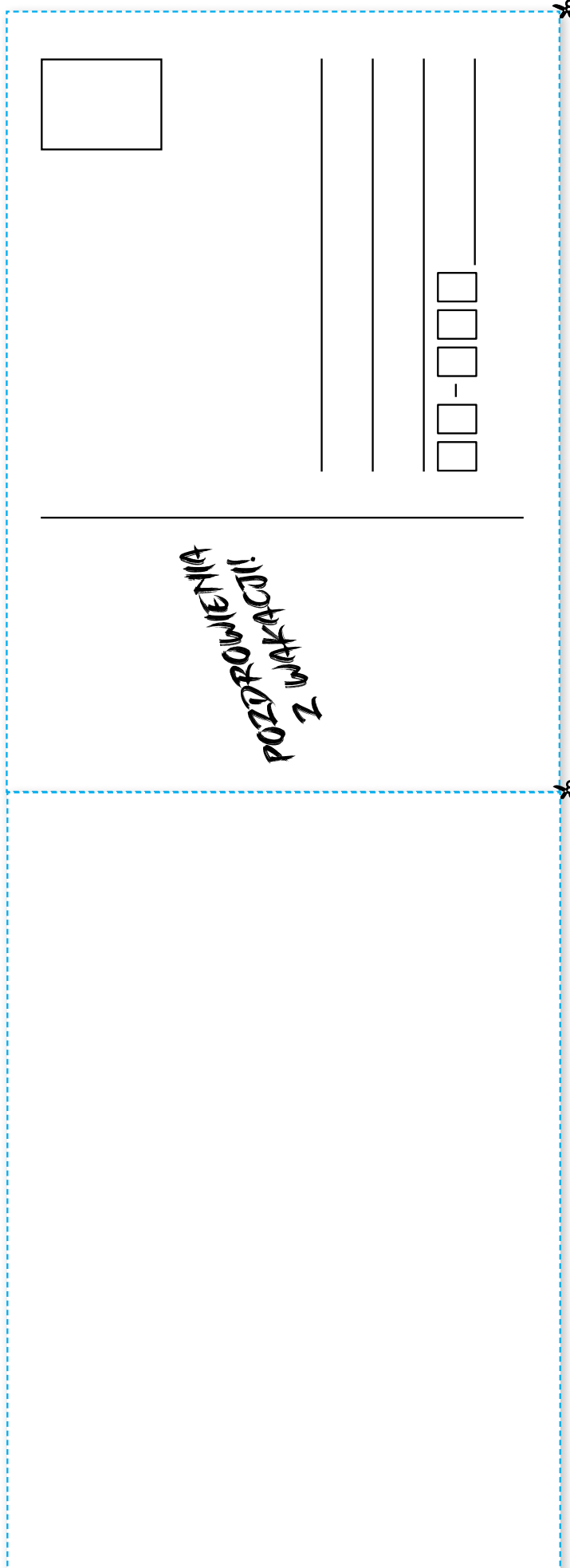


Na Wasze pomysły czekamy do
20 sierpnia 2023r.

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

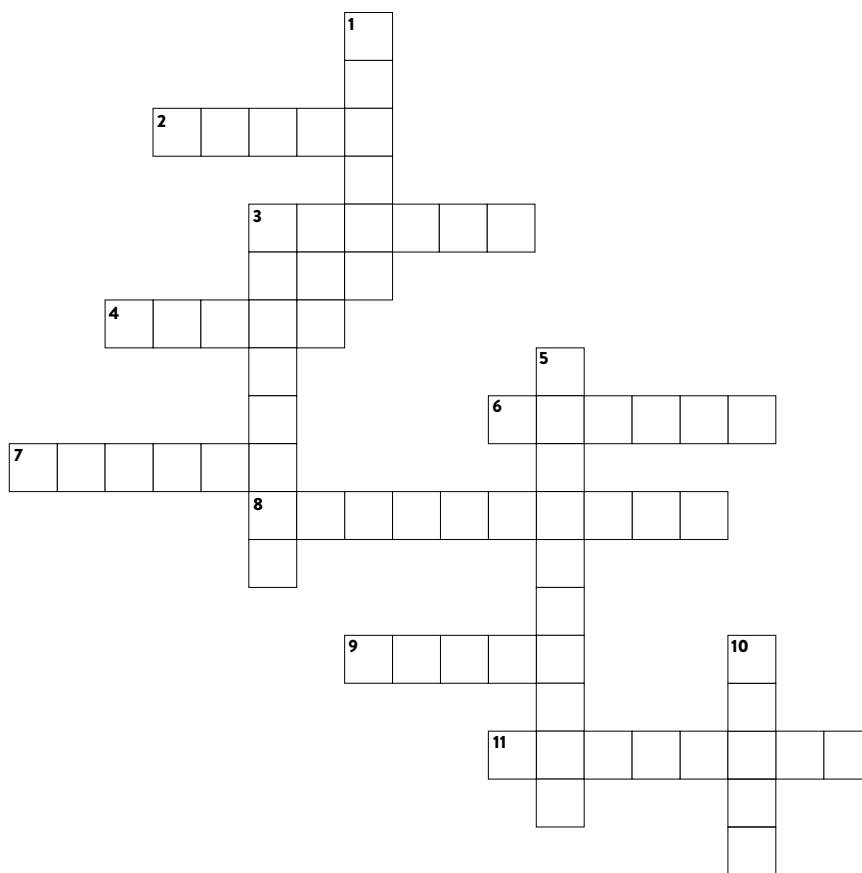
Do wygrania zestawu gadżetów
Polskiej Siatkówki oraz inne
nagrody!

Regulamin dostępny na
www.pzps.pl



POZDROWIENIA
Z WAKACJI!

KRZYŻÓWKA



POZIOMO

2



3



3



6



7



8



9



11



PIONOWO

1



3



5

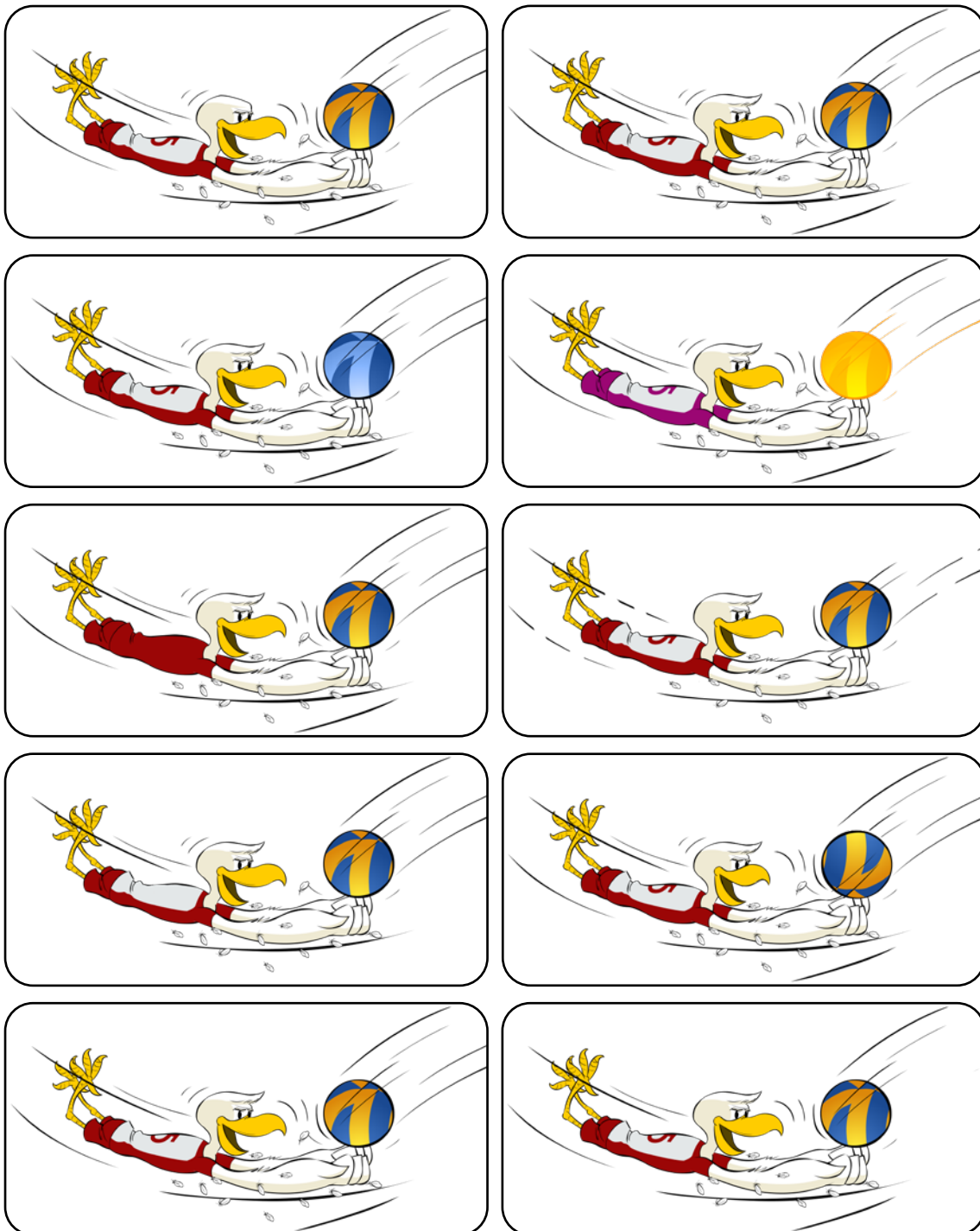


10

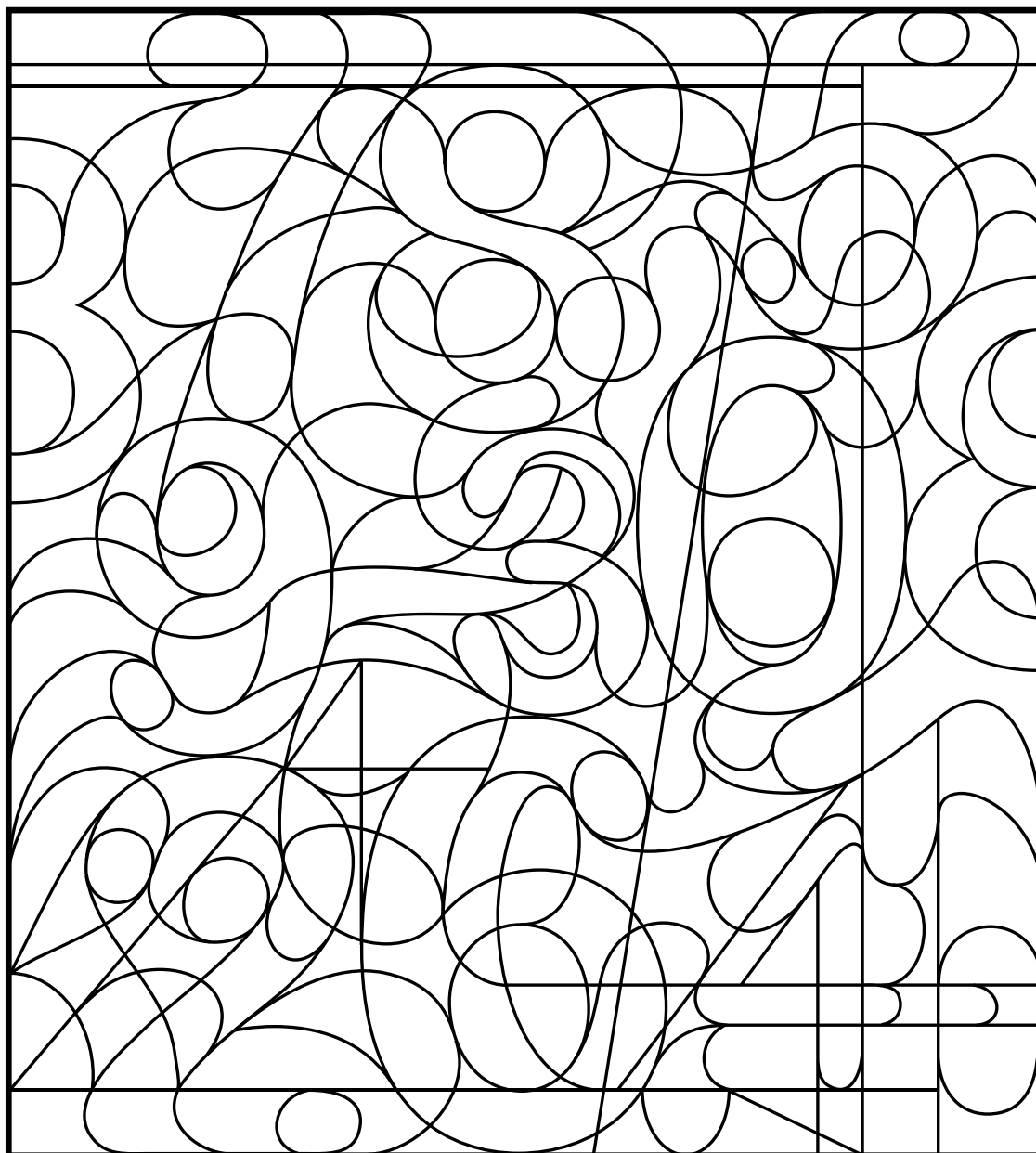


ZNAJDŹ DWA TAKIE SAME ORZELKI

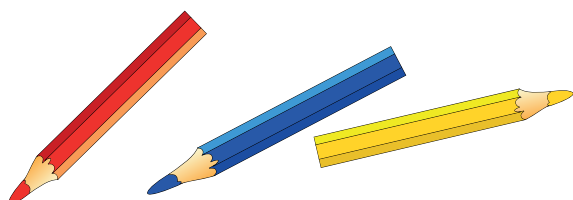
! Połącz ze sobą dwa dokładnie takie same orzełki!



ZNAJDŹ CYFRY I POKOLORUJ



1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

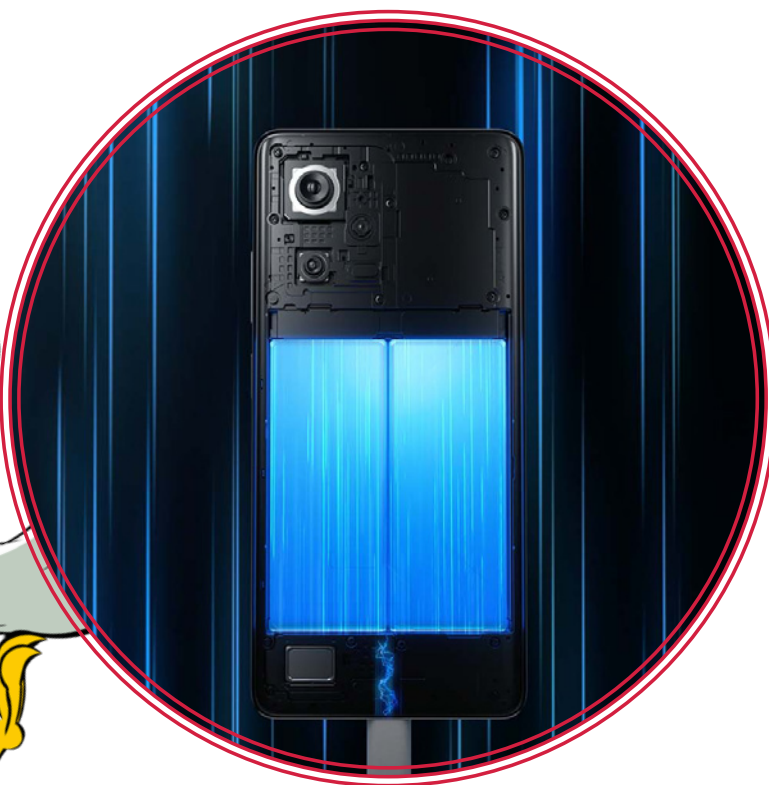


ZAGADKA



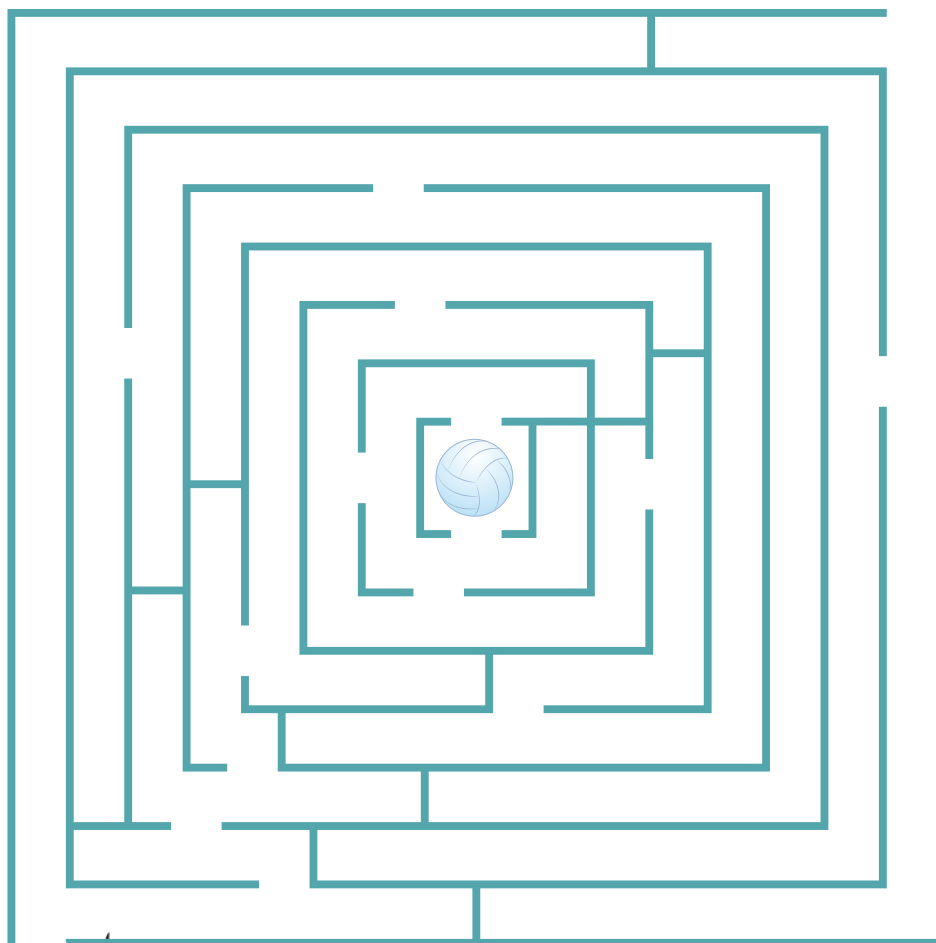
Szybkie ładowanie smartfona to podstawa. Pozwala zaoszczędzić czas i sprawia, że ładując smartfon w ostatniej chwili będzie on w gotowości. W ile czasu naładujesz Redmi Note 12 Pro+ 5G do 100%?

- a) 28 minut
- b) 36 minut
- c) 19 minut
- d) 48 minut

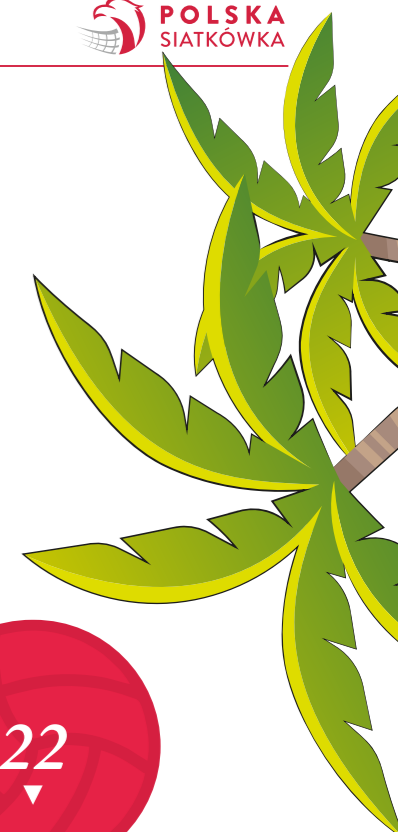
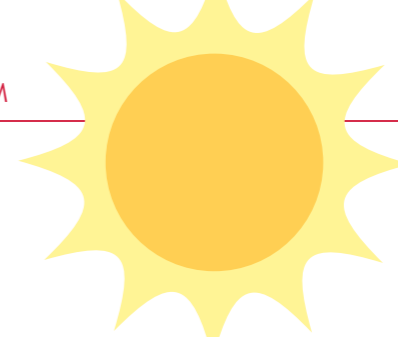


LABIRYNT

! Pomóż orzełkom znaleźć piłkę i dojechać na plażę!



GRA PIANSZOWA



12 ▶

13 ▶

14 ▼

4 ▶

AS
SERWISOWY
5 ▶
rzuć kostką
jeszcze raz

6 ▼

11 ▲

KIWKA
15 ▼
skocz o dwa pola
do przodu

20 ▶

AUT
21 ▶
cofnij się
o dwa pola

22 ▼

3 ▲



7 ▼

OŚLEPIŁO CIĘ
SŁOŃCE!
10
tracisz kolejną
turę

16 ▼

19 ▲

23 ▼

2 ▲



8 ▶

9 ▲

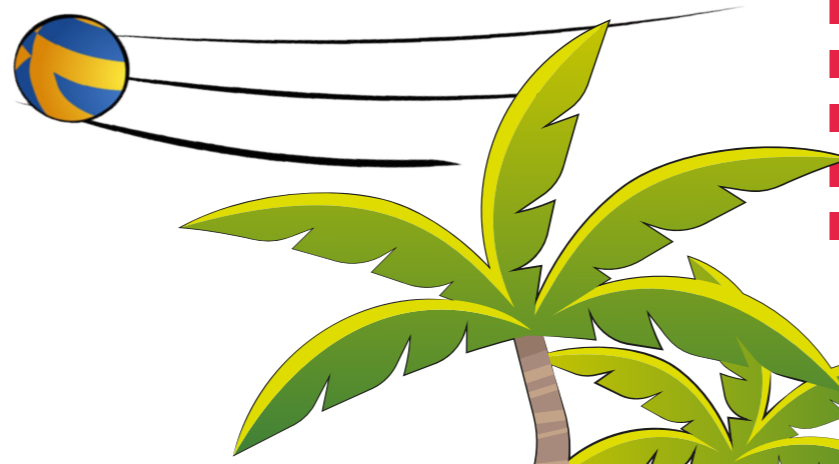
17 ▶

18 ▲

24 ▼



START



WYGRANY
SET

META

KOLOROWANKA

Kinder[®]
Joy of moving



OGÓLNOPOLSKIE MISTRZOSTWA
W MINISIATKÓWCE PLAŻOWEJ
O PUCHAR KINDER JOY OF MOVING

Gramy
w minisiatkówce

PLAŻOWA!

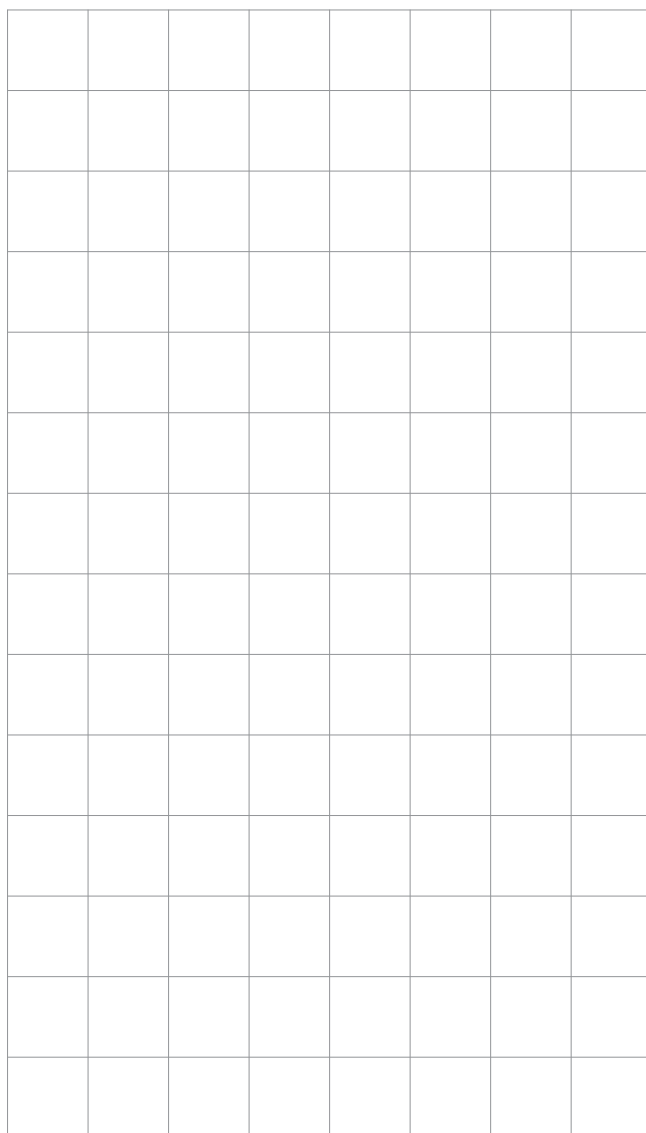
OD TEGO ROKU!



WWW.MINISIATKOWKAPLAZOWA.PL

RYSUJEMY ORZEŁKA!

! Oto orzełek, zdolny siatkarz. Narysuj jego portret stopniowo, kratka po kratce. Tak jest łatwiej!



KOLOROWANKA



LEKCJE Z ORZELKIEM

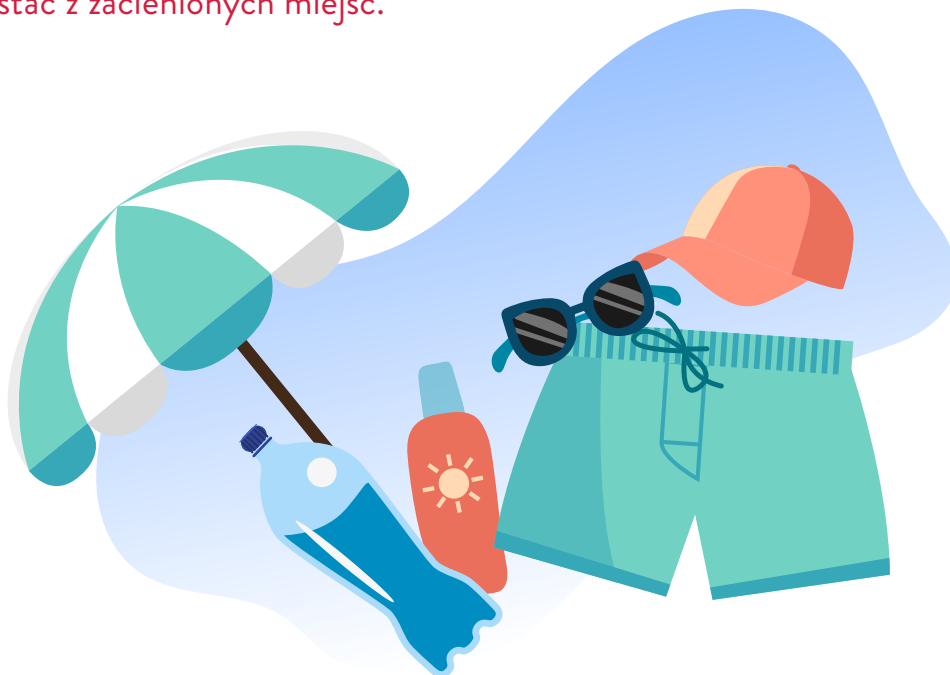
Przygotowanie - siatkówka plażowa!

/ Przygotowanie do treningu

Siatkówka plażowa w odróżnieniu od halowej jest uprawiana na wolnym powietrzu dlatego bardzo ważne jest odpowiednie przygotowanie się do zajęć. Bardzo pomocne w tej kwestii jest sprawdzenie prognozy pogody co znacznie ułatwia spakowanie torby na trening. Podczas chłodniejszych dni bardzo ważne jest założenie odzieży termoaktywnej aby zadbać o komfort cieplny dla organizmu. Można również zabrać ze sobą ciepły napój albo nawet czapkę. Pamiętajmy aby podczas przerw w treningu i bezpośrednio po treningu założyć ciepłe ubranie.



Podczas słonecznych, upalnych dni niezbędna jest czapeczka, okulary przeciwsłoneczne najlepiej z filtrem UV i zadbanie o skórę wystawioną na promieniowanie słoneczne poprzez używanie kremów do opalania o wysokim filtrze. Szczególną uwagę powinniśmy zwrócić na odpowiednie nawodnienie organizmu i ciągłe uzupełnianie płynów podczas zajęć. Odwodnienie organizmu młodego zawodnika może być bardzo niebezpieczne. W czasie przerw staraj się korzystać z zacienionych miejsc.

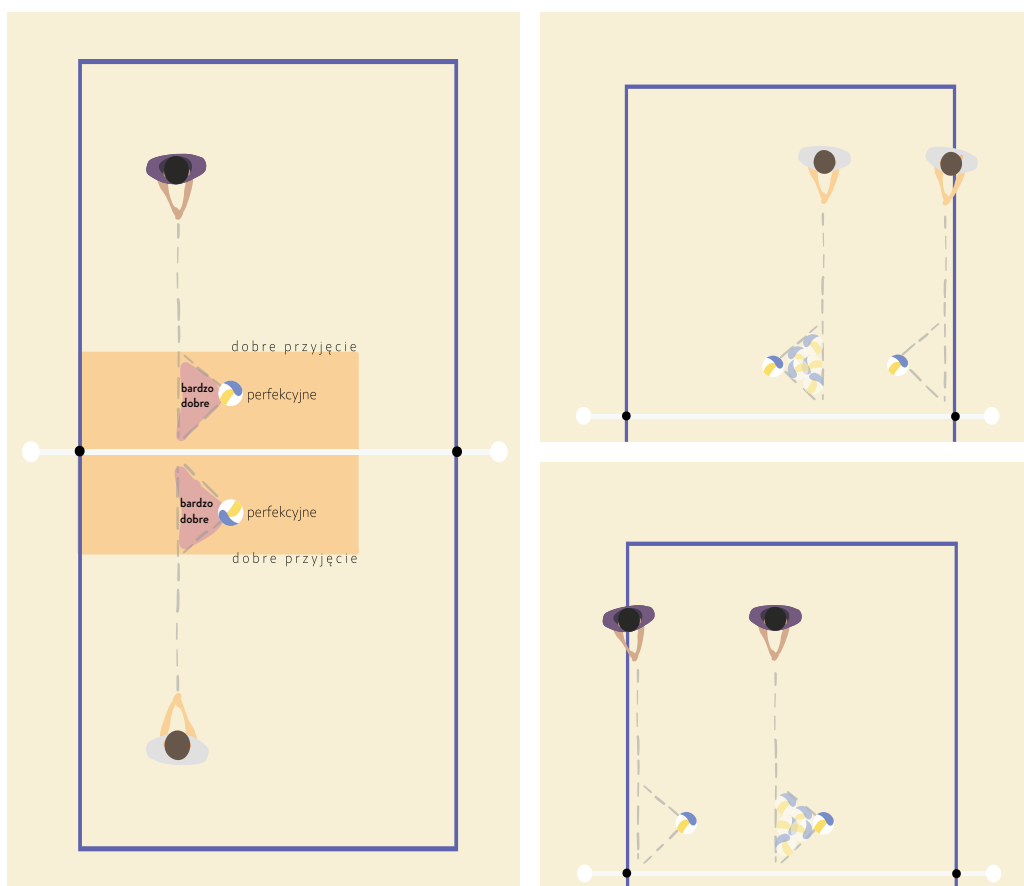


Turnieje siatkówki plażowej są rozgrywane w różnych częściach świata, różnych miejscach np. nad morzem, w centrum miasta, w parku, w górach podczas zmiennej pogody. Dlatego dobrze przygotowana torba na zajęcia to podstawa.



2 System gry na wąsko

Taktyka przyjęcia piłki w siatkówce plażowej różni się od przyjęcia w siatkówce halowej przede wszystkim miejscem dogrania piłki do wystawy. Aby nasza gra w siatkówkę plażową była jak najbardziej efektywna i jak najlepsza proponujemy sprawdzić bazowy system gry po przyjęciu tzw „na wąsko”. System ten sprawdza się po w miarę dobrym i dobrym przyjęciu piłki przez naszą drużynę. Na „piasku” powinniśmy uczyć bazowego przyjęcia tzw. „na wąsko”. Najprościej ujmując niezbyt szeroko w lewo i w prawo w stosunku do miejsca, w którym kontaktujemy się z piłką.



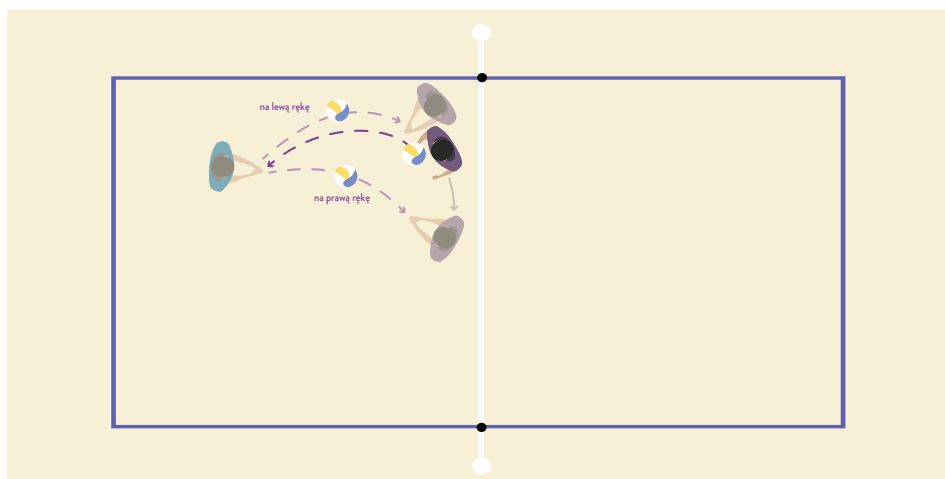
Maksymalnie ok. 1,5-2 metrów na bok i od siatki od linii prostopadłej do siatki wyznaczonej od miejsca kontaktu zawodnika z piłką w trakcie przyjęcia. Trajektoria lotu piłki po przyjęciu powinna mieć odpowiedni tor i wysokość, oczywiście zależną od taktyki indywidualnej zespołu, warunków zewnętrznych itp. Natomiast nie powinna być zbyt płaska - tzn. piłka po przyjęciu powinna wychodzić przynajmniej na wysokość końca antenki. Pamiętajmy o obserwacji piłki, szybkiej analizie na kogo leci piłka zagrywana przez przeciwnika i reakcji zawodnika, który będzie wystawiał piłkę aby po rozpoznaniu na kogo jest zagrywka ruszył do przodu 2,3 kroki aby znaleźć odpowiednie miejsce do wystawy.

Pamiętajmy, że w siatkówce plażowej nie można przyjmować piłki na palce :)

Ćw. 1

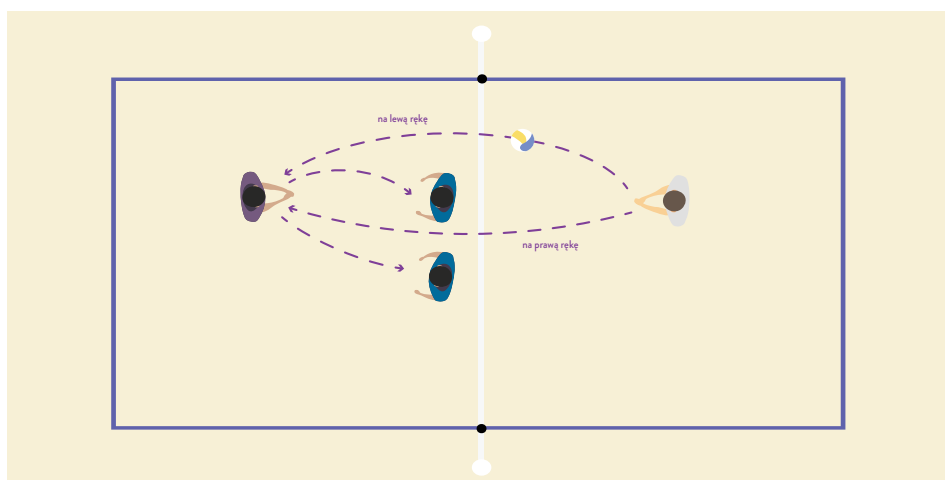
Ćwiczący ustawiony w przyjęciu a drugi ćwiczący ustawiony pod siatką na tej samej stronie boiska.

Zawodnik spod siatki rzuca piłkę do zawodnika na przyjęciu, zawodnik przyjmujący ma za zadanie dograć (przyjąć) piłkę według systemu gry na wąsko. Zawodnik pod siatką ma za zadanie ustawić się w miejscu bardzo dobrego przyjęcia piłki (według systemu) i być celem dla zawodnika przyjmującego.



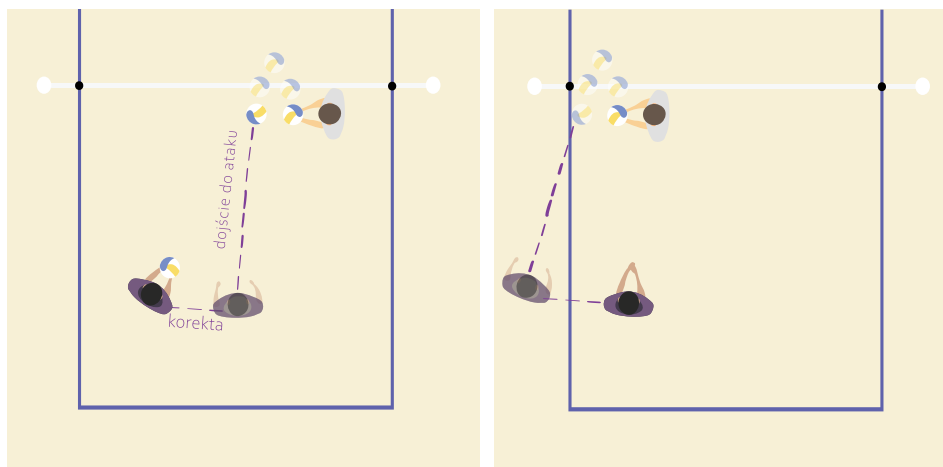
Ćw.2

Ćwiczący ustawiony w przyjęciu a drugi ćwiczący ustawiony pod siatką na tej samej stronie boiska Trener albo ćw nr 3 przerzuca albo zagrywa łatwą piłkę z połowy boiska przez siatkę do zawodnika na przyjęciu, zawodnik przyjmujący ma za zadanie dograć (przyjąć) piłkę według systemu gry na wąsko. Zawodnik pod siatką ma za zadanie ustawić się w miejscu bardzo dobrego przyjęcia piłki (według systemu) i być celem dla zawodnika przyjmującego.



Kolejnym elementem taktycznym jest korekta pozycji na boisku po przyjęciu zawodnika. Korekty wyróżniamy trzy:

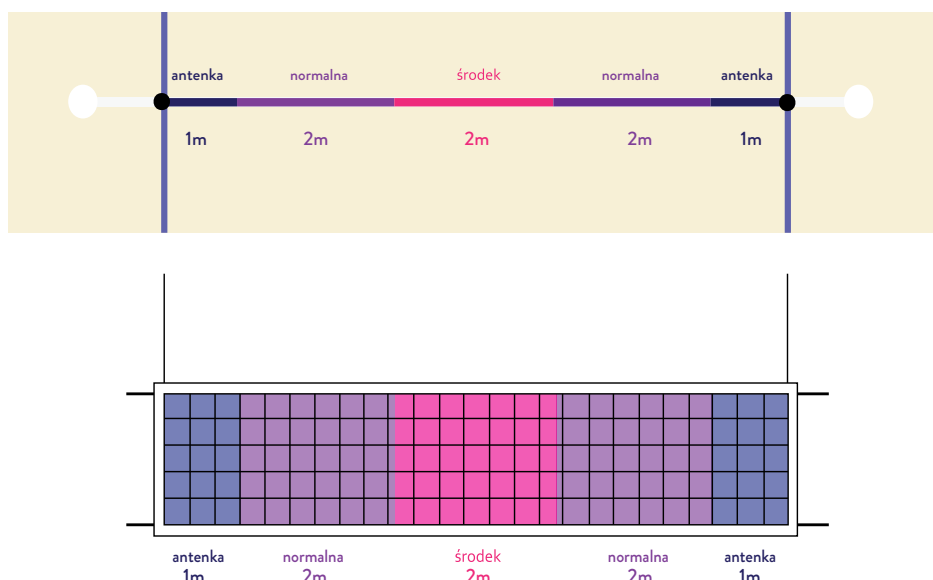
1. Ze względu na złe przyjęcie (zbyt szerokie w lewo i w prawo lub do tyłu), staramy się korygować w linii przyjęcia i linii równoległej do siatki
2. Ze względu na wiatr, nawet po idealnym/perfekcyjnym przyjęciu, również korygujemy w linii przyjęcia i linii równoległej do siatki
3. Korekta do przodu lub do tyłu – w zależności od siły wiatru i miejsca przyjęcia*.



Następnym elementem taktycznym jest sygnał informacyjny, jak najszybszy, wychodzący od zawodnika przyjmującego dla zawodnika wystawiającego. Informacja ta ma dotyczyć miejsca i wysokości wystawy, której oczekuje zawodnik przyjmujący. Sygnały te powinny być ustalone indywidualnie w każdym zespole. Natomiast podstawowymi mogą być punkty odniesienia na siatce jak np.:

- antenka – wystawa w strefie max.1 m od antenki do środka
- środek – wystawa max. 1m w lewo lub prawo od środka siatki na szerokość
- normalna – strefa pomiędzy strefami antenka i środek.

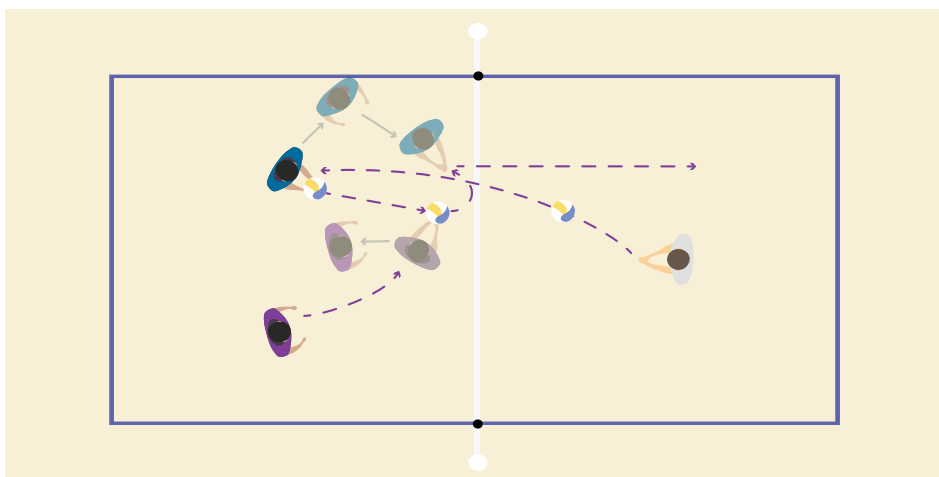
Oprócz informacji o szerokości wystawy możemy dołożyć informację o wysokości wystawy aby jak najdokładniej opisać rodzaj wystawy jaki oczekujemy od partnera.



Ćw 3.

Trener ustawiony po przeciwnej stronie siatki w połowie boiska zagrywa piłkę na przyjmujących.

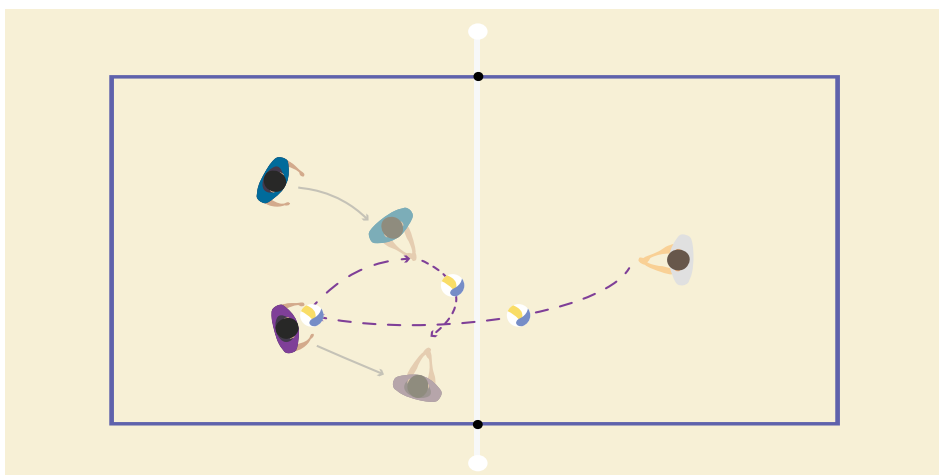
Zadaniem drużyny jest przyjęcie piłki i wystawa do partnera po odpowiedniej komendzie o rodzaju wystawy oczekiwanej przez przyjmującego. Zawodnik przyjmujący robi korektę po przyjęciu i łapie piłkę nad barkiem ręki dominującej albo przebija (plasuje) do trenera. Zawodnik który wystawiał piłkę, po wystawie ma za zadanie ustawić się do asekuracji.



Ćw 4.

Trener ustawiony po przeciwnej stronie siatki w połowie boiska zagrywa piłkę na przyjmujących.

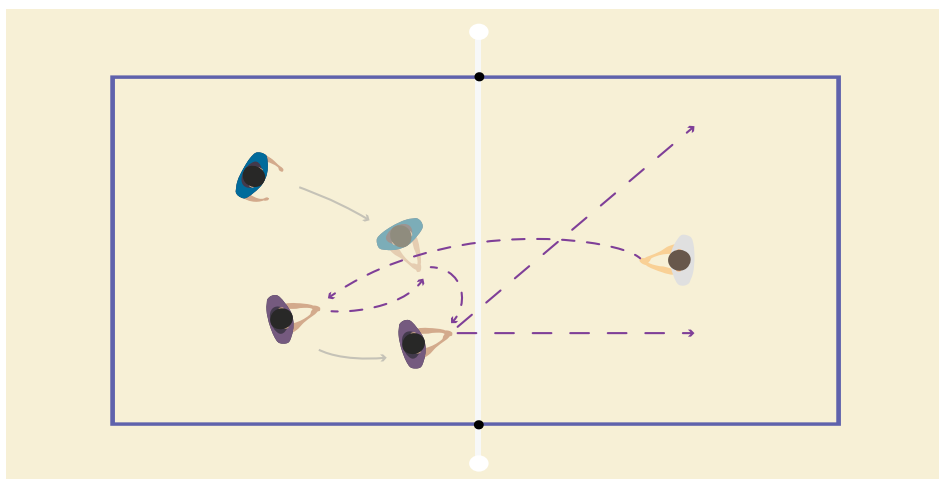
Zadaniem drużyny jest przyjęcie piłki, wystawa do partnera po odpowiedniej komendzie o rodzaju wystawy oczekiwanej przez przyjmującego oraz plas. Zawodnik przyjmujący robi korektę oraz najście i plasuje piłkę z miejsca w odpowiedni sektor boiska po podpowiedzi wypowiedzianej po wystawie przez zawodnika wystawiającego (podpowiedź na początek może być prosta lub skos) . Zawodnik przyjmujący (plasujący) stara się zagrać w strefę która usłyszał w podpowiedzi. Zawodnik który wystawiał piłkę, po wystawie ma za zadanie ustawić się do asekuracji oraz dać podpowiedź do partnera gdzie ma zagrać piłkę plasem.



Ćw 5.

Trener ustawiony po przeciwnej stronie siatki w połowie boiska zagrywa piłkę na przyjmujących.

Zadaniem drużyny jest przyjęcie piłki, wystawa do partnera po odpowiedniej komendzie o rodzaju wystawy oczekiwanej przez przyjmującego oraz atak lub plas w sektor usłyszany w podpowiedzi. Zawodnik przyjmujący robi korektę oraz najście i atakuje lub piłkę z wysokoku w odpowiedni sektor boiska po podpowiedzi wypowiedzianej po wystawie przez zawodnika wystawiającego (podpowiedz na początek może być prosta lub skos). Zawodnik który wystawiał piłkę, po wystawie ma za zadanie ustawić się do asekuracji oraz dać podpowiedź do partnera gdzie ma zagrać piłkę plasem.



ODPOWIEDZI

Zadanie: Dopasuj zawodnika | str. 3



Zadanie: Zagadki Orlen | str. 4

1. Bartosz Kurek
2. Akcja pod siatką

Zadanie: Zgadnij kto to? | str. 5

Karol Kłós

Zadanie: Quiz z Plusem | str. 6

1. w 2014 r. i 2018 r,
2. w 2011 r.
3. 2, w 2003 r. i 2005 r
4. w 2008 r
5. 5, w 2004 r, 2008 r, 2012 r, 2016 r. i 2020 r.
6. finały Ligi Światowej (4)
mistrzostwa Europy kobiet (2)
mistrzostwa Europy mężczyzn (3)
mistrzostwa Świata mężczyzn (2)
Świata kobiet (1)
7. Libero. Jego aktywność ogranicza się do przyjęcia zagrywki i obrony – nie może atakować
8. 6 zmian
9. IO Atlanta 1996 roku
10. 10m x 6 m, 115 cm mężczyźni, 105 cm kobiety

Zadanie: Krzyżówka | str. 8

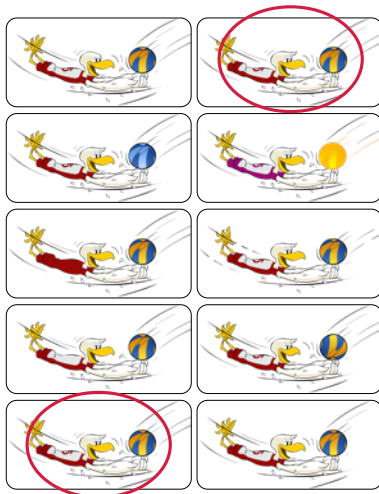
POZIOMO

2. kibic
3. siatka
4. medal
6. boisko
7. sędzia
8. rozgrzewka
9. piłka
11. koszulka

PIONOWO

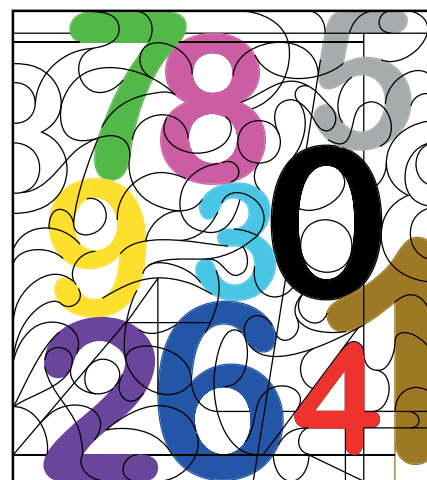
1. puchar
3. siatkarz
5. komentator
10. bilet

Zadanie: Znajdź dwa takie same orzełki | str. 9



Zadanie: Pokoloruj cyferki | str. 10

BLACHY PRUSZYŃSKI

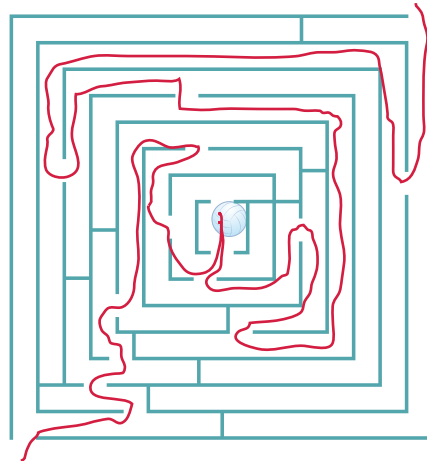


Zadanie: Zagadka | str. 11



Zadanie: Labirynt | str. 12

c) 19 minut



www.pzps.pl
www.mlodziowasiatkowka.pl

 @PolskaSiatkówka

 @PolskaSiatkowkaOfficial

 @polskasiatkowka_official

 Polska Siatkówka

 polskasiatkowka_official

