

# Plan roczny w siatkówce

Cały sezon na jednej kartce: w każdym tygodniu okres, mezocykl, obciążenie i pomiary.

Drużyna

Sezon

Trener

Poniedziałek pierwszego tygodnia

Cel sezonu (jedno zdanie)

Wskaźnik: co liczysz przez cały sezon

## Sezon w tygodniach (makrocykl)

| Nr         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Tydzień    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Okres      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Mezocykl   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Mecze      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Obciążenie |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Pomiar     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Uwagi      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

**Tydzień:** twoja własna numeracja, np. od -6 do -1 dla okresu przygotowawczego i 1 dla tygodnia pierwszego meczu. **Okres:** P = przygotowawczy · S = startowy · PR = przejściowy · O = odpoczynek. **Obciążenie:** od 1 = lekko do 5 = ciężko. **Pomiar:** X w tygodniu pomiarowym. **Uwagi:** turniej, wakacje, zajęta sala.

# Mezocykle i mikrocykl

Jeden cel i jeden pomiar na mezocykl. Pod spodem twój zwykły tydzień.

## Mezocykle (bloki)

| Mezocykl | Nazwa | Od tygodnia | Do tygodnia | Cel | Pomiar | Początek | Koniec |
|----------|-------|-------------|-------------|-----|--------|----------|--------|
| A        |       |             |             |     |        |          |        |
| B        |       |             |             |     |        |          |        |
| C        |       |             |             |     |        |          |        |
| D        |       |             |             |     |        |          |        |
| E        |       |             |             |     |        |          |        |
| F        |       |             |             |     |        |          |        |

## Mikrocykl (typowy tydzień)

|                    | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|--------------------|--------------|--------|-------|----------|--------|--------|-----------|
| Rodzaj             |              |        |       |          |        |        |           |
| Zadanie w tygodniu |              |        |       |          |        |        |           |
| Nowy materiał      |              |        |       |          |        |        |           |

**Rodzaj:** trening, mecz lub wolne. **Nowy materiał:** dużo, mało lub wcale. **Początek i koniec:** wynik tego samego pomiaru w pierwszym tygodniu i w tygodniu pomiarowym mezocyklu.

# Plan tygodniowy

Tygodnie od 1 do 18 planu

| Nr | Ty-<br>dzień | Ponie-<br>dzialek | Okres | Mezo-<br>cykl | Temat tygodnia<br>cel treningu | Treningi | Mecze | Obciążenie | Po-<br>miar              | Zro-<br>bione | Uwagi |
|----|--------------|-------------------|-------|---------------|--------------------------------|----------|-------|------------|--------------------------|---------------|-------|
| 1  |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 2  |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 3  |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 4  |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 5  |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 6  |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 7  |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 8  |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 9  |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 10 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 11 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 12 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 13 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 14 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 15 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 16 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 17 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 18 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |

**Obciążenie:** zakreśl od 1 (lekkie) do 5 (ciężkie). **Zrobione:** tak, częściowo lub nie, wpisz po tygodniu. Potrzebujesz więcej tygodni? Wydrukuj tę stronę jeszcze raz.

# Plan tygodniowy

Tygodnie od 19 do 36 planu

| Nr | Ty-<br>dzień | Ponie-<br>dzialek | Okres | Mezo-<br>cykl | Temat tygodnia<br>cel treningu | Treningi | Mecze | Obciążenie | Po-<br>miar              | Zro-<br>bione | Uwagi |
|----|--------------|-------------------|-------|---------------|--------------------------------|----------|-------|------------|--------------------------|---------------|-------|
| 19 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 20 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 21 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 22 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 23 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 24 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 25 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 26 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 27 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 28 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 29 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 30 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 31 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 32 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 33 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 34 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 35 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |
| 36 |              |                   |       |               |                                |          |       | 1 2 3 4 5  | <input type="checkbox"/> |               |       |

**Obciążenie:** zakreśl od 1 (lekkie) do 5 (ciężkie). **Zrobione:** tak, częściowo lub nie, wpisz po tygodniu. Potrzebujesz więcej tygodni? Wydrukuj tę stronę jeszcze raz.

# Wypełniony przykład

Dwa treningi i jeden mecz w tygodniu: sześć tygodni przygotowań (mezocykl A), 28 tygodni ligowych (B do E) i dwa tygodnie odpoczynku.

**Cel sezonu:** Nie rozsypujemy się już, gdy tylko zrobi się ciśnienie.

**Wskaźnik:** Side-out: akcje wygrane po własnym przyjęciu podzielone przez liczbę przyjęć.

**A Fundament**

tydzień -6 do -1

Każdy wykonuje podstawowe elementy bez presji meczowej, a ustawienie jest ustalone.

**B Side-out**

tydzień 1 do 7

Wygrać akcję po własnym przyjęciu.

**C Ciśnienie**

tydzień 8 do 14

Zdobywać punkty przy własnej zagrywce.

**D Dokończenie**

tydzień 15 do 21

Domykać sety, które już wygrywasz.

**E Ostrość**

tydzień 22 do 28

Nic nowego, wszystko szybciej.

| Tydz. | Okr. | Mezo | Temat tygodnia                      | Obc. | Pom. |
|-------|------|------|-------------------------------------|------|------|
| -6    | P    | A    | Zagrywka i przyjęcie osobno         | 4    |      |
| -5    | P    | A    | Zagrywka i przyjęcie osobno         | 4    |      |
| -4    | P    | A    | Łańcuch przyjęcie-wystawienie-atak  | 5    |      |
| -3    | P    | A    | Łańcuch przyjęcie-wystawienie-atak  | 5    |      |
| -2    | P    | A    | Wszystko w formie 6 na 6            | 3    |      |
| -1    | P    | A    | Wszystko w formie 6 na 6            | 3    | X    |
| 1     | S    | B    | Trójka przyjmująca                  | 4    |      |
| 2     | S    | B    | Trójka przyjmująca                  | 4    |      |
| 3     | S    | B    | Stała druga piłka                   | 4    |      |
| 4     | S    | B    | Stała druga piłka                   | 4    |      |
| 5     | S    | B    | Piłka awaryjna                      | 4    |      |
| 6     | S    | B    | Piłka awaryjna                      | 4    |      |
| 7     | S    | B    | Tydzień pomiarowy                   | 2    | X    |
| 8     | S    | C    | Zagrywka w strefę albo na zawodnika | 4    |      |
| 9     | S    | C    | Zagrywka w strefę albo na zawodnika | 4    |      |
| 10    | S    | C    | Jedna umowa blok-obrona             | 4    |      |
| 11    | S    | C    | Jedna umowa blok-obrona             | 4    |      |
| 12    | S    | C    | Druga szansa po bloku lub obronie   | 4    |      |

| Tydz. | Okr. | Mezo | Temat tygodnia                                  | Obc. | Pom. |
|-------|------|------|-------------------------------------------------|------|------|
| 13    | S    | C    | Druga szansa po bloku lub obronie               | 4    |      |
| 14    | S    | C    | Tydzień pomiarowy                               | 2    | X    |
| O     | O    |      | Tydzień odpoczynku: bez treningu                |      |      |
| 15    | S    | D    | Atak przeciwko stojącemu blokowi                | 4    |      |
| 16    | S    | D    | Atak przeciwko stojącemu blokowi                | 4    |      |
| 17    | S    | D    | Trzecia piłka po długiej akcji                  | 4    |      |
| 18    | S    | D    | Trzecia piłka po długiej akcji                  | 4    |      |
| O     | O    | D    | Tydzień odpoczynku: bez treningu                |      |      |
| 19    | S    | D    | Gra od stanu 20:20                              | 4    |      |
| 20    | S    | D    | Gra od stanu 20:20                              | 4    |      |
| 21    | S    | D    | Tydzień pomiarowy                               | 2    | X    |
| 22    | S    | E    | Najlepszy pomiar jeszcze raz, w formie meczowej | 3    |      |
| 23    | S    | E    | Najlepszy pomiar jeszcze raz, w formie meczowej | 3    |      |
| 24    | S    | E    | Drugi najlepszy pomiar, w formie meczowej       | 3    |      |
| 25    | S    | E    | Drugi najlepszy pomiar, w formie meczowej       | 3    |      |
| 26    | S    | E    | Tydzień pomiarowy                               | 2    | X    |
| 27    | S    | E    | Eksperyment: inna pozycja lub inne ustawienie   | 2    |      |
| 28    | S    | E    | Eksperyment: inna pozycja lub inne ustawienie   | 2    |      |

Tydz. = tydzień, Okr. = okres, Mezo = mezocykl, Obc. = obciążenie (od 1 do 5), Pom. = tydzień pomiarowy. Wszystkie liczby w tym przykładzie są zmyślone, żeby pokazać, jak to działa.