

Dwanaście tygodni siatkówki seniorów

Blok sezonu, od pierwszego odbicia po pełną akcję

12 treningów

raz w tygodniu

90 minut

za każdym razem ta sama struktura

Jedno boisko, jeden trener

jeden zespół, bez dodatkowej kadry

W ŚRODKU

2

Jak zbudowany jest trening

3

Temat każdego treningu

5

Treningi (12)

17

Zestawy core i indeks ćwiczeń

Każdy trening ma tę samą strukturę: 10 minut rozgrzewki, 5 minut core, trzy ćwiczenia po 18 minut i 20 minut gry. Każde ćwiczenie w tym programie ma własną stronę z animacją na koachvolleyball.com — link znajdziesz pod nazwą.

Jak zbudowany jest trening

Dwanaście treningów, które mieszczą się w połowie sezonu. Pierwsze odbicie i wystawa, potem cały łańcuch ataku, a na koniec faza o zagrywce, bloku, obronie i zamianie obronionej piłki w punkt.

Dla kogo to jest

Drużyna klubowa trenująca raz w tygodniu przez pół sezonu. Program zakłada **jeden zespół na jednym boisku i jednego trenera** oraz 90 minut w hali. Żadnych asystentów, żadnej drugiej sali, nic, co trzeba organizować wcześniej poza wyjęciem piłek.

Zegar

CZAS	BLOK	CO SIĘ DZIEJE
18.00 - 18.10	Rozgrzewka	Cała grupa w ruchu od pierwszej minuty. Nikt nie stoi w kolejce.
18.10 - 18.15	Core	Cała grupa razem na środku boiska. Cztery minuty pracy, trener ćwiczy z nimi.
18.15 - 18.33	Ćwiczenie 1 · technika	Spokojnie, dużo powtórzeń. Liczy się ruch, nie wynik. Tutaj poprawiasz.
18.33 - 18.51	Ćwiczenie 2 · zastosowanie	Ten sam element z ruchem, tempem albo przeciwnikiem. Tutaj mów mniej.
18.51 - 19.09	Ćwiczenie 3 · gra	Element w grze, na punkty. Gra uczy za ciebie.
19.09 - 19.29	Gra	Każdy trening kończy się grą. To nie nagroda za resztę, tylko powód, dla którego przyszedł.
19.29 - 19.30	Zakończenie	Jedno koto, jedno zdanie od każdego.

Zmiana między ćwiczeniami mieści się w tych 18 minutach, więc licz na 15 do 16 minut faktycznej pracy. Tłumacz w trzydzieści sekund — powiedz co, gdzie i jak liczycie punkty. Reszta dotrze do zawodników, gdy piłki już będą w grze.

Zaczynij tak, dojdź do tego

Każde ćwiczenie ma dwie dodatkowe linijki. **Zaczynij tak** to najprostsza uczciwa wersja: mniej kontaktów, piłka rzucona zamiast uderzanej, krótszy dystans. **Dojdź do tego** pokazuje, dokąd ćwiczenie zmierza, kiedy grupa już sobie radzi. Ty decydujesz, jak daleko dojdziecie, i co tydzień może to wyglądać inaczej. Ćwiczenie, które się rozsypuje, nie oznacza, że grupa zawiodła — wróć do Zaczynij tak i buduj od nowa.

Wielkość grupy

Treningi są napisane pod normalną kadrę od ośmiu do czternastu zawodników. Jeśli ćwiczenie występuje w bibliotece Koach w kilku wielkościach grupy, na karcie podana jest mniejsza wersja. Niezależnie od liczby obowiązuje jedna zasada: **nikt nie stoi dłużej niż trzydzieści sekund**. Gdy robi się kolejka, podziel ćwiczenie na dwa mniejsze obok siebie.

Linki

Każda nazwa ćwiczenia to link do jego strony na koachvolleyball.com, gdzie ćwiczenie działa jako animacja: zawodnicy i piłka przechodzą przez kolejne fazy. Otwórz je na telefonie w hali, jeśli ustawienie nie jest jasne, albo wyślij zespołowi przed treningiem.

Temat każdego treningu

Jedna linijka na trening: jaki jest temat, nad czym pracujecie tego wieczoru i po czym poznasz, że zadziałało. Wydrukuj te strony i trzymaj je w torbie.

#	TRENING I TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE	PO CZYM POZNASZ
Pierwsze odbicie			treningi 1-4
1	Kontrola piłki — fundament Czyste odbicia jako fundament wszystkiego innego GRA Turniej triples 3v3	• Płaszczyzna odbicia ustawiona, zanim piłka doleci • Zatrzymać się w momencie kontaktu z piłką • Każda piłka do celu, nie po prostu w górę	Pięćdziesiąt kontrolowanych odbić z rzędu na parę.
2	Płaszczyzna i kąt Technika przyjęcia zagrywki GRA Zagrywający kontra przyjmujący	• Kąt płaszczyzny ustawiać barkami, nie rękami • Amortyzować, a nie zamachiwać • Ten sam punkt kontaktu przy każdej piłce	Średnia przyjęcia drużyny 2,0 na 3.
3	Krótką i długą Czytanie zagrywki GRA Wash z zagrywką i wolną piłką	• Czytać podrzut, nie rękę • Do krótkich piłek wychodzić do przodu • Wołać piłki na styku, zanim przejdą siatkę	Osiem z dziesięciu krótkich piłek przyjętych do targetu.
4	Technika wystawy Powtarzalna wystawa GRA Wymiana na trzy odbicia	• Obie stopy pod piłką, prawa lekko z przodu • Ta sama praca rąk do każdej pozycji • Domyślnie barki na lewą antenkę	Dwadzieścia wystaw z rzędu w metrowej strefie celu.
Atak			treningi 5-8
5	Rozgrywający decyduje Decyzje rozgrywającego GRA Gra o punkty bonusowe	• Czytać blok, zanim piłka doleci • Wystawiać do wolnego atakującego, nie do ulubionego • Kiwka to opcja, nie popis	Każdy rozgrywający używa wszystkich trzech opcji w jednej grze.
6	Rozbieg Skuteczny rozbieg i wybiecie GRA Pięć na pięć — pełna wymiana	• Dwa ostatnie kroki są najdłuższe i najszybsze • Ręce w tył na kroku hamującym, potem mocno w górę • Zamieniać prędkość poziomą na wysokość, nie na odległość	Zmierzony zasięg; każdy ma wynik do pobicia.
7	Zamach i kontakt z piłką Technika ataku GRA Gra o punkty bonusowe	• Wysoki tokieć, ręka na piłce • Kontakt w pełnym wyproście • Praca nadgarstka kieruje piłkę w dół	Dziesięć ataków z rzędu w boisko z pozycji 4.
8	Float i cel Celność zagrywki GRA Zespołowe wyzwanie zagrywki	• Ten sam podrzut przy każdej zagrywce • Płaska dłoń, zatrzymany zamach • Zagrywać w strefę zapowiedzianą na głos	Siedemdziesiąt procent zagrywek celnych, połowa w wybranej strefie.

Temat każdego treningu (ciąg dalszy)

#	TRENING I TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE	PO CZYM POZNASZ
Zagrywka, blok i kontratak Flota, praca nóg w bloku, ustawienie obrony i kontratak			treningi 9-12
9	Praca nóg w bloku Poruszanie się wzdłuż siatki GRA Forma meczowa ze zmienną zagrywką	• Barki równoległe do siatki przez cały ruch • Krótko krokiem dostawnym, długo swingiem • Przenosić ręce, a nie sięgać w górę	<i>Każdy obsługuje pięć pozycji przy siatce bez utraty postawy.</i>
10	Baza i czytanie Systemy obrony GRA Pepper Neville'a (3v3)	• Znać swoją pozycję bazową i czytającą • Zatrzymać się na kontakcie atakującego • Bronić wysoko, w środek boiska	<i>Drużyna utrzymuje ustawienie przez pełną rotację, bez dziur.</i>
11	Atak w tranzycji Zamiana obrony w atak GRA Speedball 6-6	• Od siatki od razu na linię trzeciego metra • Rozgrywający dochodzi do piłki, gdziekolwiek poleci • Pierwszą opcją kontrataku jest ten, kto właśnie bronił	<i>Osiem z dziesięciu obron zamienionych w atak.</i>
12	Pełna wymiana Wszystkie fazy w tempie meczowym GRA Sześć na sześć — pełna wymiana	• Bez zatrzymania między fazami • Powrót na pozycję wyjściową w ruchu • Mówcie przez całą wymianę	<i>Dziesięć wymian po pięć albo więcej odbić na stronę.</i>

TEMAT

Czyste odbicia jako fundament wszystkiego innego

NAD CZYM PRACUJECIE

1 Płaszczyzna odbicia ustawiona, zanim piłka doleci

2 Zatrzymać się w momencie kontaktu z piłką

3 Każda piłka do celu, nie po prostu w górę

SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Pięćdziesiąt kontrolowanych odbić z rzędu na parę.

18.00 Rozgrzewka 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Ćwiczenie 1 18 min	18.33 Ćwiczenie 2 18 min	18.51 Ćwiczenie 3 18 min	19.09 Gra 20 min	19.29 Zakończenie 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------

Rozgrzewka 10 min · cała grupa

Runda wokół boiska — wbieganie 12 [koachvolleyball.com](#) 4 min

Cała drużyna w jednej dużej pętli wokół boiska. Start marszem, koniec tuż poniżej tempa biegu.

Ogrywanie piłki w parach [koachvolleyball.com](#) 6 min

Pary rozstawione po całej sali: górnym tam, dolnym z powrotem. Nikt nie może zrobić kroku po piłkę.

Core 5 min · cała grupa razem

Stabilizacja tułowia

Cztery ćwiczenia po 30 sekund, jedna runda, potem powtórz te dwa, które najmniej poczułeś.

1. Deska na przedramionach — biodra równo, pośladki napięte

2. Deska bokiem w lewo — bark nad łokciem

3. Deska bokiem w prawo — jedna linia od kostki po głowę

4. Most biodrowy — stopy płasko, biodra w górę, wytrzymaj trzy sekundy

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1
Technika
spokojnie, dużo powtórzeń

Pepper z obroną do siebie [koachvolleyball.com](#)

Pepper z obroną do siebie: każdą piłkę najpierw wysoko do siebie, potem kontrolowanie do partnera. Drugie odbicie staje się decyzją, a nie odruchem.

JAK TO USTAWIĆ

Pary po całej sali, jedna piłka na parę. Dwie pełne rundy.

ZACZNIJ TUTAJ

Złap piłkę odbitą do siebie, dopiero potem zagraj dalej.

ZMIERZASZ DO

Bez łapania, a piłka do partnera musi być w zasięgu jednego kroku.

› Pierwsze odbicie kupuje ci czas — wykorzystaj go zamiast się spieszyć.

ĆWICZENIE 2
Zastosowanie
z ruchem i presją

Przyjęcie w trójkącie [koachvolleyball.com](#)

Przyjęcie w trójkącie: podający, przyjmujący i target, rotacja po każdym odbiciu.

JAK TO USTAWIĆ

Trzy albo cztery trójkąty, jedna piłka na każdy.

ZACZNIJ TUTAJ

Piłka z ręki, trójkąt na sześciu metrach.

ZMIERZASZ DO

Piłka uderzana, trójkąt na dziewięciu metrach, liczą się tylko przyjęcia w strefie.

› Barki do targetu przed piłką, nie w trakcie.

ĆWICZENIE 3
Gra
element w grze

Wymiana na trzy odbicia [koachvolleyball.com](#)

Wymiana na trzy odbicia: punkt liczy się tylko przy trzech czystych odbiciach.

JAK TO USTAWIĆ

Cztery na cztery, rząd z boku wchodzi do gry.

ZACZNIJ TUTAJ

Współpraca — liczcie najdłuższą wymianę.

ZMIERZASZ DO

Dwa odbicia oddają punkt drugiej stronie.

› Druga piłka zawsze idzie w górę.

Gra
20 min · każdy trening kończysz grą

Turniej triples 3v3 [koachvolleyball.com](#)

Turniej triples trzy na trzy na boisku przepołowionym wzdłuż.

ZASADA NA DZIŚ Wymiana z sześcioma odbiciami lub więcej jest warta dwa punkty.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

- Czyste odbicie to zatrzymane ciało plus wcześniej ustawiona płaszczyzna.
- Zawsze graj do celu; „w górę” to nie jest cel.
- Kontrolę piłki trenuje się wolno, a sprawdza w wysokim tempie.

SPRZĘT

Piłka na dwie osoby, pachołki wyznaczające strefy celu

TEMAT Technika przyjęcia zagrywki	NAD CZYM PRACUJECIE 1 Kąt płaszczyzny ustawiać barkami, nie rękami 2 Amortyzować, a nie zamachiwać 3 Ten sam punkt kontaktu przy każdej piłce
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Średnia przyjęcia drużyny 2,0 na 3.	

18.00 Rozgrzewka 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Ćwiczenie 1 18 min	18.33 Ćwiczenie 2 18 min	18.51 Ćwiczenie 3 18 min	19.09 Gra 20 min	19.29 Zakończenie 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------

Rozgrzewka 10 min · cała grupa

Bieg falą z rzutem piłki [koachvolleyball.com](#) 5 min

Grupa przesuwa się falą przez boisko i za każdym razem rzuca piłkę do następnego zawodnika.

Aktywacja barków z gumą [koachvolleyball.com](#) 5 min

Trójki z jedną gumą, wszyscy pracują naraz. Pull-aparty, rotacja zewnętrzna, potem Y-T-W.

Core 5 min · cała grupa razem

Stabilizacja tułowia

Cztery ćwiczenia po 30 sekund, jedna runda, potem powtórz te dwa, które najmniej poczułeś.

- Deska na przedramionach — biodra równo, pośladki napięte
- Deska bokiem w lewo — bark nad łokciem
- Deska bokiem w prawo — jedna linia od kostki po głowę
- Most biodrowy — stopy płasko, biodra w górę, wytrzymaj trzy sekundy

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1 Technika spokojnie, dużo powtórzeń Przyjęcie w trójkach koachvolleyball.com Przyjęcie w trójkach z dwiema piłkami: podający, przyjmujący i target — bardzo dużo powtórzeń w krótkim bloku. JAK TO USTAWIĆ Grupy po trzech, zmiana co 90 sekund. ZACZNIJ TUTAJ Jedna piłka, podanie z ręki. ZMIERZASZ DO Dwie piłki w rytmie, przyjmujący ani chwili w miejscu. › Piłka nad nadgarstkami; łokcie nie robią nic.	ĆWICZENIE 2 Zastosowanie z ruchem i presją Rzędy przyjęcia ze stałym targetem koachvolleyball.com Rzędy przyjęcia ze stałym targetem w ustawieniu 1-6-5, każde przyjęcie precyzyjnie w strefę rozgrywającego. JAK TO USTAWIĆ Trzech przyjmujących, jeden target, zagrywający po drugiej stronie. ZACZNIJ TUTAJ Zagrywka z linii trzeciego metra. ZMIERZASZ DO Zagrywka z pełnego dystansu; liczą się tylko przyjęcia w strefie. › Target się nie rusza, więc twój zamiar też nie.	ĆWICZENIE 3 Gra element w grze Przyjęcie na oceny koachvolleyball.com Przyjęcie na oceny od 0 do 3, drużyna goni ustaloną średnią. JAK TO USTAWIĆ Trzech przyjmujących, jeden liczący, który mówi oceny na głos. ZACZNIJ TUTAJ Cel: średnia 1,8. ZMIERZASZ DO Cel: średnia 2,3; as zeruje licznik. › Ocena po każdej piłce trzyma poziom w ryzach.
---	--	---

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Zagrywający kontra przyjmujący koachvolleyball.com Zagrywający kontra przyjmujący: dobre przyjęcie +1, as -1, start od pięciu. ZASADA NA DZIŚ Przyjmujący wygrywają przy dziesięciu, zagrywający przy zerze. Potem zamiana.
---	---

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

- Kąt bierze się z barków; ręce tylko podstawiają płaszczyznę.
- Mocną zagrywkę amortyzuj, słabą podbij — piłka sama mówi którą.
- Kontakt zawsze w tym samym punkcie na przedramionach.

SPRZĘT

Wszystkie piłki, mata albo pachołki na strefę rozgrywającego, gumy

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE	
Czytanie zagrywki	1 Czytać podrzut, nie rękę	2 Do krótkich piłek wychodzić do przodu
		3 Wołać piłki na styku, zanim przejdą siatkę
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO		
Osiem z dziesięciu krótkich piłek przyjętych do targetu.		

18.00	18.10	18.15	18.33	18.51	19.09	19.29
Rozgrzewka	Core	Ćwiczenie 1	Ćwiczenie 2	Ćwiczenie 3	Gra	Zakończenie
10 min	5 min	18 min	18 min	18 min	20 min	1 min

Rozgrzewka10 min · cała grupa

Core5 min · cała grupa razem

Sprinty po liniach z odbiciem[koachvolleyball.com](#)5 min

Sprint po liniach boiska ze zmianą kierunku na każdej, po każdym nawrocie kontrolowane przyjęcie.

Pepper (klasyczny)[koachvolleyball.com](#)5 min

Pary po całej sali: obrona-wystawa-atak bez przerwy. Liczcie, jak długo para utrzyma piłkę w grze.

Antyrotacja

Cztery ćwiczenia po 30 sekund. Wolno bije mocno; tułów nie może się skręcać.

- Dead bug — przeciwna ręka i noga, lędźwie dociśnięte do podłogi
- Deska z dotknięciem barku — biodra zupełnie nieruchome
- Deska bokiem z przekładaniem ręki — otwieraj i zamykaj pod kontrolą
- Bird dog — w pełnym wyproście wytrzymaj trzy sekundy

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1
Technika
spokojnie, dużo powtórzeń

Przyjęcie krótkie-długie [koachvolleyball.com](#)
Przyjęcie krótkie-długie: trener przeplata krótkie kiwki z głębokimi piłkami, a przyjmujący czyta, co nadchodzi.
JAK TO USTAWIĆ
Trener przy siatce, dwóch przyjmujących, rząd z boku.
ZACZNIJ TUTAJ
Trener zapowiada każdą piłkę.
ZMIERZASZ DO
Bez zapowiedzi, z piłkami na styk w mieszance.
› Wysokość podrzutu mówi ci krótko czy długo, zanim powie to ręka.

ĆWICZENIE 2
Zastosowanie
z ruchem i presją

Piłki na wybiegnięcie [koachvolleyball.com](#)
Piłki na wybiegnięcie: krótka piłka daleko przed przyjmującym, sprint przez nią i przyjęcie w biegu.
JAK TO USTAWIĆ
Dwa tory, na każdym jeden podający.
ZACZNIJ TUTAJ
Wysokie miękkie podanie, można złapać w biegu.
ZMIERZASZ DO
Nisko i krótko, a przyjęcie ma od razu trafić w target.
› Przyjmuj w ruchu, przez piłkę — nie hamuj najpierw.

ĆWICZENIE 3
Gra
element w grze

Konkurs krótkiej zagrywki [koachvolleyball.com](#)
Konkurs krótkiej zagrywki: liczą się tylko piłki lądujące przed linią trzeciego metra.
JAK TO USTAWIĆ
Zagrywający z jednej strony, przyjmujący z drugiej.
ZACZNIJ TUTAJ
Zagrywka z linii ataku.
ZMIERZASZ DO
Pełny dystans, krótka zagrywka, a przyjmujący musi zbudować atak.
› Krótka zagrywka to wybór taktyczny, nie przypadek.

Gra
20 min · każdy trening kończysz grą

Wash z zagrywką i wolną piłką [koachvolleyball.com](#)
Wash z zagrywką i wolną piłką: zagrywka o mały punkt, wolna piłka dla tego, kto go stracił.
ZASADA NA DZIŚ Celna krótka zagrywka od razu daje duży punkt.

- WSKAZÓWKI DLA TRENERA**
 - Czytaj podrzut: wysokość i miejsce mówią prawie wszystko.
 - Do krótkiej piłki wychodzisz do przodu; krok w tył jest zawsze wolniejszy.
 - Piłkę na styku wołamy, zanim przejdzie siatkę — za każdym razem.
- SPRZĘT**

Wszystkie piłki, pachołki wyznaczające strefę trzeciego metra

TEMAT

Powtarzalna wystawa

NAD CZYM PRACUJECIE

1

Obie stopy pod piłką, prawa lekko z przodu

2

Ta sama praca rąk do każdej pozycji

3

Domyślnie barki na lewą antenkę

SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO

Dwadzieścia wystaw z rzędu w metrowej strefie celu.

18.00 Rozgrzewka 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Ćwiczenie 1 18 min	18.33 Ćwiczenie 2 18 min	18.51 Ćwiczenie 3 18 min	19.09 Gra 20 min	19.29 Zakończenie 1 min
-------------------------------	------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	------------------------	-------------------------------

Rozgrzewka10 min · cała grupa

Core5 min · cała grupa razem

Przyjęcie falą do trenera

koachvolleyball.com

5 min

Grupa falami wybiega do przodu, odgrywa piłkę trenera i wraca na koniec rzędu.

Myjnia sposobem górnym

koachvolleyball.com

5 min

Dwa rzędy grają piłkę sposobem górnym przez myjnię. Po odbiciu każdy wraca na koniec.

Antyrotacja

Cztery ćwiczenia po 30 sekund. Wolno bije mocno; tułów nie może się skręcać.

1.

Dead bug — przeciwna ręka i noga, lędźwie dociśnięte do podłogi

2.

Deska z dotknięciem barku — biodra zupełnie nieruchome

3.

Deska bokiem z przekładaniem ręki — otwieraj i zamykaj pod kontrolą

4.

Bird dog — w pełnym wyproście wytrzymaj trzy sekundy

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

Trójkąt przyjęcie-wystawa-atak z rotacją

koachvolleyball.com

Trójkąt przyjęcie-wystawa-atak: po każdej piłce wszyscy przesuwają się o pozycję, więc każdy wystawia.

JAK TO USTAWIĆ

Trzy trójkąty, jedna piłka na każdy.

ZACZNIJ TUTAJ

Atak może być kontrolowanym rzutem.

ZMIERZASZ DO

Wystawa ma za każdym razem trafiać w tę samą wysokość i to samo miejsce.

> Najpierw pod piłkę, potem wystawa — nigdy sięgać i wystawiać.

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Karuzela wystaw rozgrywających

koachvolleyball.com

Karuzela rozgrywających: rozgrywający na zmianę wystawiają, a atakujący i zbierający piłki rotują.

JAK TO USTAWIĆ

Ciągłe tempo, piłki podawane z boku, zmiana rozgrywającego co dwie minuty.

ZACZNIJ TUTAJ

Wystawa ze stałej pozycji, z piłek rzucanych.

ZMIERZASZ DO

Wystawa po pełnym dojeściu z linii końcowej.

> Zatrzymaj się przed wystawą; rozgrywający w ruchu wystawia krzywo.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Podążaj za wystawą

koachvolleyball.com

Podążaj za wystawą: wystawa poza systemem na skrzydło i sprint do asekuracji pod atakującego.

JAK TO USTAWIĆ

Podający, rozgrywający, atakujący i rząd. Dwie piłki w obiegu.

ZACZNIJ TUTAJ

Do asekuracji dojdź marszem.

ZMIERZASZ DO

Bądź w asekuracji, zanim atakujący wyskoczy.

> Wystawa kończy się dopiero wtedy, gdy jesteś pod atakującym.

Gra

20 min · każdy trening kończysz grą

Wymiana na trzy odbicia

koachvolleyball.com

Wymiana na trzy odbicia: liczą się tylko punkty po trzech czystych odbiciach.

ZASADA NA DZIŚ

Wystawa poza strefą celu oddaje punkt.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

—

Obie stopy pod piłką; ręce tylko kończą robotę.

—

Ta sama praca rąk, czy piłka idzie na 2, 3 czy 4.

—

Domyślnie barki na lewą antenkę, a stamtąd koryguj.

SPRZĘT

Piłki, pacholki albo taśma wyznaczająca strefę celu

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE		
Decyzje rozgrywającego	1 Czytać blok, zanim piłka doleci	2 Wystawiać do wolnego atakującego, nie do ulubionego	3 Kiwka to opcja, nie popis
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO			
Każdy rozgrywający używa wszystkich trzech opcji w jednej grze.			

18.00	18.10	18.15	18.33	18.51	19.09	19.29
Rozgrzewka	Core	Ćwiczenie 1	Ćwiczenie 2	Ćwiczenie 3	Gra	Zakończenie
10 min	5 min	18 min	18 min	18 min	20 min	1 min

Rozgrzewka10 min · cała grupa

Core5 min · cała grupa razem

Berek w kole — gra reakcyjna[koachvolleyball.com](#)5 min

Dwa albo trzy koła naraz, piłka krąży, jeden w środku próbuje ją przechwycić.

Ogrywanie piłki w parach[koachvolleyball.com](#)5 min

Pary rozdane po całej sali: górnym tam, dolnym z powrotem. Nikt nie może zrobić kroku po piłkę.

Barki i łopatki

Cztery ćwiczenia po 30 sekund. Rób to w dni zagrywki i ataku.

- Y-T-W leżąc na brzuchu — kciuki w górę, łopatki ściągnięte
- Pull-apart z gumą — powrót powoli
- Pływanie leżąc na brzuchu — drobne, szybkie ruchy ramion
- Ślizg po ścianie — lędźwie i przedramiona zostają na ścianie

Trzy ćwiczenia

Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1 Technika spokojnie, dużo powtórzeń	ĆWICZENIE 2 Zastosowanie z ruchem i presją	ĆWICZENIE 3 Gra element w grze
Ćwiczenie decyzyjne: kiwka rozgrywającego koachvolleyball.com Ćwiczenie decyzyjne z kiwką: rozgrywający wybiera między wystawą a własną kiwką, zależnie od obrony po drugiej stronie. JAK TO USTAWIĆ Rozgrywający, dwóch atakujących, naprzeciwko trzech obrońców ruszających na sygnał. ZACZNIJ TUTAJ Trener mówi rozgrywającemu, co robi obrona. ZMIERZASZ DO Obrona porusza się swobodnie, a rozgrywający czyta ją na żywo. › Patrz na drugą stronę, gdy przyjęcie jest jeszcze w powietrzu, nie po.	Kombinacja wystawy — szybki środek koachvolleyball.com Kombinacja z szybkim środkiem: rozgrywający wybiera szybki środek albo skrzydło, a blok musi to przeczytać. JAK TO USTAWIĆ Rozgrywający, środkowy, skrzydłowy, dwóch blokujących po drugiej stronie. ZACZNIJ TUTAJ Rozgrywający zapowiada przed przyjęciem. ZMIERZASZ DO Rozgrywający decyduje w powietrzu; obaj atakujący rozbiegają się zawsze. › Te same ręce do obu — blok nie może niczego wyczytać z twojej sylwetki.	Dookoła świata 4-3-2 koachvolleyball.com Dookoła świata 4-3-2: atak z 4 wysoko, z 3 szybko i z 2 po wystawie za głowę. JAK TO USTAWIĆ Jeden rozgrywający, rząd na każdej pozycji. ZACZNIJ TUTAJ Ustalona kolejność. ZMIERZASZ DO Rozgrywający wybiera, a wszyscy atakujący się rozbiegają. › Wystawa za głowę to normalna wystawa, nie awaryjna.

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Gra o punkty bonusowe koachvolleyball.com Zwykły set z punktami bonusowymi za cel treningu. ZASADA NA DZIŚ Punkt zdobyty z drugiej opcji rozgrywającego liczy się podwójnie.
--	---

- WSKAZÓWKI DLA TRENERA
- SPRZĘT
- Czytaj blok, gdy przyjęcie jest jeszcze w powietrzu.

—Wystawiaj do tego, kto naprawdę jest wolny, nie do ulubionego atakującego.

—Kiwka działa tylko wtedy, gdy wychodzi z tych samych rąk co wystawa.
- Piłki, znaczniki

TEMAT Skuteczny rozbieg i wybicie	NAD CZYM PRACUJECIE 1 Dwa ostatnie kroki są najdłuższe i najszybsze 2 Ręce w tył na kroku hamującym, potem mocno w górę 3 Zamieniać prędkość poziomą na wysokość, nie na odległość
---	---

18.00 Rozgrzewka 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Ćwiczenie 1 18 min	18.33 Ćwiczenie 2 18 min	18.51 Ćwiczenie 3 18 min	19.09 Gra 20 min	19.29 Zakończenie 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------

Rozgrzewka 10 min · cała grupa

Dynamiczne formy biegowe [koachvolleyball.com](#) 5 min

Wykrok z rotacją tułowia w jedną stronę, carioca i skipping z powrotem.
Dwie pełne rundy.

Uderzenia w parach [koachvolleyball.com](#) 5 min

Pary uderzają piłkę do siebie przez podłogę. Buduje zamach, zanim ktokolwiek wyskoczy.

Core 5 min · cała grupa razem

Wyskok i lądowanie

Cztery ćwiczenia po 30 sekund. Jakość przed ilością; przerwij, gdy lądowanie się psuje.

1. Most biodrowy na jednej nodze — 15 sekund na nogę
2. Hollow hold — lędźwie dociśnięte do podłogi
3. Wyskok z przysiadu z miękkim lądowaniem — cicho, każde powtórzenie od nowa
4. Skok w bok z zatrzymaniem — utrzymaj lądowanie dwie sekundy

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1 Technika spokojnie, dużo powtórzeń Trzykrokowy rozbieg koachvolleyball.com Trzykrokowy rozbieg bez piłki: lewa-prawa-lewa, krok hamujący, pionowe wybicie — jako pełny cykl. JAK TO USTAWIĆ Wszyscy na linii ataku, fale po czterech, trener wybija rytm. ZACZNIJ TUTAJ Dwa kroki bez wysoku, sam rytm. ZMIERZASZ DO Pełny rozbieg z zamachem, lądowanie na dwie nogi w równowadze. › Krok hamujący to hamulec — stamtąd bierze się wysokość.	ĆWICZENIE 2 Zastosowanie z ruchem i presją Rozbieg z łapaniem piłki koachvolleyball.com Rozbieg z łapaniem: rozgrywający wystawia wysoko na skrzydło, a atakujący łapie piłkę w najwyższym punkcie. JAK TO USTAWIĆ Rozgrywający albo trener, rząd na pozycji 4, dwie piłki. ZACZNIJ TUTAJ Piłka rzucona wysoko. ZMIERZASZ DO Łapanie z ręką atakującą w pełnym wyproście. › Jeśli łapiesz poniżej pełnego wyprostu, ruszyłeś za późno.	ĆWICZENIE 3 Gra element w grze Podstawowy program skoczności koachvolleyball.com Podstawowy program skoczności: wyskoki z rozbiegu przy siatce, box jumpy z miękkim lądowaniem i depth jumpy dla reaktywności. JAK TO USTAWIĆ Jedna skrzynia, wszyscy rotują. Jakość ponad ilość. ZACZNIJ TUTAJ Tylko wyskoki z rozbiegu i box jumpy. ZMIERZASZ DO Dołóż depth jumpy, sześć powtórzeń, pełna przerwa między nimi. › Kończ w chwili, gdy lądowanie robi się głośnie.
--	---	--

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Pięć na pięć — pełna wymiana koachvolleyball.com Pięć na pięć, pełna wymiana, każda faza w tempie meczowym. ZASADA NA DZIŚ Punkt z ataku po pełnym rozbiegu liczy się podwójnie.
---	--

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

- Dwa ostatnie kroki są najdłuższe i najszybsze.
- Ręce w tył na kroku hamującym, potem obie mocno w górę.
- Wyskakuj w górę, nie w przód; ląduj na dwie nogi, uginając kolana.

SPRZĘT

Piłki, skrzynia, taśma do oznaczenia zasięgu

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE	
Technika ataku	1 Wysoki łokieć, ręka na piłce	2 Kontakt w pełnym wyproście
		3 Praca nadgarstka kieruje piłkę w dół
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO		
Dziesięć ataków z rzędu w boisko z pozycji 4.		

18.00	18.10	18.15	18.33	18.51	19.09	19.29
Rozgrzewka	Core	Ćwiczenie 1	Ćwiczenie 2	Ćwiczenie 3	Gra	Zakończenie
10 min	5 min	18 min	18 min	18 min	20 min	1 min

Rozgrzewka10 min · cała grupa

Core5 min · cała grupa razem

Aktywacja barków z gumąkoachvolleyball.com4 min

Trójki z jedną gumą, wszyscy pracują naraz. Pull-aparty, rotacja zewnętrzną, potem Y-T-W.

Uderzenia w parachkoachvolleyball.com6 min

Pary uderzają piłkę do siebie przez podłogę. Buduje zamach, zanim ktokolwiek wyskoczy.

Barki i topatki

Cztery ćwiczenia po 30 sekund. Rób to w dni zagrywki i ataku.

1. Y-T-W leżąc na brzuchu — kciuki w górę, topatki ściągnięte

2. Pull-apart z gumą — powrót powoli

3. Pływanie leżąc na brzuchu — drobne, szybkie ruchy ramion

4. Ślizg po ścianie — lędźwie i przedramiona zostają na ścianie

Trzy ćwiczeniaPo 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1	ĆWICZENIE 2	ĆWICZENIE 3
Technika	Zastosowanie	Gra
spokojnie, dużo powtórzeń	z ruchem i presją	element w grze
Zamach ramienia o ścianękoachvolleyball.com Wall spikes: podrzut, wysoki łokieć, nadgarstek nad piłką, przez podłogę o ścianę i łapiesz. JAK TO USTAWIĆ Wszyscy przy ścianie z piłką, liczycie w seriach po dziesięć. ZACZNIJ TUTAJ Z miejsca, bez wyskoku. ZMIERZASZ DO Dziesięć z rzędu wracających w ten sam metr kwadratowy. > Najpierw łokieć w tył i wysoko; ręka przychodzi na końcu.	Kolejki atakukoachvolleyball.com Kolejki ataku: rzut do rozgrywającego, rozbieg, atak z pozycji 4, zbierasz piłkę i wracasz na koniec. JAK TO USTAWIĆ Jeden rząd, dwie piłki w obiegu. Zbieranie piłek jest częścią ćwiczenia. ZACZNIJ TUTAJ Trener wystawia na stałej wysokości. ZMIERZASZ DO Rozgrywający zmienia wysokość, a atakujący się dostosowuje. > Kontakt w najwyższym punkcie, nie w drodze w górę.	Atak w strefykoachvolleyball.com Atak w strefy: plasowanie w strefy 1, 5 i 6 zamiast samej siły, punkty za każdą strefę. JAK TO USTAWIĆ Maty w strefach celu, rząd rotuje. ZACZNIJ TUTAJ Po jednej strefie naraz, po dziesięć piłek. ZMIERZASZ DO Trener podaje strefę w trakcie rozbiegu. > Kierunek wybierasz w rozbiegu, nie w powietrzu.

Gra	Gra o punkty bonusowekoachvolleyball.com
20 min · każdy trening kończysz grą	Zwykły set z punktami bonusowymi za cel treningu.
	ZASADA NA DZIŚAtak w zapowiedzianą strefę liczy się podwójnie.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

—Wysoki łokieć, ręka nad piłką, nadgarstek przechodzi po niej.

—Pełny wyprost przy kontakcie; zgięta ręka kosztuje wysokość i kontrolę.

—Siła to jedna opcja; przeciw dobremu blokowi plasowanie wygrywa z mocą.

SPRZĘT

Wszystkie piłki, maty jako strefy celu, wolna ściana

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE		
Celność zagrywki	1 Ten sam podrzut przy każdej zagrywce	2 Płaska dłoń, zatrzymany zamach	3 Zagrywać w strefę zapowiedzianą na głos
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Siedemdziesiąt procent zagrywek celnych, połowa w wybranej strefie.			

18.00 Rozgrzewka 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Ćwiczenie 1 18 min	18.33 Ćwiczenie 2 18 min	18.51 Ćwiczenie 3 18 min	19.09 Gra 20 min	19.29 Zakończenie 1 min
-------------------------------	------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	------------------------	-------------------------------

Rozgrzewka 10 min · cała grupa

Runda wokół boiska — wbieganie 12 [koachvolleyball.com](#) 4 min

Cała drużyna w jednej dużej pętli wokół boiska. Start marszem, koniec tuż poniżej tempa biegu.

Aktywacja barków z gumą [koachvolleyball.com](#) 6 min

Trójki z jedną gumą, wszyscy pracują naraz. Pull-aparty, rotacja zewnętrzna, potem Y-T-W.

Core 5 min · cała grupa razem

Barki i topatki

Cztery ćwiczenia po 30 sekund. Rób to w dni zagrywki i ataku.

- Y-T-W leżąc na brzuchu — kciuki w górę, topatki ścignięte
- Pull-apart z gumą — powrót powoli
- Pływanie leżąc na brzuchu — drobne, szybkie ruchy ramion
- Ślizg po ścianie — lędźwie i przedramiona zostają na ścianie

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1 Technika spokojnie, dużo powtórzeń	ĆWICZENIE 2 Zastosowanie z ruchem i presją	ĆWICZENIE 3 Gra element w grze
Technika zagrywki o ścianę koachvolleyball.com Zagrywka o ścianę nad linią na wysokości siatki, izolacja podrzutu i zamachu. JAK TO USTAWIĆ Wszyscy przy ścianie, taśma na wysokości siatki, krok w tył po pięciu celnych. ZACZNIJ TUTAJ Z czterech metrów. ZMIERZASZ DO Z dziewięciu metrów, ze stałym rytuałem przed zagrywką. › Ćwiczysz podrzut; zamach tylko go kończy.	Zagrywka na strefy koachvolleyball.com Zagrywka na strefy: sześć stref oznaczonych matami, świadoma zagrywka i liczenie trafień. JAK TO USTAWIĆ Zagrywka z jednej strony, po drugiej łąpiący odsyłają piłki. ZACZNIJ TUTAJ Dwie duże strefy zamiast sześciu. ZMIERZASZ DO Zapowiedz strefę przed zagrywką; liczą się tylko zapowiedziane trafienia. › Najpierw decyzja, potem podrzut — nigdy odwrotnie.	Dookoła świata koachvolleyball.com Dookoła świata: sześć stref w ustalonej kolejności, trafienie przenosi cię dalej. JAK TO USTAWIĆ Dwa rzędy, zbierający po drugiej stronie zmieniają się co rundę. ZACZNIJ TUTAJ Trzy strefy. ZMIERZASZ DO Dwie pełne rundy bez pomyłki. › Jedna strefa naraz; nigdy nie zagrywaj na autopilocie.

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Zespołowe wyzwanie zagrywki koachvolleyball.com Zespołowe wyzwanie zagrywki: cała drużyna robi serię, po pomyłce od nowa. ZASADA NA DZIŚ Dziesięć z rzędu. Każda pomyłka zeruje serię i drużyna czuje jej koszt.
--	---

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

- Powtarzalny podrzut jest wart więcej niż szybka ręka.
- Płaska dłoń, środek piłki, zatrzymany zamach — tak powstaje float.
- Zapowiedź strefy wymusza decyzję przed podrzutem.

SPRZĘT

Wszystkie piłki, sześć mat, taśma, gumy

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE		
Poruszanie się wzdłuż siatki	1 Barki równolegle do siatki przez cały ruch	2 Krótko krokiem dostawnym, długo swingiem	3 Przenosić ręce, a nie sięgać w górę
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO			
Każdy obsługuje pięć pozycji przy siatce bez utraty postawy.			

18.00	18.10	18.15	18.33	18.51	19.09	19.29
Rozgrzewka	Core	Ćwiczenie 1	Ćwiczenie 2	Ćwiczenie 3	Gra	Zakończenie
10 min	5 min	18 min	18 min	18 min	20 min	1 min

Rozgrzewka10 min · cała grupa

Core5 min · cała grupa razem

Praca nóg przy siatcekoachvolleyball.com5 min

Krok dostawny i skrzyżny od antenki do antenki, na każdym końcu wyskok do bloku. Fale po czterech.

Fala przyjęcia przez obręczekoachvolleyball.com5 min

Obręcze ułożone wzdłuż boiska; wszyscy przyjmują naraz przez rząd i przechodzą o jedną obręcz dalej.

Stabilizacja tułowia

Cztery ćwiczenia po 30 sekund, jedna runda, potem powtórz te dwa, które najmniej poczułeś.

1. Deska na przedramionach — biodra równo, pośladki napięte

2. Deska bokiem w lewo — bark nad łokciem

3. Deska bokiem w prawo — jedna linia od kostki po głowę

4. Most biodrowy — stopy płasko, biodra w górę, wytrzymaj trzy sekundy

Trzy ćwiczeniaPo 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1 Technika spokojnie, dużo powtórzeń	ĆWICZENIE 2 Zastosowanie z ruchem i presją	ĆWICZENIE 3 Gra element w grze
Praca nóg blokującego przy siatcekoachvolleyball.com Praca nóg blokującego: krok dostawny na krótkich dystansach, skrzyżny na długich, na końcu wyskok do bloku. JAK TO USTAWIĆ Czterech przy siatce naraz, reszta liczy z linii końcowej. ZACZNIJ TUTAJ Tylko krok dostawny, wyskok z miejsca. ZMIERZASZ DO Krok skrzyżny ze skretem bioder i dostawnym, lądowanie prosto w kolejny ruch. > Barki zostają równolegle do siatki, nawet w kroku skrzyżnym.	Blok swingiem: trzykrokowy skrzyżnykoachvolleyball.com Blok swingiem, trzy kroki: krok kierunkowy, duży skrzyżny ze skretem bioder, krok dostawny i maksymalny wyskok. JAK TO USTAWIĆ Dwóch blokujących naraz, praca ze środka na skrzydło. ZACZNIJ TUTAJ Przejdź trzy kroki marszem, bez wyskoku. ZMIERZASZ DO Pełna prędkość z zamachem ramion do wyskoku. > Ręce pomagają ci w górę; nie noś ich sztywno nad głową.	Ręce nad siatkąkoachvolleyball.com Ręce nad siatką: przenies i dociśnij, żeby blok kierował piłkę pionowo w dół, potem wróć na pozycję wyjściową. JAK TO USTAWIĆ Atakujący na skrzyni po drugiej stronie, dwóch blokujących naraz. ZACZNIJ TUTAJ Ręce nad siatką bez wyskoku. ZMIERZASZ DO Blokuj żywy atak i od razu przechodź do kontry. > Dociskaj nad siatkę, nie sięgaj w górę; prowadzą barki.

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Forma meczowa ze zmienną zagrywkąkoachvolleyball.com Cztery na cztery z rotującą zagrywką i pełnym cyklem atak-obrona. ZASADA NA DZIŚKażdy punkt zaczęty od muśnięcia bloku liczy się podwójnie.
--	--

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

SPRZĘT

—To równoległe barki robią z bloku ścianę, a nie dziurę.

—Krótko krok dostawny, długo blok swingiem — wybierz, zanim ruszysz.

—Przeniesienie rąk bije wysokość; ręce nad siatką za całą robotą.

Piłki, skrzynia, pacholki wyznaczające pozycje przy siatce

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE		
Systemy obrony	1 Znać swoją pozycję bazową i czytającą	2 Zatrzymać się na kontakcie atakującego	3 Bronić wysoko, w środek boiska
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO			
Drużyna utrzymuje ustawienie przez pełną rotację, bez dziur.			

18.00	18.10	18.15	18.33	18.51	19.09	19.29
Rozgrzewka	Core	Ćwiczenie 1	Ćwiczenie 2	Ćwiczenie 3	Gra	Zakończenie
10 min	5 min	18 min	18 min	18 min	20 min	1 min

Rozgrzewka10 min · cała grupa

Core5 min · cała grupa razem

T-drill: praca nóg w obroniekoachvolleyball.com5 min

Cztery pachołki w T: sprint do przodu, krok dostawny w lewo i w prawo, wycofanie tyłem. Cały czas nisko.

Cztery narożniki — sprintkoachvolleyball.com5 min

Sprint z narożnika do narożnika, przy każdym dotknięciu obręczy. Trzy okrążenia, tempo rośnie.

Antyrotacja

Cztery ćwiczenia po 30 sekund. Wolno bije mocno; tułów nie może się skręcać.

1. Dead bug — przeciwna ręka i noga, lędźwie dociśnięte do podłogi

2. Deska z dotknięciem barku — biodra zupełnie nieruchome

3. Deska bokiem z przekładaniem ręki — otwieraj i zamykaj pod kontrolą

4. Bird dog — w pełnym wyproście wytrzymaj trzy sekundy

Trzy ćwiczeniaPo 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

Pozycja obronna (Base & Read)

koachvolleyball.com

Pozycja obronna: z bazy do pozycji czytającej na sygnał wzrokowy, zatrzymanie na kontakcie, obrona i powrót do bazy.

JAK TO USTAWIĆ

Sześciu obrońców, reszta patrzy, zmiana co dwie minuty.

ZACZNIJ TUTAJ

Tylko ruch i zatrzymanie, bez piłki.

ZMIERZASZ DO

Żywa piłka, ataki wymieszane z kiwkami.

> Zatrzymaj się na kontakcie — w ruchu piłki będą cię mijać.

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Piętrowiec

koachvolleyball.com

Piętrowiec: blok zamyka skos, obrońca prostej bierze prostą, a strefa 6 kryje głęboko.

JAK TO USTAWIĆ

Całe boisko, blok i obrona pola, piłki podaje trener.

ZACZNIJ TUTAJ

Blok stoi w miejscu, a obrona uczy się ustawienia.

ZMIERZASZ DO

Blok się przesuwa, a obrona dostosowuje się za nim.

> Broń tego zagrania, które zostawia blok, a nie tego, którego się boisz.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Obrona za blokiem — asekuracja pipe'a

koachvolleyball.com

Obrona za blokiem z asekuracją pipe'a: zawodnicy pola kryją narożnik za blokiem.

JAK TO USTAWIĆ

Trzech blokujących, pięciu obrońców pola.

ZACZNIJ TUTAJ

Tylko kiwki, żeby ustawić asekurację.

ZMIERZASZ DO

Ataki wymieszane z kiwkami.

> Miejsce za blokiem to zadanie i ktoś musi je wziąć na siebie.

Gra

20 min · każdy trening kończysz grą

Pepper Neville'a (3v3)

koachvolleyball.com

Pepper Neville'a trzy na trzy, trener wprowadza wolne piłki.

ZASADA NA DZIŚ

Wymiana liczy się dopiero wtedy, gdy obie strony zamienią obronę w atak.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

SPRZĘT

—Pozycja bazowa, pozycja czytająca i ruch między nimi — trzy osobne rzeczy.

—Zatrzymaj się w momencie kontaktu; dopiero potem ruszaj.

—Obrona idzie wysoko w środek, nigdy do przodu na siatkę.

Piłki, skrzynia, pachołki wyznaczające pozycje bazowe

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE		
Zamiana obrony w atak	1 Od siatki od razu na linię trzeciego metra	2 Rozgrywający dochodzi do piłki, gdziekolwiek poleci	3 Pierwszą opcją kontrataku jest ten, kto właśnie bronił
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO			
Osiem z dziesięciu obron zamienionych w atak.			

18.00	18.10	18.15	18.33	18.51	19.09	19.29
Rozgrzewka	Core	Ćwiczenie 1	Ćwiczenie 2	Ćwiczenie 3	Gra	Zakończenie
10 min	5 min	18 min	18 min	18 min	20 min	1 min

Rozgrzewka10 min · cała grupa

Rozgrzewka ósemkowa

[koachvolleyball.com](#)

4 min

Dwie pętle przez boisko ze zmianą stron w połowie. Spokojne tempo, tylko na rozruszanie.

Seria pepper (progresja)

[koachvolleyball.com](#)

6 min

Pary: najpierw sama obrona i wystawa, a gdy złapiecie rytm, dochodzi kontrolowany atak.

Core5 min · cała grupa razem

Antyrotacja

Cztery ćwiczenia po 30 sekund. Wolno bije mocno; tułów nie może się skręcać.

1. Dead bug — przeciwna ręka i noga, lędźwie dociśnięte do podłogi

2. Deska z dotknięciem barku — biodra zupełnie nieruchome

3. Deska bokiem z przekładaniem ręki — otwieraj i zamykaj pod kontrolą

4. Bird dog — w pełnym wyproście wytrzymaj trzy sekundy

Trzy ćwiczeniaPo 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

Tranzycja z bloku

[koachvolleyball.com](#)

Tranzycja z bloku: blok, lądowanie, otwarcie, sprint w tył, atak z wystawy i powrót na pozycję wyjściową.

JAK TO USTAWIĆ

Dwóch blokujących, rozgrywający, podający. Trzydzieści sekund pracy, trzydzieści przerwy.

ZACZNIJ TUTAJ

Blok i tranzycja bez ataku.

ZMIERZASZ DO

Blok, tranzycja, atak i powrót na pozycję w cztery sekundy.

> Lądowanie, otwarcie, bieg — jeden ruch, nie trzy.

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Obrona - tranzycja

[koachvolleyball.com](#)

Obrona w tranzycji: obrona piłki ze skrzyni, rozgrywający dochodzi, wystawia na skrzydło, a kontratak kończy.

JAK TO USTAWIĆ

Trener na skrzyni, rozgrywający, atakujący, kolejka.

ZACZNIJ TUTAJ

Obrona może iść wysoko i daleko od siatki.

ZMIERZASZ DO

Atakujący musi być za linią trzeciego metra, zanim padnie obrona.

> Schodź w tył w chwili, gdy piłka opuszcza twoją platformę.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Ciągłe przejście blok-atak

[koachvolleyball.com](#)

Ciągłe przejście: blok, zejście na linię trzeciego metra i atak, powtarzane, z elementem kondycyjnym.

JAK TO USTAWIĆ

Bez przerw, wszyscy rotują.

ZACZNIJ TUTAJ

Cztery powtórzenia, potem przerwa.

ZMIERZASZ DO

Osiem powtórzeń bez przerwy.

> Szybkość tranzycji to umiejętność, a nie kondycja.

Gra	Speedball 6-6
20 min · każdy trening kończysz grą	koachvolleyball.com
Speedball sześć na sześć, trener wprowadza piłki bez przerwy.	
ZASADA NA DZIŚPo każdym punkcie nowa piłka wchodzi w dwie sekundy. Gracie do 15.	

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

—Obronić i stanąć w miejscu — to najczęstszy błąd w tranzycji.

—To rozgrywający idzie do piłki, a nie piłka do rozgrywającego.

—Ten, kto właśnie bronił, jest twoją pierwszą opcją w kontrataku.

SPRZĘT

Wszystkie piłki, skrzynia, znaczniki

TEMAT Wszystkie fazy w tempie meczowym	NAD CZYM PRACUJECIE 1 Bez zatrzymania między fazami 2 Powrót na pozycję wyjściową w ruchu 3 Mówcie przez całą wymianę
--	--

18.00 Rozgrzewka 10 min	18.10 Core 5 min	18.15 Ćwiczenie 1 18 min	18.33 Ćwiczenie 2 18 min	18.51 Ćwiczenie 3 18 min	19.09 Gra 20 min	19.29 Zakończenie 1 min
--------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------

Rozgrzewka10 min · cała grupa

Core5 min · cała grupa razem

Rozgrzewka ósemkowa

koachvolleyball.com

4 min

Dwie pętle przez boisko ze zmianą stron w połowie. Spokojne tempo, tylko na rozruszanie.

Seria pepper (progresja)

koachvolleyball.com

6 min

Pary: najpierw sama obrona i wystawa, a gdy złapiecie rytm, dochodzi kontrolowany atak.

Stabilizacja tułowia

Cztery ćwiczenia po 30 sekund, jedna runda, potem powtórz te dwa, które najmniej poczułeś.

1.

Deska na przedramionach — biodra równo, pośladki napięte

2.

Deska bokiem w lewo — bark nad łokciem

3.

Deska bokiem w prawo — jedna linia od kostki po głowę

4.

Most biodrowy — stopy płasko, biodra w górę, wytrzymaj trzy sekundy

Trzy ćwiczeniaPo 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1 Technika spokojnie, dużo powtórzeń	ĆWICZENIE 2 Zastosowanie z ruchem i presją	ĆWICZENIE 3 Gra element w grze
Ciągłe przejście blok-atak koachvolleyball.com Ciągłe przejście: blok, tranzycja, atak i od nowa, z elementem kondycyjnym. JAK TO USTAWIĆ Dwóch blokujących, rozgrywający, podający. Trzydzieści sekund pracy, trzydzieści przerwy. ZACZNIJ TUTAJ Tylko blok i tranzycja. ZMIERZASZ DO Pełny cykl w cztery sekundy.	Maraton wymian 4v4 koachvolleyball.com Maraton wymian cztery na cztery: pełna wymiana od zagrywki po drugi atak. JAK TO USTAWIĆ Całe boisko, przy każdej wymianie wchodzi ktoś z kolejki. ZACZNIJ TUTAJ Zamiast zagrywki piłkę wprowadza trener. ZMIERZASZ DO Każda wymiana zaczyna się prawdziwą zagrywką.	Pięć na pięć na czas koachvolleyball.com Pięć na pięć na czas: piłka musi przejść w trzech odbiciach. JAK TO USTAWIĆ Krótkie gierki z wynikiem na bieżąco. ZACZNIJ TUTAJ Dozwolone cztery odbicia. ZMIERZASZ DO Trzy odbicia, a trzecie to atak.
» Wracaj w ruch; wymiany przegrywa się, stojąc w miejscu.	» Wymiana trwa, dopóki piłka nie padnie.	» Decyduj wcześniej; wahanie kosztuje więcej niż zły wybór.

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Sześć na sześć — pełna wymiana koachvolleyball.com Sześć na sześć — pełna wymiana z kontratakiem. ZASADA NA DZIŚ Wymiana z mniej niż trzema odbiciami na stronę się nie liczy; powtórzcie ją.
---	---

- WSKAZÓWKI DLA TRENERA

—

Każda faza przechodzi od razu w następną.

—

Powrót na pozycję wyjściową to część wymiany, a nie to, co dzieje się po niej.

—

Zespół mówi przez całą wymianę, nie tylko przy zagrywce.
- SPRZĘT

Piłki, znaczniki

Załącznik · zestawy core

Pięć minut na zegarze, cztery minuty pracy, cała grupa razem na środku boiska, trener ćwiczy z nimi. **Cztery ćwiczenia po 30 sekund.** Stabilizacja tułowia i zdrowe barki, nie kondycja — kondycja jest w siatkówce. Przerwij serię w chwili, gdy spada jakość.

ZESTAW A

Stabilizacja tułowia

Cztery ćwiczenia po 30 sekund, jedna runda, potem powtórz te dwa, które najmniej poczułeś.

- 1 Deska na przedramionach — biodra równo, pośladki napięte
- 2 Deska bokiem w lewo — bark nad łokciem
- 3 Deska bokiem w prawo — jedna linia od kostki po głowę
- 4 Most biodrowy — stopy płasko, biodra w górę, wytrzymaj trzy sekundy

ZESTAW B

Antyrotacja

Cztery ćwiczenia po 30 sekund. Wolno bije mocno; tułów nie może się skręcać.

- 1 Dead bug — przeciwna ręka i noga, lędźwie dociśnięte do podłogi
- 2 Deska z dotknięciem barku — biodra zupełnie nieruchome
- 3 Deska bokiem z przekładaniem ręki — otwieraj i zamykaj pod kontrolą
- 4 Bird dog — w pełnym wyproście wytrzymaj trzy sekundy

ZESTAW C

Barki i łopatki

Cztery ćwiczenia po 30 sekund. Rób to w dni zagrywki i ataku.

- 1 Y-T-W leżąc na brzuchu — kciuki w górę, łopatki ściągnięte
- 2 Pull-apart z gumą — powrót powoli
- 3 Pływanie leżąc na brzuchu — drobne, szybkie ruchy ramion
- 4 Ślizg po ścianie — lędźwie i przedramiona zostają na ścianie

ZESTAW D

Wyskok i lądowanie

Cztery ćwiczenia po 30 sekund. Jakość przed ilością; przerwij, gdy lądowanie się psuje.

- 1 Most biodrowy na jednej nodze — 15 sekund na nogę
- 2 Hollow hold — lędźwie dociśnięte do podłogi
- 3 Wyskok z przysiadu z miękkim lądowaniem — cicho, każde powtórzenie od nowa
- 4 Skok w bok z zatrzymaniem — utrzymaj lądowanie dwie sekundy

Zestawy rotują w programie, więc żadna grupa nie robi tego samego dwa treningi z rzędu. Który zestaw należy do którego treningu, jest wydrukowane na stronie samego treningu.

Załącznik · wszystkie ćwiczenia w tym programie

Wszystkie ćwiczenia użyte w tym programie (62), w kolejności alfabetycznej. Za każdą nazwą stoi trening, w którym się pojawia (w = rozgrzewka, .1 .2 .3 = ćwiczenie 1, 2 lub 3, g = gra) oraz link do strony z animacją.

Aktywacja barków z gumą 2w, 7w, 8w /pl/cwiczenia-siatkarskie/aktywacja-barkow-z-guma.html
Atak w strefy 7.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/atak-w-strefy.html
Berek w kole — gra reakcyjna 5w /pl/cwiczenia-siatkarskie/berek-w-kole-gra-reakcyjna.html
Bieg falą z rzutem piłki 2w /pl/cwiczenia-siatkarskie/bieg-fala-z-rzutem-pilki.html
Blok swingiem: trzykrokowy skrzyżny 9.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/blok-swingiem-trzykrokowy-skrzyzny.html
Ciągłe przejście blok-atak 11.3, 12.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/ciagle-przejscie-blok-atak.html
Cztery narożniki — sprint 10w /pl/cwiczenia-siatkarskie/cztery-narozniki-sprint.html
Ćwiczenie decyzyjne: kiwka rozgrywającego 5.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/cwiczenie-decyzyjne-kiwka-rozgrywajacego.html
Dookoła świata 8.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/dookola-swiata.html
Dookoła świata 4-3-2 5.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/dookola-swiata-4-3-2.html
Dynamiczne formy biegowe 6w /pl/cwiczenia-siatkarskie/dynamiczne-formy-biegowe.html
Fala przyjęcia przez obręcz 9w /pl/cwiczenia-siatkarskie/fala-przyjecia-przez-obrecze.html
Forma meczowa ze zmienną zagrywką 9g /pl/cwiczenia-siatkarskie/forma-meczowa-ze-zmienna-zagrywka.html
Gra o punkty bonusowe 5g, 7g /pl/cwiczenia-siatkarskie/gr-a-o-punkty-bonusowe.html
Karuzela wystaw rozgrywających 4.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/karuzela-wystaw-rozgrywajacych.html
Kolejki ataku 7.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/kolejki-ataku.html
Kombinacja wystawy — szybki środek 5.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/kombinacja-wystawy-szybki-srodek.html
Konkurs krótkiej zagrywki 3.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/konkurs-krotkiej-zagrywki.html
Maraton wymian 4v4 12.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/maraton-wymian-4v4.html
Myjnia sposobem górnym 4w /pl/cwiczenia-siatkarskie/myjnia-sposobem-gornym.html
Obrona - tranzycja 11.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/obrona-tranzycja.html
Obrona za blokiem — asekuracja pipe'a 10.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/obrona-za-blokiem-asekuracja-pipe-a.html

Ogrywanie piłki w parach 1w, 5w /pl/cwiczenia-siatkarskie/ogrywanie-pilki-w-parach.html
Pepper (klasyczny) 3w /pl/cwiczenia-siatkarskie/pepper-klasyczny.html
Pepper Neville'a (3v3) 10g /pl/cwiczenia-siatkarskie/pepper-neville-a-3v3.html
Pepper z obroną do siebie 1.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pepper-z-obrona-do-siebie.html
Pięć na pięć — pełna wymiana 6g /pl/cwiczenia-siatkarskie/piec-na-piec-pelna-wymiana.html
Pięć na pięć na czas 12.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/piec-na-piec-na-czas.html
Piętrowiec 10.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pietrowiec.html
Piłki na wybiegnięcie 3.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pilki-na-wybiegnięcie.html
Podążaj za wystawą 4.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/podazaj-za-wystawa.html
Podstawowy program skoczności 6.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/podstawowy-program-skoczności.html
Pozycja obronna (Base & Read) 10.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pozycja-obronna-base-read.html
Praca nóg blokującego przy siatce 9.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/praca-nog-blokujacego-przy-siatce.html
Praca nóg przy siatce 9w /pl/cwiczenia-siatkarskie/praca-nog-przy-siatce.html
Przyjęcie falą do trenera 4w /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-fala-do-trenera.html
Przyjęcie krótkie-długie 3.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-krotkie-dlugie.html
Przyjęcie na oceny 2.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-na-oceny.html
Przyjęcie w trójkach 2.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-w-trojkach.html
Przyjęcie w trójkącie 1.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-w-trojkanie.html
Ręce nad siatką 9.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/rece-nad-siatka.html
Rozbieg z łapaniem piłki 6.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/rozbieg-z-lapaniem-pilki.html
Rozgrzewka ósemkowa 11w, 12w /pl/cwiczenia-siatkarskie/rozgrzewka-osemkowa.html
Runda wokół boiska — wbieganie 12 1w, 8w /pl/cwiczenia-siatkarskie/runda-wokol-boiska-wbieganie-12.html

Załącznik · wszystkie ćwiczenia w tym programie (ciąg dalszy)

Rzędy przyjęcia ze stałym targetem 2.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/rzedy-przyjecia-ze-stalym-targetem.html
Seria pepper (progresja) 11w, 12w /pl/cwiczenia-siatkarskie/seria-pepper-progresja.html
Speedball 6-6 11g /pl/cwiczenia-siatkarskie/speedball-6-6.html
Sprinty po liniach z odbiciem 3w /pl/cwiczenia-siatkarskie/sprinty-po-liniach-z-odbiciem.html
Sześć na sześć — pełna wymiana 12g /pl/cwiczenia-siatkarskie/szesc-na-szesc-pelna-wymiana.html
T-drill: praca nóg w obronie 10w /pl/cwiczenia-siatkarskie/t-drill-praca-nog-w-obronie.html
Technika zagrywki o ścianę 8.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/technika-zagrywki-o-sciane.html
Tranzycja z bloku 11.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/tranzycja-z-bloku.html
Trójkąt przyjęcie-wystawa-atak z rotacją 4.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/trojkat-przyjecie-wystawa-atak-z-rotacja.html

Trzykrokowy rozbieg 6.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/trzykrokowy-rozbieg.html
Turniej triples 3v3 1g /pl/cwiczenia-siatkarskie/turniej-triples-3v3.html
Uderzenia w parach 6w, 7w /pl/cwiczenia-siatkarskie/uderzenia-w-parach.html
Wash z zagrywką i wolną piłką 3g /pl/cwiczenia-siatkarskie/wash-z-zagrywka-i-wolna-pilka.html
Wymiana na trzy odbicia 1.3, 4g /pl/cwiczenia-siatkarskie/wymiana-na-trzy-odbicia.html
Zagrywający kontra przyjmujący 2g /pl/cwiczenia-siatkarskie/zagrywajacy-kontra-przyjmujacy.html
Zagrywka na strefy 8.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/zagrywka-na-strefy.html
Zamach ramienia o ścianę 7.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/zamach-ramienia-o-sciane.html
Zespołowe wyzwanie zagrywki 8g /pl/cwiczenia-siatkarskie/zespolowe-wyzwanie-zagrywki.html