

Szesnaście tygodni siatkówki młodzieżowej

Pełny sezon zabawy i techniki

16 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 (16)

21

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

Szesnaście treningów obejmujących wszystko, czego zespół młodzieżowy potrzebuje w sezonie: panowanie nad piłką, zagrywkę i atak, obronę i blok, a na koniec złożenie tego w prawdziwą akcję. Każda faza liczy cztery treningi i opiera się na poprzedniej.

Dla kogo to jest

Zespół młodzieżowy trenujący raz w tygodniu przez zwykły sezon ligowy. 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 przyszli.
19.29 – 19.30	Zakończenie	Jedno koło, 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 liczyć 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 rzucana 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
Piłka w rękach Panowanie nad piłką, odbicie sposobem dolnym i górnym			treningi 1-4
1	Wszyscy przy piłce Kontakt z piłką i czucie boiska GRA Turniej triples 3v3	• Jak najwięcej kontaktów z piłką na zawodnika • Zatrzymanie w momencie kontaktu z piłką • Rotacja wewnątrz ćwiczenia, żeby nikomu nie powtarzać dwa razy	Każdy zawodnik dotyka piłki co najmniej 150 razy.
2	Płaszczyzna odbicia Odbicie sposobem dolnym GRA Królowa boiska	• Ręce łączysz dopiero, gdy piłka jest blisko • Skieruj barki na cel • Graj wysoko, a nie mocno	Najdłuższa akcja treningu zostaje zapisana.
3	Ręce jak koszyk Odbicie sposobem górnym GRA Cztery na cztery — komplet	• Ręce nad czołem, kciuki w stronę oczu • Palce rozstawione, sprężyna zamiast klepnięcia • Wejść obiema stopami pod piłkę	Dziesięć odbić górą z rzędu na parę.
4	W ruchu do piłki Wczesne dojsie do piłki GRA Gra o króla z rotacją	• Pierwszy krok w momencie kontaktu po drugiej stronie • Duże kroki, gdy daleko, małe, gdy blisko • Po każdym kontakcie powrót do środka	Przyjęcie w obręcz: osiem na dziesięć.
Nad siatką Zagrywka, rozbieg i zamach			treningi 5-8
5	Zagrywka do powtórzenia Zagrywka, która wychodzi za każdym razem GRA Wash z zagrywką i wolną piłką	• Ten sam podrzut w to samo miejsce za każdym razem • Płaska dłoń, środek piłki, zatrzymany zamach • Wchodzisz przeciwną nogą	Każdy buduje swój stały, trzykrokový rytuał zagrywki.
6	Zagrywka w strefę Zagrywka na cel i pod presją GRA Pojedynek zagrywki sześć na pięciu	• Wybierz strefę i powiedz ją na głos • Spokojniejszy podrzut zamiast mocniejszego uderzenia • Przyjmujący: stój nieruchomo w momencie zagrywki	Notuj procent skutecznych zagrywek na treningu.
7	Lewa-prawa-lewa Rozbieg do ataku GRA Pięć na pięć — pełna wymiana	• Lewa-prawa-lewa, dwa ostatnie kroki największe • Ręce w tył przy wyhamowaniu, potem mocno w górę • Wyskok pionowo w górę i lądowanie na dwie nogi	Zasięg zaznaczony na ścianie; każdy ma swój znacznik.
8	Uderzaj nad sobą Praca ramienia GRA Gra o punkty bonusowe	• Łokieć wysoko, dłoń na piłce, nadgarstek nad nią • Kontakt w najwyższym punkcie • Wybieraj między uderzeniem, kiwnięciem a plasowaniem	Każdy zawodnik zdobywa co najmniej jeden punkt kiwnięciem albo plasowaniem.

Temat każdego treningu (ciąg dalszy)

#	TRENING I TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE	PO CZYM POZNASZ
Nisko i wysoko Niska postawa, bezpieczne padanie i blok			treningi 9-12
9	Nisko i gotowy Postawa w obronie i czytanie gry GRA Pepper Neville'a (3v3)	• Ciężar na śródstopiu, pięty lekkie • Zatrzymanie w momencie uderzenia • Wybronioną piłkę graj wysoko do środka	Po skosie, po linii i krótka — po dziesięć obron z każdej.
10	Padać bez bólu Technika padów GRA Sześć na trzy — forma przewagi, pełna gra	• Najpierw ugięcie kolan, dopiero potem pad • Amortyzuj pad biodrem i udem • Od razu wstajesz; akcja wciąż trwa	Każdy wykonuje pełny przewrót na obie strony.
11	Ręce nad siatką Blok GRA Forma meczowa ze zmienną zagrywką	• Barki równoległe do siatki przez cały ruch • Kciuki w górę, palce rozstawione i twarde • Wyskok pionowo w górę i lądowanie na dwie nogi	Każdy blokuje pięć piłek prosto w dół.
12	Blok i obrona razem Blok i obrona pola jako jedna całość GRA Gra królewska w trzech strefach	• Domykaj blok podwójny szczelnie • Za blokiem zawsze ktoś stoi — to jest zadanie • Głośno mówcie, kto co bierze	Pięć kiwnięć z rzędu wybronionych bez upuszczenia piłki.
Wspólna gra Wystawa, wołanie, tranzycja i pełna gra			treningi 13-16
13	Druga piłka Wystawa GRA Bingo-Bango-Bongo	• Wejść obiema stopami pod piłkę i zatrzymaj się • Ta sama praca rąk na każdą pozycję • W razie wątpliwości wystaw wysoko, zamiast pchać piłkę na drugą stronę	Każdy zawodnik wystawia co najmniej dziesięć piłek, środkowi też.
14	Wołaj i asekuruj Komunikacja i asekuracja GRA USA-drill	• Wołaj przed kontaktem: imię albo „moja” • Ten, kto nie bierze piłki, woła tak samo głośno • Asekuruj nisko i blisko, tuż pod atakującym	Akcja bez wołania idzie na konto przeciwnika.
15	Z obrony do ataku Tranzycja GRA Speedball 6-6	• Zaraz po obronie wycofaj się do linii trzeciego metra • Broniący jest pierwszą opcją ataku • Przy piłce swobodnej wszyscy wołają i zespół rusza	Speedball do 15 bez stania w miejscu między punktami.
16	Wszystko razem w grze Kompletna akcja GRA Mecz z rotacją	• Trzy odbicia w każdej akcji, bez skrótów • Każdy raz gra na nie swojej pozycji • Zwracaj uwagę na to, co wychodzi	Każda grupa gra z każdą.

TEMAT Kontakt z piłką i czucie boiska	NAD CZYM PRACUJECIE 1 Jak najwięcej kontaktów z piłką na zawodnika 2 Zatrzymanie w momencie kontaktu z piłką 3 Rotacja wewnątrz ćwiczenia, żeby nikomu nie powtarzać dwa razy		
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Każdy zawodnik dotyka piłki co najmniej 150 razy.			

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

Podstawowa runda bezpiecznej siatkówki [koachvolleyball.com](#) 4 min

Spokojny trucht na długość boiska, trener biegnie razem.

Berek po liniach [koachvolleyball.com](#) 6 min

Dwóch goniących. Złapany robi trzy odbicia górą i wraca do gry.

Core 5 min · cała grupa razem

Berek w desce

Trzy ćwiczenia po 30 sekund, dwie rundy. Cztery minuty i gotowe.

- Berek w desce — obok siebie w desce, na zmianę klepiecie dłoń sąsiada
- Mostek — na plecach, stopy na podłodze, biodra w górę i trzy sekundy w miejscu
- Pływanie na brzuchu — ręce i nogi nad podłogą, płyniesz spokojnie dalej

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
Ogrywanie piłki w parach koachvolleyball.com Rozgrzewka w parach: tam sposobem górnym, z powrotem sposobem dolnym. Nie chodzi o siłę, tylko o celność — partner nie powinien zrobić ani kroku. JAK TO USTAWIĆ Pięć albo sześć par na szerokości boiska, jedna piłka na parę. ZACZNIJ TUTAJ Można łapać: chwyt nad czołem, potem rzut. Dziesięć czystych chwytów, zanim zaczniecie grać. ZMIERZASZ DO Liczcie na głos kontakty bez upuszczenia piłki. Wygrywa najlepsza para. » Stój nieruchomo w momencie kontaktu z piłką.	Myjnia sposobem dolnym (12) koachvolleyball.com Ścieżka: przyjmujący przechodzi wzdłuż rzędu podających, odbiera cztery piłki z rzędu sposobem dolnym i wraca na koniec kolejki. JAK TO USTAWIĆ Czterech podających z piłkami w rzędzie, reszta czeka. Podawanie to zadanie — rzucaj spokojnie i w to samo miejsce. ZACZNIJ TUTAJ Podający rzucają miękko prosto na przyjmującego. Trzy piłki zamiast czterech. ZMIERZASZ DO Podający rzucają na przemian w lewo i w prawo, żeby przyjmujący musiał się ruszać. » Barki skierowane tam, gdzie ma polecieć piłka.	Małe boisko 2v2 koachvolleyball.com Dwójki na skróconym boisku, do linii trzeciego metra. Małe pola, dużo piłek, dużo frajdy. JAK TO USTAWIĆ Dwa albo trzy małe boiska na szerokości, niska siatka albo taśma na wysokości bioder. Wygrany zostaje. ZACZNIJ TUTAJ Piłka może raz odbić się od podłogi przed pierwszym kontaktem. ZMIERZASZ DO Trzy kontakty na stronę są obowiązkowe, inaczej punkt się nie liczy. » Wołaj przed piłką, nie po niej.

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Turniej triples 3v3 koachvolleyball.com Trójki na boisku podzielonym wzdłuż. Krótkie, pięciominutowe mecze, potem zmiana składów. ZASADA NA DZIŚ Każda akcja rozegrana na trzy czyste kontakty daje dodatkowy punkt.
---	--

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

- Stój nieruchomo, zanim zagrasz piłkę — ruszasz się przed, nie w trakcie.
- Ręce proste i nisko; piłka idzie w górę z nóg, nie z rąk.
- Sposobem górnym: ręce nad czołem, kciuki w stronę oczu.

SPRZĘT

Piłka na dwóch zawodników, pachotki, dwie niskie siatki albo taśmy, znaczniki

TEMAT

Odbicie sposobem dolnym

NAD CZYM PRACUJECIE

1

Ręce łączysz dopiero, gdy piłka jest blisko

2

Skieruj barki na cel

3

Graj wysoko, a nie mocno

SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO

Najdłuższa akcja treningu zostaje zapisana.

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

Rozgrzewka

10 min · cała grupa

Forma biegowa z piłką [koachvolleyball.com](#)

5 min

Trucht, odbicie górą w biegu, powrót na start. Dwa pełne obiegi.

Dynamiczne formy biegowe [koachvolleyball.com](#)

5 min

W jedną stronę wyrok ze skrzętem tułowia, z powrotem carioca i skipy.

Core

5 min · cała grupa razem

Berek w desce

Trzy ćwiczenia po 30 sekund, dwie rundy. Cztery minuty i gotowe.

1.

Berek w desce — obok siebie w desce, na zmianę klepiecie dłoń sąsiada

2.

Mostek — na plecach, stopy na podłodze, biodra w górę i trzy sekundy w miejscu

3.

Pływanie na brzuchu — ręce i nogi nad podłogą, płyniesz spokojnie dalej

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. Przyjmujący dostaje bardzo dużo powtórzeń w krótkim czasie.

JAK TO USTAWIĆ

Trzy albo cztery trójki. Zmiana ról co 90 sekund, żeby każdy przyjmował tyle samo.

ZACZNIJ TUTAJ

Jedna piłka zamiast dwóch, a podający rzuca, zamiast uderzać.

ZMIERZASZ DO

Dwie piłki w szybkim rytmie; przyjmujący ani chwili nie stoi.

» Piłka nad nadgarstkami, nie przy łokciach.

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Przyjęcie z przeplotem [koachvolleyball.com](#)

Przyjęcie i slalom: po każdym odbiciu nisko okrążasz pachołki i zatrzymujesz się przed kolejną piłką.

JAK TO USTAWIĆ

Cztery pachołki na tor, dwa tory. Jeden stały podający przy siatce.

ZACZNIJ TUTAJ

Dwa pachołki zamiast czterech, a podający rzuca wysoko.

ZMIERZASZ DO

Podający uderza piłkę i miesza krótkie z długimi.

» Przy pachołkach zostań nisko — nie prostuj się między nimi.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

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

Akcja, w której punkt liczy się tylko po trzech czystych kontaktach: przyjęcie, wystawa, atak.

JAK TO USTAWIĆ

Czwórki przez siatkę, z boku kolejka, która wchodzi po każdej akcji.

ZACZNIJ TUTAJ

Na współpracę: utrzymajcie piłkę jak najdłużej i policzcie rekord boiska.

ZMIERZASZ DO

Dwa kontakty oznaczają punkt dla przeciwnika.

» Druga piłka zawsze idzie w górę, nigdy od razu na drugą stronę.

Gra

20 min · każdy trening kończysz grą

Królowa boiska [koachvolleyball.com](#)

Królowa boiska: wygrywająca trójka zostaje po stronie zwycięzców, przegrani idą na koniec kolejki.

ZASADA NA DZIŚ

Punkty zdobywasz tylko po stronie zwycięzców. Trzy punkty i korona zmienia właściciela.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

— Nie chodź po boisku z już złączonymi rękami.

— Skieruj barki na cel, a płaszczyzna nie musi nic korygować.

— Graj wysoko: wysoko to czas, a czas to dobra druga piłka.

SPRZĘT

Piłka na dwóch, 16 pachołków, tablica albo kartka papieru

TEMAT
Odbicie sposobem górnym

NAD CZYM PRACUJECIE

1 Ręce nad czołem, kciuki w stronę oczu

2 Palce rozstawione, sprężyna zamiast klepnięcia

3 Wejść obiema stopami pod piłkę

SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO

Dziesięć odbić górą 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
-------------------------------	------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	------------------------	-------------------------------

Rozgrzewka10 min · cała grupa

Core5 min · cała grupa razem

Berek w kole — gra reakcyjna [koachvolleyball.com](#)10 min

Koto z przechwytem: gracie piłką dookoła, jeden w środku przechwytuje. Kto straci piłkę, wchodzi do środka.

Z piłką
Trzy ćwiczenia po 30 sekund, dwie rundy. Piłka na osobę albo na dwoje.

1. Łódka z piłką — siad z ugiętymi kolanami, przekładasz piłkę pod kolanami

2. Mostek z piłką — piłka ściśnięta między kolanami, biodra w górę

3. Deska z klepnięciem piłki — na zmianę klepiecie piłkę, biodra bez bujania

Trzy ćwiczeniaPo 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1
Technika
spokojnie, dużo powtórzeń

Myjnia sposobem górnym
[koachvolleyball.com](#)
Ścieżka górą: dwie kolejki grają piłkę wzdłuż linii i po każdej piłce wracają na koniec.
JAK TO USTAWIĆ
Dwie ścieżki, żeby w kolejce nigdy nie stało więcej niż pięciu zawodników.
ZACZNIJ TUTAJ
Najpierw chwyt nad czołem i rzut; gracie dalej dopiero wtedy, gdy układ rąk jest dobry.
ZMIERZASZ DO
Za każdym razem wyżej — piłka musi sięgnąć co najmniej wysokości obręczy do kosza.
› Kciuki w stronę oczu, palce rozstawione — nie klepnięcie, tylko sprężyna.

ĆWICZENIE 2
Zastosowanie
z ruchem i presją

Przyjęcie w trójkącie [koachvolleyball.com](#)
Przyjęcie w trójkącie: podający, przyjmujący i target. Po każdym kontakcie piłka idzie dalej, a wszyscy zmieniają pozycję.
JAK TO USTAWIĆ
Trzy trójkąty, w każdym jedna piłka.
ZACZNIJ TUTAJ
Mały trójkąt (pięć metrów), żeby odległość nie była problemem.
ZMIERZASZ DO
Rozciągnij trójkąt do ośmiu metrów, a trzecia piłka ma iść górą przez siatkę.
› Wejść obiema stopami pod piłkę, zanim ją zagrasz.

ĆWICZENIE 3
Gra
element w grze

Przyjęcie w czterech narożnikach
[koachvolleyball.com](#)
Cztery rogi: piłka krąży po kwadracie, a każdy zawodnik biegnie za swoją piłką do następnego rogu.
JAK TO USTAWIĆ
Cztery obręcze albo pachotki jako rogi, przy nich małe grupki.
ZACZNIJ TUTAJ
Przez pierwsze dwie minuty chwyt i rzut, potem gracie.
ZMIERZASZ DO
Dwie piłki jednocześnie w kwadracie.
› Biegnij za swoją piłką, nie stój i nie patrz.

Gra
20 min · każdy trening kończysz grą

Cztery na cztery — komplet [koachvolleyball.com](#)
Czwórki, pełna akcja: zagrywka, przyjęcie do rozgrywającego, wystawa, atak ze skrzydła, obrona i kontratak.
ZASADA NA DZIŚ Punkt po drugiej piłce zagranej sposobem górnym liczy się podwójnie.

- WSKAZÓWKI DLA TRENERA**
— Ręce nad czołem, nie przed twarzą i nie nad ciemieniem.
— Jedna stopa lekko z przodu; wyprost przez piłkę idzie z nóg.
— Jeśli musisz sięgać, wyszedłeś za późno — czytaj lot piłki wcześniej.
- SPRZĘT**
Piłka na dwóch, 12 obręczy albo pachotków

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE		
Wczesne dojsście do piłki	1 Pierwszy krok w momencie kontaktu po drugiej stronie	2 Duże kroki, gdy daleko, małe, gdy blisko	3 Po każdym kontakcie powrót do środka
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Przyjęcie w obręcz: osiem na dziesięć.			

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

Sztafeta ze slalomem pachotków [koachvolleyball.com](#) 10 min

Sztafeta ze slalomem między pachotkami, dwie drużyny, piłka przekazywana kolejnemu.

Core 5 min · cała grupa razem

- Z piłką**
- Trzy ćwiczenia po 30 sekund, dwie rundy. Piłka na osobę albo na dwoje.
- Łódka z piłką — siad z ugiętymi kolanami, przekładasz piłkę pod kolanami
 - Mostek z piłką — piłka ściśnięta między kolanami, biodra w górę
 - Deska z klepieniem piłki — na zmianę klepiecie piłkę, biodra bez bujania

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
Piłki na wybiegnięcie koachvolleyball.com Przyjęcie w biegu: piłka pada krótko, daleko przed zawodnikiem. Wbiegasz w nią i odbijasz w ruchu do targetu. JAK TO USTAWIĆ Dwa tory, na każdym jeden podający rzucający krótko od siatki. ZACZNIJ TUTAJ Piłka rzucona wysoko i miękko; na początku można ją złapać w biegu. ZMIERZASZ DO Krótko i nisko, a przyjęcie ma od razu trafić w target. > Nie hamuj przed kontaktem — graj w ruchu.	Przyjęcie z przesuwem lewo-prawo koachvolleyball.com Przyjęcie wahadłowe: podający gra na przemian w lewo i w prawo. Krok dostawny w bok, przyjęcie do targetu, powrót przez środek. JAK TO USTAWIĆ Jeden podający, jeden target, obok kolejka. Zmiana co osiem pitek. ZACZNIJ TUTAJ Cztery piłki na kolejkę i o połowę mniejsza odległość. ZMIERZASZ DO Dwanaście pitek na kolejkę, a podający może też kiwnąć krótko. > Po każdym przyjęciu wracaj do środka — to połowa tego ćwiczenia.	Przyjęcie dołem do obręczy koachvolleyball.com Odbicie sposobem dolnym w obręcz: piłka ma wylądować w obręczy na podłodze. Od razu mierzałne i od razu wciąga. JAK TO USTAWIĆ Trzy obręcze w różnych odległościach, dwie kolejki na zmianę. ZACZNIJ TUTAJ Duża obręcz, blisko, piłka wrzucana ręką. ZMIERZASZ DO Mała obręcz na siedmiu metrach, piłka podawana uderzeniem. > Wybierz cel przed zagranieniem, a nie w jego trakcie.

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Gra o króla z rotacją koachvolleyball.com Gra o króla: wygrana drużyna zostaje, przegrani rotują. ZASADA NA DZIŚ Każda drużyna przed pierwszą akcją wymyśla nazwę i okrzyk.
---	---

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

- Pierwszy krok jest najważniejszy i robisz go, gdy piłka opuszcza rękę.
- Małe kroki, gdy piłka jest blisko, duże, gdy jest daleko.
- Zatrzymaj się przed kontaktem, choćby na ułamek sekundy.

SPRZĘT

Piłka na dwóch, dziewięć obręczy, pachotki, znaczniki

TEMAT Zagrywka, która wychodzi za każdym razem	NAD CZYM PRACUJECIE 1 Ten sam podrzut w to samo miejsce za każdym razem 2 Płaska dłoń, środek piłki, zatrzymany zamach 3 Wchodzisz przeciwną nogą
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Każdy buduje swój stały, trzykrokový rytuał zagrywki.	

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

Falą przez boisko, podając piłkę do następnego zawodnika. Wszyscy ruszają się naraz.

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

Wszyscy naraz w trójkach. Barki gotowe, zanim ktokolwiek zagra — tego nigdy nie pomijamy.

Core 5 min · cała grupa razem

Piątka

Trzy ćwiczenia po 30 sekund, dwie rundy. Najlepiej wychodzi przy muzyce.

1. Deska bokiem z piątką — górna ręka w górę i przybijasz piątkę sąsiadowi

2. Dead bug — na plecach, prostujesz przeciwną rękę i nogę

3. Wspinaczka na hasło — trener woła wolno, szybko albo stop

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. Izoluje podrzut i pracę ramienia, bo piłka nie musi nigdzie lecieć. JAK TO USTAWIĆ Wszyscy naraz przy ścianie, taśma na wysokości siatki. Po pięciu uderzeniach krok metr do tyłu. ZACZNIJ TUTAJ Zagrywka dolna z czterech metrów; podrzut to niskie, spokojne podanie sobie samemu. ZMIERZASZ DO Zagrywka górna z dziewięciu metrów, ze stałym rytuałem trzech kroków przed podrzutem. › Podrzucaj dokładnie w to samo miejsce — podrzut jest tym ćwiczeniem.	Zagrywka na strefy koachvolleyball.com Zagrywka w strefy: sześć stref wyznaczonych materacami i pachołkami. Zagrywasz świadomie i liczysz trafienia. JAK TO USTAWIĆ Zagrywka z jednej strony, po drugiej łąpiący odtaczają piłki z powrotem. ZACZNIJ TUTAJ Dwie duże strefy (głęboko w lewo, głęboko w prawo) zamiast sześciu. ZMIERZASZ DO Zapowiadaj strefę przed zagrywką; liczą się tylko zapowiedziane trafienia. › Popatrz, gdzie chcesz zagrać, zanim podrzucisz.	Martwa ryba koachvolleyball.com Śnięte ryby: obie strony zagrywają jednocześnie. Kto się pomyli, jest rybą i czeka, aż kolega go uwolni. JAK TO USTAWIĆ Dwie grupy naprzeciw siebie, piłki po obu stronach. Kręci się samo i jest głośno. ZACZNIJ TUTAJ Rybę można uwolnić złapaną piłką zamiast zagrywką. ZMIERZASZ DO Rybę uwalnia tylko taka zagrywka, którą złapie bez zrobienia kroku. › Pod presją wracaj do swojego rytuału — nie mocniej, tylko pewniej.

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Wash z zagrywką i wolną piłką koachvolleyball.com Wash: zagrywka to mały punkt, potem trener wrzuca wolną piłkę tej stronie, która go straciła. Dwa małe punkty z rzędu dają duży punkt. ZASADA NA DZIŚ As serwisowy to od razu duży punkt; błąd w zagrywce kosztuje jeden.
---	---

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

- Podrzut decyduje o wszystkim: lekko przed barkiem uderzającym, niezbyt wysoko.
- Uderzaj w środek piłki płaską, twardą dłońią i zatrzymaj zamach, żeby piłka poszła bez rotacji.
- Wchodź nogą przeciwną do ręki uderzającej.

SPRZĘT

Wszystkie piłki, sześć materacy albo znaczników, taśma, gumy oporowe

TEMAT

Zagrywka na cel i pod presją

NAD CZYM PRACUJECIE

1

Wybierz strefę i powiedz ją na głos

2

Spokojniejszy podrzut zamiast mocniejszego uderzenia

3

Przyjmujący: stój nieruchomo w momencie zagrywki

SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO

Notuj procent skutecznych zagrywek na treningu.

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

Kot i mysz z pachołkami [koachvolleyball.com](#)10 min

Berek: przy pachołku jesteś bezpieczny, ale najwyżej przez trzy sekundy. Dwóch goniących.

Piątka

Trzy ćwiczenia po 30 sekund, dwie rundy. Najlepiej wychodzi przy muzyce.

1.

Deska bokiem z piątką — górna ręka w górę i przybijasz piątkę sąsiadowi

2.

Dead bug — na plecach, prostujesz przeciwną rękę i nogę

3.

Wspinaczka na hasło — trener woła wolno, szybko albo stop

Trzy ćwiczeniaPo 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

Dookoła świata

[koachvolleyball.com](#)

Dookoła świata: zagrywasz sześć stref w ustalonej kolejności. Trafienie posuwa cię dalej, pudło oznacza powtórkę tej samej strefy.

JAK TO USTAWIĆ

Dwie kolejki zagrywających, po drugiej stronie dwóch zbierających piłki, którzy zmieniają się co rundę.

ZACZNIJ TUTAJ

Trzy strefy zamiast sześciu, a pudło nie cofa.

ZMIERZASZ DO

Dwie pełne rundy bez pudła, druga z wysoku.

› Jedna strefa naraz — wybierz ją, nie zagrywaj automatycznie.

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Przyjęcie zagrywki w ustawieniu W

[koachvolleyball.com](#)

Przyjęcie w ustawieniu W: trzech zagrywa, pięciu przyjmujących kryje boisko i gra do rozgrywającego.

JAK TO USTAWIĆ

Stale role, rotacja co dwie minuty, żeby każdy zagrywał i przyjmował.

ZACZNIJ TUTAJ

Zagrywka z linii trzeciego metra, żeby przyjęcie było wykonalne.

ZMIERZASZ DO

Zagrywka między dwóch przyjmujących; wotanie obowiązkowe.

› Przyjmujący: wołaj „moja”, zanim piłka przejdzie przez siatkę.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Zagrywka w statki

[koachvolleyball.com](#)

Statki: obręcz po drugiej stronie to okręty. Zatapiasz je zagrywką; wygrywa ten, kto zatopi wszystkie.

JAK TO USTAWIĆ

Dwie drużyny na boisko, każda ma pięć obręczy po drugiej stronie.

ZACZNIJ TUTAJ

Duże obręcze albo materace, a piłka, która wtoczy się do środka, też się liczy.

ZMIERZASZ DO

Małe obręcze, liczą się tylko trafienia bezpośrednie.

› Celujesz tułowie, nie nadgarstkiem.

Gra

20 min · każdy trening kończysz grą

Pojedynek zagrywki sześć na pięciu

[koachvolleyball.com](#)

Pojedynek na zagrywkę: każda akcja zaczyna się od celowo trudnej zagrywki, a przyjmująca drużyna próbuje wygrać akcję.

ZASADA NA DZIŚ

Błąd w zagrywce kosztuje dwa punkty. To wymusza zagrywkę trudną, ale uczciwą.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

SPRZĘT

—Pod presją nie uderzaj mocniej — podrzucaj spokojniej.

—Mów swoją strefę na głos; kto milczy, ten zgaduje.

—Przyjmujący: zatrzymaj się w chwili, gdy zagrywający uderza piłkę.

Wszystkie piłki, dziesięć obręczy, pachołki, kartka na wyniki

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE		
Rozbieg do ataku	1 Lewa-prawa-lewa, dwa ostatnie kroki największe	2 Ręce w tył przy wyhamowaniu, potem mocno w górę	3 Wyskok pionowo w górę i lądowanie na dwie nogi
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Zasięg zaznaczony na ścianie; każdy ma swój znacznik.			

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

Uderzenia w parachkoachvolleyball.com6 min

Uderzenia w parach z podłoża — to już rozgrzewka pracy ramienia.

Dynamiczne formy biegowekoachvolleyball.com4 min

W jedną stronę wykrok ze skretem tułowia, z powrotem carioca i skipy.

Biodra i kostki rozruszane, zanim zaczniesz skakanie.

Core5 min · cała grupa razem

Posągi

Trzy ćwiczenia po 30 sekund, dwie rundy. Trener liczy na głos.

1. Deska w miejscu — trener odlicza od dziesięciu, wszyscy wytrzymują

2. Łódka — siad z nogami nad podłogą i rękami w przód, dziesięć sekund bez ruchu

3. Superman z klaśnięciem — ręce i nogi w górę, klaszczesz w powietrzu

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

Trzykrokowy rozbiegkoachvolleyball.com

Rozbieg trzykrokowy bez piłki: lewa-prawa-lewa u praworęcznego, z wyhamowaniem i pionowym odbiciem.

JAK TO USTAWIĆ

Wszyscy naraz na linii ataku, falami po cztery osoby. Trener na głos odlicza rytm.

ZACZNIJ TUTAJ

Dwa kroki (prawa-lewa) i na początku bez wyskoku, sam rytm.

ZMIERZASZ DO

Petny rozbieg z zamachem rąk w tył przy wyhamowaniu, lądowanie na dwie nogi.

> Dwa ostatnie kroki są największe i najszybsze.

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Rozbieg z łapaniem piłkikoachvolleyball.com

Rozbieg z chwytem: rozgrywający wystawia wysoko na skrzydło, atakujący rozbiega się i łapie piłkę w najwyższym punkcie.

JAK TO USTAWIĆ

Jeden rozgrywający (albo trener), kolejka na pozycji 4, dwie piłki w obiegu.

ZACZNIJ TUTAJ

Piłka rzucona wysoko zamiast wystawiana.

ZMIERZASZ DO

Chwyt obiema rękami nad głową, z wyprostowanym ramieniem uderzającym, potem w dół.

> Wyskakuj w górę, nie do przodu — przy lądowaniu siatka nadal tam jest.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Zamach ramienia o ścianękoachvolleyball.com

Ataki o ścianę: podrzut, łokieć wysoko, nadgarstek nad piłką, odbicie od podłogi w ścianę i chwyt.

JAK TO USTAWIĆ

Wszyscy przy ścianie, każdy z własną piłką. Liczcie na głos seriami po dziesięć.

ZACZNIJ TUTAJ

Bez wyskoku, sama praca ramienia w miejscu.

ZMIERZASZ DO

Dziesięć z rzędu tak, żeby piłka wracała w ten sam metr kwadratowy.

> Najpierw tokieć wysoko i w tył — dłoń idzie na koniec.

Gra

20 min · każdy trening kończysz grą

Pięć na pięć — pełna wymianakoachvolleyball.com

Pełna akcja piątki na piątce: zagrywka, przyjęcie, rozegranie, atak, blok i obrona.

ZASADA NA DZIŚ

Punkt po ataku z petnego trzykrokowego rozbiegu liczy się podwójnie — a rozbieg chwalimy nawet wtedy, gdy piłka wyjdzie na aut.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

—Rozbieg zaczyna się za linią trzeciego metra, nie na niej.

—Ręce w tył przy wyhamowaniu, potem obie mocno w górę.

—Lądowanie na dwie nogi, przez ugięte kolana — tak zostajemy zdrowi.

SPRZĘT

Wszystkie piłki, naklejki albo taśma na znacznik zasięgu, wolna ściana

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE		
Praca ramienia	1 Łokieć wysoko, dłoń na piłce, nadgarstek nad nią	2 Kontakt w najwyższym punkcie	3 Wybieraj między uderzeniem, kiwnięciem a plasowaniem
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO			
Każdy zawodnik zdobywa co najmniej jeden punkt kiwnięciem albo plasowaniem.			

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

Rozgrzewka 10 min · cała grupa

Sztafeta z panowaniem nad piłką [koachvolleyball.com](#) 10 min

Dwie drużyny, tor z podbijaniem piłki wokół pachołka, przekazanie następnemu i od nowa.

Core 5 min · cała grupa razem

- Posągi
- Trzy ćwiczenia po 30 sekund, dwie rundy. Trener liczy na głos.
- Deska w miejscu — trener odlicza od dziesięciu, wszyscy wytrzymują
 - Łódka — siad z nogami nad podłogą i rękami w przód, dziesięć sekund bez ruchu
 - Superman z klaśnięciem — ręce i nogi w górę, klaszczesz w powietrzu

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1	ĆWICZENIE 2	ĆWICZENIE 3
Technika	Zastosowanie	Gra
spokojnie, dużo powtórzeń	z ruchem i presją	element w grze
Kolejki ataku koachvolleyball.com	Wystawa i atak z pozycji 4 koachvolleyball.com	Tylko kiwki i rolki koachvolleyball.com
Kolejka ataku: podanie do rozgrywającego, rozbieg, atak z wystawy na pozycji 4, zbierasz swoją piłkę i wracasz na koniec.	Wystawa i atak z pozycji 4: rozgrywający wystawia na skrzydło, a atakujący uderzają po kolei.	Tylko kiwnięcia i plasowania: mocne ataki zakazane. Punkty zdobywasz za blokiem i w rogach.
JAK TO USTAWIĆ	JAK TO USTAWIĆ	JAK TO USTAWIĆ
Jedna kolejka, dwie piłki w obiegu. Zbieranie piłek jest częścią ćwiczenia.	Trzech atakujących pracuje, reszta w kolejce i zbiera piłki. Rotacja co minutę.	Obręcze w rogach jako cele, obie strony pracują naraz.
ZACZNIJ TUTAJ	ZACZNIJ TUTAJ	ZACZNIJ TUTAJ
Trener podaje wystawę na stałej wysokości i w to samo miejsce.	Atak z podłoża albo z niskiej skrzyni, żeby timing został prosty.	Kiwnięcie z podłoża jest w porządku, byle palce były twarde.
ZMIERZASZ DO	ZMIERZASZ DO	ZMIERZASZ DO
Rozgrywający zmienia wysokość; atakujący dostosowuje moment wyjścia.	Atak na komendę: trener w trakcie rozbiegu krzyczy „po linii” albo „po skosie”.	Punkt zdobywasz tylko za prawdziwym blokiem podwójnym.
> Uderzaj piłkę w najwyższym punkcie, a nie w drodze w górę.	> Popatrz na drugą stronę przed wyskokiem, nie po nim.	> Kiwnięcie to krótkie, twarde pchnięcie sztywnymi palcami — nie głaskanie.

Gra	Gra o punkty bonusowe koachvolleyball.com
20 min · każdy trening kończysz grą	Normalny set z punktami bonusowymi za cel tego treningu.
	ZASADA NA DZIŚ Skończony atak po pełnym rozbiegu jest wart dwa punkty.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

- Łokieć wysoko, dłoń nad piłką, nadgarstek nad jej górą.
- Kierunek wybieraj w trakcie rozbiegu, nie w powietrzu.
- Mocne uderzenie to jedna z trzech opcji — kiwnięcie i plasowanie też są w zestawie.

SPRZĘT

Wszystkie piłki, osiem obręczy, niska skrzynia albo tawka, znaczniki

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE		
Postawa w obronie i czytanie gry	1 Ciężar na śródstopiu, pięty lekkie	2 Zatrzymanie w momencie uderzenia	3 Wybronioną piłkę graj wysoko do środka
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Po skosie, po linii i krótka — po dziesięć obron z każdej.			

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

Cztery narożniki — sprintkoachvolleyball.com5 min

Sprint z rogu do rogu, za każdym razem dotknięcie obręczy.

T-drill: praca nóg w obronikoachvolleyball.com5 min

Bieg po literze T: do przodu, krok dostawny w lewo i w prawo, tyłem. Cały czas nisko.

Berek w desce

Trzy ćwiczenia po 30 sekund, dwie rundy. Cztery minuty i gotowe.

1. Berek w desce — obok siebie w desce, na zmianę klepiecie dłoni sąsiada

2. Mostek — na plecach, stopy na podłodze, biodra w górę i trzy sekundy w miejscu

3. Pływanie na brzuchu — ręce i nogi nad podłogą, płyniesz spokojnie dalej

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
Pozycja obronna (Base & Read) koachvolleyball.com Z pozycji wyjściowej do czytania: ruch na sygnał, zatrzymanie przy uderzeniu, obrona i powrót na pozycję. JAK TO USTAWIĆ Sześciu broniących na boisku, reszta patrzy i zmienia się co dwie minuty. Sygnał daje trener. ZACZNIJ TUTAJ Najpierw sam ruch i zatrzymanie, jeszcze bez piłki. ZMIERZASZ DO Z piłką, a trener miesza uderzenia z kiwnięciami. > Zatrzymaj się w chwili uderzenia — ruszasz się potem, nie wcześniej.	Obrona: skos, prosta, pancake koachvolleyball.com Trzy kluczowe sytuacje pod rząd: mocno po skosie, piłka po linii i krótka piłka na pancake, każda wybroniona do środka. JAK TO USTAWIĆ Trener na skrzyni albo ławce, dwóch broniących naraz, obok kolejka. ZACZNIJ TUTAJ Trener mocno rzuca, zamiast uderzać; pancake można pominąć. ZMIERZASZ DO Te trzy sytuacje w losowej kolejności, bez zapowiedzi. > Wybronioną piłkę graj wysoko na środek boiska, nie do przodu na siatkę.	Obrona z padem do obręczy koachvolleyball.com Obrona z obręczą: rzut do obręczy, opanowanie piłki nisko i powrót na pozycję wyjściową. JAK TO USTAWIĆ Cztery obręcze jako stałe punkty końcowe, dwie kolejki na zmianę. ZACZNIJ TUTAJ Przejmij piłkę nisko obiema rękami, jeszcze bez rzutu. ZMIERZASZ DO Rzut i od razu wstajesz do drugiej piłki. > Najpierw nisko, potem do piłki — nigdy odwrotnie.

Gra	Pepper Neville'a (3v3)
20 min · każdy trening kończysz grą	koachvolleyball.com
	Pepper Neville'a 3 na 3: trener wrzuca wolną piłkę, pracująca drużyna przyjmuje, wystawia i atakuje, a druga strona broni i rozgrywa.
	ZASADA NA DZIŚ Akcja liczy się dopiero wtedy, gdy obie strony zamienią wybronioną piłkę w atak.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

—Ciężar na śródstopiu, pięty nad podłogą.

—Ręce nisko i przed sobą; stamtąd sięgniesz do każdej piłki.

—Obrona nie musi być tądna, ma być wysoka.

SPRZĘT

Wszystkie piłki, dwanaście obręczy, skrzynia albo stabilna ławka, materace

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE		
Technika padów	1 Najpierw ugięcie kolan, dopiero potem pad	2 Amortyzuj pad biodrem i udem	3 Od razu wstajesz; akcja wciąż trwa
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO			
Każdy wykonuje pełny przewrót na obie strony.			

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](#)10 min

Wszyscy naraz na liniach: sprint, obrót i przyjęcie po każdym obrocie. Coraz niżej i coraz szybciej.

Z piłką

Trzy ćwiczenia po 30 sekund, dwie rundy. Piłka na osobę albo na dwoje.

1. Łódka z piłką — siad z ugiętymi kolanami, przekładasz piłkę pod kolanami

2. Mostek z piłką — piłka ściśnięta między kolanami, biodra w górę

3. Deska z klepieniem piłki — na zmianę klepiecie piłkę, biodra bez bujania

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 przewrotu i sprawla koachvolleyball.com Wykrok z wyjściem w przewrót i pad w przód przy krótkich piłkach. Każda uratowana piłka idzie do środka. JAK TO USTAWIĆ Materace obok siebie, dwóch zawodników naraz, trener podaje. ZACZNIJ TUTAJ Sam wykrok z jedną ręką do podłogi, jeszcze bez przewrotu. ZMIERZASZ DO Pełny przewrót i od razu wstajesz do następnej piłki. > Najpierw ugnij kolana; kto rzuca się na piłkę, ten twardo ląduje.	Obwód z materacami — pad i przewrót koachvolleyball.com Obwód z rzutami i przewrotami: rzut przez materac do piłki i przewrót do następnej stacji. JAK TO USTAWIĆ Trzy stacje w trójkącie; grupa cały czas rotuje. ZACZNIJ TUTAJ Dwie stacje i wolniejsze tempo. ZMIERZASZ DO Cztery stacje, a po każdej od razu piłka do zagrania. > Patrz na piłkę, nie na podłogę.	Pogoń za kiwką koachvolleyball.com Pogoń za kiwnięciem: trener markuje uderzenie i kiwa krótko. Broniący sprintuje, ratuje piłkę pancake’em, a drugi zawodnik robi z niej piłkę do zagrania. JAK TO USTAWIĆ Trener na skrzyni, dwóch broniących, obok kolejka. Szybkie tempo i dużo śmiechu. ZACZNIJ TUTAJ Kiwnięcie jest zapowiedziane i pada w stałe miejsce. ZMIERZASZ DO Bez zapowiedzi, a po obronie piłka musi jeszcze przejść przez siatkę. > Stój na nogach, dopóki nie uderzą — za wczesne wyjście to prawdziwy problem.

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Sześć na trzy — forma przewagi, pełna gra koachvolleyball.com Sześciu na trzech: gra z przewagą. Sześciu atakujących szuka luk, trzech broniących musi wybronić wszystko. ZASADA NA DZIŚ Broniący dostają dwa punkty za każdą uratowaną piłkę. Zmiana ról po dwóch minutach.
--	--

WSKAZÓWKI DLA TRENERA
—Pad jest skutkiem niskiej postawy, a nie celem samym w sobie.
—Amortyzuj pad biodrem i udem i przejdź w przewrót — nie hamuj na rękach.
—Od razu wstawaj; akcja jeszcze trwa.

SPRZĘT
Wszystkie materace (co najmniej dwa), piłki, skrzynia albo tawka

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE		
Blok	1 Barki równoległe do siatki przez cały ruch	2 Kciuki w górę, palce rozstawione i twarde	3 Wysok pionowo w górę i lądowanie na dwie nogi
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO			
Każdy blokuje pięć pitek prosto w dół.			

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

Sztafeta przez pachotki

koachvolleyball.com

5 min

Kilka kolejek, żeby nikt nie czekał za więcej niż trzema osobami.

Fala przyjęcia przez obręcz

koachvolleyball.com

5 min

Obręcz wzdłuż boiska; wszyscy naraz grają wzdłuż rzędu i przesuwają się dalej.

Piątka

Trzy ćwiczenia po 30 sekund, dwie rundy. Najlepiej wychodzi przy muzyce.

1. Deska bokiem z piątką — górna ręka w górę i przybijasz piątkę sąsiadowi

2. Dead bug — na plecach, prostujesz przeciwną rękę i nogę

3. Wspinaczka na hasło — trener woła wolno, szybko albo stop

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 siatce koachvolleyball.com Praca nóg przy bloku: krok dostawny na krótkich odcinkach, krok skrzyżny na długich, za każdym razem zakończony wyskokiem do bloku. JAK TO USTAWIĆ Czterech zawodników przy siatce naraz, reszta na linii końcowej liczy razem z nimi. ZACZNIJ TUTAJ Tylko krok dostawny i wyskok z miejsca. ZMIERZASZ DO Krok skrzyżny ze skretem bioder i domknięciem, a po lądowaniu od razu następne przemieszczenie. › Barki zostają równoległe do siatki, nawet przy kroku skrzyżnym.	Ręce nad siatką koachvolleyball.com Ręce nad siatką: domknięcie i przeniesienie rąk tak, żeby blok kierował piłkę prosto w dół, potem powrót na pozycję. JAK TO USTAWIĆ Trener albo atakujący na skrzyni po drugiej stronie, dwóch blokujących naraz. ZACZNIJ TUTAJ Ręce nad siatką bez wyskoku, z podwyższenia po własnej stronie. ZMIERZASZ DO Blok prawdziwego ataku i od razu wyjście od siatki. › Kciuki w górę, palce rozstawione i twarde — żadnych miękkich dłoni.	Skoki przez tawkę i blok koachvolleyball.com Skok przez tawkę: przeskakujesz tawkę, lądujesz przy siatce i od razu blokujesz podaną piłkę. JAK TO USTAWIĆ Dwie tawki, obok kolejka, trener podaje piłkę nad siatką. ZACZNIJ TUTAJ Przez niski pachotek zamiast tawki. ZMIERZASZ DO Dwie tawki pod rząd przed blokiem. › Wyskakuj pionowo; kto skacze do przodu, dotknie siatki.

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Forma meczowa ze zmienną zagrywką koachvolleyball.com Czwórki z rotującą zagrywką: każda akcja zaczyna się od innego zagrywającego, potem pełny cykl atak-obrona. ZASADA NA DZIŚ Punkt, który zaczyna się od dotknięcia bloku, liczy się podwójnie — nawet jeśli blok tylko wyhamował piłkę.
--	---

TEMAT

Blok i obrona pola jako jedna całość

NAD CZYM PRACUJECIE

1

Domykaj blok podwójny szczelnie

2

Za blokiem zawsze ktoś stoi — to jest zadanie

3

Głośno mówcie, kto co bierze

SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO

Pięć kiwnięć z rzędu wybronionych bez upuszczenia piłki.

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

Rozgrzewka

10 min · cała grupa

Core

5 min · cała grupa razem

Runda wokół boiska — wbieganie 12

koachvolleyball.com

4 min

Jeden duży obieg wokół boiska; tempo rośnie stopniowo.

Pepper (klasyczny)

koachvolleyball.com

6 min

Wszyscy naraz w parach przez całą salę.

Posągi

Trzy ćwiczenia po 30 sekund, dwie rundy. Trener liczy na głos.

1.

Deska w miejscu — trener odlicza od dziesięciu, wszyscy wytrzymują

2.

Łódka — siad z nogami nad podłogą i rękami w przód, dziesięć sekund bez ruchu

3.

Superman z klaśnięciem — ręce i nogi w górę, klaszczesz w powietrzu

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

Domykanie podwójnego bloku

koachvolleyball.com

Domykanie bloku podwójnego: blokujący na skrzydle stoi, środkowy domyka szczelnie, bez dziury, i wyskakuje razem z nim.

JAK TO USTAWIĆ

Dwie pary blokujących, piłki podawane ze skrzyni po drugiej stronie.

ZACZNIJ TUTAJ

Domknięcie bez wyskoku, same ręce nad siatką.

ZMIERZASZ DO

Domykanie przeciwko prawdziwemu atakowi ze skrzydła, dziura ma zostać zamknięta.

› Środkowy idzie do blokującego na skrzydle, nie odwrotnie.

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Asekuracja kiwek

koachvolleyball.com

Asekuracja kiwniętych piłek: blok wyskakuje przy ataku, a zawodnicy z tyłu ruszają do przodu po krótką piłkę.

JAK TO USTAWIĆ

Całe boisko z blokiem i obroną, trener decyduje: uderzenie czy kiwnięcie.

ZACZNIJ TUTAJ

Same kiwnięcia, zapowiedziane, żeby wyćwiczyć asekurację.

ZMIERZASZ DO

Uderzenia i kiwnięcia na przemian; obrona musi to precyzować.

› Zawodnicy z tyłu: ruszacie dopiero po uderzeniu piłki.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Ściana bloku wzdłuż siatki (11)

koachvolleyball.com

Blokujący przemieszczają się wzdłuż siatki z pozycji na pozycję i za każdym razem domykają blok przeciwko atakującym z drugiej strony.

Mniejsza grupa: Ściana bloku wzdłuż siatki (8)

JAK TO USTAWIĆ

Czterech blokujących pracuje, z boku kolejka, po drugiej stronie atakujący na zmianę.

ZACZNIJ TUTAJ

Trzy pozycje zamiast pięciu i wolniejsze tempo.

ZMIERZASZ DO

Wszystkie pozycje w jednym przebiegu bez przerwy, i policzcie je.

› Zapowiadaj przemieszczenie na głos; blok to praca zespołowa.

Gra

20 min · każdy trening kończysz grą

Gra królewska w trzech strefach

koachvolleyball.com

Gra o króla na trzech polach: wygrani awansują, przegrani schodzą, a przy każdej akcji czeka zmiennik.

ZASADA NA DZIŚ

Akcja zakończona blokiem albo wybronionym kiwnięciem liczy się podwójnie.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

—Blok i obrona wybierają razem: blok zamyka jedną stronę, obrona kryje drugą.

—Za blokiem zawsze ktoś jest potrzebny — to zadanie, nie przypadek.

—Powiedzenie, co bierzesz, znaczy więcej niż samo dobiegnięcie.

SPRZĘT

Piłki, skrzynia, znaczniki, pachołki

TEMAT Wystawa	NAD CZYM PRACUJECIE 1 Wejdź obiema stopami pod piłkę i zatrzymaj się 2 Ta sama praca rąk na każdą pozycję 3 W razie wątpliwości wystaw wysoko, zamiast pchać piłkę na drugą stronę
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Każdy zawodnik wystawia co najmniej dziesięć pitek, środkowi też.	

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](#)10 min

Falą do przodu, odbicie piłki od trenera z powrotem, powrót na koniec.

Berek w desce

Trzy ćwiczenia po 30 sekund, dwie rundy. Cztery minuty i gotowe.

- Berek w desce — obok siebie w desce, na zmianę klepiecie dłoń sąsiada
- Mostek — na plecach, stopy na podłodze, biodra w górę i trzy sekundy w miejscu
- Pływanie na brzuchu — ręce i nogi nad podłogą, płyniesz spokojnie dalej

Trzy ćwiczeniaPo 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1 Technika spokojnie, dużo powtórzeń Trójkąt przyjęcie-wystawa-atak z rotacją koachvolleyball.com Trójkąt przyjęcie-wystawa-atak: przyjmujący gra do rozgrywającego, rozgrywający do atakującego, a po piłce każdy przechodzi o pozycję dalej. JAK TO USTAWIĆ Trzy trójkąty, w każdym jedna piłka. Każdy przechodzi przez każdą rolę. ZACZNIJ TUTAJ Atak może być kontrolowanym rzutem. ZMIERZASZ DO Wystawa musi za każdym razem trafiać na tę samą wysokość i w to samo miejsce. › Wystawiasz z obiema stopami pod piłką, z prawą lekko z przodu.	ĆWICZENIE 2 Zastosowanie z ruchem i presją Karuzela wystaw rozgrywających koachvolleyball.com Karuzela rozgrywających: rozgrywający na zmianę wystawiają, a atakujący i zbierający piłki cały czas rotują. JAK TO USTAWIĆ Ciągłe tempo, piłki podawane z boku. Zmiana rozgrywających co dwie minuty. ZACZNIJ TUTAJ Wystawa ze stałej pozycji, z rzucanych pitek. ZMIERZASZ DO Wystawa po dojściu z linii końcowej na pozycję 2 albo 3. › Zatrzymaj się przed wystawą — rozgrywający w biegu wystawia krzywo.	ĆWICZENIE 3 Gra element w grze Ćwiczenie w kwadracie koachvolleyball.com Kwadrat: cztery małe grupy w rogach, piłka krąży w ustalonej kolejności, a po swoim kontakcie przechodzisz dalej. JAK TO USTAWIĆ Po trzy osoby w każdym rogu. Dwie piłki, gdy zaczniesz się dobrze kręcić. ZACZNIJ TUTAJ Jedna piłka, a przy trudnej można złapać. ZMIERZASZ DO Dwie piłki w przeciwnych kierunkach, tylko sposobem górnym. › Wiedz, gdzie zagrasz piłkę, zanim do ciebie doleci.
---	--	---

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Bingo-Bango-Bongo koachvolleyball.com Bingo-Bango-Bongo: wygraj trzy akcje z rzędu, a zdobywasz prawo do zagrywki o prawdziwy punkt. ZASADA NA DZIŚ Akcja, w której drugą piłkę zagrał górą ktoś inny niż rozgrywający, jest warta dwa punkty.
---	--

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

SPRZĘT

—Wejdź pod piłkę, nie obok niej — wtedy nie musisz korygować rękami.
—Ta sama praca rąk przy każdej piłce, czy idzie na 2, czy na 4.
—Jeśli nie umiesz wystawić drugiej piłki, zagraj wysoko — nigdy nie pchaj jej na drugą stronę.

Piłka na dwóch, pachotki, obręcze jako znaczniki rogów

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE		
Komunikacja i asekuracja	1 Wołaj przed kontaktem: imię albo „moja”	2 Ten, kto nie bierze piłki, woła tak samo głośno	3 Asekuruj nisko i blisko, tuż pod atakującym
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO	Akcja bez wołania idzie na konto przeciwnika.		

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

Runda boiska z przekazywaniem piłki [koachvolleyball.com](#) 10 min

Trucht dookoła boiska z podbijaniem piłki do następnego w kolejce.

Z piłką

Trzy ćwiczenia po 30 sekund, dwie rundy. Piłka na osobę albo na dwoje.

1. Łódka z piłką — siad z ugiętymi kolanami, przekładasz piłkę pod kolanami

2. Mostek z piłką — piłka ściśnięta między kolanami, biodra w górę

3. Deska z klepieniem piłki — na zmianę klepiecie piłkę, biodra bez bujania

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

„Moja!” — wołanie o piłkę

[koachvolleyball.com](#)

Trener rzuca dokładnie między dwóch zawodników. Kto chce piłkę, woła głośno przed kontaktem. Zderzenia znikają w jeden trening.

JAK TO USTAWIĆ

Dwie pary naraz, obok kolejka. Trener zmienia: w lewo, w prawo i dokładnie w środek.

ZACZNIJ TUTAJ

Zapowiedziane rzuty i jeden krok odstępu między zawodnikami.

ZMIERZASZ DO

Trzech zawodników obok siebie i krótka, szybka piłka.

› Wołaj, gdy piłka jest w powietrzu, a nie gdy jest już przy podłodze.

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Trzy C [koachvolleyball.com](#)

Trzy C: komunikacja, asekuracja i celebracja. Punkt liczy się tylko wtedy, gdy widać było wszystkie trzy.

JAK TO USTAWIĆ

Czwórki, trener jako sędzia, na głos wywołuje kolejne C.

ZACZNIJ TUTAJ

Dwa C: wołanie i celebracja.

ZMIERZASZ DO

Wszystkie trzy, a asekuracja ma być naprawdę pod atakującym.

› Asekuruj nisko i blisko — dwa metry za atakującym to za daleko.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Piłka chaosu [koachvolleyball.com](#)

Chaos: trener wrzuca brzydkie, niemożliwe piłki, a zespół zamienia je w trzy kontrolowane kontakty.

JAK TO USTAWIĆ

Sześciu zawodników na boisku, po każdej piłce wchodzi kolejka. Wysokie tempo.

ZACZNIJ TUTAJ

Dwa kontakty wystarczą, byle piłka przeszła pod kontrolą.

ZMIERZASZ DO

Trzy kontakty obowiązkowo, a atak ma wyjść z linii ataku.

› Pierwsza piłka wysoko i do środka: wtedy zawsze jest wyjście.

Gra	USA-drill koachvolleyball.com
20 min · każdy trening kończysz grą	USA: wygraj trzy akcje z rzędu (U-S-A) po duży punkt, potem rotacja.
	ZASADA NA DZIŚ Akcja, w której nikt nie zawołał, automatycznie idzie do przeciwnika.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

SPRZĘT

—Wołaj imię albo „moja” — „tak” to nie jest informacja.

—Ten, kto nie bierze piłki, woła tak samo głośno jak ten, kto ją bierze.

—Przy wolnej piłce wołają wszyscy naraz; to sygnał do przejścia.

Piłki, znaczniki, gwizdek

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE
Tranzycja	1 Zaraz po obronie wycofaj się do linii trzeciego metra 2 Broniący jest pierwszą opcją ataku 3 Przy piłce swobodnej wszyscy wołają i zespół rusza
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO	
Speedball do 15 bez stania w miejscu między punktami.	

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

Rozgrzewka ósemkowa

[koachvolleyball.com](#)

4 min

Spokojne wbieganie w dwóch pętlach, w połowie zmiana stron.

Seria pepper (progresja)

[koachvolleyball.com](#)

6 min

Pepper o rosnącej trudności: obrona, wystawa i kontrolowany atak.

Piątka

Trzy ćwiczenia po 30 sekund, dwie rundy. Najlepiej wychodzi przy muzyce.

1.

Deska bokiem z piątką — górna ręka w górę i przybijasz piątkę sąsiadowi

2.

Dead bug — na plecach, prostujesz przeciwną rękę i nogę

3.

Wspinaczka na hasło — trener woła wolno, szybko albo stop

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

Obrona - tranzycja

[koachvolleyball.com](#)

Obrona-wystawa-atak: obrona piłki ze skrzyni, rozgrywający dochodzi i wystawia na skrzydło, a kontratak kończy się przez siatkę.

JAK TO USTAWIĆ

Trener na skrzyni, jeden rozgrywający, jeden atakujący, kolejka. Dwie piłki w obiegu.

ZACZNIJ TUTAJ

Obrona może iść wysoko i daleko od siatki; rozgrywający do niej dobiega.

ZMIERZASZ DO

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

> Zaraz po obronie wycofaj się do linii trzeciego metra — o to chodzi w całym ćwiczeniu.

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Wolna piłka! — przejście na hasło

[koachvolleyball.com](#)

Piłka swobodna na hasło: zespół stoi w ustawieniu obronnym, trener woła „free ball!”, a cały zespół przechodzi w ustawienie na piłkę swobodną.

JAK TO USTAWIĆ

Szóstka na boisku, kolejka z boku. Sześć powtórzeń i zmiana.

ZACZNIJ TUTAJ

Najpierw sam ruch bez piłki, aż wzór wejdzie w krew.

ZMIERZASZ DO

Piłka swobodna przychodzi bez zapowiedzi, w środku akcji.

> Wszyscy wołają „free!” — dopiero wtedy zespół rusza.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Pepper w szóstkę

[koachvolleyball.com](#)

Pepper w sześciu: dwa rzędy po trzech, obrona-wystawa-atak, a po każdym kontakcie wracasz na koniec.

JAK TO USTAWIĆ

Dwie grupy po sześciu. Kręci się samo i prawie nie wymaga tłumaczenia.

ZACZNIJ TUTAJ

Atak zamienia się w kontrolowane plasowanie.

ZMIERZASZ DO

Pełne tempo, a dwadzieścia kontaktów bez błędu to punkt dla grupy.

> Powrót zaczynasz w chwili, gdy zagrasz piłkę, a nie gdy zauważysz, że trzeba.

Gra

20 min · każdy trening kończysz grą

Speedball 6-6

[koachvolleyball.com](#)

Speedball sześciu na sześciu: bez zagrywki, trener wprowadza piłki jedna po drugiej, więc prawie nie ma martwego czasu.

ZASADA NA DZIŚ

Trener wprowadza nową piłkę w dwie sekundy po każdym punkcie. Gracie do 15.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

—Obronić i stanąć to najczęstszy błąd — od razu się wycofaj.

—Atakujący, który właśnie bronił, jest pierwszą opcją kontrataku.

—Przy piłce swobodnej druga piłka zawsze należy do rozgrywającego, także z linii obrony.

SPRZĘT

Wszystkie piłki (co najmniej dziesięć), skrzynia, znaczniki

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE		
Kompletna akcja	1 Trzy odbicia w każdej akcji, bez skrótów	2 Każdy raz gra na nie swojej pozycji	3 Zwracaj uwagę na to, co wychodzi
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO			
Każda grupa gra z każdą.			

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

Sztafeta z pachotkami [koachvolleyball.com](#)10 min

Sztafeta z pachotkami, w składach, w których zagracie turniej.

Posągi

Trzy ćwiczenia po 30 sekund, dwie rundy. Trener liczy na głos.

- Deska w miejscu — trener odlicza od dziesięciu, wszyscy wytrzymują
- Łódka — siad z nogami nad podłogą i rękami w przód, dziesięć sekund bez ruchu
- Superman z klaśnięciem — ręce i nogi w górę, klaszczesz w powietrzu

Trzy ćwiczeniaPo 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

Zespołowe wyzwanie zagrywki

[koachvolleyball.com](#)

Wyzwanie zagrywkowe zespołu: cała drużyna ma trafić serię (na przykład dziesięć z rzędu). Jeden błąd i liczycie od nowa.

JAK TO USTAWIĆ

Każdy zespół na swojej stronie, wszyscy zagrywają po kolei.

ZACZNIJ TUTAJ

Sześć z rzędu zamiast dziesięciu.

ZMIERZASZ DO

Piętnaście z rzędu, a ostatnie trzy w zapowiedzianą strefę.

> Wróć do swojego rytuału — właśnie po to go zbudowaliśmy.

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Zagrywka w ameby

[koachvolleyball.com](#)

Ameba: zagrywasz i siadasz tam, gdzie spadła twoja piłka. Koledzy uwalniają cię, trafiając w ciebie zagrywką.

JAK TO USTAWIĆ

Dwie grupy naprzeciw siebie. Kręci się samo i daje dużo śmiechu.

ZACZNIJ TUTAJ

Uwolnić można też złapaną piłką.

ZMIERZASZ DO

Uwalnia tylko bezpośrednie trafienie.

> Spokojnie — celowanie to nadal celowanie.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Piłka wokół toru

[koachvolleyball.com](#)

Piłka dookoła toru: cała grupa utrzymuje piłkę nad matami i pachotkami, ani razu jej nie upuszczając.

JAK TO USTAWIĆ

Jeden tor, wszyscy w grze. Liczcie rekord.

ZACZNIJ TUTAJ

Przy trudnych miejscach wolno złapać i zagrać dalej.

ZMIERZASZ DO

Tylko sposobem górnym i nikt nie gra dwóch piłek z rzędu.

> Patrz na następnego zawodnika, nie na własną piłkę.

Gra	Mecz z rotacją koachvolleyball.com
20 min · każdy trening kończysz grą	Pełne sześć na sześć, w którym zespół po każdej akcji przesuwa się o jedną pozycję.
	ZASADA NA DZIŚ Krótkie mecze, każdy z każdym. Na koniec cała grupa w jednym kole.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

SPRZĘT

—Dziś nikogo nie poprawiamy za błędy — mówimy tylko o tym, co wychodzi.

—Każdy zawodnik gra jedną akcję na nie swojej pozycji.

—Zakończcie całą grupą w jednym kole.

Wszystkie piłki, maty, pachotki, znaczniki

Załącznik · zestawy core

Pięć minut na zegarze, cztery minuty pracy, cała grupa razem na środku boiska, trener ćwiczy z nimi. **Trzy ćwiczenia po 30 sekund, dwie rundy.** To wszystko, i tak ma być: żadnych ciężarów, żadnych brzuszków, nic, co wymaga tłumaczenia. Każdy wchodzi od razu, także ten, kto robi to pierwszy raz.

ZESTAW A
Berek w desce
Trzy ćwiczenia po 30 sekund, dwie rundy.
Cztery minuty i gotowe.

- 1 Berek w desce — obok siebie w desce, na zmianę klepiecie dłoń sąsiada
- 2 Mostek — na plecach, stopy na podłodze, biodra w górę i trzy sekundy w miejscu
- 3 Pływanie na brzuchu — ręce i nogi nad podłogą, płyniesz spokojnie dalej

ZESTAW B
Z piłką
Trzy ćwiczenia po 30 sekund, dwie rundy.
Piłka na osobę albo na dwoje.

- 1 Łódka z piłką — siad z ugiętymi kolanami, przekładasz piłkę pod kolanami
- 2 Mostek z piłką — piłka ściśnięta między kolanami, biodra w górę
- 3 Deska z klepieniem piłki — na zmianę klepiecie piłkę, biodra bez bujania

ZESTAW C
Piątka
Trzy ćwiczenia po 30 sekund, dwie rundy.
Najlepiej wychodzi przy muzyce.

- 1 Deska bokiem z piątką — górna ręka w górę i przybijasz piątkę sąsiadowi
- 2 Dead bug — na plecach, prostujesz przeciwną rękę i nogę
- 3 Wspinaczka na hasto — trener woła wolno, szybko albo stop

ZESTAW D
Posągi
Trzy ćwiczenia po 30 sekund, dwie rundy.
Trener liczy na głos.

- 1 Deska w miejscu — trener odlicza od dziesięciu, wszyscy wytrzymują
- 2 Łódka — siad z nogami nad podłogą i rękami w przód, dziesięć sekund bez ruchu
- 3 Superman z klaśnięciem — ręce i nogi w górę, klaszczesz w powietrzu

TRENING KOŃCOWY
Wybierają zawodnicy
Trzech zawodników wybiera po jednym ćwiczeniu z sezonu i je pokazuje.

- 1 Zawodnik 1 wybiera i pokazuje — wszyscy robią razem, 30 sekund
- 2 Zawodnik 2 wybiera — 30 sekund
- 3 Zawodnik 3 wybiera — 30 sekund, potem jeszcze jedna runda wszystkich trzech

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 (88), 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.

„Moja!” — wołanie o piłkę 14.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/moja-wołanie-o-pilke.html
Aktywacja barków z gumą 5w /pl/cwiczenia-siatkarskie/aktywacja-barkow-z-guma.html
Asekuracja kiwek 12.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/asekuracja-kiwek.html
Berek po liniach 1w /pl/cwiczenia-siatkarskie/berek-po-liniach.html
Berek w kole — gra reakcyjna 3w /pl/cwiczenia-siatkarskie/berek-w-kole-gra-reakcyjna.html
Bieg falą z rzutem piłki 5w /pl/cwiczenia-siatkarskie/bieg-fala-z-rzutem-pilki.html
Bingo-Bango-Bongo 13g /pl/cwiczenia-siatkarskie/bingo-bango-bongo.html
Cztery na cztery — komplet 3g /pl/cwiczenia-siatkarskie/cztery-na-cztery-komplet.html
Cztery narożniki — sprint 9w /pl/cwiczenia-siatkarskie/cztery-narozniki-sprint.html
Ćwiczenie w kwadracie 13.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/cwiczenie-w-kwadracie.html
Domykanie podwójnego bloku 12.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/domykanie-podwojnego-bloku.html
Dookoła świata 6.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/dookola-swiata.html
Dynamiczne formy biegowe 2w, 7w /pl/cwiczenia-siatkarskie/dynamiczne-formy-biegowe.html
Fala przyjęcia przez obręcz 11w /pl/cwiczenia-siatkarskie/fala-przyjecia-przez-obrecze.html
Forma biegowa z piłką 2w /pl/cwiczenia-siatkarskie/forma-biegowa-z-pilka.html
Forma meczowa ze zmienną zagrywką 11g /pl/cwiczenia-siatkarskie/forma-meczowa-ze-zmienna-zagrywka.html
Gra królewska w trzech strefach 12g /pl/cwiczenia-siatkarskie/gra-krolewska-w-trzech-strefach.html
Gra o króla z rotacją 4g /pl/cwiczenia-siatkarskie/gra-o-krola-z-rotacja.html
Gra o punkty bonusowe 8g /pl/cwiczenia-siatkarskie/gra-o-punkty-bonusowe.html
Karuzela wystaw rozgrywających 13.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/karuzela-wystaw-rozgrywajacych.html
Kolejki ataku 8.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/kolejki-ataku.html
Kot i mysz z pachółkami 6w /pl/cwiczenia-siatkarskie/kot-i-mysz-z-pacholkami.html

Królowa boiska 2g /pl/cwiczenia-siatkarskie/krolowa-boiska.html
Małe boisko 2v2 1.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/male-boisko-2v2.html
Martwa ryba 5.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/martwa-ryba.html
Mecz z rotacją 16g /pl/cwiczenia-siatkarskie/mecz-z-rotacja.html
Myjnia sposobem dolnym (12) 1.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/myjnia-sposobem-dolnym-12.html
Myjnia sposobem górnym 3.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/myjnia-sposobem-gornym.html
Obrona - tranzycja 15.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/obrona-tranzycja.html
Obrona z padem do obręczy 9.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/obrona-z-padem-do-obreczy.html
Obrona: skos, prosta, pancake 9.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/obrona-skos-prosta-pancake.html
Obwód z materacami — pad i przewrót 10.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/obwod-z-materacami-pad-i-przewrot.html
Ogrywanie piłki w parach 1.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/ogrywanie-pilki-w-parach.html
Pepper (klasyczny) 12w /pl/cwiczenia-siatkarskie/pepper-klasyczny.html
Pepper Neville'a (3v3) 9g /pl/cwiczenia-siatkarskie/pepper-neville-a-3v3.html
Pepper w szóstkę 15.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pepper-w-szostke.html
Pięć na pięć — pełna wymiana 7g /pl/cwiczenia-siatkarskie/piec-na-piec-pelna-wymiana.html
Piłka chaosu 14.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pilka-chaosu.html
Piłka wokół toru 16.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pilka-wokol-toru.html
Piłki na wybiegnięcie 4.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pilki-na-wybiegniecie.html
Podstawowa runda bezpiecznej siatkówki 1w /pl/cwiczenia-siatkarskie/podstawowa-runda-bezpiecznej-siatkowki.html
Pogoń za kiwką 10.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pogon-za-kiwka.html
Pojedynek zagrywki sześć na pięciu 6g /pl/cwiczenia-siatkarskie/pojedynek-zagrywki-szesc-na-pieciu.html
Pozycja obronna (Base & Read) 9.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pozycja-obronna-base-read.html

Załącznik · wszystkie ćwiczenia w tym programie (ciąg dalszy)

Praca nóg blokującego przy siatce
11.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/praca-nog-blokujacego-przy-siatce.html
Przyjęcie dołem do obręczy
4.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-dolem-do-obreczy.html
Przyjęcie falą do trenera
13w /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-fala-do-trenera.html
Przyjęcie w czterech narożnikach
3.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-w-czterech-naroznikach.html
Przyjęcie w trójkach
2.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-w-trojkach.html
Przyjęcie w trójkącie
3.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-w-trojkanie.html
Przyjęcie z przeplotem
2.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-z-przeplotem.html
Przyjęcie z przesuwem lewo-prawo
4.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-z-przesuwem-lewo-prawo.html
Przyjęcie zagrywki w ustawieniu W
6.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-zagrywki-w-ustawieniu-w.html
Ręce nad siatką
11.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/rece-nad-siatka.html
Rozbieg z łapaniem piłki
7.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/rozbieg-z-lapaniem-pilki.html
Rozgrzewka ósemkowa
15w /pl/cwiczenia-siatkarskie/rozgrzewka-osemkowa.html
Runda boiska z przekazywaniem piłki
14w /pl/cwiczenia-siatkarskie/runda-boiska-z-przekazywaniem-pilki.html
Runda wokół boiska — wbieganie 12
12w /pl/cwiczenia-siatkarskie/runda-wokol-boiska-wbieganie-12.html
Seria pepper (progresja)
15w /pl/cwiczenia-siatkarskie/seria-pepper-progresja.html
Skoki przez ławkę i blok
11.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/skoki-przez-lawke-i-blok.html
Speedball 6-6
15g /pl/cwiczenia-siatkarskie/speedball-6-6.html
Sprinty po liniach z odbiciem
10w /pl/cwiczenia-siatkarskie/sprinty-po-liniach-z-odbiciem.html
Sześć na trzy — forma przewagi, pełna gra
10g /pl/cwiczenia-siatkarskie/szesc-na-trzy-forma-przewagi-pelna-gra.html
Sztafeta przez pachołki
11w /pl/cwiczenia-siatkarskie/sztafeta-przez-pacholki.html
Sztafeta z pachołkami
16w /pl/cwiczenia-siatkarskie/sztafeta-z-pacholkami.html
Sztafeta z panowaniem nad piłką
8w /pl/cwiczenia-siatkarskie/sztafeta-z-panowaniem-nad-pilka.html

Sztafeta ze slalomem pachołków
4w /pl/cwiczenia-siatkarskie/sztafeta-ze-slalomem-pacholkow.html
Ściana bloku wzdłuż siatki (11)
12.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/sciana-bloku-wzdruz-siatki-11.html
Ściana bloku wzdłuż siatki (8)
12.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/sciana-bloku-wzdruz-siatki-8.html
T-drill: praca nóg w obronie
9w /pl/cwiczenia-siatkarskie/t-drill-praca-nog-w-obronie.html
Technika przewrotu i sprawla
10.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/technika-przewrotu-i-sprawla.html
Technika zagrywki o ścianę
5.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/technika-zagrywki-o-sciane.html
Trójkąt przyjęcie-wystawa-atak z rotacją
13.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/trojkat-przyjecie-wystawa-atak-z-rotacja.html
Trzy C
14.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/trzy-c.html
Trzykrokowy rozbieg
7.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/trzykrokowy-rozbieg.html
Turniej triples 3v3
1g /pl/cwiczenia-siatkarskie/turniej-triples-3v3.html
Tylko kiwki i rolki
8.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/tylko-kiwki-i-rolki.html
Uderzenia w parach
7w /pl/cwiczenia-siatkarskie/uderzenia-w-parach.html
USA-drill
14g /pl/cwiczenia-siatkarskie/usa-drill.html
Wash z zagrywką i wolną piłką
5g /pl/cwiczenia-siatkarskie/wash-z-zagrywka-i-wolna-pilka.html
Wolna piłka! — przejście na hasło
15.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/wolna-pilka-przejscie-na-haslo.html
Wymiana na trzy odbicia
2.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/wymiana-na-trzy-odbicia.html
Wystawa i atak z pozycji 4
8.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/wystawa-i-atak-z-pozycji-4.html
Zagrywka na strefy
5.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/zagrywka-na-strefy.html
Zagrywka w ameby
16.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/zagrywka-w-ameby.html
Zagrywka w statki
6.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/zagrywka-w-statki.html
Zamach ramienia o ścianę
7.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/zamach-ramienia-o-sciane.html
Zespołowe wyzwanie zagrywki
16.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/zespolowe-wyzwanie-zagrywki.html