

Szesnaście tygodni siatkówki seniorów

Pełny sezon techniki i systemów zespołowych

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 cały obraz techniczny: pierwsze odbicie, łańcuch ataku, zagrywkę i blok oraz obronę jako system. Każda faza liczy cztery treningi i zamyka temat, zanim zacznie się następna.

Dla kogo to jest

Drużyna klubowa trenująca raz w tygodniu przez cały 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 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	Wybór uderzenia Wybór właściwego ataku GRA 22 do 22	• Zobaczyć blok i pole, zanim wyskoczysz • Kiwka i rolka jako prawdziwa broń • Wykorzystywać blok, a nie go unikać	Każdy atakujący punktuje trzema różnymi zagraniem.

Temat każdego treningu (ciąg dalszy)

#	TRENING I TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE	PO CZYM POZNASZ
Zagrywka i blok Flota, flota z wysoku i praca nóg w bloku			treningi 9-12
9	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	<i>Siedemdziesiąt procent zagrywek celnych, połowa w wybranej strefie.</i>
10	Float z wysoku Budowa agresywnej zagrywki GRA Presja zagrywką 4 na 4	- Podrzut przed siebie, nie nad głowę - Kontakt w szczycie wysoku - Lądować do przodu, w boisku	<i>Każdy zagrywa dziesięć floatów z wysoku, siedem celnych.</i>
11	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>
12	Blok czytany Blok z czytania rozgrywającego i atakującego GRA Blok i przejście obrona-atak	- Najpierw rozgrywający, potem piłka, na końcu atakujący - Zatrzymać się na kontakcie rozgrywającego - Świadomie zamykać prostą albo skos	<i>Pięć bloków albo muśnięć na blokującego w żywej grze.</i>
Obrona Blok podwójny, systemy obrony, obrona w polu i asekuracja			treningi 13-16
13	Domykanie podwójnego bloku Blok w parze GRA Pełna wymiana sześć na pięciu	- Środkowy dokłada się do skrzydłowego, nie odwrotnie - Bez luki i bez nachodzenia rąk - Obaj blokujący wyskakują na ten sam rytm	<i>Dziesięć domkniętych podwójnych bloków bez światła między rękami.</i>
14	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>
15	Obrona mocnych piłek Obrona ataku z zamachu GRA Obrona przeciw armatom atakujących	- Platforma z przodu, nie przy biodrach - Amortyzuj piłkę, nie uderzaj w nią - Broń na tyle wysoko, żeby rozgrywający zdążył dojść	<i>Dwadzieścia mocnych piłek wybronionych w strefę rozgrywającego.</i>
16	Asekuracja atakującego Asekuracja i kiwki GRA Trzy C	- Asekuracja nisko i blisko pod atakującym - Cień za blokiem ma swojego obrońcę - Ruszaj na wyskok atakującego, nie na blok	<i>Dziesięć piłek z bloku wyasekurowanych i rozegranych w drugi atak.</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 przepotowionym 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	ĆWICZENIE 2 Zastosowanie z ruchem i presją	ĆWICZENIE 3 Gra element w grze
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.	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.	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	NAD CZYM PRACUJECIE
Powtarzalna wystawa	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	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

- 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.

Core 5 min · cała grupa razem

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 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, pachotki 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

Rozgrzewka	10 min · cała grupa	Core	5 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 rozstawione 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.

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

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
- 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.
- SPRZĘT
- 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 wyskoku, 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

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

Zamach ramienia o ścianę

koachvolleyball.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.

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Kolejki ataku

koachvolleyball.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.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Atak w strefy

koachvolleyball.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

20 min · każdy trening kończysz grą

Gra o punkty bonusowe

koachvolleyball.com

Zwykły set z punktami bonusowymi za cel treningu.

ZASADA NA DZIŚ

Atak 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		
Wybór właściwego ataku	1 Zobaczyc blok i pole, zanim wyskoczysz	2 Kiwka i rolka jako prawdziwa broń	3 Wykorzystywać blok, a nie go unikać
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO			
Każdy atakujący punktuje trzema różnymi zagraniem.			

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 krótkich rzędów, slalom między pachotkami, nikt nie stoi za więcej niż trzema osobami.

Pepper w czwórkach

koachvolleyball.com

5 min

Dwie pary obok siebie: przyjęcie, wystawa i kontrolowany atak w ciągłym rytmie.

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 ćwiczeniaPo 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

Zmieniaj zagrania

koachvolleyball.com

Zmieniaj zagrania: trener przy każdej piłce zapowiada uderzenie — skos, po linii, kiwka albo rolka.

JAK TO USTAWIĆ

Rząd ataku na pozycji 4, maty jako cele, zapowiedź w trakcie rozbiegu.

ZACZNIJ TUTAJ

Zapowiedź pada przed rozbiegiem.

ZMIERZASZ DO

Zapowiedź pada w chwili wybicia.

> Ten sam rozbieg, ten sam zamach, inne zakończenie.

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Tylko kiwki i rolki

koachvolleyball.com

Tylko kiwki i rolki: żadnych mocnych ataków, punkty za blokiem i w rogach.

JAK TO USTAWIĆ

Obręcz w rogach, pracują obie strony.

ZACZNIJ TUTAJ

Kiwka z miejsca dozwolona.

ZMIERZASZ DO

Liczą się tylko punkty za prawdziwym podwójnym blokiem.

> Kiwka to krótkie, zdecydowane pchnięcie sztywnymi palcami.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Atak przeciwko podwójnemu blokowi

koachvolleyball.com

Atak przeciwko podwójnemu blokowi: przeczytaj blok i punktuj obok niego.

JAK TO USTAWIĆ

Dwóch prawdziwych blokujących, jeden rozgrywający, rząd ataku.

ZACZNIJ TUTAJ

Blok jest bierny, tylko podstawia ręce.

ZMIERZASZ DO

Blok domyka się mocno i przenosi ręce nad siatkę.

> Wykorzystaj ręce: wysoko po zewnętrznej dłoni to petnoprawne zagranie.

Gra

20 min · każdy trening kończysz grą

22 do 22

koachvolleyball.com

22 do 22: obie drużyny zaczynają od 22 i każda wymiana jest grana do końca.

ZASADA NA DZIŚ

First-ball-kill się liczy; wszystko inne to zwykły punkt.

- WSKAZÓWKI DLA TRENERA
- Popatrz na blok i na pole, zanim oderwiesz się od parkietu.

—Kiwka i rolka to broń, a nie coś, co robisz ze zmęczenia.

—Świadome uderzenie w blok to zagranie, nie błąd.
- SPRZĘT

Piłki, obręcze w rogach, maty

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 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
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
Budowa agresywnej zagrywki	1 Podrzut przed siebie, nie nad głowę2 Kontakt w szczycie wyskoku3 Ładować do przodu, w boisku
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO	Każdy zagrywa dziesięć floatów z wyskoku, siedem celnych.

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

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

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

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

Wyskok i lądowanie

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

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

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
Budowa floata z wyskoku koachvolleyball.com Budowa floata z wyskoku: float z miejsca, potem z jednym krokiem rozbiegu, potem pełny float w najwyższym punkcie. JAK TO USTAWIĆ Wszyscy zagrywają naraz, przechodząc przez trzy etapy. ZACZNIJ TUTAJ Tylko float z miejsca, aż zacznie padać powtarzalnie. ZMIERZASZ DO Pełny float z wyskoku z dziewięciu metrów w zapowiedzianą strefę. › Podrzut przed siebie; to wyskok idzie do piłki, nie odwrotnie.	Float na styki przyjmujących koachvolleyball.com Float na styk przyjmujących, świadomie celowany między dwóch zawodników. JAK TO USTAWIĆ Zagrywający z jednej strony, dwóch przyjmujących wołających każdą piłkę. ZACZNIJ TUTAJ Zagrywka na styk z linii ataku. ZMIERZASZ DO Pełny dystans, a zagrywający najpierw zapowiada styk. › Styk się przesuwają; popatrz na przyjmujących przed podrzutem.	AMRAP: zagrywka na cel koachvolleyball.com AMRAP zagrywka na cel: dwie minuty, mata 3, boisko 1, pomyłka -1. JAK TO USTAWIĆ Wszyscy zagrywają, partner liczy punkty. ZACZNIJ TUTAJ Pomyłka nic nie kosztuje. ZMIERZASZ DO Pomyłka kosztuje dwa punkty. › Agresja i celność muszą iść razem, inaczej to nie jest broń.

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Presja zagrywką 4 na 4 koachvolleyball.com Presja zagrywką cztery na cztery: jedna strona świadomie zagrywa trudno, druga musi wygrać side-out. ZASADA NA DZIŚ As to dwa punkty; błąd w zagrywce kosztuje jeden.
--	--

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

- Podrzut idzie przed siebie, żebyś mógł do niego wyskoczyć.
- Kontakt w szczycie wyskoku, ręka w pełnym wyproście.
- Float z wyskoku ma sens dopiero wtedy, gdy pada siedem razy na dziesięć.

SPRZĘT

Wszystkie piłki, maty, gumy

TEMAT Poruszanie się wzdłuż siatki	NAD CZYM PRACUJECIE 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 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

Praca nóg przy siatce [koachvolleyball.com](#) 5 min

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

Fala przyjęcia przez obręcz [koachvolleyball.com](#) 5 min

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

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	ĆWICZENIE 2 Zastosowanie z ruchem i presją	ĆWICZENIE 3 Gra element w grze
Praca nóg blokującego przy siatce koachvolleyball.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 równoległe do siatki, nawet w kroku skrzyżnym.	Blok swingiem: trzykrokový skrzyżny koachvolleyball.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 siatką koachvolleyball.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 zagrywką koachvolleyball.com Cztery na cztery z rotującą zagrywką i pełnym cyklem atak-obrona. ZASADA NA DZIŚ Każdy punkt zaczęty od muśnięcia bloku liczy się podwójnie.
---	--

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

- 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 to cała robota.

SPRZĘT

Piłki, skrzynia, pacholki wyznaczające pozycje przy siatce

TEMAT Blok z czytania rozgrywającego i atakującego	NAD CZYM PRACUJECIE 1 Najpierw rozgrywający, potem piłka, na końcu atakujący 2 Zatrzymać się na kontakcie rozgrywającego 3 Świadomie zamykać prostą albo skos
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Pięć bloków albo muśnięć na blokującego w żywej grze.	

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

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

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

Praca nóg przy siatce [koachvolleyball.com](#) 5 min

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

Core 5 min · cała grupa razem

Antyrotacja

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

- Dead bug — przeciwna ręka i noga, łędźwie 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

Blok czytany / blok w ciemno
[koachvolleyball.com](#)

Blok czytany: wystawa idzie nad głowę blokującego, więc moment wyskoku i pozycja biorą się wyłącznie z rozbiegu atakującego.

JAK TO USTAWIĆ
Jeden rozgrywający, dwóch atakujących, blokujący rotują.

ZACZNIJ TUTAJ
Rozgrywający zapowiada pozycję.

ZMIERZASZ DO
Bez zapowiedzi, obaj atakujący rozbiegają się przy każdej piłce.

› Patrz na ręce rozgrywającego, nie na piłkę, która z nich wychodzi.

ĆWICZENIE 2
Zastosowanie
z ruchem i presją

Blok przeciw liniom ataku 4-3-2
[koachvolleyball.com](#)

Blok przeciw liniom ataku 4-3-2: blokujący czyta wystawę, idzie na właściwe skrzydło i zaczyna tranzycję.

JAK TO USTAWIĆ
Rozgrywający gra na wszystkie trzy pozycje, pracuje jeden albo dwóch blokujących.

ZACZNIJ TUTAJ
Ustalona kolejność: 4, 3, 2.

ZMIERZASZ DO
Losowa kolejność, wybiera rozgrywający.

› Decyduj późno, ale w stu procentach.

ĆWICZENIE 3
Gra
element w grze

Blok przeciwko trenerowi na skrzyni
[koachvolleyball.com](#)

Blok przeciwko trenerowi na skrzyni: czytaj rękę, wyskocz i domknij blok nad siatką.

JAK TO USTAWIĆ
Trener na skrzyni, blokujący w parach.

ZACZNIJ TUTAJ
Trener atakuje w przewidywalnym rytmie.

ZMIERZASZ DO
Trener miesza ataki i kiwki.

› Wyskakuj na rękę, nie na rozbieg.

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Blok i przejście obrona-atak koachvolleyball.com Blok i przejście obrona-atak: blok wyskakuje, obrońcy kryją pole za nim, potem szybkie przejście do ataku. ZASADA NA DZIŚ Obrona musi zamienić każdą obronioną piłkę w atak.
---	---

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

- Rozgrywający, piłka, atakujący — w tej kolejności, w każdej akcji.
- Zatrzymaj się na kontakcie rozgrywającego; to twój moment decyzji.
- Prosta czy skos to wybór, a obrona musi wiedzieć który.

SPRZĘT

Piłki, skrzynia, znaczniki

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE
Blok w parze	1 Środkowy dokłada się do skrzydłowego, nie odwrotnie 2 Bez luki i bez nachodzenia rąk 3 Obaj blokujący wyskakują na ten sam rytm
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO	Dziesięć domkniętych podwójnych bloków bez światła między rękami.

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 pachołki

koachvolleyball.com

5 min

Kilka krótkich rzędów, słalom między pachołkami, nikt nie stoi za więcej niż trzema osobami.

Pepper (klasyczny)

koachvolleyball.com

5 min

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

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

Domykanie podwójnego bloku

koachvolleyball.com

Domykanie podwójnego bloku: skrzydłowy ustala pozycję, a środkowy dokłada się szczelnie i wyskakuje razem z nim.

JAK TO USTAWIĆ

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

ZACZNIJ TUTAJ

Domykanie bez wyskoku.

ZMIERZASZ DO

Domykanie przeciw żywemu atakowi ze skrzydła.

› Środkowy idzie do skrzydłowego; skrzydłowy nie ucieka do środka.

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Domykanie podwójnego bloku na 2 i 4

koachvolleyball.com

Domykanie podwójnego bloku na pozycjach 2 i 4, trzeci blokujący trzyma środek.

JAK TO USTAWIĆ

Trzech blokujących, atakujący na zmianę z obu stron.

ZACZNIJ TUTAJ

Po jednej stronie naraz.

ZMIERZASZ DO

Stronę wybiera rozgrywający, na żywo.

› Mów, zanim ruszysz; blok to rozmowa we dwóch.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Przesuwanie ściany bloku

koachvolleyball.com

Przesuwanie ściany bloku: trzej blokujący idą wzdłuż siatki ze skrzydła na środek i na drugie skrzydło.

JAK TO USTAWIĆ

Bez przerw, wszyscy przechodzą przez ćwiczenie.

ZACZNIJ TUTAJ

Trzy pozycje.

ZMIERZASZ DO

Pięć pozycji w jednym przebiegu, bez przerwy.

› Domknięte ręce, barki równolegle — w każdym powtórzeniu.

Gra

20 min · każdy trening kończysz grą

Pełna wymiana sześć na pięciu

koachvolleyball.com

Pełna wymiana sześć na pięciu: przyjęcie, atak, blok, obrona i podwójny kontratak.

ZASADA NA DZIŚ

Muśnięcie bloku w kontrataku jest warte dwa punkty.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

—Środkowy dokłada się do skrzydłowego — to ta zasada likwiduje lukę.

—Obaj wyskakują na ten sam rytm, czyli jeden z nich czeka.

—Domknięty blok z niższymi rękami bije wysoki blok z luką.

SPRZĘT

Piłki, skrzynia, znaczniki

TEMAT Systemy obrony	NAD CZYM PRACUJECIE 1 Znać swoją pozycję bazową i czytającą2 Zatrzymać się na kontakcie atakującego3 Bronić wysoko, w środek boiska
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Drużyna utrzymuje ustawienie przez pełną rotację, bez dziur.	

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

T-drill: praca nóg w obronie [koachvolleyball.com](#) 5 min

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

Cztery narożniki — sprint [koachvolleyball.com](#) 5 min

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

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	ĆWICZENIE 2 Zastosowanie z ruchem i presją	ĆWICZENIE 3 Gra element w grze
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.	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.	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
Obrona ataku z zamachu	1 Platforma z przodu, nie przy biodrach 2 Amortyzuj piłkę, nie uderzaj w nią 3 Broń na tyle wysoko, żeby rozgrywający zdążył dojsć
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO	Dwadzieścia mocnych piłek wybronionych w strefę rozgrywanego.

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.

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 Technika spokojnie, dużo powtórzeń Trener na skrzyni koachvolleyball.com Trener ze skrzyni atakuje mocno na strefę 6: obrońca czyta rękę, broni wysoko na środek i wraca. JAK TO USTAWIĆ Trener na skrzyni, jeden obrońca naraz, kolejka obok. ZACZNIJ TUTAJ Ataki na trzy czwarte siły, prosto w obrońcę. ZMIERZASZ DO Pełna siła, piłki raz z jednej, raz z drugiej strony obrońcy. › Platforma z przodu, tam gdzie ją widzisz.	ĆWICZENIE 2 Zastosowanie z ruchem i presją Obrona: skos, prosta, pancake koachvolleyball.com Obrona: skos, prosta i krótka piłka na pancake, każda broniona na środek. JAK TO USTAWIĆ Trener na skrzyni, dwóch obrońców, kolejka z boku. ZACZNIJ TUTAJ Kolejność zapowiadana. ZMIERZASZ DO Kolejność losowa, bez zapowiedzi. › Każda obrona ląduje w tym samym miejscu, obojętnie jaka to była piłka.	ĆWICZENIE 3 Gra element w grze Obrona sposobem górnym koachvolleyball.com Obrona sposobem górnym: mocna piłka na wysokości głowy odbita pod kontrolą koszyczkiem nad czołem. JAK TO USTAWIĆ Trener podaje na wysokość głowy, zawodnicy w parach. ZACZNIJ TUTAJ Piłki na pół siły. ZMIERZASZ DO Pełna siła, na wysokość głowy i barków. › Nad czołem ręce są szybsze niż platforma.
--	--	---

Gra	Obrona przeciw armatom atakujących
20 min · każdy trening kończysz grą	koachvolleyball.com
	Obrona przeciw armatom atakujących: atakujący odpalają, obrońcy bronią z powrotem do rozgrywanego.
	ZASADA NA DZIŚ
	Każda wybroniona piłka musi zostać wystawiona i zaatakowana, inaczej powtórzenie się nie liczy.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

SPRZĘT

—Platforma z przodu, tak żebyś widział ją i piłkę naraz.

—Mocną piłkę amortyzuj; zamach wysyła ją pod sufit.

—Broń tak wysoko, żeby rozgrywający zdążył dojsć.

Piłki, skrzynia, materace

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE		
Asekuracja i kiwki	1 Asekuracja nisko i blisko pod atakującym	2 Cień za blokiem ma swojego obrońcę	3 Ruszaj na wysoko atakującego, nie na blok
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO			
Dziesięć piłek z bloku wyasekurowanych i rozegranych w drugi 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

Runda boiska z przekazywaniem piłki
Trucht w pętli wokół boiska, za każdym razem przekaż piłkę następnemu w rzędzie.
Pepper w czwórkach
Dwie pary obok siebie: przyjęcie, wystawa i kontrolowany atak w ciągłym rytmie.

Core5 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

Podążaj za wystawą
Podążaj za wystawą: wystaw na skrzydło i sprintem schodź do asekuracji pod atakującym.
JAK TO USTAWIĆ
Podający, rozgrywający, atakujący i kolejka.
ZACZNIJ TUTAJ
Do asekuracji wchodzisz marszem.
ZMIERZASZ DO
Asekuracja gotowa, zanim atakujący wyskoczy.
› Nisko i blisko — metr od atakującego, nie trzy.

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Asekuracja kiwek
Asekuracja kiwek: blok wyskakuje, a zawodnicy z tyłu wybiegają do przodu po krótką piłkę.
JAK TO USTAWIĆ
Całe boisko z blokiem i obroną, trener wybiera atak albo kiwkę.
ZACZNIJ TUTAJ
Tylko kiwki, zapowiadane.
ZMIERZASZ DO
Ataki i kiwki wymieszane.
› Ruszaj na kontakt z piłką, nie na wyskok.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Pogoń za kiwką
Pogoń za kiwką: trener markuje atak i kiwa krótko, a obrońca ratuje piłkę pancakiem.
JAK TO USTAWIĆ
Trener na skrzyni, dwóch obrońców, kolejka.
ZACZNIJ TUTAJ
Kiwka jest zapowiadana.
ZMIERZASZ DO
Bez zapowiedzi, a po uratowaniu piłka musi jeszcze przejść przez siatkę.
› Zostań na nogach, dopóki piłka nie zostanie uderzona.

Gra

20 min · każdy trening kończysz grą

Trzy C

Trzy C: komunikacja, asekuracja i wspólna radość — punkt liczy się tylko, gdy widać wszystkie trzy.

ZASADA NA DZIŚ

Trener głośno sędziuje trzy C, a brak jednego kasuje punkt.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

—Asekuracja jest nisko i blisko; dwa metry z tyłu to już nie asekuracja.
—Cień za blokiem w każdej rotacji musi mieć swojego zawodnika.
—Ruszaj na kontakt atakującego z piłką, nie na wyskok bloku.

SPRZĘT

Piłki, skrzynia, 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.

- 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

ZESTAW B
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

ZESTAW C
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

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

- Most biodrowy na jednej nodze — 15 sekund na nogę
- Hollow hold — lędźwie dociśnięte do podłogi
- Wyskok z przysiadu z miękkim lądowaniem — cicho, każde powtórzenie od nowa
- 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 (79), 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.

22 do 22
8g /pl/cwiczenia-siatkarskie/22-do-22.html
Aktywacja barków z gumą
2w, 7w, 9w, 10w /pl/cwiczenia-siatkarskie/aktywacja-barkow-z-guma.html
AMRAP: zagrywka na cel
10.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/amrap-zagrywka-na-cel.html
Asekuracja kiwek
16.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/asekuracja-kiwek.html
Atak przeciwko podwójnemu blokowi
8.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/atak-przeciwko-podwojnemu-blokowi.html
Atak w strefy
7.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/atak-w-strefy.html
Berek w kole — gra reakcyjna
5w, 12w /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 czytany / blok w ciemno
12.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/blok-czytany-blok-w-ciemno.html
Blok i przejście obrona-atak
12g /pl/cwiczenia-siatkarskie/blok-i-przejscie-obrona-atak.html
Blok przeciw liniom ataku 4-3-2
12.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/blok-przeciw-liniom-ataku-4-3-2.html
Blok przeciwko trenerowi na skrzyni
12.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/blok-przeciwko-trenerowi-na-skrzyni.html
Blok swingiem: trzykrokowy skrzyżny
11.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/blok-swingiem-trzykrokowy-skrzyzny.html
Budowa floata z wysoku
10.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/budowa-floata-z-wysoku.html
Cztery narożniki — sprint
14w /pl/cwiczenia-siatkarskie/cztery-narozniki-sprint.html
Ćwiczenie decyzyjne: kiwka rozgrywającego
5.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/cwiczenie-decyzyjne-kiwka-rozgrywajacego.html
Domykanie podwójnego bloku
13.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/domykanie-podwojnego-bloku.html
Domykanie podwójnego bloku na 2 i 4
13.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/domykanie-podwojnego-bloku-na-2-i-4.html
Dookoła świata
9.3 /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, 10w /pl/cwiczenia-siatkarskie/dynamiczne-formy-biegowe.html
Fala przyjęcia przez obrecze
11w /pl/cwiczenia-siatkarskie/fala-przyjecia-przez-obrecze.html

Float na styki przyjmujących
10.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/float-na-styki-przyjmujacych.html
Forma meczowa ze zmienną zagrywką
11g /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
Myjnia sposobem górnym
4w /pl/cwiczenia-siatkarskie/myjnia-sposobem-gornym.html
Obrona przeciw armatom atakujących
15g /pl/cwiczenia-siatkarskie/obrona-przeciw-armatom-atakujacych.html
Obrona sposobem górnym
15.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/obrona-sposobem-gornym.html
Obrona za blokiem — asekuracja pipe'a
14.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/obrona-za-blokiem-asekuracja-pipe-a.html
Obrona: skos, prosta, pancake
15.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/obrona-skos-prosta-pancake.html
Ogrywanie piłki w parach
1w, 5w /pl/cwiczenia-siatkarskie/ogrywanie-pilki-w-parach.html
Pełna wymiana sześć na pięciu
13g /pl/cwiczenia-siatkarskie/pelna-wymiana-szesc-na-pieciu.html
Pepper (klasyczny)
3w, 13w, 15w /pl/cwiczenia-siatkarskie/pepper-klasyczny.html
Pepper Neville'a (3v3)
14g /pl/cwiczenia-siatkarskie/pepper-neville-a-3v3.html
Pepper w czwórkach
8w, 16w /pl/cwiczenia-siatkarskie/pepper-w-czworkach.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
Piętrowiec
14.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pietrowiec.html
Piłki na wybiegnięcie
3.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pilki-na-wybiegnięcie.html
Podążaj za wystawą
4.3, 16.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/podazaj-za-wystawa.html

Załącznik · wszystkie ćwiczenia w tym programie (ciąg dalszy)

Podstawowy program skoczności 6.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/podstawowy-program-skoczności.html
Pogoń za kiwką 16.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pogon-za-kiwka.html
Pozycja obronna (Base & Read) 14.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pozycja-obronna-base-read.html
Praca nóg blokującego przy siatce 11.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/praca-nog-blokujacego-przy-siatce.html
Praca nóg przy siatce 11w, 12w /pl/cwiczenia-siatkarskie/praca-nog-przy-siatce.html
Presja zagrywką 4 na 4 10g /pl/cwiczenia-siatkarskie/presja-zagrywka-4-na-4.html
Przesuwanie ściany bloku 13.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przesuwanie-sciany-bloku.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-trojkacie.html
Ręce nad siatką 11.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/rece-nad-siatka.html
Rozbieg z łapaniem piłki 6.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/rozbieg-z-lapaniem-pilki.html
Runda boiska z przekazywaniem piłki 16w /pl/cwiczenia-siatkarskie/runda-boiska-z-przekazywaniem-pilki.html
Runda wokół boiska — wbieganie 12 1w, 9w /pl/cwiczenia-siatkarskie/runda-wokol-boiska-wbieganie-12.html
Rzędy przyjęcia ze statym targetem 2.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/rzedy-przyjecia-ze-stalym-targetem.html
Sprinty po liniach z odbiciem 3w, 15w /pl/cwiczenia-siatkarskie/sprinty-po-liniach-z-odbiciem.html

Sztafeta przez pacholki 8w, 13w /pl/cwiczenia-siatkarskie/sztafeta-przez-pacholki.html
T-drill: praca nóg w obronie 14w /pl/cwiczenia-siatkarskie/t-drill-praca-nog-w-obronie.html
Technika zagrywki o ścianę 9.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/technika-zagrywki-o-sciane.html
Trener na skrzyni 15.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/trener-na-skrzyni.html
Trójkąt przyjęcie-wystawa-atak z rotacją 4.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/trojkat-przyjecie-wystawa-atak-z-rotacja.html
Trzy C 16g /pl/cwiczenia-siatkarskie/trzy-c.html
Trzykrokowy rozbieg 6.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/trzykrokowy-rozbieg.html
Turniej triples 3v3 1g /pl/cwiczenia-siatkarskie/turniej-triples-3v3.html
Tylko kiwki i rolki 8.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/tylko-kiwki-i-rolki.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 9.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/zagrywka-na-strefy.html
Zamach ramienia o ścianę 7.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/zamach-ramienia-o-sciane.html
Zespołowe wyzwanie zagrywki 9g /pl/cwiczenia-siatkarskie/zespolowe-wyzwanie-zagrywki.html
Zmieniaj zagrania 8.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/zmieniaj-zagrania.html