

Dwadzieścia osiem tygodni siatkówki młodzieżowej

Pełny program młodzieżowy, od pierwszego odbicia po cały mecz

28 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

7

Treningi (28)

35

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

Pełny program: dwadzieścia osiem treningów, od pierwszego ćwiczenia na panowanie nad piłką po granie rotacji i pełne akcje. Siedem faz po cztery treningi, każda kończy coś, na czym opiera się następna.

Dla kogo to jest

Zespół młodzieżowy z całym rokiem cotygodniowych treningów albo trener, który chce mieć z góry rozpisany cały sezon. 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 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.

Zaczniј tak, dojdź do tego

Każde ćwiczenie ma dwie dodatkowe linijki. **Zaczniј 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 Zaczniј 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 dojsię 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, trzykrokowy 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 każdego treningu (ciąg dalszy)

#	TRENING I TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE	PO CZYM POZNASZ
Szlifowanie Wystawa z każdego miejsca, zespołowe przyjęcie i czytanie gry			treningi 17-20
17	Każdy potrafi wystawić Wystawa z każdego miejsca boiska GRA Trzy na trzy ze zmiennikami przy siatce	• Ustaw barki do targetu, zanim przyjdzie piłka • Gdy jesteś spóźniony, wystawiaj wysoko i dalej od siatki • Linia obrony też wystawia	Każdy zawodnik wystawia piłkę z wszystkich trzech stref linii obrony.
18	Przyjęcie całym zespołem Przyjęcie zespołowe GRA Side-out w każdej rotacji	• Każdy zna swoją strefę przed zagrywką • Styki są wołane, za każdym razem • Przyjęcie trafia zawsze w to samo miejsce	Osiem z dziesięciu zagrywek przyjęte w strefę rozgrywającego.
19	Zagrywka, która boli Zagrywka z zamiarem i pod presją wyniku GRA 22 do 22	• Celuj w zawodnika, nie tylko w strefę • Trzymaj rytuał, gdy pada wynik • Błąd kosztuje zespół, więc zagrywaj mocno i w boisko	Pobita seria zagrywek zespołu z treningu 16.
20	Czytanie gry Obserwacja rozgrywającego i atakującego GRA Piętrowiec	• Najpierw rozgrywający, potem piłka, potem atakujący • Zatrzymaj się, gdy atakujący zaczyna rozbieg • Zgaduj na głos i sam się sprawdzaj	Każdy broniący pięć razy woła kierunek ataku przed uderzeniem.
Czucie gry Łatwe piłki, gry w małych składach i granie na wynik			treningi 21-24
21	Piłka swobodna i down ball Wykorzystanie łatwej piłki GRA Wash z zagrywką i wolną piłką	• Zawołaj, zanim piłka przejdzie przez siatkę • Rusza się każdy, nie tylko przyjmujący • Łatwa piłka to szansa na punkt, nie odpoczynek	Dziesięć piłek swobodnych z rzędu zamienionych w skończony atak.
22	Małe gry, duża nauka Gry w małych składach GRA Małe boisko 2v2	• Więcej kontaktów z piłką niż w sześciu na sześciu • W każdej akcji jest decyzja do podjęcia • Wszystko na punkty	Każdy rozgrywa co najmniej piętnaście akcji.
23	Atak z każdego miejsca Atak ze skrzydła, środka i linii obrony GRA Pięć na cztery — atak w przewadze	• Inny kąt rozbiegu na każdej pozycji • Środkowy rusza wcześniej niż skrzydłowy • Atak z linii obrony zaczyna się za linią	Każdy zawodnik atakuje ze strefy 4, 3 i zza linii trzeciego metra.
24	Pod tablicą wyników Gra pod presją GRA Bingo-Bango-Bongo	• Rytuały trzymają, gdy wynik jest ciasny • Gdy robi się ciasno, gadajcie więcej, nie mniej • Liczy się tylko następna akcja	Trzy gry typu wash dograne bez tego, żeby zespół zamilkł.

Temat każdego treningu (ciąg dalszy)

#	TRENING I TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE	PO CZYM POZNASZ
Pełna gra Rotacje, trening prowadzony przez zawodników i pełna akcja			treningi 25-28
25	Szóstka na boisku Rotacje i pozycje podstawowe GRA Mecz z rotacją	• Znaj swoją pozycję podstawową w każdej rotacji • Zmieniaj miejsca po zagrywce, nie przed • Każdy wie, gdzie jest rozgrywający	<i>Zespół rozgrywa wszystkie sześć rotacji bez błędu ustawienia.</i>
26	Coachujcie się nawzajem Trening prowadzą zawodnicy GRA Wymiana na trzy odbicia	• Zawodnicy sami prowadzą ćwiczenie • Jedna wskazówka na poprawkę, nigdy trzy • Popatrz na kolegę i powiedz jedną przydatną rzecz	<i>Każdy zawodnik daje jednemu koledze jedną konkretną wskazówkę.</i>
27	Pełna akcja Wszystko w tempie meczowym GRA Sześć na sześć — pełna wymiana	• Zagrywka, przyjęcie, wystawa, atak, blok, obrona, kontratak — wszystko • Żadnych przystanków między fazami • Zespół gada przez całą akcję	<i>Dziesięć akcji po co najmniej pięć odbić na stronę.</i>
28	Zakończenie Świętowanie sezonu GRA Gra o króla z rotacją	• Grajcie, nie ćwiczcie • Każdy gra na nie swojej pozycji • Kończymy razem	<i>Każda grupa gra z każdą.</i>

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 przedzielonym 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 zagraasz 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 ćwiczienia 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 ćwiczienia 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 pachotki i zatrzymujesz się przed kolejną piłką.

JAK TO USTAWIĆ

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

ZACZNIJ TUTAJ

Dwa pachotki zamiast czterech, a podający rzuca wysoko.

ZMIERZASZ DO

Podający uderza piłkę i miesza krótkie z długimi.

» Przy pachotkach 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 płasczyzna nie musi nic korygować.

—

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

SPRZĘT

Piłka na dwóch, 16 pachotków, 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	18.10	18.15	18.33	18.51	19.09	19.29
Rozgrzewka	Core	Ćwiczenie 1	Ćwiczenie 2	Ćwiczenie 3	Gra	Zakończenie
10 min	5 min	18 min	18 min	18 min	20 min	1 min

Rozgrzewka10 min · cała grupa

Core5 min · cała grupa razem

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

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

SPRZĘT

— 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.

Piłka na dwóch, 12 obręczy albo pachotków

TEMAT

Wczesne dojsście do piłki

NAD CZYM PRACUJECIE

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

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

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 ćwiczeniaPo 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

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.

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

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.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

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 zagranie, 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

SPRZĘT

— 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.

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, trzykrokowy rytuał zagrywki.

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

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

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.

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

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.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

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 ćwiczenia

Po 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

—

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.

SPRZĘT

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

Core5 min · cała grupa razem

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.

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 ćwiczeniaPo 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 tapaniem 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), kolejką 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 wymiana

koachvolleyball.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

SPRZĘT

—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.

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

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

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

- Berek w desce — obok siebie w desce, na zmianę klepiecie dłoni 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	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 20 min · każdy trening kończysz grą	Pepper Neville'a (3v3) 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

SPRZĘT

—Ciężar na śródstopiu, pięty nad podłogą.

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

—Obrona nie musi być tądna, ma być wysoka.

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 równolegle 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 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 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 skrętem 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.
--	--

- WSKAZÓWKI DLA TRENERA
- SPRZĘT
- Najpierw patrz na rozgrywającego, dopiero potem na atakującego.

—Ręce nad siatką, a nie obok niej; ramiona idą na drugą stronę.

—Ląduj na dwie nogi i od razu obróć się otwarciem do boiska.

Piłki, sześć tawek, pachotki, skrzynia

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE	
Blok i obrona pola jako jedna całość	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

Rozgrzewka10 min · cała grupa

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.

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

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 preczytać.

> 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	Gra królewska w trzech strefach
20 min · każdy trening kończysz grą	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	NAD CZYM PRACUJECIE		
Wystawa	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	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](#) 10 min

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

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

Gra	Bingo-Bango-Bongo koachvolleyball.com
20 min · każdy trening kończysz grą	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

- 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.

SPRZĘT

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 ćwiczeniaPo 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

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE		
Wystawa z każdego miejsca boiska	1 Ustaw barki do targetu, zanim przyjdzie piłka	2 Gdy jesteś spóźniony, wystawiaj wysoko i dalej od siatki	3 Linia obrony też wystawia
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO			
Każdy zawodnik wystawia piłkę z wszystkich trzech stref linii obrony.			

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

Fala dziewięciu — trasa wokół pachołków [koachvolleyball.com](#)10 min

Po kolei przez slalom i na koniec kolejki; trzymajcie krótkie rzędy.

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 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
Podążaj za wystawą koachvolleyball.com Biegnij za swoją wystawą: wystawa z daleka od siatki na skrzydło i od razu sprint do asekuracji pod atakującym. JAK TO USTAWIĆ Jeden podający, rozgrywający, atakujący i kolejka. Dwie piłki w obiegu. ZACZNIJ TUTAJ Wystawa ze stałego miejsca, do asekuracji dochodzisz marszem. ZMIERZASZ DO Wystawa w biegu, a w asekuracji masz być, zanim atakujący wyskoczy. › Twoja wystawa kończy się dopiero pod atakującym.	Trójkąt przyjęcie-wystawa-atak koachvolleyball.com Trójkąt przyjęcie-wystawa-atak: przyjęcie do rozgrywającego, wystawa do atakującego i piłka z powrotem do przyjmującego. JAK TO USTAWIĆ Kilka trójkątów obok siebie, po jednej piłce. ZACZNIJ TUTAJ Drugą piłkę zamiast wystawiać, rzucasz. ZMIERZASZ DO Rozgrywający woła cel, zanim dojdzie przyjęcie. › Powiedz, dokąd leci, zanim jej dotkniesz.	Trójkąt: przyjęcie i przesunięcie koachvolleyball.com Trójkąt z przesuwaniem: odbijasz w trójkącie i biegniesz za piłką do następnego rogu. JAK TO USTAWIĆ Trzy albo cztery trójkąty, wszyscy cały czas w ruchu. ZACZNIJ TUTAJ Wolne tempo, tylko sposobem dolnym. ZMIERZASZ DO Na zmianę dolne i górne przy każdym kontakcie. › Ciągły ruch — nigdy nie grasz z miejsca, w którym przed chwilą stałeś.

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Trzy na trzy ze zmiennikami przy siatce koachvolleyball.com Trzech na trzech ze zmiennikami przy siatce, którzy wchodzą po każdej akcji. ZASADA NA DZIŚ Drugiej piłki nie może wystawiać ten sam zawodnik dwa razy z rzędu.
--	---

WSKAZÓWKI DLA TRENERA	SPRZĘT
— Druga piłka może trafić do każdego, więc każdy ją trenuje. — Gdy jesteś poza pozycją, wysoko i dalej od siatki jest lepsze niż nisko i przy siatce. — Wołaj cel; milczący rozgrywający zaskakuje własnego atakującego.	Jedna piłka na dwóch, pachołki

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE		
Przyjęcie zespołowe	1 Każdy zna swoją strefę przed zagrywką	2 Styki są wołane, za każdym razem	3 Przyjęcie trafia zawsze w to samo miejsce
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO			
Osiem z dziesięciu zagrywek przyjęte w strefę rozgrywającego.			

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

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

Fala przez boisko z podaniem do następnego zawodnika.

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

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

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
Rzędy przyjęcia ze stałym targetem koachvolleyball.com Przyjęcie w kolejkach ze stałym targetem: ustawienie 1-6-5, każda piłka dokładnie w strefę rozgrywającego. JAK TO USTAWIĆ Trzech przyjmujących, jeden target, zagrywający po drugiej stronie. ZACZNIJ TUTAJ Zagrywka z linii trzeciego metra, żeby każda piłka dała się przyjąć. ZMIERZASZ DO Zagrywka z pełnej odległości i liczą się tylko przyjęcia w strefę targetu. ➤ Przyjęcie trafia zawsze w to samo miejsce, kto by go nie grał.	Przyjęcie krótkie-długie koachvolleyball.com Krótko-głęboko: trener na zmianę kiwa krótko i posyła głęboko, a przyjmujący to czyta. JAK TO USTAWIĆ Trener przy siatce, dwóch przyjmujących, kolejka z boku. ZACZNIJ TUTAJ Z zapowiedzią: trener mówi krótko albo głęboko przed piłką. ZMIERZASZ DO Bez zapowiedzi, a między nie wpleć piłkę na styk. ➤ Czytaj podrzut, nie rękę — podrzut mówi ci pierwszy.	Zagrywający kontra przyjmujący koachvolleyball.com Zagrywający kontra przyjmujący: dobre przyjęcie to +1, as serwisowy -1. Start od pięciu, przyjmujący wygrywają przy dziesięciu. JAK TO USTAWIĆ Półowa grupy zagrywa, półowa przyjmuje. Zmiana po zakończonej grze. ZACZNIJ TUTAJ Start od siedmiu, żeby przyjmujący szybko poczuł wygraną. ZMIERZASZ DO Start od trzech i punktuje tylko idealne przyjęcie. ➤ Przyjmujący: wynik jest wspólny, więc gadajcie między piłkami.

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Side-out w każdej rotacji koachvolleyball.com Side-out na rotację: zagrywka w rotacji 1, rozgrywasz side-out do końca i przesuwacie się dalej. ZASADA NA DZIŚ Dwa side-outy z rzędu, zanim przejdziecie do kolejnej rotacji.
--	---

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

- Każdy zna swoją strefę, zanim padnie zagrywka.
- Styk między dwoma przyjmującymi to miejsce, w którym trzeba wołać.
- Przyjęcie nie do targetu nie jest dobrym przyjęciem, choćby wyglądało czysto.

SPRZĘT

Wszystkie piłki, pachołki albo mata wyznaczająca strefę rozgrywającego

TEMAT
Zagrywka z zamiarem i pod presją wyniku

NAD CZYM PRACUJECIE

1 Celuj w zawodnika, nie tylko w strefę

2 Trzymaj rytuał, gdy pada wynik

3 Błąd kosztuje zespół, więc zagrywaj mocno i w boisko

SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Pobita seria zagrywek zespołu z treningu 16.

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

Core 5 min · cała grupa razem

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

Jeden berek, reszta bezpieczna przy pachołku, ale tylko przez trzy sekundy. Zmiana berka co minutę.

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

Float na styki przyjmujących
[koachvolleyball.com](#)
Zagrywka flotowa na styki: celuj świadomie w styk między dwoma przyjmującymi, tam gdzie musi paść wołanie.
JAK TO USTAWIĆ
Zagrywający po jednej stronie, po drugiej dwóch przyjmujących, którzy wołają każdą piłkę.
ZACZNIJ TUTAJ
Zagrywka na styk z linii trzeciego metra.
ZMIERZASZ DO
Pełna odległość, a zagrywający zapowiada styk przed zagrywką.
› Styk przesuwają się razem z przyjmującymi — popatrz, zanim podrzucisz.

ĆWICZENIE 2
Zastosowanie
z ruchem i presją

Zagrywka do 21 [koachvolleyball.com](#)
Zagrywka do 21: numer strefy to twoje punkty, a trafienie równo w 21 wymusza świadome wybory.
JAK TO USTAWIĆ
Strefy wyznaczone matami, każdy liczy swoje punkty.
ZACZNIJ TUTAJ
Gracie do 12 zamiast do 21.
ZMIERZASZ DO
Przekroczenie 21 cofa cię do zera.
› Wylicz swoją strefę, zanim staniesz do zagrywki, a nie w trakcie podrzutu.

ĆWICZENIE 3
Gra
element w grze

AMRAP: zagrywka na cel [koachvolleyball.com](#)
AMRAP na cel: dwie minuty, ile zdołasz. Mata 3 punkty, boisko 1, błąd -1.
JAK TO USTAWIĆ
Wszyscy zagrywają naraz, partner liczy.
ZACZNIJ TUTAJ
Błąd nic nie kosztuje, liczą się tylko trafienia.
ZMIERZASZ DO
Błąd kosztuje dwa.
› Ilość i celność naraz — o to w tym chodzi.

Gra
20 min · każdy trening kończysz grą

22 do 22 [koachvolleyball.com](#)
22:22: obie drużyny zaczynają od 22, a akcja toczy się do zdobycia punktu.
ZASADA NA DZIŚ O błędzie zagrywki przy 22 warto porozmawiać po grze — w tym tkwi cała lekcja.

- WSKAZÓWKI DLA TRENERA**
 - Celuj w zawodnika, nie w pusty kawałek parkietu.
 - Gdy pada wynik, zwolnij, nie przyspieszaj.
 - Trudna zagrywka w boisku jest warta więcej niż bezpieczna, ale tylko jeśli wpadnie.
- SPRZĘT**

Wszystkie piłki, sześć mat, kartka na wyniki

TEMAT

Obserwacja rozgrywającego i atakującego

NAD CZYM PRACUJECIE

1

Najpierw rozgrywający, potem piłka, potem atakujący

2

Zatrzymaj się, gdy atakujący zaczyna rozbieg

3

Zgaduj na głos i sam się sprawdzaj

SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO

Każdy broniący pięć razy woła kierunek ataku przed uderzeniem.

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

10 min

Dwa albo trzy koła naraz, piłka krąży, jeden zawodnik w środku ją przechwytuje.

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 kłaśnięciem — ręce i nogi w górę, klaszczesz w powietrzu

Trzy ćwiczenia

Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

Blok czytany / blok w ciemno

koachvolleyball.com

Blok czytający: wystawa leci nad głową blokującego, więc timing i miejsce biorą się wyłącznie z rozbiegu atakującego.

JAK TO USTAWIĆ

Jeden rozgrywający, dwóch atakujących, blokujący na zmianę. Wszyscy najpierw patrzą na rozgrywającego.

ZACZNIJ TUTAJ

Rozgrywający zapowiada strefę przed piłką.

ZMIERZASZ DO

Bez zapowiedzi i obaj atakujący rozbiegają się przy każdej piłce.

> Patrz na ręce rozgrywającego, a nie na piłkę, która je opuszcza.

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Blok lustrzany

koachvolleyball.com

Blok w lustrze: A porusza się dowolnie, B powtarza każdy ruch razem z wyskokiem do bloku.

JAK TO USTAWIĆ

Pary wzdłuż siatki, po trzydzieści sekund i zmiana.

ZACZNIJ TUTAJ

Wolne, umówione ruchy.

ZMIERZASZ DO

Pętne tempo i zwody.

> Reaguj na biodra, nie na stopy.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Zmieniaj zagrania

koachvolleyball.com

Na hasło: trener przy każdej piłce woła uderzenie — skos, linia, kiwka albo rollshot — a atakujący ma je wykonać.

JAK TO USTAWIĆ

Kolejka do ataku w strefie 4, maty jako cele, trener woła w trakcie rozbiegu.

ZACZNIJ TUTAJ

Hasło pada przed rozbiegiem.

ZMIERZASZ DO

Hasło pada w momencie wybicia.

> Broniący patrzą na bark; obraca się przed piłką.

Gra

20 min · każdy trening kończysz grą

Piętrowiec

koachvolleyball.com

Double decker: blok zamyka skos, obrońca od linii bierze linię, a strefa 6 kryje głęboko.

ZASADA NA DZIŚ

Obroniona piłka musi zostać rozegrana do pełnego ataku, inaczej akcja się nie liczy.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

— Najpierw rozgrywający, potem piłka, potem atakujący — w tej kolejności, w każdej akcji.

— Zatrzymaj się w chwili, gdy atakujący rusza do rozbiegu.

— Mów na głos, czego się spodziewasz; głośna pomyłka uczy szybciej niż cicha racja.

SPRZĘT

Piłki, maty jako cele, znaczniki

TEMAT Wykorzystanie łatwej piłki	NAD CZYM PRACUJECIE 1 Zawołaj, zanim piłka przejdzie przez siatkę 2 Rusza się każdy, nie tylko przyjmujący 3 Łatwa piłka to szansa na punkt, nie odpoczynek
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Dziesięć piłek swobodnych z rzędu zamienionych w skończony atak.	

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

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

Trucht dookoła boiska, za każdym razem podbijasz piłkę do następnego w rzędzie.

- Berek w desce**
- Trzy ćwiczenia po 30 sekund, dwie rundy. Cztery minuty i gotowe.
- Berek w desce — obok siebie w desce, na zmianę klepiecie dłoni 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
Wolna piłka! — przejście na hasło koachvolleyball.com Piłka swobodna na hasło: z ustawienia obronnego wszyscy wotają i zespół przechodzi w ustawienie na piłkę swobodną. JAK TO USTAWIĆ Szóstka na boisku, kolejka z boku. Sześć powtórzeń i zmiana. ZACZNIJ TUTAJ Tylko ruch, bez piłki. ZMIERZASZ DO Bez zapowiedzi, prosto z żywej akcji. › Woła cały zespół, nie jeden głos.	Atak wysokich piłek koachvolleyball.com Atak z wysokiej piłki: przeciętne przyjęcie i wysoka piłka na skrzydło, z opóźnionym krokiem i niedoskonatą wystawą. JAK TO USTAWIĆ Trener podaje, jeden rozgrywający, kolejka do ataku w strefie 4. ZACZNIJ TUTAJ Wysoka piłka jest rzucana na stałą wysokość. ZMIERZASZ DO Wysokość się zmienia, a atakujący musi dostosować moment startu. › Poczekaj, aż piłka do ciebie zejdzie — za wczesny start to klasyczny błąd.	Pepper w czwórkach koachvolleyball.com Pepper w czwórkach: dwie pary obok siebie, przyjęcie, wystawa i atak w ciągłym rytmie. JAK TO USTAWIĆ Kilka czwórek, po jednej piłce. ZACZNIJ TUTAJ Tylko kontrolowane ataki. ZMIERZASZ DO Pełne tempo i liczenie rekord grupy. › Każda piłka to trzy odbicia, nawet w pepperze.

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Wash z zagrywką i wolną piłką koachvolleyball.com Gra typu wash z zagrywką i piłką swobodną: zagrywka to mały punkt, potem piłka swobodna dla tego, kto przegrał. ZASADA NA DZIŚ Piłka swobodna niezakończona atakiem oddaje punkt.
---	--

- WSKAZÓWKI DLA TRENERA**
 - Zawołaj piłkę swobodną, zanim przejdzie przez siatkę.
 - Przy piłce swobodnej rusza się każdy, nie tylko ten, kto ją gra.
 - Mecze wygrywa się na łatwych piłkach — traktuj je jak szansę, nie jak odpoczynek.
- SPRZĘT**
 - Piłki, znaczniki

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE
Gry w małych składach	1 Więcej kontaktów z piłką niż w sześciu na sześciu2 W każdej akcji jest decyzja do podjęcia3 Wszystko na punkty
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO	Każdy rozgrywa co najmniej piętnaście akcji.

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

Sztafeta przez pachołki
Kilka krótkich rzędów slalomem między pachołkami, żeby nikt nie czekał za więcej niż trzema osobami.

Ogrywanie piłki w parach
Pary po całej hali, górne tam i dolne z powrotem. Nikomu nie wolno zrobić kroku po piłkę.

Core5 min · cała grupa razem

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

Pepper przez siatkę
Pepper przez siatkę: współpraca dwóch na dwóch z obroną, wystawą i atakiem, z meczowymi torami lotu piłki.
JAK TO USTAWIĆ
Kilka małych boisk, dwóch na dwóch.
ZACZNIJ TUTAJ
Trzecią piłkę przenosisz wystawą zamiast atakować.
ZMIERZASZ DO
Atakuj każdą trzecią piłkę i liczcie długość akcji.
› Tylko realne tory lotu — żadnych łatwych podań.

ĆWICZENIE 2
Zastosowanie
z ruchem i presją

Smashball
Smashball: dwóch na dwóch na małym boisku, piłka może raz odbić się od podłogi, a każda akcja kończy się atakiem.
JAK TO USTAWIĆ
Dwa albo trzy małe boiska w poprzek hali.
ZACZNIJ TUTAJ
Wolno dwa koźły.
ZMIERZASZ DO
Bez kozła.
› Kończ każdą akcję — żadnej piłki się nie odgrywa.

ĆWICZENIE 3
Gra
element w grze

Trzy na trzy ze zmiennikami przy siatce
Trzech na trzech ze zmiennikami przy siatce, którzy wchodzią po każdej akcji.
JAK TO USTAWIĆ
Dwa albo trzy małe boiska, wszyscy grają.
ZACZNIJ TUTAJ
Trzy odbicia nieobowiązkowe.
ZMIERZASZ DO
Trzy odbicia obowiązkowo, a atak zza linii trzeciego metra.
› Małe boisko, te same zasady, ta sama poprzeczka.

Gra	Mate boisko 2v2
20 min · każdy trening kończysz grą	Short Court dwóch na dwóch jako turniej monarch.
	ZASADA NA DZIŚ Zwycięska para zostaje, reszta się przesuwa. Rozegrajcie dwanaście krótkich gier.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

SPRZĘT

—Małe gry dają trzy razy więcej kontaktów z piłką — po to w nie gramy.
—Zasady zostają te same, mniejsze jest tylko boisko.
—Każdą grę licz na punkty; gra bez wyniku to rozgrzewka.

Piłki, dwie niskie siatki albo taśma, pachołki, znaczniki

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE		
Atak ze skrzydła, środka i linii obrony	1 Inny kąt rozbiegu na każdej pozycji	2 Środkowy rusza wcześniej niż skrzydłowy	3 Atak z linii obrony zaczyna się za linią
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO			
Każdy zawodnik atakuje ze strefy 4, 3 i zza linii trzeciego metra.			

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

Uderzenia w parachkoachvolleyball.com6 min

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

Dynamiczne formy biegowekoachvolleyball.com4 min

Rozruszane biodra i kostki, zanim zaczną się wyskoki.

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
Dookoła świata 4-3-2koachvolleyball.com Dookoła 4-3-2: atak wysoką piłką ze strefy 4, pierwszym tempem ze strefy 3 i z piłki za głowę w strefie 2, za każdym razem inny kąt i inne tempo. JAK TO USTAWIĆ Jeden rozgrywający, kolejka przy każdej strefie, dwie piłki w obiegu. ZACZNIJ TUTAJ Po jednej strefie na raz, po dziesięć pitek. ZMIERZASZ DO Wszystkie trzy strefy w jednej rundzie, bez przerwy. › Każda strefa ma własny punkt startu — przejdź go, zanim zaczniesz biegać.	Szybki środek i shootkoachvolleyball.com Pierwsze tempo i shoot: przyjęcie do rozgrywającego, a potem szybka piłka na środek albo shoot na skrzydło, kolejka się przesuwa. JAK TO USTAWIĆ Pracują rozgrywający, środkowy i skrzydłowy, reszta przyjmuje i zbiera piłki. ZACZNIJ TUTAJ Rozgrywający zapowiada wybór przed przyjęciem. ZMIERZASZ DO Rozgrywający decyduje w powietrzu, a obaj atakujący ruszają. › Środkowy rusza, zanim rozgrywający dotknie piłki.	Linia ataku przez trzy pozycjekoachvolleyball.com Kolejka do ataku na trzech strefach: rozgrywający obsługuje po kolei 4, 3 i 2, a kolejka się przesuwa. JAK TO USTAWIĆ Ciągłe przesuwanie, każdy atakuje z każdej strefy. ZACZNIJ TUTAJ Stała kolejność, żeby każdy wiedział, co go czeka. ZMIERZASZ DO Losowa kolejność wotana przez rozgrywającego. › Ten sam zamach z każdej strefy.

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Pięć na cztery — atak w przewodzekoachvolleyball.com Pięciu na czterech: przewaga liczebna, w której pięciu atakujących szuka pustej strefy. ZASADA NA DZIŚ Atak z pozycji, na której normalnie nie grasz, liczy się podwójnie.
--	---

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

- Każda strefa ma własny kąt rozbiegu; najpierw poćwicz je osobno.
- Środkowy rusza wcześniej niż skrzydłowy — to timing, nie szybkość.
- Za linią trzeciego metra znaczy za nią, obiema stopami.

SPRZĘT

Piłki, pachołki wyznaczające strefy ataku

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE		
Gra pod presją	1 Rytuały trzymają, gdy wynik jest ciasny	2 Gdy robi się ciasno, gadajcie więcej, nie mniej	3 Liczy się tylko następna akcja
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Trzy gry typu wash dograne bez tego, żeby zespół zamilkł.			

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

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

Sprint od rogu do rogu z dotknięciem obręczy w każdym. Trzy okrążenia, tempo rośnie.

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

Pary po całej hali, obrona-wystawa-atak bez przerwy. Liczcie, jak długo para utrzyma piłkę.

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 Technika spokojnie, dużo powtórzeń	ĆWICZENIE 2 Zastosowanie z ruchem i presją	ĆWICZENIE 3 Gra element w grze
Przyjęcie na oceny koachvolleyball.com Przyjęcie w skali od 0 do 3: każda piłka dostaje ocenę, a zespół ma trafić w zadaną średnią. JAK TO USTAWIĆ Trzech przyjmujących, jeden target, trener albo zawodnik ocenia na głos. ZACZNIJ TUTAJ Średnia do osiągnięcia: 1,8. ZMIERZASZ DO Średnia 2,3, a jeden as serwisowy zeruje licznik. › Ocena po każdej piłce nie pozwala nikomu ściemniać.	Piłka-rozgrywający-piłka-atakujący koachvolleyball.com Piłka-rozgrywający-piłka-atakujący: trener broni do rozgrywającego, ten wystawia, atakujący kończy, a druga piłka leci od razu. JAK TO USTAWIĆ Dwie piłki w rękach trenera, wysokie tempo, kolejka czeka. ZACZNIJ TUTAJ Przerwa między dwiema piłkami. ZMIERZASZ DO Bez żadnej przerwy. › Dopiero druga piłka pokazuje, czy pierwsza była pod kontrolą.	Pięć na pięć na czas koachvolleyball.com Pięciu na pięciu na czas: piłka musi przejść przez siatkę w trzech odbiciach. JAK TO USTAWIĆ Krótkie gry po dwie minuty, wynik biegnie dalej. ZACZNIJ TUTAJ Wolno cztery odbicia. ZMIERZASZ DO Trzy odbicia, a trzecie musi być atakiem. › Decyduj wcześniej; wahanie kosztuje więcej niż zły wybór.

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Bingo-Bango-Bongo koachvolleyball.com Bingo-Bango-Bongo: trzy akcje z rzędu dają prawo do zagrywki o prawdziwy punkt. ZASADA NA DZIŚ Zespół, który zamilknie, traci mały punkt, niezależnie od tego, co stało się na boisku.
---	--

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

- Pod presją zostają tylko rytuały — po to je zbudowaliśmy.
- Gdy robi się ciasno, gadajcie więcej, nie mniej.
- Tylko na następną akcję możesz jeszcze wpłynąć.

SPRZĘT

Piłki, kartka na wyniki, znaczniki

TEMAT

Rotacje i pozycje podstawowe

NAD CZYM PRACUJECIE

1

Znaj swoją pozycję podstawową w każdej rotacji

2

Zmieniaj miejsca po zagrywce, nie przed

3

Każdy wie, gdzie jest rozgrywający

SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO

Zespół rozgrywa wszystkie sześć rotacji bez błędu ustawienia.

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

Runda wokół boiska — wbieganie 12koachvolleyball.com4 min

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

Fala przyjęcia przez obręczekoachvolleyball.com6 min

Obręcze ułożone wzdłuż boiska; wszyscy odbijają naraz wzdłuż rzędu i przesuwać się o jedną obręcz.

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 ćwiczeniaPo 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

Zespołowe przyjęcie zagrywki w rotacjachkoachvolleyball.com

Przyjęcie zespołowe na rotację: pełne ustawienie, przyjęcie-wystawa-atak liczy się jako punkt i przesuwanie się dalej.

JAK TO USTAWIĆ

Szóstka na boisku, zagrywający po drugiej stronie, trener pilnuje ustawienia.

ZACZNIJ TUTAJ

Przejdźcie każdą rotację raz bez piłki.

ZMIERZASZ DO

Pełne tempo, a błąd ustawienia kosztuje punkt.

> Wiedz, skąd startujesz i dokąd idziesz — to dwie rzeczy, nie jedna.

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Forma fali z rotacjąkoachvolleyball.com

Forma falowa: po każdej akcji szóstka przesuwa się o jedną pozycję, a dwóch zagrywających trzyma presję.

JAK TO USTAWIĆ

Bez przerw, bez martwego czasu. Zmiana zagrywających co dwie minuty.

ZACZNIJ TUTAJ

Przesuwacie się tylko po wygranej akcji.

ZMIERZASZ DO

Przesuwacie się po każdej akcji, wygranej i przegranej.

> Przesuwaj się od razu; wolna rotacja to przegrana akcja.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Przyjęcie z przejęciem przez libero

koachvolleyball.com

Przyjęcie z libero: libero bierze trudne piłki, a przyjmujący schodzą mu z drogi.

JAK TO USTAWIĆ

Szóstka w przyjęciu, jeden zawodnik jako libero, zagrywający po drugiej stronie.

ZACZNIJ TUTAJ

Libero woła każdą piłkę, którą chce wziąć.

ZMIERZASZ DO

Przyjmujący schodzą z drogi bez wołania.

> Zejście z drogi to ruch, a nie stanie w miejscu.

Gra

20 min · każdy trening kończysz grą

Mecz z rotacjąkoachvolleyball.com

Pełne sześć na sześć, w którym zespół po każdej akcji przesuwa się o jedną pozycję.

ZASADA NA DZIŚ

Błąd ustawienia kosztuje punkt, a rotację od razu przechodzicie jeszcze raz.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

—Najpierw pozycja podstawowa, potem twoje zadanie w akcji.
—Zmiana miejsc po zagrywce, nie przed.
—Każdy na boisku cały czas wie, gdzie jest rozgrywający.

SPRZĘT

Piłki, pachołki wyznaczające pozycje podstawowe, znaczniki

TEMAT

Trening prowadzą zawodnicy

NAD CZYM PRACUJECIE

1

Zawodnicy sami prowadzą ćwiczenie

2

Jedna wskazówka na poprawkę, nigdy trzy

3

Popatrz na kolegę i powiedz jedną przydatną rzecz

SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO

Każdy zawodnik daje jednemu koledze jedną konkretną wskazówkę.

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

Sztafeta ze slalomem pachołkówkoachvolleyball.com10 min

Sztafeta ze slalomem między pachołkami, prowadzona przez dwóch zawodników, nie przez trenera.

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 ćwiczeniaPo 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

Przyjęcie o ścianękoachvolleyball.com

Odbicia o ścianę: przyjęcie sposobem dolnym od ściany z ćwierćobrotom po każdym odbiciu.

JAK TO USTAWIĆ

Wszyscy przy ścianie, w parach: jeden gra, drugi patrzy i daje jedną wskazówkę.

ZACZNIJ TUTAJ

Dwadzieścia odbić i zmiana.

ZMIERZASZ DO

Pięćdziesiąt odbić bez upuszczenia piłki, obserwator liczy.

> Jedna wskazówka na kolejkę — obserwator wybiera którą.

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Pepper w pięciu duetachkoachvolleyball.com

Pepper w pięciu parach: przyjęcie, wystawa i atak naprzeciw siebie w równym rytmie.

JAK TO USTAWIĆ

Pary po całej hali, przy każdej trzeci zawodnik patrzy i wchodzi na zmianę.

ZACZNIJ TUTAJ

Obserwator tylko liczy.

ZMIERZASZ DO

Obserwator nazywa jedną rzecz, która wyszła, i jedną do poprawy.

> Mów, co zobaczyłeś, a nie co twoim zdaniem ktoś powinien czuć.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Ćwiczenie w kwadraciekoachvolleyball.com

Kwadrat: cztery grupy w rogach, piłka krąży w ustalonej kolejności.

JAK TO USTAWIĆ

To ćwiczenie prowadzi zawodnik, nie trener.

ZACZNIJ TUTAJ

Jedna piłka, stała kolejność.

ZMIERZASZ DO

Dwie piłki, a prowadzący zmienia kolejność.

> Kto prowadzi ćwiczenie, ten ustawia poprzeczkę.

Gra

20 min · każdy trening kończysz grą

Wymiana na trzy odbiciakoachvolleyball.com

Akcja na trzy odbicia: punkt liczy się tylko przy trzech czystych kontaktach.

ZASADA NA DZIŚ

Zawodnicy sami sędziują. Trener przez całą grę milczy.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

—Daj jedną wskazówkę, nie trzy — nikt nie poprawi trzech rzeczy naraz.

—Opisz, co widziałeś, a nie co według ciebie ktoś czuł.

—Zawodnik, który potrafi wytłumaczyć ćwiczenie, rozumie je dwa razy lepiej.

SPRZĘT

Piłki, wolna ściana, pachołki

TEMAT Wszystko w tempie meczowym	NAD CZYM PRACUJECIE 1 Zagrywka, przyjęcie, wystawa, atak, blok, obrona, kontratak — wszystko 2 Żadnych przystanków między fazami 3 Zespół gada przez całą akcję
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Dziesięć akcji po co najmniej pięć odbić na stronę.	

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

Rozgrzewka10 min · cała grupa

Core5 min · cała grupa razem

Rozgrzewka ósemkowa [koachvolleyball.com](#) 4 min

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

Seria pepper (progresja) [koachvolleyball.com](#) 6 min

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

Piątka

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

- Deska bokiem z piątką — górna ręka w górę i przybijasz piątkę sąsiadowi
- Dead bug — na plecach, prostujesz przeciwną rękę i nogę
- 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
Ciągłe przejście blok-atak koachvolleyball.com Ciągła transycja: blok, wycofanie do linii trzeciego metra i od razu własny atak, z elementem kondycyjnym. JAK TO USTAWIĆ Dwóch blokujących, rozgrywający, kolejka podających. Trzydzieści sekund pracy, trzydzieści przerwy. ZACZNIJ TUTAJ Blok i wycofanie bez ataku. ZMIERZASZ DO Blok, wycofanie, atak i powrót na pozycję w cztery sekundy. › Ładowanie, otwarcie, start — trzy rzeczy w jednym ruchu.	Maraton wymian 4v4 koachvolleyball.com Maraton akcji cztery na cztery: zagrywka, przyjęcie, atak, blok, obrona i drugi atak. JAK TO USTAWIĆ Całe boisko, kolejka z boku wchodzi przy każdej akcji. ZACZNIJ TUTAJ Trener podaje zamiast zagrywki. ZMIERZASZ DO Każda akcja zaczyna się prawdziwą zagrywką. › Akcja kończy się dopiero wtedy, gdy piłka leży na podłodze.	Atak i kontratak — gra o króla koachvolleyball.com Król boiska atak-kontratak: pięciu na pięciu, zwycięski zespół zostaje, a gra leci dalej. JAK TO USTAWIĆ Gra bez przerw, bez martwego czasu. ZACZNIJ TUTAJ Krótka przerwa między akcjami. ZMIERZASZ DO Następna piłka wpada, zanim ktokolwiek złapie oddech. › Odpoczywaj w ruchu, nie w bezruchu.

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Sześć na sześć — pełna wymiana koachvolleyball.com Sześciu na sześciu z pełną akcją: zagrywka, przyjęcie do rozgrywającego, atak, blok i obrona z kontratakiem. ZASADA NA DZIŚ Akcja krótsza niż trzy odbicia na stronę się nie liczy. Powtarzacie ją.
---	--

WSKAZÓWKI DLA TRENERA
—Każda faza przechodzi w następną; nie ma między nimi przerwy.
—Zespół gada przez całą akcję, nie tylko na początku.
—Powrót na pozycję podstawową jest częścią akcji, a nie tym, co dzieje się po niej.

SPRZĘT
Piłki, znaczniki

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE		
Świętowanie sezonu	1 Grajcie, nie ćwiczcie	2 Każdy gra na nie swojej pozycji	3 Kończymy razem
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 turniejowych.

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

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

Zespołowe wyzwanie zagrywki

[koachvolleyball.com](#)

Wyzwanie zagrywkowe zespołu: seria, którą cała drużyna ma trafić, a błąd cofa licznik do zera.

JAK TO USTAWIĆ

Każdy zespół na swojej stronie, wszyscy zagrywają po kolei.

ZACZNIJ TUTAJ

Sześć z rzędu.

ZMIERZASZ DO

Piętnaście z rzędu, ostatnie trzy w zapowiedzianą strefę.

› Wracaj do rytuału z treningu 5.

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Joust

[koachvolleyball.com](#)

Walka nad siatką: ustabilizuj piłkę 50/50 nad taśmą, przepchnij ją i dograjcie akcję do końca.

JAK TO USTAWIĆ

Pary przy siatce, trener wrzuca piłkę na taśmę.

ZACZNIJ TUTAJ

Obaj zawodnicy zaczynają z rękami już w górze.

ZMIERZASZ DO

Obaj rozbiegają się z trzech metrów.

› Przepchnij piłkę i utrzymaj się na nogach.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Piłka wokół toru

[koachvolleyball.com](#)

Piłka dookoła toru, nad matami i pachotkami, ani razu nie spada.

JAK TO USTAWIĆ

Jeden tor, cała grupa. Liczcie rekord.

ZACZNIJ TUTAJ

Przy trudnych miejscach wolno złapać.

ZMIERZASZ DO

Tylko sposobem górnym, nikt dwa razy z rzędu.

› Patrz na następnego zawodnika.

Gra

20 min · każdy trening kończysz grą

Gra o króla z rotacją

[koachvolleyball.com](#)

Król boiska: zwycięski zespół zostaje, przegrani przesuwają się dalej.

ZASADA NA DZIŚ

Mieszane składy. Na koniec cała grupa w jednym kole i każdy mówi jedną rzecz, która się poprawiła.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

SPRZĘT

—Dziś nikogo nie poprawiamy za błędy.

—Każdy zawodnik gra jedną akcję w nieswoim miejscu.

—Kończycie razem, w jednym kole, wszyscy w środku.

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 brzusków, 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 (126), 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
22 do 22 19g /pl/cwiczenia-siatkarskie/22-do-22.html
Aktywacja barków z gumą 5w, 18w /pl/cwiczenia-siatkarskie/aktywacja-barkow-z-guma.html
AMRAP: zagrywka na cel 19.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/amrap-zagrywka-na-cel.html
Asekuracja kiwek 12.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/asekuracja-kiwek.html
Atak i kontratak — gra o króla 27.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/atak-i-kontratak-gra-o-krola.html
Atak wysokich piłek 21.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/atak-wysokich-pilek.html
Berek po liniach 1w /pl/cwiczenia-siatkarskie/berek-po-liniach.html
Berek w kole — gra reakcyjna 3w, 20w /pl/cwiczenia-siatkarskie/berek-w-kole-gra-reakcyjna.html
Bieg falą z rzutem piłki 5w, 18w /pl/cwiczenia-siatkarskie/bieg-fala-z-rzutem-pilki.html
Bingo-Bango-Bongo 13g, 24g /pl/cwiczenia-siatkarskie/bingo-bango-bongo.html
Blok czytany / blok w ciemno 20.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/blok-czytany-blok-w-ciemno.html
Blok lustrzany 20.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/blok-lustrzany.html
Ciągłe przejście blok-atak 27.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/ciagle-przejscie-blok-atak.html
Cztery na cztery — komplet 3g /pl/cwiczenia-siatkarskie/cztery-na-cztery-komplet.html
Cztery narożniki — sprint 9w, 24w /pl/cwiczenia-siatkarskie/cztery-narozniki-sprint.html
Ćwiczenie w kwadracie 13.3, 26.3 /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
Dookoła świata 4-3-2 23.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/dookola-swiata-4-3-2.html
Dynamiczne formy biegowe 2w, 7w, 23w /pl/cwiczenia-siatkarskie/dynamiczne-formy-biegowe.html
Fala dziewięciu — trasa wokół pacholków 17w /pl/cwiczenia-siatkarskie/fala-dziewieciu-trasa-wokol-pacholkow.html

Fala przyjęcia przez obręcz 11w, 25w /pl/cwiczenia-siatkarskie/fala-przyjecia-przez-obrecze.html
Float na styki przyjmujących 19.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/float-na-styki-przymujacych.html
Forma biegowa z piłką 2w /pl/cwiczenia-siatkarskie/forma-biegowa-z-pilka.html
Forma fali z rotacją 25.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/forma-fali-z-rotacja.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, 28g /pl/cwiczenia-siatkarskie/gra-o-krola-z-rotacja.html
Gra o punkty bonusowe 8g /pl/cwiczenia-siatkarskie/gra-o-punkty-bonusowe.html
Joust 28.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/joust.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 pachotkami 6w, 19w /pl/cwiczenia-siatkarskie/kot-i-mysz-z-pacholkami.html
Królowa boiska 2g /pl/cwiczenia-siatkarskie/krolowa-boiska.html
Linia ataku przez trzy pozycje 23.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/linia-ataku-przez-trzy-pozycje.html
Małe boisko 2v2 1.3, 22g /pl/cwiczenia-siatkarskie/male-boisko-2v2.html
Maraton wymian 4v4 27.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/maraton-wymian-4v4.html
Martwa ryba 5.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/martwa-ryba.html
Mecz z rotacją 16g, 25g /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

Załącznik · wszystkie ćwiczenia w tym programie (ciąg dalszy)

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, 22w /pl/cwiczenia-siatkarskie/ogrywanie-pilki-w-parach.html
Pepper (klasyczny) 12w, 24w /pl/cwiczenia-siatkarskie/pepper-klasyczny.html
Pepper Neville'a (3v3) 9g /pl/cwiczenia-siatkarskie/pepper-neville-a-3v3.html
Pepper przez siatkę 22.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pepper-przez-siatke.html
Pepper w czwórkach 21.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pepper-w-czworkach.html
Pepper w pięciu duetach 26.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pepper-w-pieciu-duetach.html
Pepper w szóstkę 15.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pepper-w-szostke.html
Pięć na cztery — atak w przewodzie 23g /pl/cwiczenia-siatkarskie/piec-na-cztery-atak-w-przewodzie.html
Pięć na pięć — pełna wymiana 7g /pl/cwiczenia-siatkarskie/piec-na-piec-pelna-wymiana.html
Pięć na pięć na czas 24.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/piec-na-piec-na-czas.html
Piętrowiec 20g /pl/cwiczenia-siatkarskie/pietrowiec.html
Piłka chaosu 14.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pilka-chaosu.html
Piłka wokół toru 16.3, 28.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pilka-wokol-toru.html
Piłka-rozgrywający-piłka-atakujący 24.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pilka-rozgrywajacy-pilka-atakujacy.html
Piłki na wybiegnięcie 4.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pilki-na-wybiegniecie.html
Podążaj za wystawą 17.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/podazaj-za-wystawa.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 óg /pl/cwiczenia-siatkarskie/pojedynek-zagrywki-szesc-na-pieciu.html
Pozycja obronna (Base & Read) 9.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pozycja-obronna-base-read.html

Praca nóg blokującego przy siatce 11.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/praca-nog-blokujacego-przy-siatce.html
Przyjęcie dotem 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 krótkie-długie 18.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-krotkie-dlugie.html
Przyjęcie na oceny 24.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-na-oceny.html
Przyjęcie o ścianę 26.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-o-sciane.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 przejęciem przez libero 25.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-z-przejeciem-przez-libero.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, 27w /pl/cwiczenia-siatkarskie/rozgrzewka-osemkowa.html
Runda boiska z przekazywaniem piłki 14w, 21w /pl/cwiczenia-siatkarskie/runda-boiska-z-przekazywaniem-pilki.html
Runda wokół boiska — wbieganie 12 12w, 25w /pl/cwiczenia-siatkarskie/runda-wokol-boiska-wbieganie-12.html
Rzędy przyjęcia ze stałym targetem 18.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/rzedy-przyjacia-ze-stalym-targetem.html
Seria pepper (progresja) 15w, 27w /pl/cwiczenia-siatkarskie/seria-pepper-progresja.html
Side-out w każdej rotacji 18g /pl/cwiczenia-siatkarskie/side-out-w-kazdej-rotacji.html
Skoki przez ławkę i blok 11.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/skoki-przez-lawke-i-blok.html

Załącznik · wszystkie ćwiczenia w tym programie (ciąg dalszy)

Smashball 22.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/smashball.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 sześć — pełna wymiana 27g /pl/cwiczenia-siatkarskie/szesc-na-szesc-pelna-wymiana.html
Sześć na trzy — forma przewagi, pełna gra 10g /pl/cwiczenia-siatkarskie/szesc-na-trzy-forma-przewagi-pelna-gra.html
Sztafeta przez pachołki 11w, 22w /pl/cwiczenia-siatkarskie/sztafeta-przez-pacholki.html
Sztafeta z pachołkami 16w, 28w /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, 26w /pl/cwiczenia-siatkarskie/sztafeta-ze-slalomem-pacholkow.html
Szybki środek i shoot 23.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/szybki-srodek-i-shoot.html
Ściana bloku wzdłuż siatki (11) 12.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/sciana-bloku-wzdluz-siatki-11.html
Ściana bloku wzdłuż siatki (8) 12.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/sciana-bloku-wzdluz-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 17.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/trojkat-przyjecie-wystawa-atak.html
Trójkąt przyjęcie-wystawa-atak z rotacją 13.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/trojkat-przyjecie-wystawa-atak-z-rotacja.html
Trójkąt: przyjęcie i przesunięcie 17.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/trojkat-przyjecie-i-przesuniecie.html
Trzy C 14.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/trzy-c.html

Trzy na trzy ze zmiennikami przy siatce 17g, 22.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/trzy-na-trzy-ze-zmiennikami-przy-siatce.html
Trzykrokový rozbieg 7.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/trzykrokovy-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, 23w /pl/cwiczenia-siatkarskie/uderzenia-w-parach.html
USA-drill 14g /pl/cwiczenia-siatkarskie/usa-drill.html
Wash z zagrywką i wolną piłką 5g, 21g /pl/cwiczenia-siatkarskie/wash-z-zagrywka-i-wolna-pilka.html
Wolna piłka! — przejście na hasło 15.2, 21.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/wolna-pilka-przejscie-na-haslo.html
Wymiana na trzy odbicia 2.3, 26g /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
Zagrywający kontra przyjmujący 18.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/zagrywajacy-kontra-przyjmujacy.html
Zagrywka do 21 19.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/zagrywka-do-21.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 przyjęcie zagrywki w rotacjach 25.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/zespolowe-przyjecie-zagrywki-w-rotacjach.html
Zespołowe wyzwanie zagrywki 16.1, 28.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/zespolowe-wyzwanie-zagrywki.html
Zmieniaj zagrania 20.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/zmieniaj-zagrania.html