

Dwadzieścia osiem tygodni siatkówki seniorów

Pełny program seniorski, od panowania nad piłką po końcówkę seta

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 panowania nad piłką po plan zagrywki, pełne akcje i rozgrywanie ostatnich pięciu punktów seta. Siedem faz po cztery treningi.

Dla kogo to jest

Drużyna klubowa z pełnym sezonem cotygodniowych treningów albo trener, który chce mieć cały plan z góry. Program zakłada **jeden zespół na jednym boisku i jednego trenera** oraz 90 minut w hali. Żadnych asystentów, żadnej drugiej sali, nic, co trzeba organizować wcześniej poza wyjęciem piłek.

Zegar

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

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

Zaczynj tak, dojdź do tego

Każde ćwiczenie ma dwie dodatkowe linijki. **Zaczynj 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 Zaczynj tak i buduj od nowa.

Wielkość grupy

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

Linki

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

Temat każdego treningu

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

#	TRENING I TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE	PO CZYM POZNASZ
Pierwsze odbicie			treningi 1-4
1	Kontrola piłki — fundament Czyste odbicia jako fundament wszystkiego innego GRA Turniej triples 3v3	• Płaszczyzna odbicia ustawiona, zanim piłka doleci • Zatrzymać się w momencie kontaktu z piłką • Każda piłka do celu, nie po prostu w górę	Pięćdziesiąt kontrolowanych odbić z rzędu na parę.
2	Płaszczyzna i kąt Technika przyjęcia zagrywki GRA Zagrywający kontra przyjmujący	• Kąt płaszczyzny ustawiać barkami, nie rękami • Amortyzować, a nie zamachiwać • Ten sam punkt kontaktu przy każdej piłce	Średnia przyjęcia drużyny 2,0 na 3.
3	Krótką i długą Czytanie zagrywki GRA Wash z zagrywką i wolną piłką	• Czytać podrzut, nie rękę • Do krótkich piłek wychodzić do przodu • Wołać piłki na styku, zanim przejdą siatkę	Osiem z dziesięciu krótkich piłek przyjętych do targetu.
4	Technika wystawy Powtarzalna wystawa GRA Wymiana na trzy odbicia	• Obie stopy pod piłką, prawa lekko z przodu • Ta sama praca rąk do każdej pozycji • Domyślnie barki na lewą antenkę	Dwadzieścia wystaw z rzędu w metrowej strefie celu.
Atak			treningi 5-8
5	Rozgrywający decyduje Decyzje rozgrywającego GRA Gra o punkty bonusowe	• Czytać blok, zanim piłka doleci • Wystawiać do wolnego atakującego, nie do ulubionego • Kiwka to opcja, nie popis	Każdy rozgrywający używa wszystkich trzech opcji w jednej grze.
6	Rozbieg Skuteczny rozbieg i wybiecie GRA Pięć na pięć — pełna wymiana	• Dwa ostatnie kroki są najdłuższe i najszybsze • Ręce w tył na kroku hamującym, potem mocno w górę • Zamieniać prędkość poziomą na wysokość, nie na odległość	Zmierzony zasięg; każdy ma wynik do pobicia.
7	Zamach i kontakt z piłką Technika ataku GRA Gra o punkty bonusowe	• Wysoki tokieć, ręka na piłce • Kontakt w pełnym wyproście • Praca nadgarstka kieruje piłkę w dół	Dziesięć ataków z rzędu w boisko z pozycji 4.
8	Wybór uderzenia Wybór właściwego ataku GRA 22 do 22	• Zobaczyć blok i pole, zanim wyskoczysz • Kiwka i rolka jako prawdziwa broń • Wykorzystywać blok, a nie go unikać	Każdy atakujący punktuje trzema różnymi zagraniem.

Temat każdego treningu (ciąg dalszy)

#	TRENING I TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE	PO CZYM POZNASZ
Zagrywka i blok Flota, flota z wysoku i praca nóg w bloku			treningi 9-12
9	Float i cel Celność zagrywki GRA Zespołowe wyzwanie zagrywki	- Ten sam podrzut przy każdej zagrywce - Płaska dłoń, zatrzymany zamach - Zagrywać w strefę zapowiedzianą na głos	Siedemdziesiąt procent zagrywek celnych, połowa w wybranej strefie.
10	Float z wysoku Budowa agresywnej zagrywki GRA Presja zagrywką 4 na 4	- Podrzut przed siebie, nie nad głowę - Kontakt w szczycie wysoku - Lądować do przodu, w boisku	Każdy zagrywa dziesięć floatów z wysoku, siedem celnych.
11	Praca nóg w bloku Poruszanie się wzdłuż siatki GRA Forma meczowa ze zmienną zagrywką	- Barki równoległe do siatki przez cały ruch - Krótko krokiem dostawnym, długo swingiem - Przenosić ręce, a nie sięgać w górę	Każdy obsługuje pięć pozycji przy siatce bez utraty postawy.
12	Blok czytany Blok z czytania rozgrywającego i atakującego GRA Blok i przejście obrona-atak	- Najpierw rozgrywający, potem piłka, na końcu atakujący - Zatrzymać się na kontakcie rozgrywającego - Świadomie zamykać prostą albo skos	Pięć bloków albo muśnięć na blokującego w żywej grze.
Obrona Blok podwójny, systemy obrony, obrona w polu i asekuracja			treningi 13-16
13	Domykanie podwójnego bloku Blok w parze GRA Pełna wymiana sześć na pięciu	- Środkowy dokłada się do skrzydłowego, nie odwrotnie - Bez luki i bez nachodzenia rąk - Obaj blokujący wyskakują na ten sam rytm	Dziesięć domkniętych podwójnych bloków bez światła między rękami.
14	Baza i czytanie Systemy obrony GRA Pepper Neville'a (3v3)	- Znać swoją pozycję bazową i czytającą - Zatrzymać się na kontakcie atakującego - Bronić wysoko, w środek boiska	Drużyna utrzymuje ustawienie przez pełną rotację, bez dziur.
15	Obrona mocnych piłek Obrona ataku z zamachu GRA Obrona przeciw armatom atakujących	- Platforma z przodu, nie przy biodrach - Amortyzuj piłkę, nie uderzaj w nią - Broń na tyle wysoko, żeby rozgrywający zdążył dojść	Dwadzieścia mocnych piłek wybronionych w strefę rozgrywającego.
16	Asekuracja atakującego Asekuracja i kiwki GRA Trzy C	- Asekuracja nisko i blisko pod atakującym - Cień za blokiem ma swojego obrońcę - Ruszaj na wyskok atakującego, nie na blok	Dziesięć piłek z bloku wyasekurowanych i rozegranych w drugi atak.

Temat każdego treningu (ciąg dalszy)

#	TRENING I TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE	PO CZYM POZNASZ
Systemy i kontratak			treningi 17-20
17	Libero i obrona pola Organizacja obrony GRA Pełna wymiana 3v3 z asekuracją libero	- Libero bierze to, co zawoła - Przyjmujący ustępują ruchem, nie bezruchem - Strefy ustalone przed zagrywką	Przez całą grę żadna piłka nie spada między dwóch zawodników.
18	Atak w tranzycji Zamiana obrony w atak GRA Speedball 6-6	- Od siatki od razu na linię trzeciego metra - Rozgrywający dochodzi do piłki, gdziekolwiek poleci - Pierwszą opcją kontrataku jest ten, kto właśnie bronił	Osiem z dziesięciu obron zamienionych w atak.
19	Gra poza systemem Punkt po słabej pierwszej piłce GRA Atak i kontratak — gra o króla	- Wysoko i daleko od siatki to dobra wystawa, nie porażka - To atakujący dopasowuje rozbieg, nie wystawa - Zawsze jest wolny atakujący	Półowa piłek poza systemem wykorzystana atakiem.
20	Pierwsze tempo Atak środkiem GRA Sześć na sześć — pełna wymiana	- Środkowy startuje, zanim rozgrywający dotknie piłki - Wystawa płaska i szybka, nie wysoka - Środkowy atakuje także wtedy, gdy piłka idzie gdzie indziej	Dziesięć ataków w pierwszym tempie skończonych w boisko.
Prowadzenie ataku			treningi 21-24
21	Atak z drugiej linii Atak zza linii trzeciego metra GRA Pięć na pięć — pełna wymiana	- Odbicie zza linii, lądowanie przed nią - Wystawa niższa i dalej od siatki - Pipe to rytm, a nie ratunek	Każdy kończy pięć ataków z drugiej linii w boisko.
22	Rotacje w przyjęciu zagrywki Ustawienia przyjęcia w sześciu rotacjach GRA Side-out w każdej rotacji	- Każda rotacja ma zapisane ustawienie - Ustawienie sprawdzone przed każdą zagrywką - Zmiana pozycji dopiero po kontakcie z piłką	Wszystkie sześć rotacji rozegranych bez błędu ustawienia.
23	Skuteczność side-outu Wygrywanie pierwszej piłki GRA Side-out w każdej rotacji	- Dobre przyjęcie jest warte więcej niż dobry atak - Każda rotacja ma swoją pierwszą opcję - Side-out za pierwszym razem	Sześćdziesiąt procent side-outu przez pełną rotację.
24	Wolna piłka i atak bez wysoku Punkt z łatwej piłki GRA Wash z zagrywką i wolną piłką	- Zawołaj, zanim piłka przejdzie - Ruszają wszyscy, nie tylko przyjmujący - Z łatwej piłki zawsze punkt	Dziesięć wolnych piłek z rzędu zamienionych na punkt.

Temat każdego treningu (ciąg dalszy)

#	TRENING I TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE	PO CZYM POZNASZ
Rywalizacja Plan zagrywki, pełna akcja i końcówka seta			treningi 25-28
25	Plan zagrywki Zagrywka według planu GRA Pojedynek zagrywki sześć na pięciu	- W każdej rotacji zagrywaj na najstabsze przyjęcie - Zagrywaj w strefę, która boli rozgrywającego - Trzymaj plan przy wyrównanym wyniku	<i>Zespół realizuje plan zagrywki przez cały set.</i>
26	Pełna wymiana Wszystkie fazy w tempie meczowym GRA Sześć na sześć — pełna wymiana	- Bez zatrzymania między fazami - Powrót na pozycję wyjściową w ruchu - Mówcie przez całą wymianę	<i>Dziesięć wymian po pięć albo więcej odbić na stronę.</i>
27	Kończówka seta Ostatnie pięć punktów GRA Bingo-Bango-Bongo	- Rutyny trzymają, gdy wynik jest wołany na głos - W kluczowym momencie zagrywaj trudno i w boisko - Liczy się tylko następna wymiana	<i>Trzy scenariusze końcówki rozegrane bez tego, żeby zespół zamilkł.</i>
28	Symulacja meczu Cała gra od początku do końca GRA Mecz z rotacją	- Gracie sety, a nie ćwiczenia - Zmiany i rotacje jak w prawdziwym meczu - Omówienie między setami, nie w trakcie	<i>Trzy pełne sety rozegrane z prawdziwymi rotacjami i zmianami.</i>

TEMAT Czyste odbicia jako fundament wszystkiego innego	NAD CZYM PRACUJECIE 1 Płaszczyzna odbicia ustawiona, zanim piłka doleci 2 Zatrzymać się w momencie kontaktu z piłką 3 Każda piłka do celu, nie po prostu w górę
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Pięćdziesiąt kontrolowanych odbić z rzędu na parę.	

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

Rozgrzewka 10 min · cała grupa

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

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

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

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

Core 5 min · cała grupa razem

Stabilizacja tułowia

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

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

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1 Technika spokojnie, dużo powtórzeń	ĆWICZENIE 2 Zastosowanie z ruchem i presją	ĆWICZENIE 3 Gra element w grze
Pepper z obroną do siebie koachvolleyball.com Pepper z obroną do siebie: każdą piłkę najpierw wysoko do siebie, potem kontrolowanie do partnera. Drugie odbicie staje się decyzją, a nie odruchem. JAK TO USTAWIĆ Pary po całej sali, jedna piłka na parę. Dwie pełne rundy. ZACZNIJ TUTAJ Złap piłkę odbitą do siebie, dopiero potem zagraj dalej. ZMIERZASZ DO Bez łapania, a piłka do partnera musi być w zasięgu jednego kroku. » Pierwsze odbicie kupuje ci czas — wykorzystaj go zamiast się spieszyć.	Przyjęcie w trójkącie koachvolleyball.com Przyjęcie w trójkącie: podający, przyjmujący i target, rotacja po każdym odbiciu. JAK TO USTAWIĆ Trzy albo cztery trójkąty, jedna piłka na każdy. ZACZNIJ TUTAJ Piłka z ręki, trójkąt na sześciu metrach. ZMIERZASZ DO Piłka uderzana, trójkąt na dziewięciu metrach, liczą się tylko przyjęcia w strefie. » Barki do targetu przed piłką, nie w trakcie.	Wymiana na trzy odbicia koachvolleyball.com Wymiana na trzy odbicia: punkt liczy się tylko przy trzech czystych odbiciach. JAK TO USTAWIĆ Cztery na cztery, rząd z boku wchodzi do gry. ZACZNIJ TUTAJ Współpraca — liczcie najdłuższą wymianę. ZMIERZASZ DO Dwa odbicia oddają punkt drugiej stronie. » Druga piłka zawsze idzie w górę.

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Turniej triples 3v3 koachvolleyball.com Turniej triples trzy na trzy na boisku przepołowionym wzdłuż. ZASADA NA DZIŚ Wymiana z sześcioma odbiciami lub więcej jest warta dwa punkty.
---	--

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

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

SPRZĘT

Piłka na dwie osoby, pachołki wyznaczające strefy celu

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

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

Rozgrzewka 10 min · cała grupa

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

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

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

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

Core 5 min · cała grupa razem

Stabilizacja tułowia

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

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

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

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

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

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

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

SPRZĘT

Wszystkie piłki, mata albo pachołki na strefę rozgrywającego, gumy

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

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

Rozgrzewka10 min · cała grupa

Core5 min · cała grupa razem

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

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

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

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

Antyrotacja

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

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

2. Deska z dotknięciem barku — biodra zupełnie nieruchome

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

4. Bird dog — w pełnym wyproście wytrzymaj trzy sekundy

Trzy ćwiczeniaPo 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1
Technika
spokojnie, dużo powtórzeń

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

› Wysokość podrzutu mówi ci krótko czy długo, zanim powie to ręka.

ĆWICZENIE 2
Zastosowanie
z ruchem i presją

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

› Przyjmuj w ruchu, przez piłkę — nie hamuj najpierw.

ĆWICZENIE 3
Gra
element w grze

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

› Krótka zagrywka to wybór taktyczny, nie przypadek.

Gra
20 min · każdy trening kończysz grą

Wash z zagrywką i wolną piłką[koachvolleyball.com](#)
Wash z zagrywką i wolną piłką: zagrywka o mały punkt, wolna piłka dla tego, kto go stracił.

ZASADA NA DZIŚ Celna krótka zagrywka od razu daje duży punkt.

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

Wszystkie piłki, pachołki wyznaczające strefę trzeciego metra

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE		
Powtarzalna wystawa	1 Obie stopy pod piłką, prawa lekko z przodu	2 Ta sama praca rąk do każdej pozycji	3 Domyślnie barki na lewą antenkę
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Dwadzieścia wystaw z rzędu w metrowej strefie celu.			

18.00 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

Przyjęcie falą do trenera

koachvolleyball.com

5 min

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

Myjnia sposobem górnym

koachvolleyball.com

5 min

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

Core5 min · cała grupa razem

Antyrotacja

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

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

2. Deska z dotknięciem barku — biodra zupełnie nieruchome

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

4. Bird dog — w pełnym wyproście wytrzymaj trzy sekundy

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

Trójkąt przyjęcie-wystawa-atak z rotacją

koachvolleyball.com

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

JAK TO USTAWIĆ

Trzy trójkąty, jedna piłka na każdy.

ZACZNIJ TUTAJ

Atak może być kontrolowanym rzutem.

ZMIERZASZ DO

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

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

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchu i presją

Karuzela wystaw rozgrywających

koachvolleyball.com

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

JAK TO USTAWIĆ

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

ZACZNIJ TUTAJ

Wystawa ze stałej pozycji, z piłek rzucanych.

ZMIERZASZ DO

Wystawa po pełnym dojeściu z linii końcowej.

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

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Podążaj za wystawą

koachvolleyball.com

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

JAK TO USTAWIĆ

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

ZACZNIJ TUTAJ

Do asekuracji dojdź marszem.

ZMIERZASZ DO

Bądź w asekuracji, zanim atakujący wyskoczy.

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

Gra

20 min · każdy trening kończysz grą

Wymiana na trzy odbicia

koachvolleyball.com

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

ZASADA NA DZIŚ

Wystawa poza strefą celu oddaje punkt.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

—Obie stopy pod piłką; ręce tylko kończą robotę.

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

—Domyślnie barki na lewą antenkę, a stamtąd koryguj.

SPRZĘT

Piłki, pacholki albo taśma wyznaczająca strefę celu

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

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

Rozgrzewka10 min · cała grupa

Core5 min · cała grupa razem

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

5 min

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

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

5 min

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

Barki i topatki

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

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

Trzy ćwiczeniaPo 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1
Technika
spokojnie, dużo powtórzeń

Ćwiczenie decyzyjne: kiwka rozgrywającego[koachvolleyball.com](#)

Ćwiczenie decyzyjne z kiwką: rozgrywający wybiera między wystawą a własną kiwką, zależnie od obrony po drugiej stronie.

JAK TO USTAWIĆ

Rozgrywający, dwóch atakujących, naprzeciwko trzech obrońców ruszających na sygnał.

ZACZNIJ TUTAJ

Trener mówi rozgrywającemu, co robi obrona.

ZMIERZASZ DO

Obrona porusza się swobodnie, a rozgrywający czyta ją na żywo.

› Patrz na drugą stronę, gdy przyjęcie jest jeszcze w powietrzu, nie po.

ĆWICZENIE 2
Zastosowanie
z ruchem i presją

Kombinacja wystawy — szybki środek[koachvolleyball.com](#)

Kombinacja z szybkim środkiem: rozgrywający wybiera szybki środek albo skrzydło, a blok musi to przeczytać.

JAK TO USTAWIĆ

Rozgrywający, środkowy, skrzydłowy, dwóch blokujących po drugiej stronie.

ZACZNIJ TUTAJ

Rozgrywający zapowiada przed przyjęciem.

ZMIERZASZ DO

Rozgrywający decyduje w powietrzu; obaj atakujący rozbiegają się zawsze.

› Te same ręce do obu — blok nie może niczego wyczytać z twojej sylwetki.

ĆWICZENIE 3
Gra
element w grze

Dookoła świata 4-3-2[koachvolleyball.com](#)

Dookoła świata 4-3-2: atak z 4 wysoko, z 3 szybko i z 2 po wystawie za głowę.

JAK TO USTAWIĆ

Jeden rozgrywający, rząd na każdej pozycji.

ZACZNIJ TUTAJ

Ustalona kolejność.

ZMIERZASZ DO

Rozgrywający wybiera, a wszyscy atakujący się rozbiegają.

› Wystawa za głowę to normalna wystawa, nie awaryjna.

Gra

20 min · każdy trening kończysz grą

Gra o punkty bonusowe[koachvolleyball.com](#)

Zwykły set z punktami bonusowymi za cel treningu.

ZASADA NA DZIŚ Punkt zdobyty z drugiej opcji rozgrywającego liczy się podwójnie.

- WSKAZÓWKI DLA TRENERA**
 - Czytaj blok, gdy przyjęcie jest jeszcze w powietrzu.
 - Wystawiaj do tego, kto naprawdę jest wolny, nie do ulubionego atakującego.
 - Kiwka działa tylko wtedy, gdy wychodzi z tych samych rąk co wystawa.
- SPRZĘT**

Piłki, znaczniki

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

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

Rozgrzewka 10 min · cała grupa

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

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

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

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

Core 5 min · cała grupa razem

Wyskok i lądowanie

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

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

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

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

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

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

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

SPRZĘT

Piłki, skrzynia, taśma do oznaczenia zasięgu

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

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

Rozgrzewka10 min · cała grupa

Core5 min · cała grupa razem

Aktywacja barków z gumąkoachvolleyball.com4 min

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

Uderzenia w parachkoachvolleyball.com6 min

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

Barki i topatki

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

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

2. Pull-apart z gumą — powrót powoli

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

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

Trzy ćwiczeniaPo 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

Zamach ramienia o ścianękoachvolleyball.com

Wall spikes: podrzut, wysoki łokieć, nadgarstek nad piłką, przez podłogę o ścianę i łapiesz.

JAK TO USTAWIĆ

Wszyscy przy ścianie z piłką, liczycie w seriach po dziesięć.

ZACZNIJ TUTAJ

Z miejsca, bez wyskoku.

ZMIERZASZ DO

Dziesięć z rzędu wracających w ten sam metr kwadratowy.

> Najpierw łokieć w tył i wysoko; ręka przychodzi na końcu.

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Kolejki atakukoachvolleyball.com

Kolejki ataku: rzut do rozgrywającego, rozbieg, atak z pozycji 4, zbierasz piłkę i wracasz na koniec.

JAK TO USTAWIĆ

Jeden rząd, dwie piłki w obiegu. Zbieranie piłek jest częścią ćwiczenia.

ZACZNIJ TUTAJ

Trener wystawia na stałej wysokości.

ZMIERZASZ DO

Rozgrywający zmienia wysokość, a atakujący się dostosowuje.

> Kontakt w najwyższym punkcie, nie w drodze w górę.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Atak w strefykoachvolleyball.com

Atak w strefy: plasowanie w strefy 1, 5 i 6 zamiast samej siły, punkty za każdą strefę.

JAK TO USTAWIĆ

Maty w strefach celu, rząd rotuje.

ZACZNIJ TUTAJ

Po jednej strefie naraz, po dziesięć piłek.

ZMIERZASZ DO

Trener podaje strefę w trakcie rozbiegu.

> Kierunek wybierasz w rozbiegu, nie w powietrzu.

Gra

20 min · każdy trening kończysz grą

Gra o punkty bonusowekoachvolleyball.com

Zwykły set z punktami bonusowymi za cel treningu.

ZASADA NA DZIŚ

Atak w zapowiedzianą strefę liczy się podwójnie.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

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

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

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

SPRZĘT

Wszystkie piłki, maty jako strefy celu, wolna ściana

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

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

Rozgrzewka10 min · cała grupa

Sztafeta przez pachotki

koachvolleyball.com

5 min

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

Pepper w czwórkach

koachvolleyball.com

5 min

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

Core5 min · cała grupa razem

Wyskok i lądowanie

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

1. Most biodrowy na jednej nodze — 15 sekund na nogę

2. Hollow hold — lędźwie dociśnięte do podłogi

3. Wyskok z przysiadu z miękkim lądowaniem — cicho, każde powtórzenie od nowa

4. Skok w bok z zatrzymaniem — utrzymaj lądowanie dwie sekundy

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

Zmieniaj zagrania

koachvolleyball.com

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

JAK TO USTAWIĆ

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

ZACZNIJ TUTAJ

Zapowiedź pada przed rozbiegiem.

ZMIERZASZ DO

Zapowiedź pada w chwili wybicia.

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

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Tylko kiwki i rolki

koachvolleyball.com

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

JAK TO USTAWIĆ

Obręcz w rogach, pracują obie strony.

ZACZNIJ TUTAJ

Kiwka z miejsca dozwolona.

ZMIERZASZ DO

Liczą się tylko punkty za prawdziwym podwójnym blokiem.

› Kiwka to krótkie, zdecydowane pchnięcie sztywnymi palcami.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Atak przeciwko podwójnemu blokowi

koachvolleyball.com

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

JAK TO USTAWIĆ

Dwóch prawdziwych blokujących, jeden rozgrywający, rząd ataku.

ZACZNIJ TUTAJ

Blok jest bierny, tylko podstawia ręce.

ZMIERZASZ DO

Blok domyka się mocno i przenosi ręce nad siatkę.

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

Gra	22 do 22
20 min · każdy trening kończysz grą	koachvolleyball.com
22 do 22: obie drużyny zaczynają od 22 i każda wymiana jest grana do końca.	
ZASADA NA DZIŚ	
First-ball-kill się liczy; wszystko inne to zwykły punkt.	

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

—Popatrz na blok i na pole, zanim oderwiesz się od parkietu.

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

—Świadome uderzenie w blok to zagranie, nie błąd.

SPRZĘT

Piłki, obręcze w rogach, maty

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

18.00	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

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

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

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

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

Core 5 min · cała grupa razem

Barki i topatki

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

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

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

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

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

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

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

SPRZĘT

Wszystkie piłki, sześć mat, taśma, gumy

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

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

Rozgrzewka10 min · cała grupa

Core5 min · cała grupa razem

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

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

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

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

Wyskok i lądowanie

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

1. Most biodrowy na jednej nodze — 15 sekund na nogę

2. Hollow hold — lędźwie dociśnięte do podłogi

3. Wyskok z przysiadu z miękkim lądowaniem — cicho, każde powtórzenie od nowa

4. Skok w bok z zatrzymaniem — utrzymaj lądowanie dwie sekundy

Trzy ćwiczeniaPo 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1 Technika spokojnie, dużo powtórzeń	ĆWICZENIE 2 Zastosowanie z ruchem i presją	ĆWICZENIE 3 Gra element w grze
Budowa floata z wyskoku koachvolleyball.com Budowa floata z wyskoku: float z miejsca, potem z jednym krokiem rozbiegu, potem pełny float w najwyższym punkcie. JAK TO USTAWIĆ Wszyscy zagrywają naraz, przechodząc przez trzy etapy. ZACZNIJ TUTAJ Tylko float z miejsca, aż zacznie padać powtarzalnie. ZMIERZASZ DO Pełny float z wyskoku z dziewięciu metrów w zapowiedzianą strefę. › Podrzut przed siebie; to wyskok idzie do piłki, nie odwrotnie.	Float na styki przyjmujących koachvolleyball.com Float na styk przyjmujących, świadomie celowany między dwóch zawodników. JAK TO USTAWIĆ Zagrywający z jednej strony, dwóch przyjmujących wołających każdą piłkę. ZACZNIJ TUTAJ Zagrywka na styk z linii ataku. ZMIERZASZ DO Pełny dystans, a zagrywający najpierw zapowiada styk. › Styk się przesuwają; popatrz na przyjmujących przed podrzutem.	AMRAP: zagrywka na cel koachvolleyball.com AMRAP zagrywka na cel: dwie minuty, mata 3, boisko 1, pomyłka -1. JAK TO USTAWIĆ Wszyscy zagrywają, partner liczy punkty. ZACZNIJ TUTAJ Pomyłka nic nie kosztuje. ZMIERZASZ DO Pomyłka kosztuje dwa punkty. › Agresja i celność muszą iść razem, inaczej to nie jest broń.

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

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

SPRZĘT

—Podrzut idzie przed siebie, żebyś mógł do niego wyskoczyć.

—Kontakt w szczycie wyskoku, ręka w pełnym wyproście.

—Float z wyskoku ma sens dopiero wtedy, gdy pada siedem razy na dziesięć.

Wszystkie piłki, maty, gumy

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

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

Rozgrzewka10 min · cała grupa

Core5 min · cała grupa razem

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

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

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

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

Stabilizacja tułowia

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

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

Trzy ćwiczeniaPo 18 min · w tej kolejności

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

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

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

SPRZĘT

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

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

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

Piłki, skrzynia, pacholki wyznaczające pozycje przy siatce

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

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

Rozgrzewka 10 min · cała grupa

Core 5 min · cała grupa razem

Berek w kole — gra reakcyjna [koachvolleyball.com](#) 5 min
Dwa albo trzy koła naraz, piłka krąży, jeden w środku próbuje ją przechwycić.

Praca nóg przy siatce [koachvolleyball.com](#) 5 min
Krok dostawny i skrzyżny od antenki do antenki, na każdym końcu wyskok do bloku. Fale po czterech.

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

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

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1
Technika
spokojnie, dużo powtórzeń
Blok czytany / blok w ciemno
[koachvolleyball.com](#)
Blok czytany: wystawa idzie nad głowę blokującego, więc moment wyskoku i pozycja biorą się wyłącznie z rozbiegu atakującego.
JAK TO USTAWIĆ
Jeden rozgrywający, dwóch atakujących, blokujący rotują.
ZACZNIJ TUTAJ
Rozgrywający zapowiada pozycję.
ZMIERZASZ DO
Bez zapowiedzi, obaj atakujący rozbiegają się przy każdej piłce.
› Patrz na ręce rozgrywającego, nie na piłkę, która z nich wychodzi.

ĆWICZENIE 2
Zastosowanie
z ruchem i presją
Blok przeciw liniom ataku 4-3-2
[koachvolleyball.com](#)
Blok przeciw liniom ataku 4-3-2: blokujący czyta wystawę, idzie na właściwe skrzydło i zaczyna tranzycję.
JAK TO USTAWIĆ
Rozgrywający gra na wszystkie trzy pozycje, pracuje jeden albo dwóch blokujących.
ZACZNIJ TUTAJ
Ustalona kolejność: 4, 3, 2.
ZMIERZASZ DO
Losowa kolejność, wybiera rozgrywający.
› Decyduj późno, ale w stu procentach.

ĆWICZENIE 3
Gra
element w grze
Blok przeciwko trenerowi na skrzyni
[koachvolleyball.com](#)
Blok przeciwko trenerowi na skrzyni: czytaj rękę, wyskocz i domknij blok nad siatką.
JAK TO USTAWIĆ
Trener na skrzyni, blokujący w parach.
ZACZNIJ TUTAJ
Trener atakuje w przewidywalnym rytmie.
ZMIERZASZ DO
Trener miesza ataki i kiwki.
› Wyskakuj na rękę, nie na rozbieg.

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

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

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

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

Rozgrzewka10 min · cała grupa

Core5 min · cała grupa razem

Sztafeta przez pachołki

koachvolleyball.com

5 min

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

Pepper (klasyczny)

koachvolleyball.com

5 min

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

Stabilizacja tułowia

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

1. Deska na przedramionach — biodra równo, pośladki napięte

2. Deska bokiem w lewo — bark nad łokciem

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

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

Trzy ćwiczeniaPo 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

Domykanie podwójnego bloku

koachvolleyball.com

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

JAK TO USTAWIĆ

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

ZACZNIJ TUTAJ

Domykanie bez wyskoku.

ZMIERZASZ DO

Domykanie przeciw żywemu atakowi ze skrzydła.

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

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Domykanie podwójnego bloku na 2 i 4

koachvolleyball.com

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

JAK TO USTAWIĆ

Trzech blokujących, atakujący na zmianę z obu stron.

ZACZNIJ TUTAJ

Po jednej stronie naraz.

ZMIERZASZ DO

Stronę wybiera rozgrywający, na żywo.

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

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Przesuwanie ściany bloku

koachvolleyball.com

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

JAK TO USTAWIĆ

Bez przerw, wszyscy przechodzą przez ćwiczenie.

ZACZNIJ TUTAJ

Trzy pozycje.

ZMIERZASZ DO

Pięć pozycji w jednym przebiegu, bez przerwy.

› Domknięte ręce, barki równolegle — w każdym powtórzeniu.

Gra

20 min · każdy trening kończysz grą

Pełna wymiana sześć na pięciu

koachvolleyball.com

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

ZASADA NA DZIŚ

Muśnięcie bloku w kontrataku jest warte dwa punkty.

- WSKAZÓWKI DLA TRENERA

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

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

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

Piłki, skrzynia, znaczniki

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

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

Rozgrzewka10 min · cała grupa

Core5 min · cała grupa razem

T-drill: praca nóg w obroniekoachvolleyball.com5 min

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

Cztery narożniki — sprintkoachvolleyball.com5 min

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

Antyrotacja

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

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

2. Deska z dotknięciem barku — biodra zupełnie nieruchome

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

4. Bird dog — w pełnym wyproście wytrzymaj trzy sekundy

Trzy ćwiczeniaPo 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

Pozycja obronna (Base & Read)

koachvolleyball.com

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

JAK TO USTAWIĆ

Sześciu obrońców, reszta patrzy, zmiana co dwie minuty.

ZACZNIJ TUTAJ

Tylko ruch i zatrzymanie, bez piłki.

ZMIERZASZ DO

Żywa piłka, ataki wymieszane z kiwkami.

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

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Piętrowiec

koachvolleyball.com

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

JAK TO USTAWIĆ

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

ZACZNIJ TUTAJ

Blok stoi w miejscu, a obrona uczy się ustawienia.

ZMIERZASZ DO

Blok się przesuwa, a obrona dostosowuje się za nim.

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

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Obrona za blokiem — asekuracja pipe'a

koachvolleyball.com

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

JAK TO USTAWIĆ

Trzech blokujących, pięciu obrońców pola.

ZACZNIJ TUTAJ

Tylko kiwki, żeby ustawić asekurację.

ZMIERZASZ DO

Ataki wymieszane z kiwkami.

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

Gra	Pepper Neville'a (3v3)
20 min · każdy trening kończysz grą	koachvolleyball.com
	Pepper Neville'a trzy na trzy, trener wprowadza wolne piłki.
	ZASADA NA DZIŚWymiana liczy się dopiero wtedy, gdy obie strony zamienią obronę w atak.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

SPRZĘT

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

—Zatrzymaj się w momencie kontaktu; dopiero potem ruszaj.

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

Piłki, skrzynia, pachołki wyznaczające pozycje bazowe

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE		
Obrona ataku z zamachu	1 Platforma z przodu, nie przy biodrach	2 Amortyzuj piłkę, nie uderzaj w nią	3 Broń na tyle wysoko, żeby rozgrywający zdążył dojść
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO	Dwadzieścia mocnych piłek wybronionych w strefę rozgrywaną.		

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

Rozgrzewka10 min · cała grupa

Core5 min · cała grupa razem

Sprinty po liniach z odbiciem

koachvolleyball.com

5 min

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

Pepper (klasyczny)

koachvolleyball.com

5 min

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

Barki i topatki

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

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

2. Pull-apart z gumą — powrót powoli

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

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

Trzy ćwiczeniaPo 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1 Technika spokojnie, dużo powtórzeń	ĆWICZENIE 2 Zastosowanie z ruchem i presją	ĆWICZENIE 3 Gra element w grze
Trener na skrzyni koachvolleyball.com Trener ze skrzyni atakuje mocno na strefę 6: obrońca czyta rękę, broni wysoko na środek i wraca. JAK TO USTAWIĆ Trener na skrzyni, jeden obrońca naraz, kolejka obok. ZACZNIJ TUTAJ Ataki na trzy czwarte siły, prosto w obrońcę. ZMIERZASZ DO Pełna siła, piłki raz z jednej, raz z drugiej strony obrońcy. › Platforma z przodu, tam gdzie ją widzisz.	Obrona: skos, prosta, pancake koachvolleyball.com Obrona: skos, prosta i krótka piłka na pancake, każda broniona na środek. JAK TO USTAWIĆ Trener na skrzyni, dwóch obrońców, kolejka z boku. ZACZNIJ TUTAJ Kolejność zapowiadana. ZMIERZASZ DO Kolejność losowa, bez zapowiedzi. › Każda obrona ląduje w tym samym miejscu, obojętnie jaka to była piłka.	Obrona sposobem górnym koachvolleyball.com Obrona sposobem górnym: mocna piłka na wysokości głowy odbita pod kontrolą koszykiem nad czołem. JAK TO USTAWIĆ Trener podaje na wysokość głowy, zawodnicy w parach. ZACZNIJ TUTAJ Piłki na pół siły. ZMIERZASZ DO Pełna siła, na wysokość głowy i barków. › Nad czołem ręce są szybsze niż platforma.

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

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

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

—Mocną piłkę amortyzuj; zamach wysyła ją pod sufit.

—Broń tak wysoko, żeby rozgrywający zdążył dojść.

SPRZĘT

Piłki, skrzynia, materace

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE
Asekuracja i kiwki	1 Asekuracja nisko i blisko pod atakującym2 Cień za blokiem ma swojego obrońcę3 Ruszaj na wysoko atakującego, nie na blok
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO	Dziesięć piłek z bloku wyasekurowanych i rozegranych w drugi atak.

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

Rozgrzewka10 min · cała grupa

Core5 min · cała grupa razem

Runda boiska z przekazywaniem piłki [koachvolleyball.com](#) 5 min

Trucht w pętli wokół boiska, za każdym razem przekaż piłkę następnemu w rzędzie.

Pepper w czwórkach [koachvolleyball.com](#) 5 min

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

Wyskok i lądowanie

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

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

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1
Technika
spokojnie, dużo powtórzeń

Podążaj za wystawą [koachvolleyball.com](#)

Podążaj za wystawą: wystaw na skrzydło i sprintem schodź do asekuracji pod atakującym.

JAK TO USTAWIĆ

Podający, rozgrywający, atakujący i kolejka.

ZACZNIJ TUTAJ

Do asekuracji wchodzisz marszem.

ZMIERZASZ DO

Asekuracja gotowa, zanim atakujący wyskoczy.

› Nisko i blisko — metr od atakującego, nie trzy.

ĆWICZENIE 2
Zastosowanie
z ruchem i presją

Asekuracja kiwek [koachvolleyball.com](#)

Asekuracja kiwek: blok wyskakuje, a zawodnicy z tyłu wybiegają do przodu po krótką piłkę.

JAK TO USTAWIĆ

Całe boisko z blokiem i obroną, trener wybiera atak albo kiwkę.

ZACZNIJ TUTAJ

Tylko kiwki, zapowiadane.

ZMIERZASZ DO

Ataki i kiwki wymieszane.

› Ruszaj na kontakt z piłką, nie na wysoko.

ĆWICZENIE 3
Gra
element w grze

Pogoń za kiwką [koachvolleyball.com](#)

Pogoń za kiwką: trener markuje atak i kiwa krótko, a obrońca ratuje piłkę pancakiem.

JAK TO USTAWIĆ

Trener na skrzyni, dwóch obrońców, kolejka.

ZACZNIJ TUTAJ

Kiwka jest zapowiadana.

ZMIERZASZ DO

Bez zapowiedzi, a po uratowaniu piłka musi jeszcze przejść przez siatkę.

› Zostań na nogach, dopóki piłka nie zostanie uderzona.

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Trzy C koachvolleyball.com Trzy C: komunikacja, asekuracja i wspólna radość — punkt liczy się tylko, gdy widać wszystkie trzy. ZASADA NA DZIŚ Trener głośno sędziuje trzy C, a brak jednego kasuje punkt.
---	---

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

SPRZĘT
Piłki, skrzynia, znaczniki

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE
Organizacja obrony	1 Libero bierze to, co zawoła2 Przyjmujący ustępują ruchem, nie bezruchem3 Strefy ustalone przed zagrywką
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁOPrzez całą grę żadna piłka nie spada między dwóch zawodników.	

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

Grupa przesuwa się falą przez boisko, za każdym razem rzucając piłkę do następnego.

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

Pary po całej sali: sposobem górnym w jedną stronę, dolnym z powrotem. Nikt nie może zrobić kroku po piłkę.

Core 5 min · cała grupa razem

Stabilizacja tułowia

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

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

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1
Technika
spokojnie, dużo powtórzeń

Przyjęcie z przejściem przez libero
[koachvolleyball.com](#)

Przyjęcie z przejściem przez libero: libero bierze trudne piłki, a przyjmujący ustępują.

JAK TO USTAWIĆ
Sześciu w przyjęciu, jedno libero, zagrywający po drugiej stronie.

ZACZNIJ TUTAJ
Libero woła każdą piłkę, którą chce wziąć.

ZMIERZASZ DO
Przyjmujący ustępują bez wołania.

› Ustąpić to zrobić ruch, a nie zastygnąć w miejscu.

ĆWICZENIE 2
Zastosowanie
z ruchem i presją

Pętla przyjęcia z liberem [koachvolleyball.com](#)

Pętla przyjęcia z liberem: pięciu zagrywa, sześciu przyjmuje, a libero rozdziela strefy.

JAK TO USTAWIĆ
Ciągła rotacja, libero zmienia się co trzy minuty.

ZACZNIJ TUTAJ
Zagrywka z linii trzeciego metra.

ZMIERZASZ DO
Trudne zagrywki z pełnej odległości.

› Libero jest najgłośniejszym głosem w przyjęciu.

ĆWICZENIE 3
Gra
element w grze

„Moja!” — wołanie o piłkę
[koachvolleyball.com](#)

„Moja!”: trener rzuca dokładnie między dwóch zawodników, a ten, kto chce piłkę, woła przed kontaktem.

JAK TO USTAWIĆ
Dwie pary naraz, kolejka obok.

ZACZNIJ TUTAJ
Rzuty zapowiadane, zawodnicy krok od siebie.

ZMIERZASZ DO
Trzech zawodników obok siebie i szybka płaska piłka.

› Wołaj, kiedy piłka jest jeszcze w powietrzu.

Gra
20 min · każdy trening kończysz grą

Pełna wymiana 3v3 z asekuracją libero [koachvolleyball.com](#)

Pełna wymiana trzy na trzy z asekuracją libero.

ZASADA NA DZIŚ Piłka, która spadnie między dwóch zawodników, kosztuje dwa punkty.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

- Libero bierze to, co zawoła — i woła wcześniej.
- Ustąpienie to ruch; zderzenia biorą się ze stania w miejscu.
- Strefy ustalacie przed zagrywką, a nie po tym, jak piłka spadnie.

SPRZĘT

Piłki, znaczniki, pachołki wyznaczające strefy

TEMAT

Zamiana obrony w atak

NAD CZYM PRACUJECIE

1

Od siatki od razu na linię trzeciego metra

2

Rozgrywający dochodzi do piłki, gdziekolwiek poleci

3

Pierwszą opcją kontrataku jest ten, kto właśnie bronił

SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO

Osiem z dziesięciu obron zamienionych w atak.

18.00 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

Rozgrzewka ósemkowa

koachvolleyball.com

4 min

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

Seria pepper (progresja)

koachvolleyball.com

6 min

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

Core5 min · cała grupa razem

Antyrotacja

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

1.

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

2.

Deska z dotknięciem barku — biodra zupełnie nieruchome

3.

Deska bokiem z przekładaniem ręki — otwieraj i zamykaj pod kontrolą

4.

Bird dog — w pełnym wyproście wytrzymaj trzy sekundy

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

Tranzycja z bloku

koachvolleyball.com

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

JAK TO USTAWIĆ

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

ZACZNIJ TUTAJ

Blok i tranzycja bez ataku.

ZMIERZASZ DO

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

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

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Obrona - tranzycja

koachvolleyball.com

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

JAK TO USTAWIĆ

Trener na skrzyni, rozgrywający, atakujący, kolejka.

ZACZNIJ TUTAJ

Obrona może iść wysoko i daleko od siatki.

ZMIERZASZ DO

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

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

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Ciągłe przejście blok-atak

koachvolleyball.com

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

JAK TO USTAWIĆ

Bez przerw, wszyscy rotują.

ZACZNIJ TUTAJ

Cztery powtórzenia, potem przerwa.

ZMIERZASZ DO

Osiem powtórzeń bez przerwy.

> Szybkość tranzycji to umiejętność, a nie kondycja.

Gra

20 min · każdy trening kończysz grą

Speedball 6-6

koachvolleyball.com

Speedball sześć na sześć, trener wprowadza piłki bez przerwy.

ZASADA NA DZIŚ

Po każdym punkcie nowa piłka wchodzi w dwie sekundy. Gracie do 15.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

—

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

—

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

—

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

SPRZĘT

Wszystkie piłki, skrzynia, znaczniki

TEMAT Punkt po słabej pierwszej piłce	NAD CZYM PRACUJECIE 1 Wysoko i daleko od siatki to dobra wystawa, nie porażka 2 To atakujący dopasowuje rozbieg, nie wystawa 3 Zawsze jest wolny atakujący
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Połowa piłek poza systemem wykończona atakiem.	

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

Rozgrzewka 10 min · cała grupa

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

Cała drużyna w jednym dużym kole wokół boiska. Zaczynacie marszem, kończycie tuż poniżej biegu.

Pepper w pięciu duetach [koachvolleyball.com](#) 6 min

Pary naprzeciw siebie grają przyjęcie, wystawę i atak. Stały rytm, bez rywalizacji.

Core 5 min · cała grupa razem

Barki i topatki

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

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

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1 Technika spokojnie, dużo powtórzeń	ĆWICZENIE 2 Zastosowanie z ruchem i presją	ĆWICZENIE 3 Gra element w grze
Wystawa i atak poza systemem koachvolleyball.com	Atak wysokich piłek koachvolleyball.com	Piłka chaosu koachvolleyball.com
Wystawa i atak poza systemem: pierwsza piłka daleko od siatki, libero wystawia wysoko na skrzydło, atakujący się dopasowuje.	Atak wysokich piłek: przeciętne przyjęcie, wysoka piłka na skrzydło, opóźniony krok i niedokładna wystawa.	Piłka chaosu: trener wrzuca trudne piłki, a zespół zamienia je w trzy kontrolowane odbicia.
JAK TO USTAWIĆ Trener podaje słabe pierwsze piłki, jeden rozgrywający, kolejka atakujących.	JAK TO USTAWIĆ Trener podaje, jeden rozgrywający, kolejka na pozycji 4.	JAK TO USTAWIĆ Sześciu na boisku, przy każdej piłce ktoś wchodzi z kolejki, wysokie tempo.
ZACZNIJ TUTAJ Piłka leci w stałe miejsce z dala od siatki.	ZACZNIJ TUTAJ Stała wysokość.	ZACZNIJ TUTAJ Dwa odbicia dozwolone, jeśli piłka przejdzie pod kontrolą.
ZMIERZASZ DO Piłka leci gdziekolwiek i rozgrywający musi do niej dojść.	ZMIERZASZ DO Wysokość się zmienia, a atakujący dopasowuje start rozbiegu.	ZMIERZASZ DO Trzy odbicia obowiązkowo, a atak z linii trzeciego metra.
› Wysoko i od siatki daje atakującemu czas — o to właśnie chodzi.	› Pozwól piłce zejść do siebie; za wczesny start to klasyczny błąd.	› Pierwsza piłka wysoko na środek: stamtąd zawsze jest wyjście.

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Atak i kontratak — gra o króla koachvolleyball.com Atak i kontratak — gra o króla pięć na pięć, wygrywająca drużyna zostaje. ZASADA NA DZIŚ Punkt zdobyty poza systemem liczy się podwójnie.
---	--

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

- Wysoka piłka z dala od siatki to dobra odpowiedź, a nie błąd.
- To atakujący dopasowuje się do wystawy, a nie wystawa goni atakującego.
- Ktoś zawsze jest wolny — zadaniem jest go znaleźć, a nie forsować piłkę.

SPRZĘT

Piłki, znaczniki

TEMAT Atak środkiem	NAD CZYM PRACUJECIE 1 Środkowy startuje, zanim rozgrywający dotknie piłki 2 Wystawa płaska i szybka, nie wysoka 3 Środkowy atakuje także wtedy, gdy piłka idzie gdzie indziej
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Dziesięć ataków w pierwszym tempie skończonych w boisko.	

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

Rozgrzewka 10 min · cała grupa

Dynamiczne formy biegowe [koachvolleyball.com](#) 5 min
Wykrok z rotacją tułowia w jedną stronę, carioca i skipping z powrotem.
Dwie pełne rundy.

Uderzenia w parach [koachvolleyball.com](#) 5 min
Pary uderzają piłkę do siebie przez podłoże. Buduje zamach, zanim ktokolwiek wyskoczy.

Core 5 min · cała grupa razem

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

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

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1 Technika spokojnie, dużo powtórzeń Środkowy znajduje piłkę koachvolleyball.com Środkowy znajduje piłkę: atakuje rzuconą piłkę, cofa się i od razu kończy piłkę w pierwszym tempie. JAK TO USTAWIĆ Pracują rozgrywający i środkowy, reszta podaje i zbiera piłki. ZACZNIJ TUTAJ Pierwsze tempo z rzutu, stała wysokość. ZMIERZASZ DO Pierwsze tempo z prawdziwego przyjęcia. ➤ Startujesz na przyjęcie, a nie na wystawę.	ĆWICZENIE 2 Zastosowanie z ruchem i presją Szybki atak środkiem koachvolleyball.com Szybki atak środkiem: rozgrywający podaje szybką piłkę, a blok próbuje nadążyć. JAK TO USTAWIĆ Rozgrywający, środkowy, dwóch blokujących po drugiej stronie. ZACZNIJ TUTAJ Bez bloku. ZMIERZASZ DO Środkowy blokujący czyta akcję na żywo. ➤ Płasko i szybko bije wysoko i ładnie.	ĆWICZENIE 3 Gra element w grze Szybki środek i shoot koachvolleyball.com Szybki środek i shoot: szybka wystawa na środkowego albo shoot na skrzydło, a kolejka się przesuwają. JAK TO USTAWIĆ Rozgrywający, środkowy i przyjmujący pracują razem. ZACZNIJ TUTAJ Rozgrywający zapowiada przed przyjęciem. ZMIERZASZ DO Rozgrywający decyduje w powietrzu. ➤ Obaj atakujący idą przy każdej piłce; to właśnie sprawia, że działa.
---	---	--

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Sześć na sześć — pełna wymiana koachvolleyball.com Sześć na sześć — pełna wymiana z kontratakiem. ZASADA NA DZIŚ Punkt w pierwszym tempie liczy się podwójnie, a sama próba daje punkt nawet przy błędzie.
---	--

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

- Środkowy startuje na przyjęcie, a nie na wystawę.
- Wystawa w pierwszym tempie jest płaska i szybka; wysokość daje blokowi czas.
- Środkowy rozbiega się przy każdej piłce, obojętnie czy ją dostanie.

SPRZĘT

Piłki, znaczniki

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE		
Atak zza linii trzeciego metra	1 Odbicie zza linii, lądowanie przed nią	2 Wystawa niższa i dalej od siatki	3 Pipe to rytm, a nie ratunek
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO			
Każdy kończy pięć ataków z drugiej linii w boisko.			

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

Rozgrzewka10 min · cała grupa

Core5 min · cała grupa razem

Sztafeta przez pachołki

koachvolleyball.com

5 min

Kilka krótkich rzędów słomem przez pachołki, żeby nikt nie czekał za więcej niż trzema osobami.

Uderzenia w parach

koachvolleyball.com

5 min

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

Stabilizacja tułowia

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

1. Deska na przedramionach — biodra równo, pośladki napięte

2. Deska bokiem w lewo — bark nad tokciem

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

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

Trzy ćwiczenia

Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

Trzykrokový rozbieg

koachvolleyball.com

Trzykrokový rozbieg bez piłki, tym razem ze startem metr za linią trzeciego metra.

JAK TO USTAWIĆ

Fale po czterech, trener zadaje rytm i pilnuje miejsca odbicia.

ZACZNIJ TUTAJ

Tylko rozbieg i wyskok.

ZMIERZASZ DO

Dochodzi zamach; sprawdzasz, czy lądowanie jest przed linią.

> Odbijasz się za linią, lądujesz przed nią — ten wyskok idzie do przodu.

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Linia ataku przez trzy pozycje

koachvolleyball.com

Linia ataku przez trzy pozycje: rozgrywający obstruguje po kolei 4, 3 i 2, plus piłka na pipe.

JAK TO USTAWIĆ

Ciągła rotacja, każdy atakuje z każdej pozycji.

ZACZNIJ TUTAJ

Stała kolejność.

ZMIERZASZ DO

Rozgrywający wywołuje pozycję na żywo.

> Ten sam zamach z każdej pozycji, z pierwszej i z drugiej linii.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Obrona za blokiem — asekuracja pipe'a

koachvolleyball.com

Obrona za blokiem z asekuracją pipe'a, żeby atak z drugiej linii trafiał na prawdziwą obronę.

JAK TO USTAWIĆ

Trzech blokujących, pięciu obrońców w polu, ataki pipe na żywo.

ZACZNIJ TUTAJ

Blok pozostaje bierny.

ZMIERZASZ DO

Blok gra pipe'a na żywo.

> Pipe zdobywa punkt luką między dwoma blokującymi.

Gra

20 min · każdy trening kończysz grą

Pięć na pięć — pełna wymiana

koachvolleyball.com

Pięć na pięć — pełna wymiana w tempie meczowym.

ZASADA NA DZIŚ

Skuteczny atak z drugiej linii liczy się podwójnie.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

SPRZĘT

—Odbij się za linią i wyląduj przed nią; to zgodne z przepisami i szybsze.

—Wystawa na drugą linię jest niższa i dalej od siatki niż piłka na skrzydło.

—Pipe dziata, gdy leci w każdej wymianie, a nie tylko wtedy, gdy coś się sypie.

Piłki, pachołki wyznaczające linię trzeciego metra

TEMAT Ustawienia przyjęcia w sześciu rotacjach	NAD CZYM PRACUJECIE 1 Każda rotacja ma zapisane ustawienie 2 Ustawienie sprawdzone przed każdą zagrywką 3 Zmiana pozycji dopiero po kontakcie z piłką
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Wszystkie sześć rotacji rozegranych 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

Przyjęcie falą do trenera [koachvolleyball.com](#) 5 min

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

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

Obręcze ułożone wzdłuż boiska; wszyscy przyjmują naraz wzdłuż rzędu i przechodzą do następnej obręczy.

Antyrotacja

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

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

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1 Technika spokojnie, dużo powtórzeń	ĆWICZENIE 2 Zastosowanie z ruchem i presją	ĆWICZENIE 3 Gra element w grze
Zespołowe przyjęcie zagrywki w rotacjach koachvolleyball.com Zespołowe przyjęcie zagrywki w rotacjach: przyjęcie-wystawa-atak liczy się jako punkt, potem zmiana rotacji. JAK TO USTAWIĆ Sześciu na boisku, zagrywający po drugiej stronie, trener sprawdza ustawienie. ZACZNIJ TUTAJ Przejdźcie każdą rotację marszem, bez piłki. ZMIERZASZ DO Pełne tempo, a błąd ustawienia kosztuje punkt. ➤ Znaj swoją pozycję startową i docelową — to dwie różne rzeczy.	Ćwiczenie motylek koachvolleyball.com Ćwiczenie motylek: zagrywaj po przekątnej, biegnij za piłką, przyjmuj do targetu i przesuwaj się w rotacji. JAK TO USTAWIĆ Dwa rzędy grają motylka bez przerwy. ZACZNIJ TUTAJ Zagrywka z linii trzeciego metra. ZMIERZASZ DO Zagrywka z pełnej odległości; liczą się tylko przyjęcia do targetu. ➤ Biegnij za swoją piłką — to trzyma ćwiczenie przy życiu.	Zagrywka i przyjęcie z rotacją koachvolleyball.com Zagrywka i przyjęcie z rotacją: pięciu zagrywa, pięciu przyjmuje w ustawieniu W, a po przyjęciu zmiana ról. JAK TO USTAWIĆ Bez przerw, zmiana ról co dwie minuty. ZACZNIJ TUTAJ Stałe ustawienie W. ZMIERZASZ DO Ustawienie z trzema przyjmującymi, atakujący z pierwszej linii zwolnieni z przyjęcia. ➤ Zwalniaj wcześniej; atakujący, który przyjmuje, nie atakuje.

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

WSKAZÓWKI DLA TRENERA
—Zapisz ustawienie dla każdej rotacji i trzymajcie się go.
—Sprawdzaj ustawienie przed zagrywką, a nie po gwizdku.
—Zmiana pozycji dopiero po kontakcie; za wcześniej to błąd.

SPRZĘT
Piłki, pachołki wyznaczające pozycje, wydrukowany schemat rotacji

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE		
Wygrywanie pierwszej piłki	1 Dobre przyjęcie jest warte więcej niż dobry atak	2 Każda rotacja ma swoją pierwszą opcję	3 Side-out za pierwszym razem
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO	Sześćdziesiąt procent side-outu przez pełną rotację.		

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

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

Grupa przesuwa się falą przez boisko, za każdym razem rzucając piłkę do następnego.

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

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

Barki i topatki

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

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

Trzy 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
Trener na skrzyni: przyjęcie floatów koachvolleyball.com Trener ze skrzyni uderza precyzyjne floaty na przyjmujących; opracowanie do targetu i powtórka. JAK TO USTAWIĆ Trener na skrzyni, trzech przyjmujących, jeden target. ZACZNIJ TUTAJ Przewidywalne miejsca. ZMIERZASZ DO Losowe miejsca, także na styki. › To samo przyjęcie, jakkolwiek wyglądała zagrywka.	Presja zagrywką 4 na 4 koachvolleyball.com Presja zagrywką cztery na cztery: jedna strona zagrywa świadomie trudno, druga musi wygrać side-out i od razu zaatakować. JAK TO USTAWIĆ Dwie czwórki, zmiana ról co trzy minuty. ZACZNIJ TUTAJ Zagrywka na trzy czwarte siły. ZMIERZASZ DO Pełna presja, trudne strefy. › Pierwsza piłka decyduje o wymianie bardziej niż ostatnia.	Zespołowe przyjęcie zagrywki w rotacjach koachvolleyball.com Zespołowe przyjęcie zagrywki w rotacjach: przyjęcie-wystawa-atak liczy się jako punkt. JAK TO USTAWIĆ Sześciu na boisku, rotacja po każdym udanym side-oucie. ZACZNIJ TUTAJ Dwie próby na rotację. ZMIERZASZ DO Jedna próba na rotację. › Wygrywaj side-out za pierwszym razem; druga szansa to nie plan.

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Side-out w każdej rotacji koachvolleyball.com Side-out w każdej rotacji w formie wash table. ZASADA NA DZIŚ Przyjmująca drużyna zdobywa duży punkt za dwa side-outy z rzędu.
--	---

- WSKAZÓWKI DLA TRENERA
- SPRZĘT
- Dobre przyjęcie zawsze jest warte więcej niż dobry atak.

—Każda rotacja potrzebuje pierwszej opcji, którą znają wszyscy.

—Procent side-outu to liczba, która rozstrzyga sety.

Piłki, skrzynia, arkusz do zapisu

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE
Punkt z łatwej piłki	1 Zawołaj, zanim piłka przejdzie 2 Ruszają wszyscy, nie tylko przyjmujący 3 Z łatwej piłki zawsze punkt
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO	Dziesięć wolnych piłek z rzędu zamienionych na punkt.

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](#) 5 min

Trucht w pętli wokół boiska, za każdym razem przekaz piłkę następnemu w rzędzie.

Pepper w pięciu duetach [koachvolleyball.com](#) 5 min

Pary naprzeciw siebie grają przyjęcie, wystawę i atak. Stały rytm, bez rywalizacji.

Wyskok i lądowanie

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

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

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1
Technika
spokojnie, dużo powtórzeń

Wolna piłka! — przejście na hasło
[koachvolleyball.com](#)

Wolna piłka na hasło: na zawołanie zespół przechodzi z pozycji obronnej do ustawienia na wolną piłkę.

JAK TO USTAWIĆ
Sześciu na boisku, kolejka z boku. Sześć powtórzeń i zmiana.

ZACZNIJ TUTAJ
Sam ruch, bez piłki.

ZMIERZASZ DO
Bez zapowiedzi, prosto z żywej wymiany.

› Wołają wszyscy; jeden głos to za mało.

ĆWICZENIE 2
Zastosowanie
z ruchem i presją

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

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

JAK TO USTAWIĆ
Sześć na sześć, wolne piłki wprowadza trener.

ZACZNIJ TUTAJ
Współpraca, bez punktów.

ZMIERZASZ DO
Dwa odbicia oddają punkt przeciwnikowi.

› To na łatwej piłce wygrywa się seta.

ĆWICZENIE 3
Gra
element w grze

Forma fali z rotacją [koachvolleyball.com](#)

Forma fali z rotacją: zespół rotuje po każdej wymianie, a dwóch zagrywających utrzymuje presję.

JAK TO USTAWIĆ
Bez przerw, zmiana zagrywających co dwie minuty.

ZACZNIJ TUTAJ
Rotacja po wygranej wymianie.

ZMIERZASZ DO
Rotacja po każdej wymianie.

› Rotujcie szybko; wolna rotacja to przegrana wymiana.

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Wash z zagrywką i wolną piłką koachvolleyball.com Gra wash: zagrywka plus wolna piłka. ZASADA NA DZIŚ Wolna piłka niewykończona atakiem oddaje punkt.
--	---

- WSKAZÓWKI DLA TRENERA
 - Wołaj wolną piłkę, zanim przejdzie przez siatkę.
 - Przy wolnej piłce ruszają wszyscy, nie tylko ten, kto ją zagra.
 - Łatwa piłka to szansa na punkt, a nie chwila oddechu.
- SPRZĘT
 - Piłki, znaczniki

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE		
Zagrywka według planu	1 W każdej rotacji zagrywaj na najstabsze przyjęcie	2 Zagrywaj w strefę, która boli rozgrywającego	3 Trzymaj plan przy wyrównanym wyniku
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Zespół realizuje plan zagrywki przez cały set.			

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

Rozgrzewka10 min · cała grupa

Core5 min · cała grupa razem

Cztery narożniki — sprintkoachvolleyball.com5 min

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

Aktywacja barków z gumąkoachvolleyball.com5 min

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

Barki i topatki

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

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

2. Pull-apart z gumą — powrót powoli

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

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

Trzy ćwiczeniaPo 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

Zagrywka do 21koachvolleyball.com

Zagrywka do 21: numer strefy to twoje punkty, a trafienie dokładnie 21 wymusza świadomy wybór.

JAK TO USTAWIĆ

Strefy wyznaczone materacami, każdy liczy sobie sam.

ZACZNIJ TUTAJ

Gracie do 12.

ZMIERZASZ DO

Przekroczenie 21 cofa cię do zera.

> Policz, zanim staniesz do zagrywki.

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Float na styki przyjmującychkoachvolleyball.com

Float na styki przyjmujących, celowany tam, gdzie potrzebna jest komunikacja.

JAK TO USTAWIĆ

Zagrywający po jednej stronie, przyjmujący muszą wołać każdą piłkę.

ZACZNIJ TUTAJ

Zagrywka z linii trzeciego metra w zapowiedziany styk.

ZMIERZASZ DO

Pełna odległość, a zagrywający najpierw nazywa styk.

> Zagrywaj w ludzi i w luki, a nie w pustą podłogę.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Konkurs krótkiej zagrywki

koachvolleyball.com

Gra na krótką zagrywkę: liczą się tylko piłki przed linią trzeciego metra.

JAK TO USTAWIĆ

Zagrywający i przyjmujący, wynik na bieżąco.

ZACZNIJ TUTAJ

Zagrywka z linii trzeciego metra.

ZMIERZASZ DO

Pełna odległość, a przyjmująca drużyna musi zaatakować.

> Krótka zagrywka wyciąga rozgrywającego do przodu; o to właśnie chodzi.

Gra

20 min · każdy trening kończysz grą

Pojedynek zagrywki sześć na pięciukoachvolleyball.com

Pojedynek zagrywki sześć na pięciu: każda wymiana zaczyna się trudną zagrywką.

ZASADA NA DZIŚ

Błąd zagrywki kosztuje dwa punkty. Zagrywaj trudno, ale w boisko.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

SPRZĘT

—W każdej rotacji zagrywaj na najstabsze przyjęcie; na tym polega plan.

—Zagrywka zmuszająca rozgrywającego do biegu kosztuje go więcej niż próba asa.

—Plan trzyma przy 22:22 albo nigdy nie był planem.

Wszystkie piłki, materace, schemat rotacji i arkusz do zapisu

TEMAT Wszystkie fazy w tempie meczowym	NAD CZYM PRACUJECIE 1 Bez zatrzymania między fazami 2 Powrót na pozycję wyjściową w ruchu 3 Mówcie przez całą wymianę
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Dziesięć wymian po pięć albo więcej 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 ze zmianą stron w połowie. Spokojne tempo, tylko na rozruszanie.

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

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

Stabilizacja tułowia

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

1. Deska na przedramionach — biodra równo, pośladki napięte

2. Deska bokiem w lewo — bark nad łokciem

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

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

Trzy ćwiczeniaPo 18 min · w tej kolejności

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

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

- WSKAZÓWKI DLA TRENERA
- SPRZĘT
- Każda faza przechodzi od razu w następną.

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

—Zespół mówi przez całą wymianę, nie tylko przy zagrywce.

Piłki, znaczniki

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE		
Ostatnie pięć punktów	1 Rutyny trzymają, gdy wynik jest wołany na głos	2 W kluczowym momencie zagrywaj trudno i w boisko	3 Liczy się tylko następna wymiana
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Trzy scenariusze końcówki rozegrane bez tego, żeby zespół zamilkł.			

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 przez pachołki [koachvolleyball.com](#)5 min

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

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

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

Antyrotacja

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

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

2. Deska z dotknięciem barku — biodra zupełnie nieruchome

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

4. Bird dog — w pełnym wyproście wytrzymaj trzy sekundy

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

Piłka-rozgrywający-piłka-atakujący

[koachvolleyball.com](#)

Piłka-rozgrywający-piłka-atakujący: trener przebija do rozgrywającego, ten wystawia, atakujący kończy, a zaraz leci druga piłka.

JAK TO USTAWIĆ

Trener z dwiema piłkami, wysokie tempo, kolejka czeka.

ZACZNIJ TUTAJ

Przerwa między piłkami.

ZMIERZASZ DO

Żadnej przerwy.

> Druga piłka pokazuje, czy pierwsza naprawdę była pod kontrolą.

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

22 do 22

[koachvolleyball.com](#)

22 do 22: obie drużyny zaczynają od 22, a każda wymiana jest grana do punktu.

JAK TO USTAWIĆ

Dwie pełne drużyny, wynik na bieżąco, trener woła go na głos.

ZACZNIJ TUTAJ

Start od 20, żeby był czas się poukładać.

ZMIERZASZ DO

Start od 24 i gra do jednego punktu.

> Przed każdą zagrywką powiedz wynik na głos.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

USA-drill

[koachvolleyball.com](#)

USA-drill: trzy wygrane wymiany z rzędu dają duży punkt, potem rotacja.

JAK TO USTAWIĆ

Dwie drużyny, punktacja wash.

ZACZNIJ TUTAJ

Dwie wymiany na duży punkt.

ZMIERZASZ DO

Cztery wymiany na duży punkt.

> Wash niczego nie zeruje w tym, jak zagracie następną piłkę.

Gra

20 min · każdy trening kończysz grą

Bingo-Bango-Bongo

[koachvolleyball.com](#)

Bingo-Bango-Bongo: trzy wymiany z rzędu dają prawo do zagrywki o prawdziwy punkt.

ZASADA NA DZIŚ

Drużyna, która milknie, traci mały punkt, obojętnie co działo się na boisku.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

- Rutyny to jest to, co zostaje, gdy przychodzi presja.
- Zagrywaj trudno i w boisko; bezpieczna zagrywka przy 23 oddaje seta.
- Następna wymiana to jedyna, na którą jeszcze masz wpływ.

SPRZĘT

Piłki, arkusz do zapisu, znaczniki

TEMAT Cała gra od początku do końca	NAD CZYM PRACUJECIE 1 Gracie sety, a nie ćwiczenia 2 Zmiany i rotacje jak w prawdziwym meczu 3 Omówienie między setami, nie w trakcie
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Trzy pełne sety rozegrane z prawdziwymi rotacjami i zmianami.	

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

Rozgrzewka 10 min · cała grupa

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

Cała drużyna w jednym dużym kole wokół boiska. Zaczynacie marszem, kończycie tuż poniżej biegu.

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

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

Core 5 min · cała grupa razem

Stabilizacja tułowia

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

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

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1 Technika spokojnie, dużo powtórzeń Zespołowe przyjęcie zagrywki w rotacjach koachvolleyball.com Zespołowe przyjęcie zagrywki w rotacjach jako ostatnie sprawdzenie ustawień. JAK TO USTAWIĆ Sześciu na boisku, zagrywający po drugiej stronie. ZACZNIJ TUTAJ Jedno przyjęcie na rotację. ZMIERZASZ DO Trzy przyjęcia na rotację, bez prawa do błędu. › Ostatnie sprawdzenie, zanim zacznie się liczyć.	ĆWICZENIE 2 Zastosowanie z ruchem i presją Forma fali z rotacją koachvolleyball.com Forma fali z rotacją po każdej wymianie, a dwóch zagrywających utrzymuje presję. JAK TO USTAWIĆ Bez przerw, zero martwego czasu. ZACZNIJ TUTAJ Rotacja po wygranej wymianie. ZMIERZASZ DO Rotacja po każdej wymianie. › Szybka rotacja, spokojne głowy.	ĆWICZENIE 3 Gra element w grze Atak i kontratak — gra o króla koachvolleyball.com Atak i kontratak — gra o króla: wygrywająca drużyna zostaje, a wymiana toczy się dalej. JAK TO USTAWIĆ Bez przerw, non stop. ZACZNIJ TUTAJ Krótka przerwa między wymianami. ZMIERZASZ DO Następna piłka wchodzi natychmiast. › Meczowy rytm to brak przerw.
---	--	--

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Mecz z rotacją koachvolleyball.com Pełne sześć na sześć z rotacją po każdej wymianie. ZASADA NA DZIŚ Trzy sety do 15 z prawdziwymi zmianami i omówieniem tylko między setami.
---	---

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

- Grajcie sety, a nie ćwiczenia; chodzi właśnie o grę.
- Rotujcie i zmieniajcie jak w prawdziwym meczu.
- Omawiaj między setami; uwagi w trakcie wymiany niczego nie uczą.

SPRZĘT

Wszystkie piłki, znaczniki, arkusz do zapisu

Załącznik · zestawy core

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

ZESTAW A

Stabilizacja tułowia

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

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

ZESTAW B

Antyrotacja

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

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

ZESTAW C

Barki i łopatki

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

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

ZESTAW D

Wyskok i lądowanie

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

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

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

Załącznik · wszystkie ćwiczenia w tym programie

Wszystkie ćwiczenia użyte w tym programie (114), 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 17.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/moja-wołanie-o-pilke.html
22 do 22 8g, 27.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/22-do-22.html
Aktywacja barków z gumą 2w, 7w, 9w, 10w, 25w /pl/cwiczenia-siatkarskie/aktywacja-barkow-z-guma.html
AMRAP: zagrywka na cel 10.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/amrap-zagrywka-na-cel.html
Asekuracja kiwek 16.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/asekuracja-kiwek.html
Atak i kontratak — gra o króla 19g, 28.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/atak-i-kontratak-gra-o-krola.html
Atak przeciwko podwójnemu blokowi 8.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/atak-przeciwko-podwojnemu-blokowi.html
Atak w strefy 7.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/atak-w-strefy.html
Atak wysokich piłek 19.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/atak-wysokich-pilek.html
Berek w kole — gra reakcyjna 5w, 12w /pl/cwiczenia-siatkarskie/berek-w-kole-gra-reakcyjna.html
Bieg falą z rzutem piłki 2w, 17w, 23w /pl/cwiczenia-siatkarskie/bieg-fala-z-rzutem-pilki.html
Bingo-Bango-Bongo 27g /pl/cwiczenia-siatkarskie/bingo-bango-bongo.html
Blok czytany / blok w ciemno 12.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/blok-czytany-blok-w-ciemno.html
Blok i przejście obrona-atak 12g /pl/cwiczenia-siatkarskie/blok-i-przejscie-obrona-atak.html
Blok przeciw liniom ataku 4-3-2 12.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/blok-przeciw-liniom-ataku-4-3-2.html
Blok przeciwko trenerowi na skrzyni 12.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/blok-przeciwko-trenerowi-na-skrzyni.html
Blok swingiem: trzykrokowy skrzyżny 11.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/blok-swingiem-trzykrokowy-skrzyzny.html
Budowa floata z wysoku 10.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/budowa-floata-z-wysoku.html
Ciągłe przejście blok-atak 18.3, 26.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/ciagle-przejscie-blok-atak.html
Cztery narożniki — sprint 14w, 25w /pl/cwiczenia-siatkarskie/cztery-narozniki-sprint.html
Ćwiczenie decyzyjne: kiwka rozgrywanego 5.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/cwiczenie-decyzyjne-kiwka-rozgrywajacego.html
Ćwiczenie motylek 22.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/cwiczenie-motylek.html

Domykanie podwójnego bloku 13.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/domykanie-podwojnego-bloku.html
Domykanie podwójnego bloku na 2 i 4 13.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/domykanie-podwojnego-bloku-na-2-i-4.html
Dookoła świata 9.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/dookola-swiata.html
Dookoła świata 4-3-2 5.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/dookola-swiata-4-3-2.html
Dynamiczne formy biegow 6w, 10w, 20w /pl/cwiczenia-siatkarskie/dynamiczne-formy-biegowe.html
Fala przyjęcia przez obręcz 11w, 22w /pl/cwiczenia-siatkarskie/fala-przyjecia-przez-obrecze.html
Float na styki przyjmujących 10.2, 25.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/float-na-styki-przyjmujacych.html
Forma fali z rotacją 24.3, 28.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/forma-fali-z-rotacja.html
Forma meczowa ze zmienną zagrywką 11g /pl/cwiczenia-siatkarskie/forma-meczowa-ze-zmienna-zagrywka.html
Gra o punkty bonusowe 5g, 7g /pl/cwiczenia-siatkarskie/grao-punkty-bonusowe.html
Karuzela wystaw rozgrywających 4.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/karuzela-wystaw-rozgrywajacych.html
Kolejki ataku 7.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/kolejki-ataku.html
Kombinacja wystawy — szybki środek 5.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/kombinacja-wystawy-szybki-srodek.html
Konkurs krótkiej zagrywki 3.3, 25.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/konkurs-krotkiej-zagrywki.html
Linia ataku przez trzy pozycje 21.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/linia-ataku-przez-trzy-pozycje.html
Maraton wymian 4v4 26.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/maraton-wymian-4v4.html
Mecz z rotacją 28g /pl/cwiczenia-siatkarskie/mecz-z-rotacja.html
Myjnia sposobem górnym 4w /pl/cwiczenia-siatkarskie/myjnia-sposobem-gornym.html
Obrona - tranzycja 18.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/obrona-tranzycja.html
Obrona przeciw armatom atakujących 15g /pl/cwiczenia-siatkarskie/obrona-przeciw-armatom-atakujacych.html
Obrona sposobem górnym 15.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/obrona-sposobem-gornym.html
Obrona za blokiem — asekuracja pipe'a 14.3, 21.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/obrona-za-blokiem-asekuracja-pipe-a.html

Załącznik · wszystkie ćwiczenia w tym programie (ciąg dalszy)

Obrona: skos, prosta, pancake 15.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/obrona-skos-prosta-pancake.html
Ogrywanie piłki w parach 1w, 5w, 17w /pl/cwiczenia-siatkarskie/ogrywanie-pilki-w-parach.html
Pełna wymiana 3v3 z asekuracją libero 17g /pl/cwiczenia-siatkarskie/pelna-wymiana-3v3-z-asekuracja-libero.html
Pełna wymiana sześć na pięciu 13g /pl/cwiczenia-siatkarskie/pelna-wymiana-szesc-na-pieciu.html
Pepper (klasyczny) 3w, 13w, 15w, 23w, 27w /pl/cwiczenia-siatkarskie/pepper-klasyczny.html
Pepper Neville'a (3v3) 14g /pl/cwiczenia-siatkarskie/pepper-neville-a-3v3.html
Pepper w czwórkach 8w, 16w /pl/cwiczenia-siatkarskie/pepper-w-czworkach.html
Pepper w pięciu duetach 19w, 24w /pl/cwiczenia-siatkarskie/pepper-w-pieciu-duetach.html
Pepper z obroną do siebie 1.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pepper-z-obrona-do-siebie.html
Pętla przyjęcia z liberem 17.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/petla-przyjacia-z-liberem.html
Pięć na pięć — pełna wymiana 6g, 21g /pl/cwiczenia-siatkarskie/piec-na-piec-pelna-wymiana.html
Pięć na pięć na czas 26.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/piec-na-piec-na-czas.html
Piętrowiec 14.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pietrowiec.html
Piłka chaosu 19.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pilka-chaosu.html
Piłka-rozgrywający-piłka-atakujący 27.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pilka-rozgrywajacy-pilka-atakujacy.html
Piłki na wybiegnięcie 3.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pilki-na-wybiegniecie.html
Podążaj za wystawą 4.3, 16.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/podazaj-za-wystawa.html
Podstawowy program skoczności 6.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/podstawowy-program-skoczności.html
Pogoń za kiwką 16.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pogon-za-kiwka.html
Pojedynek zagrywki sześć na pięciu 25g /pl/cwiczenia-siatkarskie/pojedynek-zagrywki-szesc-na-pieciu.html
Pozycja obronna (Base & Read) 14.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pozycja-obronna-base-read.html
Praca nóg blokującego przy siatce 11.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/praca-nog-blokujacego-przy-siatce.html

Praca nóg przy siatce 11w, 12w /pl/cwiczenia-siatkarskie/praca-nog-przy-siatce.html
Presja zagrywką 4 na 4 10g, 23.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/presja-zagrywka-4-na-4.html
Przesuwanie ściany bloku 13.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przesuwanie-sciany-bloku.html
Przyjęcie falą do trenera 4w, 22w /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-fala-do-trenera.html
Przyjęcie krótkie-długie 3.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-krotkie-dlugie.html
Przyjęcie na oceny 2.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-na-oceny.html
Przyjęcie w trójkach 2.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-w-trojkach.html
Przyjęcie w trójkącie 1.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-w-trojkanie.html
Przyjęcie z przejęciem przez libero 17.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-z-przejciem-przez-libero.html
Ręce nad siatką 11.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/rece-nad-siatka.html
Rozbieg z łapaniem piłki 6.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/rozbieg-z-lapaniem-pilki.html
Rozgrzewka ósemkowa 18w, 26w /pl/cwiczenia-siatkarskie/rozgrzewka-osemkowa.html
Runda boiska z przekazywaniem piłki 16w, 24w /pl/cwiczenia-siatkarskie/runda-boiska-z-przekazywaniem-pilki.html
Runda wokół boiska — wbieganie 12 1w, 9w, 19w, 28w /pl/cwiczenia-siatkarskie/runda-wokol-boiska-wbieganie-12.html
Rzędy przyjęcia ze stałym targetem 2.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/rzedy-przyjacia-ze-stalym-targetem.html
Seria pepper (progresja) 18w, 26w, 28w /pl/cwiczenia-siatkarskie/seria-pepper-progresja.html
Side-out w każdej rotacji 22g, 23g /pl/cwiczenia-siatkarskie/side-out-w-kazdej-rotacji.html
Speedball 6-6 18g /pl/cwiczenia-siatkarskie/speedball-6-6.html
Sprinty po liniach z odbiciem 3w, 15w /pl/cwiczenia-siatkarskie/sprinty-po-liniach-z-odbiciem.html
Sześć na sześć — pełna wymiana 20g, 26g /pl/cwiczenia-siatkarskie/szesc-na-szesc-pelna-wymiana.html
Sztafeta przez pacholki 8w, 13w, 21w, 27w /pl/cwiczenia-siatkarskie/sztafeta-przez-pacholki.html
Szybki atak środkiem 20.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/szybki-atak-srodkiem.html

Załącznik · wszystkie ćwiczenia w tym programie (ciąg dalszy)

Szybki środek i shoot 20.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/szybki-srodek-i-shoot.html
Środkowy znajduje piłkę 20.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/srodkowy-znajduje-pilke.html
T-drill: praca nóg w obronie 14w /pl/cwiczenia-siatkarskie/t-drill-praca-nog-w-obronie.html
Technika zagrywki o ścianę 9.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/technika-zagrywki-o-sciane.html
Tranzycja z bloku 18.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/tranzycja-z-bloku.html
Trener na skrzyni 15.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/trener-na-skrzyni.html
Trener na skrzyni: przyjęcie floatów 23.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/trener-na-skrzyni-przyjecie-floatow.html
Trójkąt przyjęcie-wystawa-atak z rotacją 4.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/trojkat-przyjecie-wystawa-atak-z-rotacja.html
Trzy C 16g /pl/cwiczenia-siatkarskie/trzy-c.html
Trzykrokový rozbieg 6.1, 21.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/trzykrokovy-rozbieg.html
Turniej triples 3v3 1g /pl/cwiczenia-siatkarskie/turniej-triples-3v3.html
Tylko kiwki i rolki 8.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/tylko-kiwki-i-rolki.html
Uderzenia w parach 6w, 7w, 20w, 21w /pl/cwiczenia-siatkarskie/uderzenia-w-parach.html

USA-drill 27.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/usa-drill.html
Wash z zagrywką i wolną piłką 3g, 24g /pl/cwiczenia-siatkarskie/wash-z-zagrywka-i-wolna-pilka.html
Wolna piłka! — przejście na hasło 24.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/wolna-pilka-przejscie-na-haslo.html
Wymiana na trzy odbicia 1.3, 4g, 24.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/wymiana-na-trzy-odbicia.html
Wystawa i atak poza systemem 19.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/wystawa-i-atak-pozza-systemem.html
Zagrywający kontra przyjmujący 2g /pl/cwiczenia-siatkarskie/zagrywajacy-kontra-przyjmujacy.html
Zagrywka do 21 25.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/zagrywka-do-21.html
Zagrywka i przyjęcie z rotacją 22.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/zagrywka-i-przyjecie-z-rotacja.html
Zagrywka na strefy 9.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/zagrywka-na-strefy.html
Zamach ramienia o ścianę 7.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/zamach-ramienia-o-sciane.html
Zespołowe przyjęcie zagrywki w rotacjach 22.1, 23.3, 28.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/zespolowe-przyjecie-zagrywki-w-rotacjach.html
Zespołowe wyzwanie zagrywki 9g /pl/cwiczenia-siatkarskie/zespolowe-wyzwanie-zagrywki.html
Zmieniaj zagrania 8.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/zmieniaj-zagrania.html