

Osiem tygodni siatkówki młodzieżowej

Krótki blok, który układa podstawy

8 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

4

Treningi (8)

12

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

Osiem treningów, żeby położyć fundament. Sprawdza się jako blok przygotowawczy, jako wprowadzenie dla grupy, która dopiero się zebrała, albo jako restart po długiej przerwie. Pierwsze cztery treningi to wyłącznie panowanie nad piłką; ostatnie cztery przenoszą piłkę nad siatkę i kończą wieczorem, w którym tylko się gra.

Dla kogo to jest

Zespół młodzieżowy zaczynający sezon, nowa grupa albo drużyna, której podstawy się rozjechały. Program zakłada **jeden zespół na jednym boisku i jednego trenera** oraz 90 minut w hali. Żadnych asystentów, żadnej drugiej sali, nic, co trzeba organizować wcześniej poza wyjęciem piłek.

Zegar

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

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

Zaczynj tak, dojdź do tego

Każde ćwiczenie ma dwie dodatkowe linijki. **Zaczynj tak** to najprostsza uczciwa wersja: mniej kontaktów, piłka rzucana zamiast uderzanej, krótszy dystans. **Dojdź do tego** pokazuje, dokąd ćwiczenie zmierza, kiedy grupa już sobie radzi. Ty decydujesz, jak daleko dojdziecie, i co tydzień może to wyglądać inaczej. Ćwiczenie, które się rozsypuje, nie oznacza, że grupa zawiodła — wróć do 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 zadziało. Wydrukuj te strony i trzymaj je w torbie.

#	TRENING I TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE	PO CZYM POZNASZ
Piłka w rękach Panowanie nad piłką, odbicie sposobem dolnym i górnym			treningi 1-4
1	Wszyscy przy piłce Kontakt z piłką i czucie boiska GRA Turniej triples 3v3	• Jak najwięcej kontaktów z piłką na zawodnika • Zatrzymanie w momencie kontaktu z piłką • Rotacja wewnątrz ćwiczenia, żeby nikomu nie powtarzać dwa razy	Każdy zawodnik dotyka piłki co najmniej 150 razy.
2	Płaszczyzna odbicia Odbicie sposobem dolnym GRA Królowa boiska	• Ręce łączysz dopiero, gdy piłka jest blisko • Skieruj barki na cel • Graj wysoko, a nie mocno	Najdłuższa akcja treningu zostaje zapisana.
3	Ręce jak koszyk Odbicie sposobem górnym GRA Cztery na cztery — komplet	• Ręce nad czołem, kciuki w stronę oczu • Palce rozstawione, sprężyna zamiast klepnięcia • Wejść obiema stopami pod piłkę	Dziesięć odbić górą z rzędu na parę.
4	W ruchu do piłki Wczesne dojsię do piłki GRA Gra o króla z rotacją	• Pierwszy krok w momencie kontaktu po drugiej stronie • Duże kroki, gdy daleko, małe, gdy blisko • Po każdym kontakcie powrót do środka	Przyjęcie w obręcz: osiem na dziesięć.
Nad siatką Zagrywka, rozbieg, zamach i wieczór grania			treningi 5-8
5	Zagrywka do powtórzenia Zagrywka, która wychodzi za każdym razem GRA Wash z zagrywką i wolną piłką	• Ten sam podrzut w to samo miejsce za każdym razem • Płaska dłoń, środek piłki, zatrzymany zamach • Wchodzisz przeciwną nogą	Każdy buduje swój stały, trzykrokowy rytuał zagrywki.
6	Lewa-prawa-lewa Rozbieg do ataku GRA Pięć na pięć — pełna wymiana	• Lewa-prawa-lewa, dwa ostatnie kroki największe • Ręce w tył przy wyhamowaniu, potem mocno w górę • Wyskok pionowo w górę i lądowanie na dwie nogi	Zasięg zaznaczony na ścianie; każdy ma swój znacznik.
7	Uderzaj nad sobą Praca ramienia GRA Gra o punkty bonusowe	• Łokieć wysoko, dłoń na piłce, nadgarstek nad nią • Kontakt w najwyższym punkcie • Wybieraj między uderzeniem, kiwnięciem a plasowaniem	Każdy zawodnik zdobywa co najmniej jeden punkt kiwnięciem albo plasowaniem.
8	Wszystko razem w grze Kompletna akcja GRA Mecz z rotacją	• Trzy odbicia w każdej akcji, bez skrótów • Każdy raz gra na nie swojej pozycji • Zwracaj uwagę na to, co wychodzi	Każda grupa gra z każdą.

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

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

Rozgrzewka 10 min · cała grupa

Podstawowa runda bezpiecznej siatkówki [koachvolleyball.com](#) 4 min
Spokojny trucht na długość boiska, trener biegnie razem.

Berek po liniach [koachvolleyball.com](#) 6 min
Dwóch goniących. Złapany robi trzy odbicia górą i wraca do gry.

Core 5 min · cała grupa razem

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

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

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1 Technika spokojnie, dużo powtórzeń	ĆWICZENIE 2 Zastosowanie z ruchem i presją	ĆWICZENIE 3 Gra element w grze
Ogrywanie piłki w parach koachvolleyball.com Rozgrzewka w parach: tam sposobem górnym, z powrotem sposobem dolnym. Nie chodzi o siłę, tylko o celność — partner nie powinien zrobić ani kroku. JAK TO USTAWIĆ Pięć albo sześć par na szerokości boiska, jedna piłka na parę. ZACZNIJ TUTAJ Można łapać: chwyt nad czołem, potem rzut. Dziesięć czystych chwytów, zanim zaczniecie grać. ZMIERZASZ DO Licząc na głos kontakty bez upuszczenia piłki. Wygrywa najlepsza para. » Stój nieruchomo w momencie kontaktu z piłką.	Myjnia sposobem dolnym (12) koachvolleyball.com Ścieżka: przyjmujący przechodzi wzdłuż rzędu podających, odbiera cztery piłki z rzędu sposobem dolnym i wraca na koniec kolejki. JAK TO USTAWIĆ Czterech podających z piłkami w rzędzie, reszta czeka. Podawanie to zadanie — rzucaj spokojnie i w to samo miejsce. ZACZNIJ TUTAJ Podający rzucają miękko prosto na przyjmującego. Trzy piłki zamiast czterech. ZMIERZASZ DO Podający rzucają na przemian w lewo i w prawo, żeby przyjmujący musiał się ruszać. » Barki skierowane tam, gdzie ma polecieć piłka.	Małe boisko 2v2 koachvolleyball.com Dwójki na skróconym boisku, do linii trzeciego metra. Małe pola, dużo piłek, dużo frajdy. JAK TO USTAWIĆ Dwa albo trzy małe boiska na szerokości, niska siatka albo taśma na wysokości bioder. Wygrany zostaje. ZACZNIJ TUTAJ Piłka może raz odbić się od podłogi przed pierwszym kontaktem. ZMIERZASZ DO Trzy kontakty na stronę są obowiązkowe, inaczej punkt się nie liczy. » Wołaj przed piłką, nie po niej.

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

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

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

SPRZĘT

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

TEMAT Odbicie sposobem dolnym	NAD CZYM PRACUJECIE 1 Ręce łączysz dopiero, gdy piłka jest blisko 2 Skieruj barki na cel 3 Graj wysoko, a nie mocno
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Najdłuższa akcja treningu zostaje zapisana.	

18.00 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

Forma biegowa z piłką [koachvolleyball.com](#) 5 min

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

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

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

Core 5 min · cała grupa razem

Berek w desce

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

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

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1 Technika spokojnie, dużo powtórzeń	ĆWICZENIE 2 Zastosowanie z ruchem i presją	ĆWICZENIE 3 Gra element w grze
Przyjęcie w trójkach koachvolleyball.com Przyjęcie w trójkach z dwiema piłkami: podający, przyjmujący i target. Przyjmujący dostaje bardzo dużo powtórzeń w krótkim czasie. JAK TO USTAWIĆ Trzy albo cztery trójki. Zmiana ról co 90 sekund, żeby każdy przyjmował tyle samo. ZACZNIJ TUTAJ Jedna piłka zamiast dwóch, a podający rzuca, zamiast uderzać. ZMIERZASZ DO Dwie piłki w szybkim rytmie; przyjmujący ani chwili nie stoi. › Piłka nad nadgarstkami, nie przy łokciach.	Przyjęcie z przeplotem koachvolleyball.com Przyjęcie i slalom: po każdym odbiciu nisko okrążasz pachołki i zatrzymujesz się przed kolejną piłką. JAK TO USTAWIĆ Cztery pachołki na tor, dwa tory. Jeden stały podający przy siatce. ZACZNIJ TUTAJ Dwa pachołki zamiast czterech, a podający rzuca wysoko. ZMIERZASZ DO Podający uderza piłkę i miesza krótkie z długimi. › Przy pachołkach zostań nisko — nie prostuj się między nimi.	Wymiana na trzy odbicia koachvolleyball.com Akcja, w której punkt liczy się tylko po trzech czystych kontaktach: przyjęcie, wystawa, atak. JAK TO USTAWIĆ Czwórki przez siatkę, z boku kolejka, która wchodzi po każdej akcji. ZACZNIJ TUTAJ Na współpracę: utrzymajcie piłkę jak najdłużej i policzcie rekord boiska. ZMIERZASZ DO Dwa kontakty oznaczają punkt dla przeciwnika. › Druga piłka zawsze idzie w górę, nigdy od razu na drugą stronę.

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Królowa boiska koachvolleyball.com Królowa boiska: wygrywająca trójka zostaje po stronie zwycięzców, przegrani idą na koniec kolejki. ZASADA NA DZIŚ Punkty zdobywasz tylko po stronie zwycięzców. Trzy punkty i korona zmienia właściciela.
---	--

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

- Nie chodź po boisku z już złączonymi rękami.
- Skieruj barki na cel, a płaszczyzna nie musi nic korygować.
- Graj wysoko: wysoko to czas, a czas to dobra druga piłka.

SPRZĘT

Piłka na dwóch, 16 pachołków, tablica albo kartka papieru

TEMAT Odbicie sposobem górnym	NAD CZYM PRACUJECIE 1 Ręce nad czołem, kciuki w stronę oczu 2 Palce rozstawione, sprężyna zamiast klepnięcia 3 Wejść obiema stopami pod piłkę
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Dziesięć odbić górą z rzędu na parę.	

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

Rozgrzewka 10 min · cała grupa

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

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

Core 5 min · cała grupa razem

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

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1 Technika spokojnie, dużo powtórzeń	ĆWICZENIE 2 Zastosowanie z ruchem i presją	ĆWICZENIE 3 Gra element w grze
Myjnia sposobem górnym koachvolleyball.com Ścieżka górą: dwie kolejki grają piłkę wzdłuż linii i po każdej piłce wracają na koniec. JAK TO USTAWIĆ Dwie ścieżki, żeby w kolejce nigdy nie stało więcej niż pięciu zawodników. ZACZNIJ TUTAJ Najpierw chwyt nad czołem i rzut; gracie dalej dopiero wtedy, gdy układ rąk jest dobry. ZMIERZASZ DO Za każdym razem wyżej — piłka musi sięgnąć co najmniej wysokości obręczy do kosza. › Kciuki w stronę oczu, palce rozstawione — nie klepnięcie, tylko sprężyna.	Przyjęcie w trójkącie koachvolleyball.com Przyjęcie w trójkącie: podający, przyjmujący i target. Po każdym kontakcie piłka idzie dalej, a wszyscy zmieniają pozycję. JAK TO USTAWIĆ Trzy trójkąty, w każdym jedna piłka. ZACZNIJ TUTAJ Mały trójkąt (pięć metrów), żeby odległość nie była problemem. ZMIERZASZ DO Rozciągnij trójkąt do ośmiu metrów, a trzecia piłka ma iść górą przez siatkę. › Wejść obiema stopami pod piłkę, zanim ją zagraasz.	Przyjęcie w czterech narożnikach koachvolleyball.com Cztery rogi: piłka krąży po kwadracie, a każdy zawodnik biegnie za swoją piłką do następnego rogu. JAK TO USTAWIĆ Cztery obręcze albo pachotki jako rogi, przy nich małe grupki. ZACZNIJ TUTAJ Przez pierwsze dwie minuty chwyt i rzut, potem gracie. ZMIERZASZ DO Dwie piłki jednocześnie w kwadracie. › Biegnij za swoją piłką, nie stój i nie patrz.

Gra 20 min · każdy trening kończysz grą	Cztery na cztery — komplet koachvolleyball.com Czwórki, pełna akcja: zagrywka, przyjęcie do rozgrywającego, wystawa, atak ze skrzydła, obrona i kontratak. ZASADA NA DZIŚ Punkt po drugiej piłce zagranej sposobem górnym liczy się podwójnie.
---	--

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

- Ręce nad czołem, nie przed twarzą i nie nad ciemieniem.
- Jedna stopa lekko z przodu; wyprost przez piłkę idzie z nóg.
- Jeśli musisz sięgać, wyszedłeś za późno — czytaj lot piłki wcześniej.

SPRZĘT

Piłka na dwóch, 12 obręczy albo pachotków

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

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

Rozgrzewka 10 min · cała grupa

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

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

Core 5 min · cała grupa razem

Z piłką

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

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

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1 Technika spokojnie, dużo powtórzeń	ĆWICZENIE 2 Zastosowanie z ruchem i presją	ĆWICZENIE 3 Gra element w grze
Piłki na wybiegnięcie koachvolleyball.com Przyjęcie w biegu: piłka pada krótko, daleko przed zawodnikiem. Wbiegasz w nią i odbijasz w ruchu do targetu. JAK TO USTAWIĆ Dwa tory, na każdym jeden podający rzucający krótko od siatki. ZACZNIJ TUTAJ Piłka rzucona wysoko i miękko; na początku można ją złapać w biegu. ZMIERZASZ DO Krótko i nisko, a przyjęcie ma od razu trafić w target. > Nie hamuj przed kontaktem — graj w ruchu.	Przyjęcie z przesuwem lewo-prawo koachvolleyball.com Przyjęcie wahadłowe: podający gra na przemian w lewo i w prawo. Krok dostawny w bok, przyjęcie do targetu, powrót przez środek. JAK TO USTAWIĆ Jeden podający, jeden target, obok kolejka. Zmiana co osiem pitek. ZACZNIJ TUTAJ Cztery piłki na kolejkę i o połowę mniejsza odległość. ZMIERZASZ DO Dwanaście pitek na kolejkę, a podający może też kiwnąć krótko. > Po każdym przyjęciu wracaj do środka — to połowa tego ćwiczenia.	Przyjęcie dołem do obręczy koachvolleyball.com Odbicie sposobem dolnym w obręcz: piłka ma wylądować w obręczy na podłodze. Od razu mierzałne i od razu wciąga. JAK TO USTAWIĆ Trzy obręcze w różnych odległościach, dwie kolejki na zmianę. ZACZNIJ TUTAJ Duża obręcz, blisko, piłka wrzucana ręką. ZMIERZASZ DO Mała obręcz na siedmiu metrach, piłka podawana uderzeniem. > Wybierz cel przed zagranie, a nie w jego trakcie.

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

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

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

SPRZĘT

Piłka na dwóch, dziewięć obręczy, pachotki, znaczniki

TEMAT

Zagrywka, która wychodzi za każdym razem

NAD CZYM PRACUJECIE

1

Ten sam podrzut w to samo miejsce za każdym razem

2

Płaska dłoń, środek piłki, zatrzymany zamach

3

Wchodzisz przeciwną nogą

SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO

Każdy buduje swój stały, trzykrokový rytuał zagrywki.

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

Rozgrzewka

10 min · cała grupa

Bieg falą z rzutem piłki

koachvolleyball.com

5 min

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

Aktywacja barków z gumą

koachvolleyball.com

5 min

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

Core

5 min · cała grupa razem

Piątka

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

1.

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

2.

Dead bug — na plecach, prostujesz przeciwną rękę i nogę

3.

Wspinaczka na hasło — trener woła wolno, szybko albo stop

Trzy ćwiczenia

Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

Technika zagrywki o ścianę

koachvolleyball.com

Zagrywka o ścianę nad linią na wysokości siatki. Izoluje podrzut i pracę ramienia, bo piłka nie musi nigdzie lecieć.

JAK TO USTAWIĆ

Wszyscy naraz przy ścianie, taśma na wysokości siatki. Po pięciu uderzeniach krok metr do tyłu.

ZACZNIJ TUTAJ

Zagrywka dolna z czterech metrów; podrzut to niskie, spokojne podanie sobie samemu.

ZMIERZASZ DO

Zagrywka górna z dziewięciu metrów, ze stałym rytuałem trzech kroków przed podrzutem.

> Podrzucaj dokładnie w to samo miejsce — podrzut jest tym ćwiczeniem.

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Zagrywka na strefy

koachvolleyball.com

Zagrywka w strefy: sześć stref wyznaczonych materacami i pachołkami. Zagrywasz świadomie i liczysz trafienia.

JAK TO USTAWIĆ

Zagrywka z jednej strony, po drugiej łąpiący odtaczają piłki z powrotem.

ZACZNIJ TUTAJ

Dwie duże strefy (głęboko w lewo, głęboko w prawo) zamiast sześciu.

ZMIERZASZ DO

Zapowiadaj strefę przed zagrywką; liczą się tylko zapowiedziane trafienia.

> Popatrz, gdzie chcesz zagrać, zanim podrzucisz.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Martwa ryba

koachvolleyball.com

Śnięte ryby: obie strony zagrywają jednocześnie. Kto się pomyli, jest rybą i czeka, aż kolega go uwolni.

JAK TO USTAWIĆ

Dwie grupy naprzeciw siebie, piłki po obu stronach. Kręci się samo i jest głośno.

ZACZNIJ TUTAJ

Rybę można uwolnić złapaną piłką zamiast zagrywką.

ZMIERZASZ DO

Rybę uwalnia tylko taka zagrywka, którą złapie bez zrobienia kroku.

> Pod presją wracaj do swojego rytuału — nie mocniej, tylko pewniej.

Gra

20 min · każdy trening kończysz grą

Wash z zagrywką i wolną piłką

koachvolleyball.com

Wash: zagrywka to mały punkt, potem trener wrzuca wolną piłkę tej stronie, która go straciła. Dwa małe punkty z rzędu dają duży punkt.

ZASADA NA DZIŚ

As serwisowy to od razu duży punkt; błąd w zagrywce kosztuje jeden.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

—Podrzut decyduje o wszystkim: lekko przed barkiem uderzającym, niezbyt wysoko.

—Uderzaj w środek piłki płaską, twardą dłońią i zatrzymaj zamach, żeby piłka poszła bez rotacji.

—Wchodź nogą przeciwną do ręki uderzającej.

SPRZĘT

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

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

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

Rozgrzewka10 min · cała grupa

Uderzenia w parachkoachvolleyball.com6 min

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

Dynamiczne formy biegowekoachvolleyball.com4 min

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

Biodra i kostki rozruszane, zanim zaczniesz skakanie.

Core5 min · cała grupa razem

Posągi

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

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

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

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

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

Trzykrokowy rozbiegkoachvolleyball.com

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

JAK TO USTAWIĆ

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

ZACZNIJ TUTAJ

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

ZMIERZASZ DO

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

> Dwa ostatnie kroki są największe i najszybsze.

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Rozbieg z łapaniem piłkikoachvolleyball.com

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

JAK TO USTAWIĆ

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

ZACZNIJ TUTAJ

Piłka rzucona wysoko zamiast wystawiana.

ZMIERZASZ DO

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

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

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Zamach ramienia o ścianękoachvolleyball.com

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

JAK TO USTAWIĆ

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

ZACZNIJ TUTAJ

Bez wyskoku, sama praca ramienia w miejscu.

ZMIERZASZ DO

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

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

Gra

20 min · każdy trening kończy się grą

Pięć na pięć — pełna wymianakoachvolleyball.com

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

ZASADA NA DZIŚ

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

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

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

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

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

SPRZĘT

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

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

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

Rozgrzewka 10 min · cała grupa

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

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

Core 5 min · cała grupa razem

Posągi

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

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

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

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

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

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

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

SPRZĘT

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

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

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

Rozgrzewka10 min · cała grupa

Core5 min · cała grupa razem

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

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

Posągi

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

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

Trzy ćwiczeniaPo 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1

Technika

spokojnie, dużo powtórzeń

Zespołowe wyzwanie zagrywki

[koachvolleyball.com](#)

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

JAK TO USTAWIĆ

Każdy zespół na swojej stronie, wszyscy zagrywają po kolei.

ZACZNIJ TUTAJ

Sześć z rzędu zamiast dziesięciu.

ZMIERZASZ DO

Piętnaście z rzędu, a ostatnie trzy w zapowiedzianą strefę.

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

ĆWICZENIE 2

Zastosowanie

z ruchem i presją

Zagrywka w ameby

[koachvolleyball.com](#)

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

JAK TO USTAWIĆ

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

ZACZNIJ TUTAJ

Uwolnić można też złapaną piłką.

ZMIERZASZ DO

Uwalnia tylko bezpośrednie trafienie.

> Spokojnie — celowanie to nadal celowanie.

ĆWICZENIE 3

Gra

element w grze

Piłka wokół toru

[koachvolleyball.com](#)

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

JAK TO USTAWIĆ

Jeden tor, wszyscy w grze. Liczcie rekord.

ZACZNIJ TUTAJ

Przy trudnych miejscach wolno złapać i zagrać dalej.

ZMIERZASZ DO

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

> Patrz na następnego zawodnika, nie na własną piłkę.

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

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

SPRZĘT

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

—Każdy zawodnik gra jedną akcję na nie swojej pozycji.

—Zakończcie całą grupą w jednym kole.

Wszystkie piłki, maty, pachotki, znaczniki

Załącznik · zestawy core

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

ZESTAW A

Berek w desce

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

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

ZESTAW B

Z piłką

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

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

ZESTAW C

Piątka

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

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

ZESTAW D

Posągi

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

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

TRENING KOŃCOWY

Wybierają zawodnicy

Trzech zawodników wybiera po jednym ćwiczeniu z sezonu i je pokazuje.

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

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

Załącznik · wszystkie ćwiczenia w tym programie

Wszystkie ćwiczenia użyte w tym programie (43), w kolejności alfabetycznej. Za każdą nazwą stoi trening, w którym się pojawia (w = rozgrzewka, .1 .2 .3 = ćwiczenie 1, 2 lub 3, g = gra) oraz link do strony z animacją.

Aktywacja barków z gumą 5w /pl/cwiczenia-siatkarskie/aktywacja-barkow-z-guma.html
Berek po liniach 1w /pl/cwiczenia-siatkarskie/berek-po-liniach.html
Berek w kole — gra reakcyjna 3w /pl/cwiczenia-siatkarskie/berek-w-kole-gra-reakcyjna.html
Bieg falą z rzutem piłki 5w /pl/cwiczenia-siatkarskie/bieg-fala-z-rzutem-pilki.html
Cztery na cztery — komplet 3g /pl/cwiczenia-siatkarskie/cztery-na-cztery-komplet.html
Dynamiczne formy biegowe 2w, 6w /pl/cwiczenia-siatkarskie/dynamiczne-formy-biegowe.html
Forma biegowa z piłką 2w /pl/cwiczenia-siatkarskie/forma-biegowa-z-pilka.html
Gra o króla z rotacją 4g /pl/cwiczenia-siatkarskie/grao-krola-z-rotacja.html
Gra o punkty bonusowe 7g /pl/cwiczenia-siatkarskie/grao-punkty-bonusowe.html
Kolejki ataku 7.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/kolejki-ataku.html
Królowa boiska 2g /pl/cwiczenia-siatkarskie/krolowa-boiska.html
Małe boisko 2v2 1.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/male-boisko-2v2.html
Martwa ryba 5.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/martwa-ryba.html
Mecz z rotacją 8g /pl/cwiczenia-siatkarskie/mecz-z-rotacja.html
Myjnia sposobem dolnym (12) 1.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/myjnia-sposobem-dolnym-12.html
Myjnia sposobem górnym 3.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/myjnia-sposobem-gornym.html
Ogrywanie piłki w parach 1.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/ogrywanie-pilki-w-parach.html
Pięć na pięć — pełna wymiana 6g /pl/cwiczenia-siatkarskie/piec-na-piec-pelna-wymiana.html
Piłka wokół toru 8.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pilka-wokol-toru.html
Piłki na wybiegnięcie 4.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pilki-na-wybiegniecie.html
Podstawowa runda bezpiecznej siatkówki 1w /pl/cwiczenia-siatkarskie/podstawowa-runda-bezpiecznej-siatkowki.html
Przyjęcie dołem do obręczy 4.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-dolem-do-obreczy.html

Przyjęcie w czterech narożnikach 3.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-w-czterech-naroznikach.html
Przyjęcie w trójkach 2.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-w-trojkach.html
Przyjęcie w trójkącie 3.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-w-trojkanie.html
Przyjęcie z przepłotem 2.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-z-przeplotem.html
Przyjęcie z przesuwem lewo-prawo 4.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-z-przesuwem-lewo-prawo.html
Rozbieg z łapaniem piłki 6.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/rozbieg-z-lapaniem-pilki.html
Sztafeta z pacholkami 8w /pl/cwiczenia-siatkarskie/sztafeta-z-pacholkami.html
Sztafeta z panowaniem nad piłką 7w /pl/cwiczenia-siatkarskie/sztafeta-z-panowaniem-nad-pilka.html
Sztafeta ze slalomem pachółków 4w /pl/cwiczenia-siatkarskie/sztafeta-ze-slalomem-pacholkow.html
Technika zagrywki o ścianę 5.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/technika-zagrywki-o-sciane.html
Trzykrokový rozbieg 6.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/trzykrokovy-rozbieg.html
Turniej triples 3v3 1g /pl/cwiczenia-siatkarskie/turniej-triples-3v3.html
Tylko kiwki i rolki 7.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/tylko-kiwki-i-rolki.html
Uderzenia w parach 6w /pl/cwiczenia-siatkarskie/uderzenia-w-parach.html
Wash z zagrywką i wolną piłką 5g /pl/cwiczenia-siatkarskie/wash-z-zagrywka-i-wolna-pilka.html
Wymiana na trzy odbicia 2.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/wymiana-na-trzy-odbicia.html
Wystawa i atak z pozycji 4 7.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/wystawa-i-atak-z-pozycji-4.html
Zagrywka na strefy 5.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/zagrywka-na-strefy.html
Zagrywka w ameby 8.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/zagrywka-w-ameby.html
Zamach ramienia o ścianę 6.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/zamach-ramienia-o-sciane.html
Zespołowe wyzwanie zagrywki 8.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/zespołowe-wyzwanie-zagrywki.html