

Osiem tygodni siatkówki seniorów

Krótki blok, który dociąga 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 dla drużyny, która już gra, ale chce zmierzyć i dociągnąć podstawy. Najpierw panowanie nad piłką i przyjęcie zagrywki, potem wystawa, rozbieg i zamach, dalej blok i obrona, a na koniec wieczór pełnych akcji.

Dla kogo to jest

Drużyna rekreacyjna lub klubowa zaczynająca sezon albo skład wracający po przerwie. 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 przyszedli.
19.29 - 19.30	Zakończenie	Jedno koto, jedno zdanie od każdego.

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

Zaczynij tak, dojdź do tego

Każde ćwiczenie ma dwie dodatkowe linijki. **Zaczynij tak** to najprostsza uczciwa wersja: mniej kontaktów, piłka rzucona zamiast uderzanej, krótszy dystans. **Dojdź do tego** pokazuje, dokąd ćwiczenie zmierza, kiedy grupa już sobie radzi. Ty decydujesz, jak daleko dojdziecie, i co tydzień może to wyglądać inaczej. Ćwiczenie, które się rozsypuje, nie oznacza, że grupa zawiodła — wróć do Zaczynij tak i buduj od nowa.

Wielkość grupy

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

Linki

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

Temat każdego treningu

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

#	TRENING I TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE	PO CZYM POZNASZ
Pierwsze odbicie			treningi 1-4
1	Kontrola piłki — fundament Czyste odbicia jako fundament wszystkiego innego GRA Turniej triples 3v3	• Płaszczyzna odbicia ustawiona, zanim piłka doleci • Zatrzymać się w momencie kontaktu z piłką • Każda piłka do celu, nie po prostu w górę	Pięćdziesiąt kontrolowanych odbić z rzędu na parę.
2	Płaszczyzna i kąt Technika przyjęcia zagrywki GRA Zagrywający kontra przyjmujący	• Kąt płaszczyzny ustawiać barkami, nie rękami • Amortyzować, a nie zamachiwać • Ten sam punkt kontaktu przy każdej piłce	Średnia przyjęcia drużyny 2,0 na 3.
3	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.
4	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.
Atak i obrona			treningi 5-8
5	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.
6	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.
7	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.
8	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	Dziesięć wymian po pięć albo więcej odbić na stronę.

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

Pepper z obroną do siebie [koachvolleyball.com](#)
Pepper z obroną do siebie: każdą piłkę najpierw wysoko do siebie, potem kontrolowanie do partnera. Drugie odbicie staje się decyzją, a nie odruchem.
JAK TO USTAWIĆ
Pary po całej sali, jedna piłka na parę. Dwie pełne rundy.
ZACZNIJ TUTAJ
Złap piłkę odbitą do siebie, dopiero potem zagraj dalej.
ZMIERZASZ DO
Bez łapania, a piłka do partnera musi być w zasięgu jednego kroku.
» Pierwsze odbicie kupuje ci czas — wykorzystaj go zamiast się spieszyć.

ĆWICZENIE 2
Zastosowanie
z ruchem i presją

Przyjęcie w trójkącie [koachvolleyball.com](#)
Przyjęcie w trójkącie: podający, przyjmujący i target, rotacja po każdym odbiciu.
JAK TO USTAWIĆ
Trzy albo cztery trójkąty, jedna piłka na każdy.
ZACZNIJ TUTAJ
Piłka z ręki, trójkąt na sześciu metrach.
ZMIERZASZ DO
Piłka uderzana, trójkąt na dziewięciu metrach, liczą się tylko przyjęcia w strefie.
» Barki do targetu przed piłką, nie w trakcie.

ĆWICZENIE 3
Gra
element w grze

Wymiana na trzy odbicia [koachvolleyball.com](#)
Wymiana na trzy odbicia: punkt liczy się tylko przy trzech czystych odbiciach.
JAK TO USTAWIĆ
Cztery na cztery, rząd z boku wchodzi do gry.
ZACZNIJ TUTAJ
Współpraca — liczcie najdłuższą wymianę.
ZMIERZASZ DO
Dwa odbicia oddają punkt drugiej stronie.
» Druga piłka zawsze idzie w górę.

Gra
20 min · każdy trening kończysz grą

Turniej triples 3v3 [koachvolleyball.com](#)
Turniej triples trzy na trzy na boisku przepętowionym 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
---	--

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.

1.

Deska na przedramionach — biodra równo, pośladki napięte

2.

Deska bokiem w lewo — bark nad łokciem

3.

Deska bokiem w prawo — jedna linia od kostki po głowę

4.

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

Trzy ćwiczenia Po 18 min · w tej kolejności

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

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

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

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

SPRZĘT

Wszystkie piłki, mata albo pachołki na strefę rozgrywającego, gumy

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE		
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 odbiciakoachvolleyball.com Wymiana na trzy odbicia: liczą się tylko punkty po trzech czystych odbiciach. ZASADA NA DZIŚWystawa 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
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

SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁOZmierzony zasięg; każdy ma wynik do pobicia.

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

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.

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 ćwiczeniaPo 18 min · w tej kolejności

ĆWICZENIE 1
Technika
spokojnie, dużo powtórzeń

Trzykrokový rozbieg[koachvolleyball.com](#)

Trzykrokový 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 piłce2 Kontakt w pełnym wyproście3 Praca nadgarstka kieruje piłkę w dół
SKĄD WIESZ, ŻE ZADZIAŁAŁO Dziesięć ataków z rzędu w boisko z pozycji 4.	

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

Rozgrzewka10 min · cała grupa

Core5 min · cała grupa razem

Aktywacja barków z gumąkoachvolleyball.com4 min

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

Uderzenia w parachkoachvolleyball.com6 min

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

Barki i topatki

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

1. Y-T-W leżąc na brzuchu — kciuki w górę, topatki ściągnięte2. Pull-apart z gumą — powrót powoli3. Pływanie leżąc na brzuchu — drobne, szybkie ruchy ramion4. 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, liczyście 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

SPRZĘT

—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.

Wszystkie piłki, maty jako strefy celu, wolna ściana

TEMAT	NAD CZYM PRACUJECIE	
Poruszanie się wzdłuż siatki	1 Barki równoległe 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 tokciem
- 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: trzykrokowy skrzyżny koachvolleyball.com Blok swingiem, trzy kroki: krok kierunkowy, duży skrzyżny ze skretem bioder, krok dostawny i maksymalny wyskok. JAK TO USTAWIĆ Dwóch blokujących naraz, praca ze środka na skrzydło. ZACZNIJ TUTAJ Przejdź trzy kroki marszem, bez wyskoku. ZMIERZASZ DO Pełna prędkość z zamachem ramion do wyskoku. > Ręce pomagają ci w górę; nie noś ich sztywno nad głową.	Ręce nad siatką koachvolleyball.com Ręce nad siatką: przenies i dociśnij, żeby blok kierował piłkę pionowo w dół, potem wróć na pozycję wyjściową. JAK TO USTAWIĆ Atakujący na skrzyni po drugiej stronie, dwóch blokujących naraz. ZACZNIJ TUTAJ Ręce nad siatką bez wyskoku. ZMIERZASZ DO Blokuj żywy atak i od razu przechodź do kontry. > Dociskaj nad siatkę, nie sięgaj w górę; prowadzą barki.

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

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

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 to cała robota.

Piłki, skrzynia, pacholki wyznaczające pozycje przy siatce

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 dotknięciu 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

20 min · każdy trening kończysz grą

Pepper Neville'a (3v3)

koachvolleyball.com

Pepper Neville'a trzy na trzy, trener wprowadza wolne piłki.

ZASADA NA DZIŚ

Wymiana liczy się dopiero wtedy, gdy obie strony zamienią obronę w atak.

WSKAZÓWKI DLA TRENERA

SPRZĘT

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

—Zatrzymaj się w momencie kontaktu; dopiero potem ruszaj.

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

Piłki, skrzynia, pachołki wyznaczające pozycje bazowe

TEMAT 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**
—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.
- SPRZĘT**
Piłki, znaczniki

Załącznik · zestawy core

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

ZESTAW A

Stabilizacja tułowia

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

- 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 (45), 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 2w, 5w /pl/cwiczenia-siatkarskie/aktywacja-barkow-z-guma.html
Atak w strefy 5.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/atak-w-strefy.html
Bieg falą z rzutem piłki 2w /pl/cwiczenia-siatkarskie/bieg-fala-z-rzutem-pilki.html
Blok swingiem: trzykrokowy skrzyżny 6.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/blok-swingiem-trzykrokowy-skrzyzny.html
Ciągłe przejście blok-atak 8.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/ciagle-przejscie-blok-atak.html
Cztery narożniki — sprint 7w /pl/cwiczenia-siatkarskie/cztery-narozniki-sprint.html
Dynamiczne formy biegowe 4w /pl/cwiczenia-siatkarskie/dynamiczne-formy-biegowe.html
Fala przyjęcia przez obręcz 6w /pl/cwiczenia-siatkarskie/fala-przyjecia-przez-obrecze.html
Forma meczowa ze zmienną zagrywką 6g /pl/cwiczenia-siatkarskie/forma-meczowa-ze-zmienna-zagrywka.html
Gra o punkty bonusowe 5g /pl/cwiczenia-siatkarskie/gr-a-o-punkty-bonusowe.html
Karuzela wystaw rozgrywających 3.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/karuzela-wystaw-rozgrywajacych.html
Kolejki ataku 5.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/kolejki-ataku.html
Maraton wymian 4v4 8.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/maraton-wymian-4v4.html
Myjnia sposobem górnym 3w /pl/cwiczenia-siatkarskie/myjnia-sposobem-gornym.html
Obrona za blokiem — asekuracja pipe'a 7.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/obrona-za-blokiem-asekuracja-pipe-a.html
Ogrywanie piłki w parach 1w /pl/cwiczenia-siatkarskie/ogrywanie-pilki-w-parach.html
Pepper Neville'a (3v3) 7g /pl/cwiczenia-siatkarskie/pepper-neville-a-3v3.html
Pepper z obroną do siebie 1.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pepper-z-obrona-do-siebie.html
Pięć na pięć — pełna wymiana 4g /pl/cwiczenia-siatkarskie/piec-na-piec-pelna-wymiana.html
Pięć na pięć na czas 8.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/piec-na-piec-na-czas.html
Piętrowiec 7.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pietrowiec.html
Podążaj za wystawą 3.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/podazaj-za-wystawa.html

Podstawowy program skoczności 4.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/podstawowy-program-skocznosci.html
Pozycja obronna (Base & Read) 7.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/pozycja-obronna-base-read.html
Praca nóg blokującego przy siatce 6.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/praca-nog-blokujacego-przy-siatce.html
Praca nóg przy siatce 6w /pl/cwiczenia-siatkarskie/praca-nog-przy-siatce.html
Przyjęcie falą do trenera 3w /pl/cwiczenia-siatkarskie/przyjecie-fala-do-trenera.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
Ręce nad siatką 6.3 /pl/cwiczenia-siatkarskie/rece-nad-siatka.html
Rozbieg z łapaniem piłki 4.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/rozbieg-z-lapaniem-pilki.html
Rozgrzewka ósemkowa 8w /pl/cwiczenia-siatkarskie/rozgrzewka-osemkowa.html
Runda wokół boiska — wbieganie 12 1w /pl/cwiczenia-siatkarskie/runda-wokol-boiska-wbieganie-12.html
Rzędy przyjęcia ze statym targetem 2.2 /pl/cwiczenia-siatkarskie/rzedy-przyjecia-ze-stalym-targetem.html
Seria pepper (progresja) 8w /pl/cwiczenia-siatkarskie/seria-pepper-progresja.html
Sześć na sześć — pełna wymiana 8g /pl/cwiczenia-siatkarskie/szesc-na-szesc-pelna-wymiana.html
T-drill: praca nóg w obronie 7w /pl/cwiczenia-siatkarskie/t-drill-praca-nog-w-obronie.html
Trójkąt przyjęcie-wystawa-atak z rotacją 3.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/trojkat-przyjecie-wystawa-atak-z-rotacja.html
Trzykrokowy rozbieg 4.1 /pl/cwiczenia-siatkarskie/trzykrokowy-rozbieg.html
Turniej triples 3v3 1g /pl/cwiczenia-siatkarskie/turniej-triples-3v3.html
Uderzenia w parach 4w, 5w /pl/cwiczenia-siatkarskie/uderzenia-w-parach.html
Wymiana na trzy odbicia 1.3, 3g /pl/cwiczenia-siatkarskie/wymiana-na-trzy-odbicia.html
Zagrywający kontra przyjmujący 2g /pl/cwiczenia-siatkarskie/zagrywajacy-kontra-przyjmujacy.html

Załącznik · wszystkie ćwiczenia w tym programie (ciąg dalszy)

Zamach ramienia o ścianę

5.1 [/pl/cwiczenia-siatkarskie/zamach-ramienia-o-sciane.html](#)
