



J. Góran
W. Sikorski
A. Wojcicki

9138
5/11

D-



„PIŁKA-KOSZYKOWA”

PIŁKA-KOSZYKOWA

WYDZIAŁ WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO
i
SPORTU
M. ST. WARSZAWY
KRAJOWA
1935
9100 24
711 10

J. BARAN, W. SIKORSKI, A. WÓJCIKI

PIŁKA KOSZYKOWA

PODREČNIK DLA KLUBÓW SPORTOWYCH,
SZKÓŁ, WOJSKA, STOWARZYSZEŃ P. W.,
WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORÓW, SĘDZIÓW
I GRACZY

WARSZAWA 1935
GŁÓWNA KSIĘGARNIA WOJSKOWA

E 5966
 KURATOR
 Okręgu Szkolnego I.
 CENTRALNA BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA
 5966.

Wzrostku pracy społecznej i społecznej organizacji

Domkarska Wydawnictwa, Warszawa, Kasza 18, tel. 667-71

SPIS TREŚCI

Wstęp	VI
Przedmowa	SI
Ogólna charakterystyka gry	1
Dopuszczalność koszykówki	1
Wpływ na rozwój korpusty grającej	2
Wpływ na system treningowy	3
Znaczenie techniczne	4
Psychologia koszykówki	5
Dataje powstania koszykówki	7
Organizacja sekcji piłki koszykowej	15
Zakładanie boisk na wolnym powietrzu i w sali	15
Plan boiska	16
Sprzęt	17
Praca uwzględniająca sekcję, kierownictwo techniczne, zbieranie amput, rozroczny plan pracy, komisja rozgrywek	24
Zakładanie sekcji, Wykazówki organizacyjne, ogłoszenia, opłaty	31
Technika gry	33
Sprawność ruchowa ciała	34
Opisowanie piłki	44

Taktyka gry	22
Dwójki ogólne	22
Dobór graczy i zastawienie drużyny	25
Rozpoznanie gry ze środka boiska	30
Obowiązki napastników przy rozpoznaniu gry ze środka boiska	31
Zaprzeczka z rzutu wolnego	34
Zaprzeczka po rzucie karnym	37
Zaprzeczka po rzucie sędziowskim	38
Metody taktyczne napadu	35
Metody obrony (napadu) w grach napastowych i podbiłkowej dla drużyny w spotkaniach	37
Taktyka obrony	115
Pięciu w obszarze	117
Czterech w obszarze	119
Wskazówki taktyczne dla graczy	120
Obstawienie gracza, napastę piłki	121
Sędziowy	122
Obrońcy	124
Wskazówki dla kapitana drużyny	128
Metodyczne wskazówki prowadzenia karnych w rzucie	130
Zaprzeczka napadu narzuconego	130
Zaprzeczka obronny	133
Cwiczenia wprowadzenia piłki	139
Cwiczenia rzutu do karnego	142
Nauka rzutów karnych	144
Nauczanie działania napastowego ze środka boiska	145
Zasady ćwiczeń dla zespołów narzuconych	148
Sędziowanie w piłce karnych	153
Wskazówki ogólne	153
Sugesty, dotyczące zachowania się na meczach i techniki sędziowania. Rozpoznanie gry. Zachowanie się podczas gry	158
Opisanie błędów i przewinień	158
Czynności sędziego w czasie głównej przerwy i w końcu gry	162

Technika podtrzymywania piłki	163
Sędziowanie we dwóch	163
Dwóch sędziów na boisku	167
Protokół meczu	169
Egzaminaty sędziowskie	172
Szczegółowa karta egzaminacyjna	175
Wynik egzaminu sędziowskiego	178

W S T Ę P.

W biegnącym stuleciu ludzkość wkroczyła w ten okres rozwoju warunków społecznych, w którym pryncypalnym to jednakże zainteresowaniem interesu obywateli — rola jednostki sprowadziła się do konieczności postępowania i działania, nie tylko w ramach więzi swej wagi, ale i w szczególach odpowiedzialności, według określonych zasad, poddyktowanych interesem społecznym. Rozwój techniki i współczesna organizacja pracy stwarza coraz to ściślejszą i węższą zakreskę pole działania, w ramach którego ma być możliwe życie jednostki. Warunki życia codziennego, dostosowane do niekiedy trudnych warunków technicznych i obciążających, nakładają na jednostkę obowiązki kolidujące z jej dążeniami i potrzebami indywidualnymi. Ten nacisk współczesnej cywilizacji na jednostkę ludzką staje się jednak coraz bardziej niewspółmierny z możliwościami biologicznymi i psychologicznymi przystosowania się człowieka do szybko zmieniających się warunków istnienia. Niewspółmierność możliwości adaptacyjnych człowieka z jednej strony, a z drugiej coraz to bardziej zwiększającej się nacisk konieczności życiowych prowadzi nas do przedczesnego wyczerpania

się jednostki lub zanikania rątków na drogach niebezpiecznych — społeczeństwo niepokojących — prowadzących jednostkę do ujawnienia wyrodzenia. W tych warunkach coraz bardziej aktualnym ogólnieniem staje się konieczność wprowadzenia korektywy, któraby zapewniła najbardziej korzystny minimum potrzeb rozwojowych jednostki. Korektywa ta, by odpowiedziałeś zadaniu, musi być dostosowana do dwu zasadniczych warunków: 1) musi zainteresować i podlegnąć modliwie szerokie masę, 2) stworzyć najbardziej korzystne możliwości wypoczynku i odnowy.

Pierwszy warunek będzie osiągnięty wówczas, gdy wprowadzona korektywa odpowiedziałeś będzie biologicznym i psychologizującym potrzebom jednostki, drugą, jeśli potrafi odwrócić jednostkę od nieczującej ją rzeczywistości i stworzy dla niej warunki wyłycia potrzeb, wynikających z rozwojowych właściwości, wśród których potrzeby twórcze, dające poczucie własnej wartości, odgrywać będą znaczącą rolę.

Sprawa wypoczynku i odnowy została należycie zrozumiana w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej. Nad możliwościami organizacji wypoczynku pracują tam obecnie uczeni, działacze społeczni i organizatorzy życia państwowego. Wartość społeczną jednostki zdrowotnej i wypoczynkiej została tam należycie oceniona, a roz stwierdzone doświadczeniem fakty odwołują w następstwie natury organizacyjnej. Szereg teoretyków amerykańskich, jak W. S. Thomas, Klinebarn, S. G. Fosdick i inni widzą w środkach wychowania fizycznego najlepszą korektywę, chroniącą osobę ludzką przed indywidualnie i społecznie niepożądanymi skutkami nad miarę szybkiej zmiany warunków życia w społeczeństwach cywilizowanych i naciśniętym hypercywilizacji na jednostkę.

Skoro się mówi o wypoczynku i odnowie, jako celu do osiągnięcia, a środkach wychowania fizycznego, jako sposobach osiągnięcia postawionego celu, to gra i zabawa nabiera tu wyjątkowego znaczenia. Wybory kształtujące zabawy opracowane zostały przez wybitnych pedagogów i teoretyków wychowania fizycznego, wyklucają one potrzebę zatrzymywania się na tej sprawie, należy jednak podkreślić, że występują w niej elementy posiadające pierwszorzędne znaczenie dla sprawy odnowy i wypoczynku. Zainteresowanie, rodzące się spontanicznie, brak przymusu, działanie o charakterze twórczym, możliwości zadowolonych naturalnym popędem do ruchu i czuwania ciała, sta się zastąpione wybory wszelkiego rodzaju zabaw ruchowych.

Boła ruchu i zabawy pozostaje w zasadzie niezmierną od narodzin świadomości do końca życia ludzkiego, zmianom ulegają tylko ich formy. W miarę rozwoju intelektualnego jednostki forma zabawy nabiera specjalnej barwy, w której potrzeba twórczości ukazuje się się wyraźniej. Zabawę młodzieży dorastającej cechować zaczynają komplikacje, wynikające z intelektualnego zainteresowania się do zabawy, a w miarę dalszego rozwoju zabawie, nabiera ona form ściśle określonych, nadających zabawie cechy gry sportowej. Gra sportowa, by odpowiedziałeś swemu zadaniu wobec skrytykowanej już osobowości ludzkiej, musi być odpowiednio skomplikowana i należyte warunkować powstania możliwości intelektualnego do niej dostosowania się. Warunkiem tym odpowiedziałeś masą zarówno zasady gry, jak i sposoby jej nauczenia.

Tak rozumianym cechem gry sportowej, posiadającej zadanie dostarczenia już przewidzianej młodzieży możliwości odnowy i wypoczynku, najzupełniej odpo-

winda ten podręcznik, poświęcony koszykówce i obrotowi zjawienie się jego na polkach księgarskich powi-
tać należy z wielkim uznaniem i zachwyceniem.

Prk. Dr. Zygmunt Gilibert.

PRZEDMOWA.

Piłka koszykowa rozwinęła się ogromnie w Polsce w ostatnich latach i zalicza się do gier sportowych, naj-
chętniej uprawianych i rozgrywanych. To też brak na-
leżytego podręcznika dawno się odczuwał dotkliwie na-
rowno uczniom jak instruktorom i organizatorom.

Odbijając do użytku publicznego naszą pracę, stara-
liśmy się potraktować ją możliwie wyczerpująco. Opie-
rając się na najlepszych wzorach zagranicy i własnym
długoletnim doświadczeniem, staraliśmy się podać naj-
nowsze zdobycze techniki i taktyki tej wszechstronnej
gry, metody jej nauczania i treningu, wskazanie przepi-
sów i wskazań organizacyjnych. Ułożeniem naszym
było wprowadzenie do podręcznika naszego rodzimego
skrawka. Wydając tę pracę cieszyć się będziemy,
gdy przyczyni się ona do dalszego rozwoju gry, pol-
nej walerów.

AUTORKOMI

OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA GRY.

Pilka koszykowa nie ma starej tradycji. Powstała ją do życia trydł wychowawca inicjatora i twórcy Nelsona około roku 1892. Koszykówka jest grą stworzoną celowo do użytku wychowania fizycznego.

Gra polega na wrzuceniu piłki do kosza, brzońskiego przez przeciwników; historycznie dwie drużyny po 5 zawodników i dowolna ilość rezerwowych w każdej partji. Piłkę wolno podawać rękami w dowolnych kierunkach, działanie indywidualnie gracza z piłką jest ograniczone do minimum; wolno nieść piłkę tylko jeden krok, nato niest koszować i kopnąć bez ograniczeń.

Dopuszczalność koszykarski.

Boiska do gry jest bardzo małe, możliwie do zmieślenia przy każdej szkole, fabryce, na większem podwórku i t. d., może też mieścić się w większych salach i halach. To cecha wysowa koszykówki na czoło gier w programie szkół, wujaka i stowarzyszeń wychowania fizycznego, zwłaszcza, że:

a) sprzęt do gry jest stosunkowo tan i nieskomplikowany;

b) większą ilość grających można zająć na niewielkiem boisku, bez osobistego a kosztownego sprzętu gracza, przy jednej piłce. Z warunków terenowych,

umiejętnego określenia przepisów, pomysłowego zdawania kosów i celu gry, wynikają właściwi o wartościowym znaczeniu wychowawczym koszykarski.

Wpływ na rozwój fizyczny graczy.

a) Skłapienie na niewielkiej przestrzeni 10 graczy umożliwia im zrywano, szybkie, przy wyłączeniu technicznem błyskawiczne przeprowadzanie działań. Koszykarka jest w szybkości działania podobna do boksu na lodzie, z tą różnicą, że tam szybkość słabnie ślad tyłwy po lodzie, a tu bieg naturalny nadaje jej znaczenie w kształtowaniu.

b) Koszykarka kształtuje system mięśniowy niezwykle harmonijnie, zmuszając do ciągłego używania rąk, nóg i całego tułowia. Podania, chwyt, strzaly przez gwałtowne wyprosy rozwijają mięśnie ramion i obręczy barkowej; rzuty, uniki, skroty, tak częste jak w żadnej innej grze, rozwijają mięśnie tułowia, karku, klatki piersiowej, a właściwie ciągle zrywy, czeroty, nagłe wyskoki w strzale, lub do wywyższenia podań korzystnie uświadają mięśnie nóg. Cel umieszczony wysoko nad głowami graczy zmusza przy ciągłych strzałach do gwałtownych ćwiczeń wyprosnych, dlatego też koszykarscy gracze trzymają się udrażniają prostu w porównaniu z piłkarzami, pięściarzami i t. p.

c) *Oporność usłuchowa* — *pluca i serce* pracują wybitnie intensywnie przy ciągłym biegu, zmianach pozycji i obrotach ciała. Ten wszechstronny, skomplikowany ruch, o zmierzanych nastawach rozwija pluca i serce, ale stwarza również obciążenie niedobrzeznostwo dla młodych organizmów, stąd potrzeba nadzoru, umiejętnego umiarkowania wysiłkiem i dysponowania odpoczynkiem.

Wpływ na system nerwowy.

a) *Orjentacja* ruchową wyrażają nagłe przeskoki od podań korzystnych, zwycięskich, do gromnych i niebezpiecznych. Strzał, który nam w pewnej sekundzie grozi utratą punktu, w następnym momencie może być pomocowany działaniem i strzelcem równieznym. Gwałtowne zagrożenia, podania, chwytły wywołują zrywy orientacyjne, wyświadają go i stwarzają możliwość ujawnienia niedostrogich w czasie postawień i wykonu.

b) *Zręczność i natężenie* potrzebne są, niechybnie na przestrzeni 1—2 metrów unikając pędzącego przeciwnika, zawrócić w pełnym biegu, chwycić piłkę w pędzie i szybko wybić się w tył, aby płynąc spokojnie w kierunku, w jego kierunku ograniczonej faule, wykonał tak wyjątkowo dokładne działanie, jak strzał do małej obręczy, umieszczonej wysoko nad głowami.

c) *Dokładność* wymaga się w podaniu, swobodnie, kuźkowaniu i strzale. Początkujący, swobodnie i samowolnie stojąc przed koszem, rzadko rzuca wół piłkę, jakie wóły daleko postawione musi być upodmiotawienie pracy mięśniowej, aby to samo wykonano w pełnym biegu, w pełnym ruchu, wobec nastawionych rąk przeciwnika, w poczuciu odpowiedzialności za wynik i t. p. Niedokładność doprowadza do faule, lekkie potępienie strzelającego zmniejsza szanse kierunek strzala. Stąd też u graczy celnie strzelających widok niezwykle skupienie, wyrażające się nawet w mimice twarzy, błysku oczu, skłębieniu brwi i t. d. Gdy gracz zdecydował się na strzał, zrywa na chwilę styczność z obrotkiem wskutek skłapienia uwagi na piłkę, kosze i dokładności ruchu.

Znaczenie wychowawcze.

a) *Zespołowość* działania jest najważniejszym rysem koszykówki. Przepisy celowo ograniczają działanie indywidualne gracza, amuszają go do ograniczenia ruchu z piłką (1 krok), zabraniają impulsywnego pędu z piłką w ręku, tak typowego w rugby. Najkorzystniejszym zagranieniem jest podanie piłki partnerowi, partner zaś szybko przemaszując pod kosa przeciwnika, co nadaje grze tendencję pracy zespołowej. Działanie indywidualne dopuszczalne jest tylko przy spawaniu technicznym. Gracz może się posunąć naprzód kładąc, łoząc piłkę, robiąc obroty, ale wykonanie tego wymaga techniki, musi się opierać na zw. prawicę, do stałych i regularnych ćwiczeń fizycznych, a więc spełnia najważniejsze wymagania wychowania fizycznego. Gracz bez techniki nie potrafi poruszyć się z miejsca — spawalizuje go gwizdek sędziego. W meczu którejś grze wyróżnia się tak dotkliwie działanie zespołowe i zasady techniczne.

b) *Wzajemność* pracy ocenia koszykówkę podobnie jak boksa na boisku, a nawet w jeszcze wyższym stopniu. Wszyscy napadają i strzelają do kosza, wszyscy bronią. Niema jednostronnego bierzenia udziału przeciwnika lub odstawiania tylko punktu — każdy rozbiła zagrania przeciwnika i natychmiast rozwija działanie własnej drużyny.

c) *Szczepność* w grze (czystość), celowa w każdym sporcie, w koszykówce jest okazywana przepisaniami, jak nigdzie indziej. Zmusza się gracza do myślenia tylko o piłce, o wszelkie potrącenia, szarpnięcia, popychania, chwytania na ręce i t. d. karze się jako tak zwane przewinięcia osobiste, przemieszanie rąk karnego przeciwnikowi i usunięciem z boiska za złoty taki

przewinięcia. To uszanowanie graczy zachodzi bardzo często i jest jednym z najważniejszych punktów przepisu, gdyż dotknięcia takich miejsc, skłopoty tak blisko siebie mogłyby stworzyć podobnie niebezpieczeństwo dla zdrowia, a ponadto strzał do kosza, jak mówiliśmy, wymaga niewybitnego skupienia podczas którego gracz strzelający jest bezbranny i niema czasu na zabezpieczenie się przed upadkiem z potrącenia. Przewinięcia czystości w grze jest kardynalnym warunkiem sędzięgo, który w występach jako wychowawca i kierownik dobrych obywateli.

Przebiegłość koszykówki, jak możemy wnioskować z podobnego rodzaju teoretycznego warunków gry i praktycznych spostrzeżeń np. stosunków amerykańskich, pilnie koszykówkę jest najpopularniejszą grą szkół, nadaje się ona najlepiej i młodzieży gier dla młodzieży (męskiej) od 15 — 16 roku życia, po okresie dojrzewania do 24 — 30 roku życia. Jest typową grą okresu młodzieńczości. W innych okresach życia może być również uprawiana, ale bardzo ostrożnie, a uniemożliwia przy odpowiednio prowadzonych sprawach we właściwym czasie gry i t. d., co zresztą ogólnie jest zawarte w przepisach. Zbyt czyste jest dozwolone, że przy uprawianiu tej gry młodziewna jest kontrola lekarska. Nie powinno być sportu bez lekarska.

Jedną z cech *robkości*, to koszykówka małej odpowiadania warunkom psychofizycznym młodzieży szkolnej, w kilkunastolatki okresie życia. Jest ona kwalifikowana, zbyt wysiłkowa, za szybka i zbyt mięska. Powinno niema ograniczeń terenowych, kobiety biogają po boisku bez planu, łatwiej wobec silniejszego panowania nad sobą, mniejszego wyrobienia i techniki popadają w przewinięcia osobiste. Takie refleksje nasuwa obserwacja polskich warunków. Możliwość tę grę stosować dla młodych i zdrowych dziewcząt, ale należałoby przyjąć od-

rybne przepisy, tak jak jest właśnie w Ameryce, lub propagować tak zwaną koszykową angielską, a podzielać terenowym obszerniejszego boiska i większą ilością grających. Duda lepiej psychice doświadczył od powiada Jordanka (Szarna).

WZNIK POWSTANIA KOSZYKOWKI

Pilka koszykowa, jedna z najnowszych gier zespołowych, jest pochodzenia amerykańskiego, różni się od innych gier tem, że powstała nie w sposób naturalny, lecz stworzona ją na podstawie refleksyjnej. Mianowicie wykoniła się potrzeba stworzenia gry, któraby mogła uprawiać w okresie zimowym, licząc się ze stosunkowo małą powierzchnią sal gimnastycznych.

Na uniwersytecie I. M. C. A. w Springfield Massachusetts (U. S. A.) w roku 1892, dano jako temat studczuchom tego uniwersytetu zadanie stworzenia gry odpowiedniej dla sezonu zimowego.

Najlepsze pomysły okazały się projekty dr. Gullicka i Nutmilla.

Podstawowe wytyczne konkursu były następujące:

- 1) gra ma być łatwa do nauzenia się, aby gracze w krótkim czasie mogli ją opanować w stopniu, dającym pełne zadowolenie;
- 2) uprawianie tej gry powinno rozwijać sprawność fizyczną oraz zdrowie graczy;
- 3) uprawianie jej ma być możliwe w każdej przędznej sali, a sprzęt i ubranie zawodnika proste i tanie;
- 4) mimo swej łatwości do nauzenia początkowo nie musi mieć nieograniczone możliwości w swym rozwoju.

Koszykówka nie zjawiła się odrazu w postaci obecnej, lecz przeszła jak każda inna gra różne fazy rozwoju.

Początkowo grano w koszykową piłką rugby, która byłą podobna do koszy na papierze. Bolała było podobnie na trzy części, podobnie jak w hokeju.

Bolać grały, pierwotnie nieograniczoną, zmniejszono stopniowo do 9, 7, a wreszcie 5.

Podobnym zmianom ulegały i przepisy koszykówki.

Piłką można było rzucić w dowolnym kierunku, a kosz liczył się wtedy, gdy piłka wpadła do jego wnętrza. Jeśli jedna strona otrzymała trzy punkty karne, to drugiej stronie przyczyniło się jeden punkt w grze.

Słabą stroną przepisów był również brak odpowiedniego rozpoczęcia gry, gdyż w myśl przepisów gracz obu drużyn stawiał na linjach granicznych (autowych) koszykowi naprzeciw siebie. Sędzia rzucał piłkę na środek boiska i z tą chwilą grę uważano za rozpoczętą.

Po dwu latach ustalono przepisy gry, które z nieznacznymi zmianami przetrwały do dzisiaj.

Koszykówka, jako gra, wymaga szybkości, wytrzymałości, zręczności i współdziałania. Jest grą, w której nie można osiągnąć odrazu całej umiejętności, lecz której uprawianie daje możność doskonalenia się i nabycia coraz więcej znajomości technicznej, taktycznej i metodycznej, i to było przyczyną jej wielkiego rozpowszechnienia w całym świecie.

Radna gra nie rozwinęła się tak szybko, jak koszykówka. Czynnikami jej rozwoju były słuchacz Spring field, którzy się rozjechali po całym świecie.

Szybko, bo już w roku następnym, dostała się poza granice Ameryki, przedewszystkiem do Anglii i Irlandii angielskich, a nieco później na kontynent europejski, gdzie do czasu wojny światowej rozwijała się

powoli. Kontynent europejski był zbyt oddalony pilnie odniej, którą koszykowiec stawiał ponad inne gry. Dopiero po wojnie światowej koszykówka rozpowszechniła się trywialnie dzięki Y. M. C. A., która ma tu duże zasługi. Jej umiejętna propaganda, metodyczne pokazy przez doskonale przygotowane drużyny i zespół doskonałych i starannie wyszkolonych instruktorów przyczyniły się do spopularyzowania koszykówki. W Polsce spotykamy ją na początku XX wieku, a co jest rzeczą niezmierną, wprowadzono ją najpierw w szkołach żeńskich. Do rozwoju przyczynił się park dr. Jordana w Krakowie i T. Z. R. we Lwowie. W roku 1908 Towarzystwo Zabaw Ruchowych we Lwowie wysłało p. Germanowską do Anglii w celu zapoznania się z przepisami i metodyką gry. Jak wynika z jej sprawozdania, według ówczesnych przepisów gra odbywała się na boisku 30 x 15, podzielonym na strefy i nie używano żadnych koszy z tablicami, co w znacznej mierze stradalało stracił. Przewodniczącą p. Germanowska zapoznała się z koszykową umyślnie przygotowaną dla kobiet. Odmienną przepisów dla kobiet używano do dziś we wszystkich krajach angielskich. Zespoły męskie zaczęły u nas uprawiać koszykówkę znacznie później.

Po wojnie światowej Amerykańska Y. M. C. A., niosąc pomoc krajom zniszczonym wojną, jednocześnie otrzymała opieką wychowania fizycznego. W wieloletnich środkowiskach jak: Warszawa, Kraków, Łódź i Wilno zakładała ośrodki wychowania fizycznego, promieniując na cały kraj. Poinformował przez Y. M. C. A. propagatorów, największą popularność cieszy się koszykówka i siatkówka. Y. M. C. A. organizuje kursy dla kandydatów na instruktorów, trwające od 2 do 4 tygodni. W latach: 1919 w Bukareszcie i Medanie, 1920 w Leżku, Modlinie i Warszawie,

Jednocześnie dla propagandy gier instruktorzy amerykańscy prowadzą koszykówkę i siatkówkę na pierwszym kursie wychowania fizycznego dla nauczycieli w Warszawie w roku 1920, a w Krakowie i Łodzi Y. M. C. A. spółdzieląca z władzami szkolnymi rozwija szeroką działalność sportową dla młodzieży szkolnej, głosząc zasadę: obowiązek w młodzieży jak najwyższej radości, a więc wprowadzając jak najwyższe gry. Koszykówka i siatkówka stały się w szkołach bardzo popularne. W roku 1922 przeprowadzono w Warszawie pierwsze mistrzostwa międzyszkolne w grach z uwzględnieniem koszykówki i siatkówki.

Dzięki wprowadzeniu przepisów, szerzających na gruncie na całym boisku, gra stała się więcej interesującą, podlegającą młodzieży miękko i od tej chwili rozwój jej był zapewniony. Jak zastępcy Y. M. C. A. jest zapoznane z przepisami i techniką gry oraz wyszkolenie nowej lęby instruktorów, tak masowe wprowadzenie koszykówki do szkół, wojska i stowarzyszeń sportowych zawdzięczamy uciechom wychowania fizycznego: Centralnej Szkole Gimnastyki i Sportów, Studium Wychowania Fizycznego przy uniwersytecie w Poznaniu i Państwowemu Instytutowi Wychowania Fizycznego w Warszawie. Z tych uczelni od roku 1920 wyszły, między instruktorów, zapoznających młodzież z tą grą. Od roku 1920 pracy wyszkolenia instruktorów gier podjął się nowo powstały Centralny Instytut Wychowania Fizycznego w Warszawie (na Bielmach). Etny popularności koszykówki idą poprzecz Y. M. C. A., szkoły, wojska, alony przystosowania wojskowego, ośrodki wychowania fizycznego i stowarzyszenia przystosowania wojskowego.

O wiele wolniej wzrasta zainteresowanie grami sportowymi w klubach. Rozwój gier przyspiera na czas, kiedy ówczesni uczniowie stają w szeregu klubowych,

Największą popularność i rozwój koszykówki zauważamy w miastach, w których Y. M. C. A. zakładała swoje ogniska.

Podwaliny do rozwoju gier w klubach daje Polski Związek Gier Sportowych, powstały w roku 1926. Wprowadził on koszykówkę i siatkówkę na boiska klubów i doprowadził je do równorzędnego stanowiska z innymi działaniami sportu.

Do unowocześnienia tego dzieła dzięki zespołowi i ofiarnej pracy dr. Teofosza Chrapowickiego, inicjatora i organizatora P. Z. G. S. i wieloletniego pierwszego prezesa związku.

P. Z. G. S. układał i uregulował przepisy koszykówki oraz ujął nagrywkę w formy organizacyjnej, przyjęte w innych działach sportu, dzięki czemu gra zyskała na powodze.

Pierwsze przepisy koszykówki, opracowane przez prof. Franciszka Kapoła, wydane staraniem T. Z. H. w Ławie, pojawiły się już w roku 1911. Dali one pewną wartość historyczną, jako przesłankę. W roku 1922 ukazał się podręcznik Kindlera i Starzyńskiego, a w roku 1927 wyczerpujący podręcznik Karłowic i Bęhowskiego pod tytułem „Gry sportowe”. W tym roku również Frank A. Eymon, zastępcy dyrektora Y. M. C. A., wydał obszernie opracowany podręcznik o koszykówce.

Różnorodność przepisów i ich interpretowanie skłoniły P. Z. G. S. do ujednostajnienia zasad gry. W marcu 1927 r. wybrał P. Z. G. S. komisję unifikacyjną, która wychodząc ze szlachej założeń, że nie ma być trudności w ujednostajnieniu gry stacowi brak międzyszkolnej federacji gier, przyjęła przepisy amerykańskie, w wielu szczegółach zmienione i ulepszone technicznie opatrowanie gry na korzyść szybkości i ruchu. W roku 1928 P. Z. G. S. wprowadził prze-

piły gry ściśle w interpretacji amerykańskiej, kładące nacisk na wysocą techniczną, myślową i dyktando-skią. Przepisy te obowiązują obecnie.

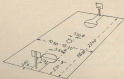
Ministerstwo Wymiaru Religijnych i Oświecenia Publicznego opracowało dla szkół własne przepisy koszykówki, w pięciu odmianach gry, dla ujednostajnienia przepisów, pozwalających na spółpracownictwo między zakładami, ze względu na zakres nabicia młodzieży do 18 lat. W roku 1931 Bractwo Pomoc Służącym C. I. W. P. wydało podręcznik metodyczny koszykówki, opracowany przez por. J. Barana. W roku 1932 Ministerstwo Spraw Wojskowych ujęło przepisy i zasady nauczania piłki koszykowej w nowej instrukcji wychowania fizycznego dla wojska. W roku 1933 Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przygotowania Wojskowego w podręczniku instruktora przygotowania wojskowego pod tyt. „Szkola Junaka” ujął przepisy w interpretacji P. Z. G. S. wraz z sprawozdaniem.

Dziś śmiało możemy twierdzić, że gra ta jest jednym z najważniejszych środków wychowania fizycznego.

ORGANIZACJA SERCH PIŁKI KOSZYKOWEJ.

Zabudowanie boisk na terenie posiadania i w miastach.

Boiska do piłki koszykowej (Rys. 1) potrzebują równej i elastycznej powierzchni. Ze względu na to, że kosztownie wymaga dokładnych ruchów i dobrego odbicia piłki od stromi, szybkość w grze jest znaczną. Podłoże



Rys. 1. Plan boiska.

trawiane jest najodpowiedniejsze do gry, ogranicza kurczenie piłki, choć psuje jej efekt techniczny, podłoże iwisowe i twarde z drzewami kamnymi stwarza niebezpieczeństwo przy upadkach, które są dość czę-

ści. Najlepiej są sprężyste boiska ziemne, o nawierzchni z pryzmatycznej mieszanek gliny i piasku, lub kora-wa, układowane na warstwach.

Boiska powinno mieć dobre położenie i nakłonyty spód, żeby szybko obcykało po deszczach. Zagranicą boiska na wolnym powietrzu urządza się w parkach i ogrodach zabawowych. Głównie szczyt rozgrywek towarzyskich ma czas od listopada do marca i mistrzowskich przenosi się na boiska kryte. Daje to gorsze warunki zdrowotne, ale natomiast:

1) widowliskowo przedstawia się gra w koszykówkę, jak i w siatkówkę o wiele lepiej w zamkniętej, ogrzewanej sali, gdzie się nie gubi w obszernej przestrzeni.

2) Poddać hal i sal daje lepsze warunki techniczne.

3) Niema przeszkód atmosferycznych (deszcz, śnieg, wiatr).

4) Rozgrywki przygotowując w czasie, kiedy o nasz kraj jest trudniej.

5) Sezon rozgrywek wypada w czasie odpowiednim dla urządzeń się mieszanych, gdyż nie zbliża się z ograniczaniem, promiejami i t. p.

Z tych względów i o nim należałoby rozważyć w miarę rozszerzania urządzeń wychowania fizycznego przetrwać klubowe rozgrywki koszykówki na boiska kryte.

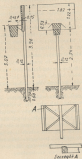
Plan boiska.

Plan boiska wykona się w następujący sposób: 1) ustala się kąt o 90 stopniach w jednym z przeciwnych rogów boiska, 2) prowadzi się kółki kąta do wymaganych długości, 3) widać kółki na końcach wyznaczonych boków, 4) odmierza się szerokość

długości dwu pozostałych boków, tak by się utworzył wymagany prostokąt. Na wyznaczonych pozostałych liniach trzeba utworzyć dwie osie symetrii boiska (xx i yy) i w miejscu przecięcia narysować koło (cyrkul z kółka i sznurka) i średnicę. Nakoślenie pół karanych wymaga: a) znalezienia środka linii kosowej (u), b) odcięcia po 31 cm na linii kosowej od środka w obie strony, c) wystawienia w tych miejscach prostopadłych odcinków dość daleko poprowadzonych, d) wystawienia ze środka linii kosowej (x) prostopadłej o długości 521 cm, e) zakreślenia z tego miejsca koła o promieniu 182 cm aż do zetknięcia się z liniami korystalnymi, w charakterystyczny, zamknięty kształt hotelkowy, f) przecięcia tego koła średnicą równoległą do linii kosowej. Jest to tak zwana linja rzutu karnego. W ten sposób zaznaczone kładą (na sali) lub ostrym rysem (na ziemi) linje podlega się grubą linją włókienną (zwyczajnie, gipsem lub farbą). Na stalych boiskach nakleja się na rogach boiska wkład w ziemię cztery sztywne kółki drewniane, tak aby nie wystawały nad poziom boiska, takież kółki byłyby potrzebne, jeden w środku boiska i dwa w środkach pół karanych. Kółki te ułatwią szybko ponowne wyznaczenie boiska i odświeżenie szarych linii. Na salach linje powinny być malowane farbą olejną i podługane lakierem, jeśli się pokrywają z twardym boiskiem (np. siatkówką), można odpowiednio dobrać barwy kontrastowe.

Spręż masaliny to tablica z koszera, odpowiednio umocowana (rys. 2). Najprościej zamówić tablicę w tartaku, gdzie przytają deski według wymagań, a zbiera się nie następując trudności. Tablice powinny być wykonane z suchych desek grubości 1,5 — 2 cm wzmocnionych skrzytałami. Kosz przytwierdza się według przepisów gry. Obraz i podpórki najlepiej są z grubego, niegęstego się żelaza, montowane żelaza

ni, po obu stronach deski. Przybijanie kosm gwóźdźmi jest niekorzystne, kosa się odkształca, trudno go odjąć, popsuć, dokręcić i t. d. Dobre trudności sprawia wiązanie środkowe umocnienie tablicy.



Rys. 2. Spręż.

Najprościej przybić tablicę do słupa i słup wkopać, łącząc, sły:

- 1) Środek słupa był równo oddalony od boków bębna i osiadczy w głąb o 60 cm od środka linii kołowej;

- 2) kosa był umocowany równoległe do ziemi (sprawdzić prostokątność kosa do tablicy przed wkopaniem podziemną);

- 3) dla ustalenia pionu tablicy wbić dwa kije na bocznych liniach bębna, 60 cm od rąga, i według nich wyznaczyć się, czy tablica jest ustawiona prostopadle do bębna;

- 4) pion słupa sprawdzić podziemną.

Jeżeli kosa nie można montować na stałe (np. bębna ma być używane również do innych celów, kort te-



Rys. 3. Półka podtrzymująca kosa na otwartym powietrzu.

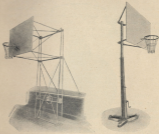
nowy i t. d., lub do ścięcia), wówczas można wkopać w ziemię we właściwym miejscu odpowiednio pułki z drzewa do głębokości około 1,5 m, do którego przed grą wstawia się wosk słupa. Otwór można zakrywać kawałkiem drzewa, pokrytym gumą. Zamiast pu-

del z drzewa można wkołać na stałe bloki cementu z otworem na słup o przekroju 15x12. Są one trwałe i mocniej się trzymają. Spółd słupa powinien opierać się na piasku, aby w razie potrzeby można było del pogłębić lub zmniejszyć. Najkorzystniejszą do gry są tablice wykonane na boisku (Rys. 3), montowane na wieży umyślniej konstrukcji lub murze i parkanie, jeśli są one 1—2 m na boisku. Taka wieża z tablicą może być zbudowana na wieżu dwukołowym i przechowywana pod dachem, a ustawiana tylko w razie potrzeby.

Boisko na sali.

Wyznaczenie boiska zostało omówione. Umieszczenie kosza na stojaku, najczęściej spotykane u nas, jest bardzo niebezpieczne dla graczy i ogranicza swobodę gry. 80% gry toczy się w półkolu kosza, a stojaki naruszają na kontakcie i uszkodzenia róg. Drugim częstym błędem, spowodowanym nieścisłością firm i lekceważeniem organizatorów, jest robienie tablic z cienkiej klejzonki (dykty), wykrawianych, nieprzeznaczonych i t. d. Cienkie tablice odtrąca graczy, i nie stanowi sprzętu sportowego. Najlepsze są tablice montowane na umyślniej konstrukcji w ścianie (Rys. 4) lub zwieszające się od sufitu. Tablica powinna być odsunięta od ściany i przekosić co najmniej o półtora metra, a przysiem o 60 cm wysunięta na boisko. Tablice bezpośrednio wiszące na ścianach są dla graczy jeszcze niebezpieczniejsze, niż stojaki. Konstrukcja, dźwigająca tablicę, może być wykonana z drzewa, prętów lub najłepiej rur stalowych (Rys. 5). Najlepsza jest tablica z bardzo grubej klejzonki (dykty), wzmocnionej na tylnej stronie krzywymi umię-

szacowanymi listwami z drewna, stali lub szkła. Tablice składane są najlepsze, gdyż dają stały spoczynnik adhezji piłki, nie parzą się, są bardzo trwałe i nie zastępują wiatarka z galerji. Instalacja tablic z drewna i szkła, zawieszanych nad boiskiem, jest bardzo droga



Rys. 4. Podstawa kosza z uszczelnieniem do umieszczenia na ścianie.

Rys. 5. Podstawa kosza z rur stalowych, nadająca się do zastosowania na boisku lub sali.

(od 500 — 1.000 złotych), ale wystarcza na kilkadziesiąt lat bez napraw. W Polsce wosestem wmontowaniem składanych tablic szczył się krakowski Y. M. C. A.

Obycz. Naogół wykorzystywane są u nas w sposób handlowy, przez koncern jest interwencja P. Z. G. S., zmieniająca składki do wyrobów włókiennego sprzętu.

Zwykle do wzmocnienia obręczy używa się podpórki, o której jednak obija się duży procent strażów z pod kosza, t. zw. „kierdek wsteczny”. Najlepsze są obręcze o jednej grubej podpórce (Rys. 6). Wartość jej wyraża się na naszym rysku.



Rys. 6. Kosz z obręczą jednopodpórką i siatką zamkniętą.

Siatki. Siatka powinna utrzymać na chwile piłkę, niechby sądziła bez zastrzeżeń mógł stwierdzić, że kosz zamknięty. W handlu spotyka się siatki otwarte lub zamknięte o doku. Zamknięte dają 100% pewności, że piłka wpadła do kosza, jednak zbyt wiele czasu traci się na wyjęcie piłki. Najlepsze jest siatka otwarta, ale u dołu zwężona i dość elastyczna. Tam, gdzie jest stałe urządzenie, można dać siatkę rozciągliwą, której się mniej przecierają niż sznurkowe.

Spręży zwieszony. Jedynym i zasadniczym sprężem, jeśli przyjmujemy, że tablice i kosze są umocowane na stałe, jest piłka.

Piłkę do korzyści należy powinna być okrągła lub lekko spłaszczona na biegunach (jak głowa) dla lepszego uchwytu, a grubość skóry basowej, czyli w kształcie podkowy do cząstek pomarszczonych. Pokrajane kawałki skór

ry powinny być starannie dobrane, a piłka wewnątrz pokryta płótnem, żeby się nie rozciągała i nie traciła kształtu kulistego. Należy jak najściślej przostępować, aby otwór i waga były zgodne z przepisami (otwór 76 — 78 cm; waga 565 — 620 g), gdyż wymiary te ustalono na podstawie doświadczeń, ustalając piłkę najwygodniejszą dla graczy. Wobec skomplikowanej dokładności strażu stała piłka jest niebezpieczna dla graczy. Piłki za lekkie i za mało zbyt elastyczne, są trudne do chwytania, wysuwają ręce przy podskokach i strzałach. Najlepsze jest piłka o średnim wymiarze wagi i otworu.



Rys. 7. Piłka koszykowa bez wzmacnienia.

Najnowszy wzór piłki koszykowej na rynku amerykańskim nie ma zupełnie wzmacnienia, tak często zalecanego dla kulistego piłki i kaloznego rące graczy, lecz dętka jest wzmocniona na stałe w skórze, a piłkę napędza się powietrzem przez mały zawór. Rozmieszczenie ciężaru w tej piłce jest też o wiele równomierniejsze (Rys. 7).

Spręży osadzony grzesy. W normalnych warunkach spręży osadzony powinien sobie sprawdzić każdy zawodnik własnym koszem, choć może jedynie dawać ułamek

representacyjnej na urwody. Przynajmniej dwa razy do roku gospodarz sekcji sprawdzi inventarz sprzętu i przeprowadzi gruntowną jego naprawę. Franke koszałki trzeba przeprowadzać czyszczenie, gdyż grzązka się po nią i padają na ziemię, więc muszą często zmienić koszałki i t. d. Sprzęt zawodnika powinien być lekki, wygodny, estetyczny i chronić go od skaleczeń i upadków. Najskromniejsze wyposażenie obejmuje: buty, spodnie i koszałkę. Grzegorz dobrze zaopatrzonej ma jeszcze długie spodnie flanelowe i ciepły sweter, ochraniające na kolana, kolarze, kostki, wyściółki na biodra, suspensorjum.

Obuwie. Posiadanie dobrego, mocnego, wygodnego obuwia powinno być poważną troską gracza. Ciężki trywyg, utrzymywanie i wysokości wymagają poważnie w oparciu stopy o ziemię. Najwygodniejszą jest obuwie, obejmujące dość wysoko kostkę dla osłabienia możliwych nadwyrężeń stawu skokowego, o obcasie



Fig. 8. Obuwie koszykarskie.

z miękkiej skóry lub płótna i podszewką z miękkiej ale trwałej elastycznej i grubej (przynajmniej 1 cm) gąbki, która daje najpewniejsze oparcie na podłożu i suchem podłożu, a zawieszki jedynie na boku śródstopia. W kraju nie mamy dostatecznie odpowiedniego obuwia dla koszykarskiej (Fig. 8); najczęściej używane buty Bat'a (trampki) są za słabe, mają zbyt cienką

Centralna
Książnica P. Rygielmana
811. Ganga 20-17000 Lib.

podszewkę i są mało przewietrzone. Wystarczająco zabezpieczą na 1 — 2 miesiące.

Skarpety należy mieć dość grube chronią nogę od obicia i odparzeń i ułatwiają poruszanie stop. Grzązka amerykańskiej chronią ponadto golenie długimi welbiurami gotowanymi bez stóp. Utrzymanie nóg w czystym stanie, w czystości i zdrowiu, zapobiega przetrwaniu w zaprzęciu. Amerykańskie przysposobie nóg, ze zdrowymi nogami łatwiej pracując przez życie, a w sporcie zdrowe nogi to podstawa.

Na zawodach gracz powinien mieć nogi ochronione w kostkach elastycznym bandażem, szerokości około 6 cm lub specjalnymi naklejkami. Jakkolwiek wygodniejsza jest celowana kolan, wybitnie naruszonych na skrzyżowaniu, nadzwyczajnie i t. d.

Spodnie dobrze dopasowane i skrojone mogą być na biodrach wyściółkami, jeśli gracz nie zakłada umyślnych welbiurów na biodra. Powinny sięgać 20 — 30 cm ponad kolano; składają je najlepiej listewka, a jeśli posiadają szelby pasek, musi on być bez twardej tkaniny. Pod spodnie należy nakładać elastyczne, dobrze dopasowane suspensorjum.

Koszałki jest najważniejszą najniebezpieczniejszą częścią obuwia. Najpraktyczniejsze są koszałki z czystej wełny. Należy je mieć w czasie 3 — 4 sztuk. Są kilkakrotnie trwalsze od bawełnianych, gdyż wystarczają na 2 — 3 lata, są rozciągliwe, a więc lepiej się układają. Najlepiej dobrać barwy jasnoczerwone, odznaczające się od tła, godło lub napis klubowy muszą być wyraźne, numer przesyłany na stałe. Koszałki należy wpuszczać w spodnie, co jest estetyczniejsze i uniemożliwia porażenie chłystkami za nią.

Praca sekcji kontyngentki.

Praca wewnątrz sekcji nie polega na odpowiednio licznie zorganizowanych lub stworzonych zawodach, lecz głównie na szkoleniu graczy, tworzeniu rezerwy, utrzymaniu właściwej atmosfery towarzyskiej i koleżeńkiej. Stosunek czasu poświęconego na zawody i przygotowania do szkolenia powinien się wyrażać liczbami 1 : 10.

Kierownictwo techniczne. Poniżej kierownictwem ogólnym sekcji, która załatwia sprawy organizacyjne i gospodarcze, najwięcej wpływa na rozwój sprężyste kierownictwo techniczne. Powinno ono spoczywać w rękach doświadczalnego trenera koszykówki, najlepiej dawnego zawodnika, któryby posiadał w sobie szereg warunków instruktorski. Najlepszym kierownikiem technicznym będzie instruktor wychowania fizycznego lub nauczyciel, który sam czynnie ten sport uprawiał i zajmuje się nim dalej, jako sędzia czy członek władz O. Z. G. S. Niemniej ważne są dla kierownika sekcji osobiste, jak umiejętności spędzenia z młodzieżą, odpowiedzialność, poczucie i zrozumienie styku sportowej, dar obserwacji i właściwej oceny zawodnika. Tak pojęty kierownik techniczny może mieć do pomocy instruktora lub trenera, albo sam kierować zaprawami sekcji.

Doberanie zespołu. Czysto techniczne zestawienie drużyny opiewało na innym miejscu (str. 75), tu należy podkreślić, że najlepsze wyniki w pracy sportowej daje metoda dobierania grup koleżeńskich do drużyn zaprawowych. Okazało się, że jeżeli się włączyć do klubu grupę młodzieżową w tym samym mieście, wsiółki, lub parafii, to bardzo szybko wytworzą się zgranie nie tylko towarzyskie ale i techniczne, łatwiej wtedy daje się wyznaczyć terminy i rozpiętość zaprawy, zapadł do ćwiczeń wzajemnie się podbiera, a zaobser-

nowanie utrzymuje się poza klubem i szkołą. Grupy uczniów tej samej klasy czy szkoły, akademików tej samej uczelni, praktykantów podobnego zawodu i t. d. posiadają stanowisko początkowo odrębny zespół zaprawowy, zainicjują się z atmosferą klubową. W ten sposób powstały zespoły A. Z. S. Poznań (gimnazjum Bergera), Polonii Warszawa (gimnazjum Nielskiego), Y. M. C. A. i Cracovia. Z biegiem czasu klub wchodzi taką grupką, wcielając się przyjął między członkami różnych zawodów i warstw, ale im głębiej i dłużej trwają się podstawa zespołu, tem praca zespołowa w klubie była łatwiejsza.

Rezerwy. Poniżej kontyngensu graczy pierwszej drużyny, który zawiera do 20 zawodników, klub powinien tworzyć osobno grupy zaprawowe 10 — 12 zawodników. Zaprawę w tych grupkach prowadzi zdolniejsi zawodnicy pierwszej drużyny, prowadzący lub instruktorzy gier, według programu i pod nadzorem kierownika technicznego. Dobrze jest przygotowanie takiej części zaprawowej przeważnie przez jeden do dwa lat, tak żeby do drużyny reprezentacyjnej wprowadzić najlepszy zespół z 3 — 5 osób od danego czasu zaprawy. Tylko wyjątkowo utalentowani gracze mogą w krótkim czasie przekroczyć z dalszoplanowych rezerwy do drużyny zawodowej. Klub, który myśli o stałym utrzymaniu swego stanowiska sportowego na wieloletnim poziomie, powinien mieć poza pierwszą drużyną (10 — 20 zawodników) około 4 — 6 zespołów (10 — 12 zawodników) czynnych, w sumie około 40 — 100 zawodników zaprawowych.

Plan pracy, jak wspominaliśmy, trzeba dobrać na zaprawę i zawody. Jeżeli chodzi o pierwszą drużynę, to raczej zaprawę należy dostosować do koleżeńskich zawodów, a odwrotnie — dla zespołów dorobku klubowego, zawody podporządkowane są planowi zaprawy.

Drugie reprezentacyjna. Kierownictwo techniczne powinno przed nowym rokiem lub nowym sezonem opracować ramowy kalendarzyk zawodów, które musi lub zamierza obchodzić, a więc mistrzostwa, towarzyskie, wyjazdowe lub miejscowe turniejów o nagrody przedmiotowe, międzynarodowych i t. d. Kalendarzyk zawodów wywiesza się na miejscu widocznym dla wszystkich graczy, z podkreśleniem ważności spotkań w trzech stopniach: a) mistrzostwa, międzynarodowe, b) turnaje, wyjazdy, c) zawody towarzyskie i miejscowe. Zawodów ważniejszych lepiej nie rozstrzygać na większej przestrzeni czasu, lecz skupić, gdyż formę drużyny trudno utrzymać dłużej, niż dwa miesiące. W naszych warunkach wobec podziału rozgrywek na dwa sezony, letni i zimowy, plan ten, z należytem uwzględnieniem odpoczynków, można ugrupować zakreślić w sposób podany niżej.

Rozgrywkę na wolnym powietrzu.

Marec — zaprawa na wolnym powietrzu;
kwiecień, maj, czerwiec — mistrzostwa okręgowe — 10 turniejów: wyjazdy 1 — 2 turnieje i inne 2 — 4 turnieje;

lipiec i połowa sierpnia — przerwa całkowita;
wrzesień i wczesień — zaprawa do mistrzostw ogólnopolskich, dla najlepszych drużyn również ważne rozgrywki o wejście do wyższych klas lub turnaje;

wrzesień — mistrzostwa Polski, rozgrywki o wejście do klas wyższych;
październik — 2 — 3 tygodni przerwy;
listopad, grudzień — okres intensywnej zaprawy zimowej, głównie technicznej;

styczeń, luty — mistrzostwa zimowe, głównie turnieje i ligowy międzynarodowy.

W dobrym planie pracy okres szczytowej formy powinien przypaść dwukrotnie w czasie mistrzostw letnich i zimowych. Przesilenie zakończenia mistrzostw w naszych warunkach nie po wskazuje zmusza do uzyskania trzeciego wyczerpania zaprawy, co bardzo utrudnia pracę.

Sposób gry na sali różni się znacznie od gry na wolnym powietrzu, co się musi odbić na zaprawie. Ione światłowe, zmniejszone stosunki przestrzenne, a stąd i inne cechy piłki, gęstsze warunki techniczne podłoża, wiatr, słońce wpływają na wynik, przezo drużyna powinna przed mistrzostwami okrzepnąć co najmniej o miesiąc wcześniej przeprowadzić zaprawę na wolnym powietrzu. Przed mistrzostwami zimowymi okres zaprawy można przedłużyć do trzech miesięcy, gdyż głównie jesienią i zimą można poprawić formę techniczną drużyny wobec braku ograniczeń, braku spóźnienia i innych sportów, lepszych warunków zaprawy i t. d.

Przed najważniejszemi zawodami przyjmującej miesiąc czasu poświęca się na gruntowną zaprawę techniczną i kondycyjną, o której pisałem szczegółowo na innym miejscu. W tym okresie unika się odpowiadających, męczących spotkań, a żeby grać wówczas wypoczął, natomiast zaprawa kondycyjna może być bardzo ostre. W innych miesiącach tempo zaprawy może osłabnąć. Zaręczają jeśli na główną zaprawę będą przeznaczona 2—3 miesiące po 3—4 razy w tygodniu, a na zimową 1—2 miesiące, to w pozostałych okresach wystarczy 1—2 zapraw tygodniowe, zwłaszcza jeżeli ciężkie rozgrywki są rozplanowane co tydzień. Okres wyczerpania zaprawy należy poświęcić głównie na szkolenie, a ilość rozgrywek ograniczyć do

minimum. Przynajmniej dwa razy w roku powinno się umożliwić zawodnikom gruntowny wypoczynek, czego zwłaszcza władze związkowe przestrzegać muszą w układaniu terminarza. Jedną z tych okresów to wakacje (lipiec, sierpień i wrzesień), przyczem lepiej było ze względów zdrowotnych i sportowych przed włączeniem zawodników mistrzostwa Polski całkowicie, drugą — okres krótszy, podobnie jak w szkolnictwie, mógłby wypaść na koniec grudnia i połowę stycznia. W okresach gruntownego odpoczynku zawodnik powinien zacząć całkowicie uprawianie sportów zespołowych, drużynowych, a zajęć się ewentualnie sportami indywidualnymi i nerwowo mniej wyczerpującymi. W teście żołniersko, turystyka wodna (kajak), wspinaczki, labiryntowa, w zmiętej nawierzchni lub lądowisko umożliwiają odzyskanie spokoju i harmonii wewnętrznej, odnalezienie własnej indywidualności, uspokoją nerwowo, wyprowadzą z przemętu pracy zespołowej w przestrzeń i naturę zupełnie odległą od niej wyślicką. Bieżące piłkę do kosza przez cały rok byłoby nietylko niedorzeczne ze względów higienicznych, ale i społecznych, ograniczałoby również możliwość pomiaru form sportów. Zaręczają gracie, uprawiający kozybińską, stanowią trzon zespołów reprezentacyjnych klubu w szafliwie. Wyślicki nerwowo i charakter pracy zespołowej jest podobny w obu grach, jednakże różnice techniki są tak znaczne, że niepodobniestwem jest utrzymać się w szczytowej formie w obu sportach. Powinno to na sobą koniecznie znaleźć, tylko sportowców gracie, aby składły drużyn osobowo były różne. Okazuje się, że największe powodzenie odnosią te drużyny, które mają specjalistów do każdej z tych gier osobno. Tę drogą nie należałoby utrzymać i nie robić żadnych ugię w terminarzu mistrzostw okręgowych i ogólnopolskich.

Plan pracy drużyn rezerwowych należy ułożyć głównie z myślą o młodszym wykształceniu i przygotowaniu graczy. Wywodził należy główny okres zaprawowy tryumfistyczny w teście lub w zmiętej, najlepiej od tego, czy się ma możliwość zaprawy na sali lub dwu okresy 2-3 miesięczne. W zaprawie główny materiał należy poświęcić na technikę, gier zaś właściwych dawad bardzo mało i to po 10-20 minut raz w tygodniu. Dlatego należy okresy 2-3 miesięczne, a nie rozciągać na cały rok, gdyż w takim okresie łatwiej młodszym zawodnikom skupić się i utrzymać zainteresowanie. Po okresie zaprawy przygotowawczej zaprawiny drużyny przez serię spotkań do wytrzymania tempa gry i zastosowania zdobytej techniki. Lepiej jest rozgrywać zawody wewnętrzne lub towarzyskie, gdyż uleżał np. w mistrzostwach rezerw znacznie obniżają skuteczność. Po roku rozgrywek wewnętrznych i towarzyskich, kiedy młodzież sportowo dojrzaje i technicznie oparują grę, można ją doprowadzić do mistrzostw. Dużo rozgrywek klasy C, a nawet B wykazują brak prymitywnej znajomości techniki u drużyn. W programie zawodów wewnętrznych dla rezerwy poza spotkaniami normalnymi (gra w pięciu) można wprowadzić inne współzawodnictwa i zawody, jak 1) pięciominutowe spotkania trójek, 2) mecz na rzuty karne, 3) zawody w strzelaniu do kosza, 4) zawody techniczne, obejmujące pewnego rodzaju pięciobój koszykarski, jak np. a) koszenie zmierzchno strzałem na rano, b) wyskok do zawieszanej piłki z miedzca i z rzutem (zmięta — wysokość zawieszania piłki), c) strzelanie karowych, d) strzelanie z post kosa w wyskoku jedną ręką lub obie rękami (aż do przeszczenia, lub według punktacji stosunku trafnych rzutów do przyjętej ilości a 10 czy 20 rzutów), e) strzały obrotowe, z miedzca lub z koszowania. Też rodzaju

zawody podnoszą sprawność techniczną i indywidualną, zdolności do gry zespołowej obserwujemy w rozgrywkach wewnątrzklubowych.

Kronika rozgrywek. Ze względu paradygmatycznych dla wyrobienia zainteresowania i utrzymania tradycji klub powinien prowadzić kronikę zawodów, gdzie należy wpisywać wyniki rozgrywek, miejsce i warunki (typ, wyjazd), ważność spotkania, skład, kto zdobył punkty. Kronika chronowana ze zdjęciami fotograficznymi będzie zawsze przeglądana przez graczy starych i młodych oraz posiada do obliczeń ilości zdobytych w zawodach poszczególne graczy, ilość zawodów, zdobytych punktów i t. d.

Nagrody. Należy uniknąć dawania nagród zwłaszcza wartościowych, gdyż największą nagrodą dla zawodnika jest udział w zawodach, wspólne zdobyć mistrzostwa, zwycięstwo z groźnym przeciwnikiem i t. d. Demoralizujące są zwłaszcza nagrody za największą ilość zdobytych kosy, gdyż bardzo często gracz, który nie zdobywa punktów, może grać dalej najlepiej z całą drużyną. Jedynie za wyjątkowo liczny i częsty udział w zawodach można obdarowywać niekoszówkami podarunkami paradygmatycznymi (srebrny miecz). Dla największego wykorzystania skuteczności strzału można ogłosić nagrodę za największą liczbę strzałówek w danym okresie czasu, przez czas strzelonych punktów i t. p. Chodzi tu nie o samą strzelonych punktów, lecz o stosunek zdobytych punktów do ilości danych strzałów. Prowadzenie takiej statystyki jest bardzo trudne i żmudne. Musi je prowadzić osoba bezstronna, wyposażona w protokołowanie zawodów i bardzo uważna, gdyż strzały są bardzo częste. Takie zestawienia mają wysoką wartość porównawczą dla trenera i graczy, przyczynają do celowego strzału, uważają do zastanowienia się nad pewnością pozycji i t. d.

Zakładanie sekcji. Wskazaliśmy ogólniejsze, ogólne zasady.

Sekcje należą przez swoje towarzystwa (kluby) do obywateli polskich związków sportowych.

Gdy towarzystwo sportowe (klub) ma jedną lub więcej drużyn piłki koszykowej, uprawiających regularnie i systematycznie tę grę, wówczas albo z inicjatywy zarządu towarzystwa sportowego (klubu), albo też samych graczy, tworzy się sekcja koszykarska. Na czele sekcji stoi zarząd sekcji, w skład którego wchodzi: kierownik sekcji, wybrany przez roczne Walne Zgromadzenie sekcji, a zatwierdzony przez zarząd towarzystwa, kapitanowie drużyny, wybrani przez drużynę. Sekcja rozdziela się według regulaminu wewnętrznego, ustalającego przedewszystkiem dni i godziny zebrań zarządu sekcji, dni i godziny imprez poszczególnych drużyn, wpisowe członków i t. p. Pierwszą czynnością sekcji jest wypełnienie oświadczenia o przynależeniu do Polskiego Związku Gier Sportowych P. Z. G. S. Oświadczenie należy wypełnić w dwóch egzemplarzach i przesłać przez klub do właściwego okręgowego związku gier sportowych, który przesyła jeden egzemplarz do P. Z. G. S. Jeżeli w województwie, na którego terenie klub zgłaszający się za członka ma swoją siedzibę, nie istnieje O. Z. G. S., należy obydwie egzemplarze oraz wpisowe przesłać do P. Z. G. S. Na tej podstawie wyznaczony się przychodzi do O. Z. G. S. Wszyscy gracze sekcji muszą być zgłoszeni do P. Z. G. S. W tym celu sekcja na podstawie prośby pisemnej otrzymuje od powołanej ilości oświadczeń zgłoszeń zawodnika.

Oświadczenie to, wypełnione na podstawie postanowień P. Z. G. S., przesyła się do P. Z. G. S. przez O. Z. G. S., albo wprost w razie braku O. Z. G. S. Po wy-

pełnienia tych formalności sekcja ma prawo podsta-
wy pracy. Klubowi, należącym do P. Z. G. S., nie wolno
rozgrywać meczów z klubami nieprzynależnymi do
związku bez zezwolenia odnośnego okręgu. Jak rów-
nież niedopuszczalne jest, aby grono klubów związo-
wych były jednocześnie graczami klubów niezwiązo-
wych. Sekcja powinna uiścić na rzecz P. Z. G. S.
i O. Z. G. S. następujące opłaty: a) składka roczna,
b) procent od meczów.

Wysokość tych opłat określa każdego roku Wal-
ne Zgromadzenie P. Z. G. S.

Każda nieowiewigująca do O. Z. G. S. sekcja musi
rozpocząć trzy mistrzostwa od klasy najniższej, a tylko
wyjątkowo może być przydzielona do klasy wyższej.
P. Z. G. S. ustanowił klasy „A”, „B” i „C”. Sekcja przez
swoje towarzystwo sportowe należące do P. Z. G. S. pod-
daje się tem samcem jego regulaminowi i statutowi, jak
również obowiązkom i ograniczeniom, oraz prawom,
wypływającym z przynależności do P. Z. G. S. Zada-
niem sekcji jest staranie się o amatorswość jej człon-
ków, oraz wpajanie w nich tych zasad przedewszyst-
kiem przez przepisy i dokładną ich znajomość.

Wskazówki te są skierowane tylko dyspozycją, wo-
dług której powinno się kierować sekcja. Szczegóły co
do opłat i wskazań organizacyjnych są zawarte
w statucie Polskiego Związku Gier Sportowych. (Wnie-
szenia, ul. M. Koszyńskiego 5), wskazówki ogólniejsze,
dotyczące pracy sekcji regularniów i t. p. można zna-
leźć w pracy p. t. „Zasady organizacji klubów i stow-
arzyszeń”.

Szkolne kółka sportowe nie mogą należeć do P. Z.
G. S. i uczestniczyć w mistrzostwach ogólnych, jed-
nakże wskazówki ogólne o organizowaniu sekcji, nau-
czaniu, technice i taktyce koszykówki odnoszą się

odnosić do każdego towarzystwa, uprawiającego
grę, bez względu na to, czy jest to klub klasy A, kółko
szkolne, drużyna harcerska, strzelecka, lub piłkarska
i t. p.

Sprawa organizacji meczów międzypolskich
i wewnątrz-związkowych (wojewódzkie i t. d.) jest
różnie w różnych okręgach ujmowana, a niema orga-
nizacji, któraby tak jak w Ameryce dla wszystkich
tych towarzystw ustaliła przepisy, meczówki, sceny
i t. d.

TECHNIKA GRY.

Techniką nazywamy opanowanie składników gry przez pojedynczego gracza. Technikę dzielimy na dwie części:

a) opanowanie ruchowa ciała, których składnikami są: zryw, zatrzymanie, zmiana szybkości, uwalnianie się od przeciwnika, obroty, zwody, skoki;

b) opanowanie ruchów piłki, na które się składają: podanie, chwyt, kozłowanie, toczenie i rzut do kosza.

Należyte opanowanie techniki umożliwia dokładne współdziałanie drużyny; gracz wysokością technicznie działa jak dobrze dobrane kołko w złożonej maszynie.

a) Opanowanie ruchowa ciała.

Sprawność ruchowa ciała powoduje umiędzianie zachowanie się w każdym położeniu gry, właściwe przygotowanie do utrzymania podania, poprawne i stylowe wykonanie rzutu, kozłowania i t. d. Postrojenia widowni naczelne wszelkie arcydzieła postępną graca wydają się naturalnie i nie wywołują on sobie, że prędy trzeba włożyć, aby uzyskać jak najlepszą obrotność i zręczność w poruszaniu się na boisku. Szybki zryw i nagle zatrzymanie się, długie nachylenia ciała, zmiany kierunków, odchylenia od przeciwnika, i zwo-

dy, skoki, obroty zwodzące — oto podstawowe składniki z tego bogactwa ruchów, które cechują w grze opanowane ciało gracza. Im więcej w tym zakresie, im przychodzi to płynniej i naturalnie, tem lepiej.

Postawa w grze.

Najczęściej spotykamy u wyświadczonego gracza następującą naturalną postawę (Rys. 9): mały wykrök rozkroczony, równoważne ugięcie nóg w kolanach, tułów



Rys. 9. Postawa gracza w grze.

silnie pochylony wprzód (plecy prawie w pionie), głowa odchylona wstecz, wzrok skierowany przed siebie, ręce trzymane swobodnie, dłońmi blisko tułowia, na wysokości pasa. Postawa ta umożliwia wyjście do zrywu, zwoda, skoka, chwytu czy przyłożenia paluszy obronnej, jest przede wszystkim zręczniejszą i oszczędniejszą postawą wyjściową.

Zryw.

Szybki wybieg lub doskok do podanej nam piłki lub bieżącej w innym kierunku, w celu chwycenia, nazywamy zrywem. Umiędzianność szybkiego dobiegu do

piłki daje możność dłuższego posiadania piłki przez drużynę i utrudnia ostatecznie wzniesie drużyny przez przeciwnika. Sprawy zrywu wymaga uwagi, błyskawicznej decyzji, szybkiego wykonania i zatrzymania się w porę. Wprawa w wybiegu, skoku, swobodność przy zmianie w kierunku — oto różne odmiany zrywu do piłki.

Przy zrywku: nogi w rozkroju wykreślnym, kolana ugięte, ramiona lekko posunięte wprzód, dłońce przy kolanach. Graż musi być przygotowany na zryw we wszystkich kierunkach. Najlepiej i najwyżej zryw wprzód wykonany nogą wykreślną (przednią), a do tyłu nogą tylną, zwana „krokiem półkowym”, dążącym tuż za tyłem nóg. Podobnie przy zrywku skok zaczyna krok nogą kierunkową. Od pierwszych ćwiczeń należy unikać krzyżowania nóg. Zryw koszykarski jest podobny do kroków pigielarski.

Zatrzymanie.

Zatrzymanie się, wobec przepisu pozwalającego tylko na jeden krok, musi być wykonane gwałtownie. Uskuteczni się je bądź przez szybki skok wprzód i do skok na lekko ugiętych nogach, mocno wpaść w ziemię, bądź też przez głąbawy wyпад, silne wsparcie nóg wy-podkowej i przecieknięcie ciężaru ciała wtył. Zatrzymanie w wyroku lub w wypadzie jest zawsze łatwiejsze i przy większych szybkościach jedynie trudniejsze. Przy równowadze ustawienia nóg równowaga jest najbardziej zagrożona, natomiast uzyskujemy możność wykonania obróty zwodzącego na dowolnej nodze, gdyż przepis pozwala na obrót tylko na nodze tylnej. Obrót na nodze przedniej byłby prostact jeszcze jednym krokiem wprzód (zobacz przepisy str. VI).

Zmiana kierunku.

Chcąc się uwolnić od przeciwnika pilnującego, zmieć i biegnącego stałe za sobą, zatrzymuje się szybko przez szybki skok wprzód i zatrzymanie się z przeciwnikiem ciężaru ciała na tył, na pięty i natychmiast zrywając się w nowego kierunku. W początku nowego ruchu należy postępować w myśl zasad technicznych zrywu, to znaczy nie krzyżować nóg. Często po zatrzymaniu należy zastosować półobrot lub obrót zwodzący przed zmianą kierunku.

Odkrywanie wykonywał należy tylko w obrębie posiadania piłki. Odkrywanie talowia, połączone z ruchem wykreślnym lub wypodkowym w kierunku strony, wykonuje się dla zmniejszenia lepszej możliwości do podania i rzutu, lub dla uniknięcia przeciwnika odbrania piłki. Rzecz wyprostowane odwołują piłkę od przeciwnika.

Zwrot.

Zwrotem nazywany wprowadzenie przeciwnika w błąd przez udanie postania, odchylenie ciała, udanie biegu, zwrot głosu i wyroku w jednym kierunku, a podanie w innym, niż posarwie zamierzono (rys. 10). Jest wiele sposobów wykonania zwrotów, np. trzymając piłkę wykonujemy odchylenie w jedną, a potem wykręć i podanie w przeciwną stronę; to nam pozwala na uwolnienie się od zastawienia. Tak samo przy podawaniu zamierzamy podać piłkę w jedną stronę, a potem zmienić się kierunek i podaje piłkę w drugą stronę. Zamiast podawania można zastosować po zwolnieniu bieżenie lub rzut do kosza. Powolnienie w zwrocie należy od zwolnienia zwolnić powolnie zwracając się, tak żeby przeciwnik fizycznie i psychicznie przygotował się na zwodzący ruch i nie natemistwał nam wykonanie właściwego. Zwroty muszą być wykonywane powolnie

i szybko, lecz spokojnie, gdyż wsiady tylko mają pozory zdecydowanego działania i wywołują zamieszanie przez nas skutki. Obrona przeciwnika w chwili napadu stara się wyszybić z twarzą napadającego, co on musiessa zrobić, to też napadający nie może odwracać swym zachowaniem powyższych zamiarów. Podstawą technicznego wykonania rzutu jest umiejętności szyb-



Fig. 10. Gracz posiadający piłkę musi przeciwnika zamieszona podaniem, co wymaga obrotu rąk ręk obrót. W tym momencie wykonują postawę wyważoną równowagi (przewodnik obrotu rzutu).

kiego przeniesienia ciężaru ciała z nogi na nogę, głębić kółka tułowia, długi zasięg oddechów wyprostowanych, skłonić i skręcić.

Obrot.

Przy rozpoczęciu gry i wszelkich ruchach sportowych duże znaczenie mają skoki, to też niewiadomo dlaczego tak mało zwraca się na nie uwagi. Umiejętność wyskoczona we właściwym czasie i odchylenia piłki głównie dlatego sprawia trudność, że niema dwa sądzisz, którzyby jednakowo rzucali piłkę. Grający powinni się starać posiadać najczulsze rodzaje podziemni i różne sposoby odchylenia piłki. Technicznie przedstawia się wyskok w zagrzywe jak następuje (Fig. 10). Gracz z wyroku rozważonego wykonuje silny i szybki rozpręgnięcie całego ciała i ręki i skacze w górę ze zgłębionych usg z pół-obrotów ciała w czasie skoku

do mniejszego odchylenia się. Piłki nie uderza się bezpośrednio, lecz tylko lekko odpycha głowami czołmaki palców wprzód, wtył lub na bok. W skoku ciało musi być wyprostowane, bark zamieszony wyłama zasięg ręki, palec nog wyprostowane, przygotowane do chwytnego zaskoku. Druga ręka spokojnie zwieszona, założona wtył lub współpracuje przy wylaniu, należy jednak uważać, żeby się nie opierał z jej pomocą na przeciwnika. Najczęstszy błąd — to przechodzenie po wyskoku na drugą stronę boiska i wpadnięcie na przeciwnika. Wyskok tylko w górę bez skłonności ruchu do przodu wymaga długiego i silnego ćwiczenia. Poza tym najtypowszym wyskokiem do piłki przy rzucie sportowym gracz musi doskonale opanować skoki wolne z odchylenia obrotu i jednocznie z natężeniem i z ruchem. Należy położyć nacisk na umiejętności odchylenia równo z lewej jak prawej nogi. Wyskoki powinny być sprężyste i umożliwić długi lot w oparzeniu postawie, gdyż niejednokrotnie gracz będzie zrzucony w locie podczas wyskoku strzelić do kosza lub podać piłkę.

Obrot rzutowy.

Jest to jedna z zasadniczych umiejętności technicznych w koszykówce. Daje on możliwości: 1) uwalnienia się od przeciwnika, 2) skierowania ciała i piłki w dowolną stronę, 3) wykonania całego podania, 4) wykonania całego rzutu do kosza i 5) wyłożenie możliwości obrony tych działań przez przeciwnika. Obrot rzutowy jest ruchem swobodnym, wywołanym przez zamierzenie obrócić przeciwnika, który biega lub skacze w swoim kierunku, chcąc mu przeszkodzić w działaniu. Zręczny obrot rzutowy przegrupowa bieżącego przeciwnika obok, odwraca i odwraca od nas jego ręk. Umiejętność wykonania obrotu wyma-

ga wysiłku i skupienia uwagi nie tylko na czynności własnej, lecz na zamierzenia obroncy przeciwnika.

Podział obrotu.

Wykonujemy go wprzód lub wtył, w prawo, czy w lewo, w zależności od położenia, spowodowanego wolną przesunięciem z prawej czy lewej strony przeciwnika.

Obrotu teoretycznie, czy praktycznie, ale tylko na zaprawie, można wykonać doskoła, czyli o 360°; najczęściej stosujemy tylko pół lub ćwierć obrotu.

Obrotu wykonywa się zawsze od przeciwnika narazem, a nigdy w stronę przeciwnika. Najczęściej i najkorzystniejszym jest obrot o 180°. Technicznie wykonuje się tak:



Rys. 11 a, b. Poprawne ruchy nóg w obrócie w tył, b) wprzód.

1) **Obrot w miejscu wtył.** Stojąc w miejscu w pośrodku wyjściowej koszykarza (jedną nogę wprzód), i jestem napadany od tyłu. Położenie wymaga przejścia

przeciwnika w stronę osłony. Przenosząc ciężar ciała na palce nogi wykroczonej i zwinętej, a tylną wewnętrzną odrywając, wykonując ruch nóg do przodu, pozmieniamy obrót ciałem ku tyłowi (Rys. 11a).

2) **Obrot w miejscu wprzód.** Stojąc w postawie z piłką i jestem napadany przez przeciwnika z przodu, z prawej lub z lewej strony. Napadający grać może nie do mnie z trzech stron: naprzód, z prawej lub lewej strony.

Napad naprzód: wykonuję obrot na nosze wykroczonej lub tylnej, zależnie od następnego zamierzenia przeciwnika. Kiedy obrotny napada mnie z prawej



Rys. 12. Średniowa linia obrotu ciała przeciwnika następującego. Dobra postawa, rozstawienie nóg z trzymaniem piłki.

strony, to lepiej gdy nogą obronową jest lewa wypadawa, co mi daje możliwość szybszego i dalszego odejścia od przeciwnika; gdy przeciwnik — przychodzi z prawej i wypadową jest prawa noga, wtedy nogą obronową będzie lewa noga, więc przenoszę nogę prawą z przodu do tyłu. Postawą ciała po wykonaniu obrotu powinna dawać możliwość wykonaniu wszelkiego działania w stronę naciekającego przeciwnika (Rys. 11b).

3) **Obrot w biegu** (w zamierzeniu kontrolowania) (Rys. 12).

Jeżeli w czasie kontrolowania gracz porusza się szybko i chce się zatrzymać dla wykonania rzutu do kosza

lub podania, może przed podaniem wykonać obrót, który da możliwość przyjęcia przeciwnika. Obrót po kopnięciu wymaga szybkiego zatrzymania się skokiem wprzód i przeniesieniem ciężaru ciała na pięty, poczem dopiero nastąpi obrót do tyłu, przyczem należy pamiętać, że:

- 1) najkorzystniejszą jest obrót o 180°,
- 2) oddanie piłki po obrocie musi nastąpić przed odstawieniem tylnej nogi,
- 3) przy obrocie napadający nie może wpadać na obrońcę i odpychać go, gdyż byłoby to błędem niedostym napadającego.

Obrona.

Odbieranie piłki ma przede wszystkim charakter taktyczny i jest stosowane głównie przez obrońcę.



Rys. 13. Walka o piłkę, chwila zwisła, obaj przeciwnicy widzą czepko.

W walce o piłkę nie należy jej wybić, lecz wybierać, aby przeciwnik nie odwydził jej zpowrotem. Wybieranie piłki w chwili podania jest najtrudniejsze. W tym celu należy się starać unieść rękę na piłkę, lub trzymać w podłożu, gdy piłka jest w posiadaniu przeciwnika (Rys. 13). Umiejętne stosowanie osłony piłki ręką utrudnia nie tylko postawie, lecz i zwodzenie. Odbieranie można również stosować, gdy mamy większą siłę prze-

ciwnik szybkość w walce o piłkę i zdolność przeciwywania zamiaru oddania. Gdy przeciwnik ma piłkę, należy go obstarwić i przez obniżenie zasłonić mu pole widzenia, unieruchomić zupełnie postawę lub zmniejszyć jego dokładność i celność.



Rys. 14. Właściwa wycofująca postawa obrońcy.

Postępowanie dla odbierania piłki musi być ostrożne i odłożone na możliwość szybkiej zmiany kierunku. Ręce powinny być szeroko rozstawione, nogi ugięte (Rys. 12, 13, 14). Obrońca np. napada napastnika bocz-



R. 15. Dobra postawa obrońcy w działaniu.

nie przy wykretną lewą nogą, lewą ręką wyciągniętą wprzód (Rys. 15), gotowa do osłony przeciwnika, przeszkodzenia mu w rzucie. Ciężar ciała równomiernie rozłożony na obie nogi, co daje możliwość zrywania się w dowolnym kierunku. Sztuka odbierania piłki zależy

od ostrzeżonego i skłoniętego podjąć się do napadającego. (Rys. 16), tak aby być zawsze w pozycji zrywowej, dążącej do natychmiastowej zmiany kierunku we wszystkie strony.



Rys. 16.

W takiej walce o piłkę zwycięża ten, kto pierwszy zmusi przeciwnika do zstąpienia na jego ruch i przesłonięcia jego zamiaru, co w następstwie da mu możność właściwego działania.

11) Opuszczenie piłki.

Trzymanie piłki. Przyjmując piłkę, chwytamy ją oburącz palcami dłoni do siebie zwróconymi, rozstawionymi i lekko wygiętymi. Piłkę trzymamy na wysokości od kolan do ramion przy sobie, nie dotykając ciała. Tak trzymamy piłkę wykonujemy łatwo podania, zwady i strzały do kosza (patrz Rys. 9).

Podanie piłki. Podaniem nazywamy celny rzut piłki do spółgracza. Podania muszą być przystosowane do wszystkich możliwości w grze. Podający piłkę musi uwzględnić ruch gracza przyjmującego, zwykle więc podaje przed spółgracza.

Podający kieruje piłkę na linję białą przyjmującego, zwykle na wysokość od barków do kolan. Piłki

podawane na wysokość oczu lub wysokość kolan są trudne do chwycenia. Siła rzutu piłki powinna być zawsze uregulowana, t. zn. gracz podający piłkę może podawać z różną siłą w zależności od sytuacji, czy siłą, czy ciałem od podłoża i odległości przyjmującego.



Rys. 17. Podanie dwuręczne wypchnięciem piłki z przodu ciała.

Każdy gracz drużyny powinien być dobrze wyszkolony w technice różnych podań. Szczególny nacisk należy położyć na stosowanie tych podań, które zwyciężają



Rys. 18. Podanie piłki dwuręczne dołem.

ją dokładność i szybkość gry. Skoro gracz umie dobrze podawać obydwoma i jedną ręką, tak przeważy, jak lewą, wtedy jest pełnowartościowym zawodnikiem.

W piłce koszykowej stosujemy następujące podania.

Zasadnicze dwuręczne podanie (Rys. 17). Piłkę trzymamy silnie wspiętkami palcami i środkiem obu rąk na wysokości od bioder do piersi, blisko ciała. Podanie wykonujemy przez szybki i energiczny wyprost rąk, nadając piłce ruch postępowy. Ten lotu piłki powinien być możliwie płaski. Podania to stosuje się na bliskie odległości. Są one szybkie, krótkie i bardzo celne.

Podanie dołem dwuręczne lub jedną ręką (Rys. 18). Piłkę trzymamy na wysokości bioder lub kolan przed sobą lub z boku blisko tułowia (dłonie równoległe do siebie w kierunku rzutu) podajemy zazwyczaj ramion od do-



Rys. 18. Podanie jedną ręką. Często rozpoczyna podanie po przyjęciu piłki.

tu, zakończonym pracą w przegacie. Przy podaniu jedną ręką rzut następuje przez wyprost lub zmięśnięcie ręki. Piłkę kierujemy na linję bioder przyjmującego (Rys. 19). Podanie to odbywa się na krótką odległość; zmiejście wykonanie trudne obrócić. Podrwać należy z uniku pod rękami, obok przeciwnika, lub po obrocie. Podanie to jest bardzo korzystne na terenie strzebowym.

Podanie z kolan. Używane bywa w celu umiarkowania podania; zwykle zmięśniony przeciwnik, który nie był przygotowany na takie działanie. Stosuje się to podanie zwłaszcza, kiedy między dwoma graczami znajduje się przeciwna obrona. Celnie wykonujemy je

dwoma rękami, można jednak wykonać je również jedną ręką. Podanie to wykonujemy przez odłożenie piłki o ziemie, blisko i nieco z boku przeciwnika, wtedy piłka pod kątem wpada w dłoń spodgrającego. Dłonie podanie z kolan wykonujemy przez nadanie piłce obrotu zapomocą szybkiego wyprostowania palców wód i do przodu. Przy podaniach krótkich piłka powinna się oddać wysoko; niezbędny jest obrót walecny, który uzyskujemy przez palcami w kierunku dolnym i do tyłu. Stosujemy je korzystnie z linji graczowej, przed koszem przeciwnika i dla przebiegu przez



Rys. 20. Podanie dwuręczne z nad głowy.

silnie wstawił obronę w pięciu. Przy podaniu z kolan piłka powinna się oddać blisko nóg przyjmującego, który ją zbiera w zakrocie; kolan musi być jak najbardziej płaski. Piłkę powinna opuszczać się wyprostowane jak najpóźniej, bez zmięśnienia, któryby wyznaczał kierunek lotu piłki.

Podanie dwuręczne z nad głowy (Rys. 20). Piłkę przyjętą obrócić nad głowę podaje się natychmiast zmięśnionym ramion i silnym odciążeniem dłońmi, przy zgięciu nadgarstków, a jednocześnie całe ciało podaje się wprzód. Stosuje się z powodzeniem na małą odległość w drużynach złodziejskich z graczy wysokich, przy

rozparczyła gry z linii granicznej oraz w położeniach, gdy do podanej piłki gracz muszany był skoczyć. Piłkę należy podawać natchylnie, a nie przesadzić jej wzdół.

Podanie to, chociaż trudne do obrony, są raczej łatwe i bardziej pewne.

Podanie górne jedną ręką. W razie niemożności oddania piłki dwuręcznie, stosujemy pokręcenie lub zamachowe górne podanie jedną ręką. Piłkę przyjętą głową trzeba ciała dłońmi zwrócić ku górze, ugiąć lekko w łokciu, podajemy przez wytknięte krótkie wyprostowanie lub zwichnięcie ręki do przodu i podanie całego ciała wprzód. Piłka spada się z dłoni zwróconej wzdół. Ten sposób umożliwia dość wolne, szybkie i dalekie oddanie piłki graczowi nieobstawionemu, znajdującemu się pod własnym koszem.

Podanie zamachowe, boczne, górne. Przyjmuje się piłkę ręką sprawniejszą, zwykle prawą, na wysokości bioder, a drugą ręką odania się piłkę przed przeciwnikiem obstawiającym i przy awście doł bakiem (lewą stroną) wykonuje się wytkniętą prawą ręką, poczem podskakuje się i jednocześnie zamachem bocznym wyprostowanego ramienia, idącym od biodra do pionu nad głowę, oraz ruchem ciała w przegłbie odgryza się piłkę bez obróty, obracając się twarzą do przeciwnika. Piłka opuszcza dłoń w chwili dotknięcia jej do rąk; całego punktu przy wytknięciu. Celność tego podania zależy od ruchu ciała w chwili wyrzutu. Dłoń powinna być całkowicie ugięta wzdół, a piłka zsiłając się z kciaków palców.

Podanie to oddaje dość miłą obrótowi po chwycie piłki odbicie od kciaków i kosa. Jest ono skuteczne przy długich podaniach, nie wymaga na trudność obrony przed nim, dokładność i szybkość, natomiast jest trudne do dokładnego opanowania.

Podanie do tyłu. Piłkę trzymamy podobnie jak przy podaniu obracając bocznie, nieco bardziej w przód. Podanie jest połączone z obrotem w lewo lub prawo i wyrzutem przez ramię do tyłu. Łatwo to podanie wykonać przez skrzył bakowia w lewo lub prawo w skoku do piłki. Korzystne jest ono przy podaniu spóźnionym, znajdującemu się za podającym. Trudne natomiast do opanowania.

Podanie pokręceniem (odbitcie piłki, Ryś. 21).

Grający, kierując piłkę podania, nie chwycił jej w dłoni, lecz odbija zamachem, albo pokręceniem jedną ręką lub obracając, przez co skierowuje piłkę do innego gracza. To podanie wymaga dużo zręczności.



Ryś. 21. Przyjście piłki w łokciu jedną ręką i skierowanie jej do drugiego gracza.

Właściwe jego wykonanie jest bardzo szybkie i trudne do obrony. Stosować go należy w grze pod koszem, kiedy wszyscy gracze są dobrze obstawieni i piłkę podaje górą, a broniący czasu i momentami chwytają i rzuca, partner zaś jest w dobrej pozycji do rzutu do kosza.

Podanie to przygotowuje odbicie w siatkowce, trwa jednak dłużiej i połączone jest z chwilą obrócenia piłki i krótkiego przestrymania.

Podanie pod ramieniem. Wykonujemy je ruchem zamachowym ręki na białko odgryzłość. To podanie sta-

szajony wyjątkowo w grze pod koszem, gdy niemożliwe jest innego sposobu celnego podania i trzeźności strzału.

Chwył piłki (Rys. 22). Chwył piłki musi być opiewany dwiema i jedną ręką w każdej pozycji. Do prawidłowego chwytu należy położyć ręk nałóżnie i mocno



Rys. 22. Poprawne dołpnięcie do piłki i najmiejsty chwyt.

wid, a dłońmi zwrócić do środka. Ramiem muszą być wyściągnięte, w chwytu zaś zetknięcia z piłką należy uważnie napięciem mięśni i cofnąć ręce, które przez to tworzą sprężynę, osłabiającą uderzenie piłki w dłoń.



Rys. 22 a b. Dwa momenty chwytu piłki a) daleki, b) bliźki.

Chwytnąc piłkę nie należy jej przyciągać do siebie. Chwył piłki musi dawać możliwość natychmiastowego dobrego działania. Przy mocnych podaniach piłki

nie należy (szybkości) piłki osłabiamy przy chwycie ruchem w przegubie, stawie łokciowym i kolanach. Przy przyjmowaniu należy patrzeć na piłkę, śledząc jej lot do chwili chwytu (Rys. 23a, b).

Koszenie.

Koszenie jest to odbijanie piłki o ziemię jedną ręką lub oburącz, w miejscu lub w biegu (Rys. 24).



Rys. 24. Grze w koszeniu piłki.

Koszenie jest to podstawowe i jedyné działanie indywidualne. Przepisy zaznaczają, że koszenie się koszy, gdy piłka spocznie w jednej lub obu rękach albo dotknie obu rąk jednocześnie. Jeżeli więc piłkę z kosza chwycimy, to dalsze koszenie jest niemożliwe, dlatego też zetknięcia się piłki z ręką musi być krótkie i nie powinno mieć zamiaru oszczędzić i przetrzymywania piłki.

Ujemne strony koszenia.

1. Grze unikający dobrze koszenie, przeważnie gra na efekt.
2. Koszenie jest swego rodzaju wstrzymaniem działaniu zespołowego, najszybszego i najskuteczniejszego. Przy nieumiejętności i zbyt długim koszeniu drużyna przeciwna może łatwo znaleźć ustwienie i zajęć dogodną pozycję obronną.

3. Koszowanie powoduje ostrą grę. Gracz wymi-
 ający przeciwników zmienia ich, białej galew i lu-
 two zrozumiale a niepojędane reakcje, z drugiej zaś
 strony koszący często kształcie przebiega się przez
 linie obronne.

Podstawie strony koszenia.

1. Gracz koszący uwalnia się od strony prze-
 ciwnika.

2. Gracz koszący przeciwni aważę przeciwniej
 druzyny na siebie, dając możność dobrego ustawienia
 się własnej drużyny, czego wynikiem bywa celne po-
 danie i skuteczný strzał do kosza.

3. Krótkie koszenie (2-3 odbicia piłki) po-
 łączone ze zwodem jest najskuteczniejszą przygotowaniem
 do rzutu sytuacyjnego.

Gracz stosujący koszenie powinien:

1. zdobyć umiejętności koszenia,
2. umieć wyzwać kiedy należy koszenie i jak
 długo,
3. kiedy wypadła przerwać koszenie i podać
 piłkę.

Na umiejętności koszenia składają się następu-
 jące czynności:

- a) rozpoczęcie koszenia,
- b) przyjęcie ciała wyjątkowa i balansowanie ciała
 podczas koszenia,
- c) praca ręk,
- d) wysokość kosza (dotyczy się piłki).

Rozpoczęcie. Prawidłowe koszenie powinno się
 zacząć właściwym ustawieniem, a nie biegiem z pi-
 łką. Jest to najczęstszy błąd, że gracz nieświadomie
 biegnie dwa, trzy kroki z piłką i dopiero później wy-
 rzuci ją z ręk.

W wypadku gdy wykraczamy naprzód lub zakre-

caamy do tyłu, piłka powinna opuścić ręce czy rękę,
 zanim druga noga oderwie się od ziemi. Podobnie, je-
 żeli robimy unik w bok lub obrót, piłka musi opuścić
 rękę lub ręce, zanim druga noga będzie podłożona.

Przyjęcie ciała.

Nogi rozstawione, jedna wysunięta do przodu, ko-
 larz lekko ugięty i tułów podany do przodu, głowa trzy-
 mana prosto umożliwia widzenie całego boiska. Te po-
 stawy tułowia należy zatrzymać w koszeniu, w celu
 zachowania szybkości i dokładności. Piłkę prowadzić
 należy zawsze daleko przed sobą. Palec ręki prowa-
 dzącej rozstawione szeroko, jak sepony piśka, nakry-
 wają piłkę.

Praca ręk.

Piłka powinna być pochona (a nie odbijana wzdół)
 kończymi palcami, przyczem należy się podniewać wy-
 łącznie ruchami przegubu ręki, nie uderzać piłki całą
 dłońią. Bark ręki popychającej musi być wysunięty
 nieco wprzód, ręka wolna powinna osłaniać piłkę w ko-
 szeniu, nie może jednak służyć do odpychania prze-
 ciwników. Po rozpoczęciu koszenia jedną lub dwiema
 rękami musi być utrzymana ciągłość uderzeń jed-
 noręcznych tą samą ręką, lub na zmianę. koniec ko-
 szenia nastąpi, gdy piłka spocznie choćby na chwilkę
 w którejkolwiek ręce, co się często zdarza, gdy gracz
 koszący, stara się wymyślić przeciwnika, lub zmienić
 kierunek i skłonyjąc dłoń, chwilę przytrzyma ją
 na dłoni.

Zmiana ręk w czasie koszenia jest dozwolona,
 lecz po rozpoczęciu koszenia nie wolno graczowi do-
 tknąć piłki obiema rękami jednocześnie, gdyż w tym wy-
 padku koszenie jest niekwalifikowane, a po ukonczeniu

koszowania piłki musi być podana lub strzelona do kosza.

Wysokość rzutu (odbięcia).

Wysokość odbicia nigdy nie może przekroczyć wysokości bioder gracza. Za najdogodniejszą wysokość w koszowaniu uważa się wysokość między kolanami i stawami biodrowymi. Jeżeli chcemy pokryć większą przestrzeń jednym koszem, trzeba piłkę odbić znacznie wyżej, lecz długi koszół przeciwnik łatwo odhaczy i piłkę wytrąci lub zabierze.

Mając obrotą drogi do własnego kosza, gracz bezwzględnie powinien zastosować koszowanie, podprowadzając piłkę pod kosz do bliższego strażaka.

Przy zatrzymywaniu się z koszowania należy pamiętać, że postawo ono nawet przy największej szybkości nastąpić w 1—2 krokach w sposób już opisany wyżej. Przy zatrzymywaniu się z koszowania gracz najczęściej wykona obrót swobodny, przytem musi pamiętać, że przepis wymaga wykonania obrotu do tyłu. Obrót do przodu byłby rysunkiem terenu, słabym krokiem. Najtrudniej jest zakończyć koszowanie wyskokiem w powietrze, potem w locie podać piłkę z jednoczesnym obrotem ciała lub strzelać do kosza. Celonyt piłki z kosza i wybiecie się w powietrze muszą nastąpić prawie jednocześnie, co się osiąga tylko przy uważnej i skrupulatnie doszowanej aparacie (kroki).

Barwienie zagadnień, kiedy i jak długo trzeba koszować, należy już do zagadnień taktycznych, i tam też jest omawiane. O naturze koszowania zob. w rozdz. Nauzwanie, str. 131 i 143.

Rzut do kosza.

Osiągnięcie celu gry, t. j. zwycięstwo można sobie zapewnić tylko przez większą ilość zdobytych koszów.

Dobrymi strzelcami powinni być wszyscy gracze, a przedewszystkiem napad. Piłka rzucona do kosza leci po linii parabolicznej, a w końcowej części lotu zbliża się do kierunku pionowego.

Lot piłki może być dwójaki.

1) Piłka po rzucie wzniósł się stromo i wpada prawie pionowo do kosza.

2) Piłka rzucona spada zniżca w powietrzu liniją łukowatą i wchodzi do kosza pod kątem 45°.

Razły do kosza dzielimy ze względu na technikę rzutu:

1. rzut bezpośredni, rzut pośredni, rzut z odbicia od tablicy (Rys. 25).
2. rzut obracany, rzut jedną ręką, ze względu na odległość od kosza, zbliżony, zdaleka, z pod kosza.



Rys. 25.

Podstawę umiejętności rzutu do kosza stanowi wrodzona zręczność, wyprawę zaś osiąga się przez ćwiczenie (Rys. 26). Przy technice rzutu do kosza trzeba pamiętać o następujących rzeczach:

1. nie wstawiać nogi rozkraczając lecz wykraczać.
2. nogi muszą być zawsze zajęte w kolanach.

3) talerz należy podnieść do przodu,
4) miękkie ciasto muszę być rozciągnięte, elastyczne, przez co rączki stają się miękkie.

Rączki wychodzą z przegubu i przebiega jako szybki, krótki, a miękkimi wypustki rąk. Po rzucie na kosę ręce muszą być wysunięte prosto w górę, a piłka padała w palcach aż do wypustu ramiół. Dłonie muszą być skierowane wprost, ku dołowi.



Rys. 26. Ręce podstawowy. Ciężka rozgrzewka rąk. Postawa i wzorce wykonania rąk.

Obrót piłki powinien być naturalny, a nie z przesadną siłą. Sposób rzucańca musi być dostosowany do stylu gry i położenia. Rytm i szybkość rąk do kosza we wszystkich położeniach gry powinny być te same, co w całej akcji doświadczenia.

Są trzy typy piłki w powietrzu.

1) Lot płaski, w którym piłka idzie szybko i przy wpadnięciu do kosza na najniższej możliwej wysokości trafia do niego (mały ką wpadania).

2) Lot wysoki, przy którym wejście do kosza jest strome i łatwe, lecz trudne jest celowanie i wykonanie rąk w tym wypadku, jeśli piłka nie wejdzie prawidłowo do kosza i uderzy o pierścionki chodły nieznacz-

nie, odbija się silnie od obręczy i zmniejszając kierunek mijła kosę.

3) Lot pośredni — ani zbyt stromy, ani zbyt płaski, ma zalety lotu wysokiego, bo piłka spada stromo i mimo uderzenia o pierścionki często wchodzi do kosza, lub odbijając się spada bliżej, co umożliwia chwycenie jej i powtórzenie rąk. Zawsze jest graca z pewnego określonego miejsca na boisku najłatwiej wykonać rąki. W zaprawie każdy gracz musi znaleźć i znać miejsce, z którego najłatwiej zdobywa kosę, chociaż celny rąk z każdej pozycji niewątpliwie cechuje gracza doskonałego. Taki gracz nie szuka na piłkę tylko w tej pozycji, z której najłatwiej zdobywa kosę.

Celność strzału należy od wybrania sobie jakiegos punktu stałego przy mierzaniu (celowaniu).

Przy rzucie bezpośrednim najlepiej jest patrzeć na najbardziej wystającą część pierścienia kosza, czyli na jego brzeg. Przy strzałach z odbicia od tablicy do brzo jest znaleźć taki punkt na tablicy, od którego odbicie piłki zawsze musi wpadć do kosza, przyczem trzeba pamiętać, że w każdej sali są inne tablice, a różnie elastyczności (np. szkło odbija o ścianie silniej niż deska). Odbicie więc piłki nie będzie zawsze jednakowe, a gracz przywykający do rąk na własnej sali będą miał kłopot z przystosowaniem rąk na innej. Najlepiej oczywiście jest rzucać bezpośrednio, bo oko jest przywykające do patrzenia na pierścionki kosza w czasie rąk własnych, spółgraczy i przeciwnika, jednakże strzały z odbicia od tablicy stwarzają takie różnice możliwości strzałowych, że zapomniać o nich nie można i trzeba się w nich dowodzić na różnych tablicach.

Wzrokiem gracz ocenia odległość rąk. Siła, z jaką ma rzucać piłkę, zależy od szybkości mięśniowego i stawowego, t. zn. czasu stawowo-mięśniowego.

Przy rzucie ciasto musi być mierzane w równo-

wadze i skupieniu, a mięśnie całego ciała, zwłaszcza ramiąt, współpracują we właściwym czasie i nie mogą być wykorzystane dla utrzymania równowagi ciała w czasie rzutu, lub po rzucie. Pod względem technicznym można rzuty podzielić na: a) podstawowe, b) wtuczające, c) karne.

a) Rzuty podstawowe, oparte na prawidłowej technice, muszą być, co jest najważniejsze, opuszczone przez całą drużynę. Nigdy nie można nauczyć wszystkich graczy indywidualnego rzutu. Zawsze gracz wykonuje rzut w sposób jeden właściwy, indywidualny, lecz rzuty podstawowe, przyjmowane w nauce, muszą być ujednoliconie. Rzuty zasadnicze — to rzut głowy i długi. Jako rzut podstawowy należy wybrać taki, który się daje zastosować w każdym położeniu, a w tym podziale jest najlepszy do obrony przez przeciwnika. Takim jest rzut od pionu. Jest to rzut skuteczny, lecz najcięższy.

Rzut głowy, albo rzut od pionu z ujęciem piłki stosuje się jak najczęściej (Rys. 27) przy bliskich i dalekich strzałach. Trzymać się piłkę silnie wszystki-



Rys. 25. Rzut głowy postawą przed i po wyrzucie.

mi palcami przed sobą blisko ciała, przy łokciach opuszczonych wzdłuż i rękach w przegubach wygiętych do tyłu. Palce u rąk muszą być rozstawione, przestrzeń między dalszym palcem i wskazującym powinna wynosić około 10 — 12 centymetrów. Piłka nie może dotykać dłoni, trzymać się ją tylko palcami. Rzut wykonuje się przez przeprowadzenie piłki przedem do grzy przed twarzą, napomocą pełnego wyprostowania rąk i palców (Rys. 28). Obrót nadramię piłce dopiero wtedy, gdy ona opuściła rękę. W czasie rzutu głowa porusza się strachem, wadze skupiony na koszu od chwili rozpoczęcia strzału aż do jego ukończenia, co daje strzelcowi możliwość oceny strzału. Wyłożenie graczy popierają dłoń, strzelając za plecami. Strzał trzeba wykonać wysokiemi łokciami, aby piłka spadła do kosza pionowo. Strzał wykonuje się z wysokości, zakończony podskokiem przy wyproście całego ciała, współpracującego przy strzale.



Rys. 28. Podstawowy rzut głowy, wykonany po przyjęciu piłki z biega, utrzymaniu się i wykonaniu podskoku a — chwili rozpoczęcia podskoku, b — podskok i koniec rzutu.

Rzut od dołu.

Rzut długi rozpoczynany trzymaniem piłki dłońmi rękami (ręce opuszczone wzdłuż, piłka blisko przy udach, nogi rozstawione). Z tej pozycji wykonywany

raz przez podniesienie rąk przesłania do góry z samych ręk. Gdy ręce znajdują się prawie na wysokości twarzy, wtedy piłka opuszcza ręce. Mały obrót wyciąga się do przodu przez nachylenie na piłkę wzdłuż palcami w chwili wychodzenia piłki z rąk. Wzruszenie piłki w tym wypadku jest odwrócone (Rys. 29).



Rys. 29. Poprawnie wykonany rzut od dołu.

Ballona w lokalach należy trzymać wyprostowane. Wielu graczy rzuca przy tym rzeczywiście wykręca w kierunku łosza, rzut skaczą do przodu. Jest to rzut naturalny i dość skuteczny, chociaż ma wiele stron ujemnych. Używają go laicy i początkujący. Przeniesienie piłki od przodu wzdłuż i wykonanie strzału zaledwie więcej czasu niż inne sposoby, a tym samym daje obrót nieodpowiedniemu strzałowi przez ustawienie, przez co traci się jego celność. Z powodzeniem można stosować ten rzut przy rzutach karnych. W grze i działaniach rzut ten nie jest wskazany, bo łatwo można się przed nim obronić.

Ważnym sposobem jest rzut do przodu.

Jest to odwrócony rzut wyżej opisanego, a w wykonaniu jest on podobnym między innymi a pierwszym.

dalekiemu osłona uszu prawie wszystkie strony ujemnej rzutu od dołu. Przyjętą piłkę ściąga się na wysokość pasa, przy lokalach ugiętych, trzymanych blisko ciała



Rys. 30. Rzut poboczny.

(Rys. 30). Rzut wykonywa się prawie wyłącznie przedramieniem i przegubem dłoni. Górna część ręki przesuwa się nie więcej jak o 3 do 5 centymetrów. Przy tym ruchu nachyła się piłka obrót palcami w chwili celunku, a praca nóg jest taka sama, jak przy rzucie od dołu.



Rys. 31. Rzut poboczny. Chwila środkowa rzutu.

Inną odmianą rzutu od pierś jest rzut poboczny. Polega na skierowaniu kątowego piłki przy przyjęciu i szybkim wyrzucie pobocznie. Siłę rzutu dają tylko ręce przez szybki wyprost (Rys. 31).

Rzuty do kosza mogą być pośrednie lub bezpośrednie. Pośrednia rozumie się z dłuższych boków kosza, z bliższej kładzie odległości (w promieniu do 4 m).

Gdy gracz dla rzutu bezpośredniego zbliża, rzuca krok do kosza i rzutem pośrednim.

Rzuty jedną ręką.

Rzuty jedną ręką wykonuje gracz z bliższych odległości od kosza. Wykorzysta się je z podkoszkiem dla skrócenia odległości od kosza. Ten doskok daje większą przewagę podkoszkiem niż zdobyta kosza przez skrócenie odległości rzutu. Wykonanie: gracz w postawie wykonuje jedną nogę krok sprząt i rzuca tu staje się oddziałującą, a jednocześnie piłką przemiesza na jedną ręką, którą wyprostowuje w górę. Odlat piłki następuje dopiero po opuszczeniu lewej i momentem chwytaniem wytrzymywania w powietrzu w najwyższym punkcie lotu. Doskok wykonuje się na jedną lub obie nogi do półpręgielady wyprostowanego.

Stymul jednoczesny powinien być pośredni z małym obrotem ciała i tułowiem wykielcowym w kierunku rzutu. Gdy taków nie będzie na piłkę, rzut jest wadliwy. Przy rzucie jednoczesnym trzeba pamiętać o następujących zasadach:

- rzucić piłkę zawsze przed sobą i skierować jej lot do kosza,
- wykonać przy rzucie podskok w górę,
- dostosować odległość (długość) podskoków zależnie od odległości od kosza,
- korzystniej jest wykonać podskok za dudy, niż za rękę.

rzucić z jednoczesnym podskokiem i sposobem rzutu tak z prawej jak i z lewej strony. Są koszem grzece, którzy nie mogą wykonać podskoku lewą nogą, a rzutu prawą ręką. Tacy grzece muszą rzucić oburącz, ale wtedy są w złej, niekorzystnej dla siebie postawie równowagi.

Przy rzucie trzeba uważać, aby ręka znacząco nie była bliżej kosza w stosunku do drugiej.

chwyt piłki musi być bardzo mały, ale piłka nie powinna lecieć martwo.

b) Rzuty sytuacyjne.

Wykonuje się je bez ściślejszych zasad techniki, dzięki różnorodności nieprzewidywanych położeni w grze. Rzuty te wykonuje się pod koszem lub bliżej. Wymagają one szybkiej decyzji. W rzucie sytuacyjnym nie możemy zwracać uwagi na zasadniczą postawę; w każdym razie gracz dobrze wyważony, strzelając z niefortunniejszych pozycji w atakowych układach ciała, wykonuje zawsze stylowy, celowy rzut. Przy nauce rzutu gracz dobrze strzelający sytuacyjnie może być wykorzystany jako wzór do naśladowania. W grze zachodzą często takie chwile, w których gracz jest gotów do rzutu, lecz pozycja przeciwniej strony, jego odległość od kosza i położenie nie pozwalają mu na dokładnie wykonanie technicznego rzutu podstawowego; wtedy gracz wykonuje rzut sytuacyjny. Każdy gracz w szczególnych położeniach musi umieć wykonać rzuty indywidualne, których nie można przewidzieć i nadać im właściwej formy. Trener może także rzuty wyhamować tylko ogólnie. Działanie trzeba dać możliwość następującego wypróbowania takich rzutów w czasie zaprawy.

Zasadniczymi rzutami sytuacyjnymi są:

- 1) rzut z ramiolą,

- 2) rzut przez ramie,
- 3) rzut obrotowy z nad głowy,
- 4) podwyższenie jednoręce,
- 5) rzut jedną ręką z zamachem bocznym w górę,
- 6) rzut powolny z odbicia.

1) Rzut z ramienia jest bardziej korzystny w polowaniach, kiedy gracz znajduje się obok tablicy. Piłkę przemiesza ponad barkiem zdaleka od obrońcy, lekko lekko ugięte, podobnie jak w pozycji przy podaniu boczem obręcz. Gracz swobodnie bokiem do kosza. Rzut wykonujemy przez skokowe przesunięcie piłki przed twarą. Rzut powinien być wysoki i skierowany na tablicę (pośredni). Wykonując ten rzut można stać w miejscu lub podkroczyć.

2) Rzut przez ramie stosuje gracz biegnący wzdłuż linii koszowej i strzymający piłkę w dłoni, gdy jest ustawiony tyłem do kosza. Piłkę przesuwa wtedy przedem do góry przez ramię będące najbliżej kosza. W tym samym czasie podaje także do tyłu w kierunku do kosza.

Sami rzut wykonywa się przedramieniem i przeciebania ręk. Piłkę nadaje się silny obrót przez swobodnie dłoń lewej ręki, przy silnym z lewej strony kosza, a prawej, jeżeli się strzela z prawej strony kosza, przez co piłka wlewa w kierunku od gracza. Rzut ten powinien być pośredni, powolny i zdaleka obok kosza, obrót wprowadzi piłkę do kosza. Rzut ten wykonujemy przeważnie z biegu, przyczem w czasie rzutu często następuje wyskok połączony z obrotem ciała w powietrzu. Strzał ten jest bardzo efektywny dla widza i sprawia dużo kłopotu obrońcom.

3) Rzut obrotowy z nad głową stosujemy, gdy piłkę strzymujemy wysoko, a podanie górnego, a niema się możliwości oddania rzutu od pleców (Rys. 82). Wykonuje się wtedy rzut obrotowy z wykrętu wpród.

obrotowy lub wtył zdaleka od kosza przedniego obrońcy.

4) Rzut podwyższeniem jednoręce. Jeżeli gracz chce wykonać rzut zdaleka dwuręcznym, lecz obrońca przeciwny osłania piłkę, wtedy należy użyć zamiast rzutu jedną ręką zamachem bocznym, w ostatniej chwili



Rys. 82. Skokowy rzut z nad głowy.

dłoni, wtył przedwzrostka, podwyższeniem w górę wykonaj rzut z uskokiem. Wykonaj go można bardzo szybko przy silnym obrotowaniu w tradycyjnych polowaniach podkoszowych. Można go wykonać z koszenia lub szybkiego i krótkiego podania. Wykonanie rzutu powinno nastąpić w chwili osiągnięcia najwyższego punktu przy wyskoku przez wyciągnięcie najwyższego punktu przy wyskoku przez wyciągnięcie ręki z piłką do góry, przyczem w chwili szczytowej następuje podwyższenie piłki (Rys. 83). Strzelając zdaleka kosza zwykle używamy się bokiem do niego. Nie rzut, ale podwyższenie powinno być pośrednie.

Ruchy mechaniczne tego strzału są prawie te same, co przy pełnięciu kuli. Obrót nadaje się piłce przez użycie ręki do przodu naczyną. Dłuty palec służy naciska na piłkę. Piłka powinna uderzyć w tablicę około 50 cm powyżej i zdoła kosza. Strzał ten wykonuje się przeważnie zdoła kosza. Można je również wykonywać z przodu kosza, lecz nie polecamy, ale bezpośrednio. W tym wypadku wypycha się piłkę nadzwyczajnie (około 30 — 40 cm powyżej kosza). W chwili wychodzenia piłki z ręki dłoń jest skierowana do wewnątrz.



Fig. 33. Strzał pełnięciem kosza.

5) Strzał do kosza jedną ręką z zanochem bocznym uderzy wykonuje się jedną ręką w kierunku równoległym do linii koszowej. Technika tego strzału jest ta sama, co w podaniu bocznym, z tą różnicą, że ruch dłoni i pół ciała od dołu nie jest tak duży, jak w podaniu. W czasie rzutu robi się wyskok w kierunku linii koszowej; ręka, którą wykonuje się rzut, pozostaje wysunięta daleko zdoła od ciała, piłka powinna być trzymana na wysokości pasa. Rzutowi towarzyszy silny wyskok do góry i pół-obrót w powietrzu (ze zwrotem twarzy do kosza). W czasie wyskoku i obrótu należy wypuścić piłkę z ręki w chwili, kiedy się znajduje nad głową. W wypadku

zastosowania przez obrońcę przeciwnika, wykonuje się rzut z miejsca, ze zwrotem skierowanym na kosz, lub odskokiem na krok lub kilka stóp, przy zastosowaniu koszenia, potem zamachem bocznym w górę rzucić się piłkę do kosza. Piłki należy bronić przed przeciwnikiem, odsłaniając ją tułowiem i odsłaniając się z wykrętem po zwodzie.

W rzutach sytuacyjnych jednoręczny, kiedy jedną ręką wykonuje rzut, druga ręka i ciało powinny zastąpić drogę przeciwnikom przed obrońcą.

6) Strzał parterowy z odskokiem (pełnięcy) ma duże znaczenie w trudnych położeniach podkoszowych, po zatrzymaniu się piłki na obrońcy w chwili jej spadania po odskoku się od tablicy, lub też przy wyskoku podania w podbiegu kosza.

Można tu używać jednej lub obu rąk. Piłkę podbiega się zawsze w chwili, kiedy osiągnęła najwyższą wysokość w podbiegu. Strzał powinien być wykonany na czas, ręka lub ręce wycofane nad głowę, piłkę spuszczamy kciukiem palców, podbijając ją, a nie bitym. Technika tego rzutu jest podobna do pracy graczy środkowych przy podtrzymaniu piłki przez wspinanie w chwili rozpoczęcia gry. Należy trzymać piłkę łapą, lecz znaleźć kierunek jej lotu ku koszowi. Wysoki wyskok, odskok i lekkie dotknięcie piłki — to podstawowe warunki tego rzutu.

Podobnie drużyny w zdobywaniu punktów (kosza) należy głównie od umiejętności postarzania rzutu.

Odwrotność postarzania rzutu, czyli „dotknięcie” piłki, ciąży na graczykach i środkowych. Powinny mieć wzrok zawsze wyznaczony bardzo szybko we wszystkich położeniach ciała, stojąc lub w podbiegu, bez swobodnie trwać na dokładności techniki. Gracz, który się

trywn do piłki odbitej od kosza lub tablicy, ma cztery możliwości:

- 1) może wykonać powrotny zwal jedną ręką,
- 2) może wykonać powrotny zwal dwoma rękami,
- 3) może podać swemu graczowi odbiciem jedną, lub dwiema,

4) może złapać piłkę, przekroczyć, lub wykonać obrót wskazany w przeciwnej stronie, w zależności od położenia. Podania te dają wiele możliwości do zwalów.

Dla łatwiejszego zdobycia piłki, odbitej od kosza, należy:

1) zająć taktycznie najlepsze miejsce pod koszem i podkroczyć w przeciwnym kierunku, że piłka odbita od kosza spadnie w odpowiednią stronę.

2) lub czekać w niedalekiej odległości od kosza, a zauważwszy kierunek odbicia piłki natychmiast się rzucić do niej z wyskokiem.

Nie można grać, który otrzyma piłkę odbitą, narzucać jednego wykonania. Rozwiązanie musi grać znaleźć zależnie od położenia. Trener musi nauczyć gracza trywu do piłki w odpowiedniej chwili. Takie strona techniczna należy od indywidualnego umiaru gracza. Powodzenie w postawieniu zdobywcy piłki odbitej od kosza zależy od zajmowania dogodnych pozycji przed koszem w chwili rzutu. Gracze muszą zajmować następujące miejsce:



Fig. 24.

Wymienione rzuty nie wyczerpują całego zasobu zwalów sytuacyjnych, gdyż sposobów tych i ich odmian może być bardzo wiele. Podstawy tylko rzuty najczęściej stosowane.

Rzut karny.

Rzuty karne odgrywają najczęściej decydującą rolę w zwycięstwie lub przegranej drużyny. Okazują się to nie wadnych zawodach. Sędziowie przeryniają drużynom przeciętnie po 10 — 25 rzutów karnych każdej. Wolno przepisać, że gracz musi umieć bardzo dobrze strzelać do kosza z rzutu karnego. Technika przy rzucie karnym nie jest głównym czynnikiem od nastawienia i skupienia zawodnika.

Rzuty karne wymagają ruchów zmierzchniowych, natomiast bardzo mało wysiłku mięśniowego. Szczęśliwy i precyzyjny powinny być krótkie przestrzeganie. Zawsze jednakością dokładność należy stosować przy każdym rzucie, co do szerokości ustawienia nóg, odległości od linii karnego rzutu i trzymaniu piłki. Wzrost musi być skierowany na brzoń obręczy koszarowej. Najczęstszym błędem, spotykamy u graczy, jest napięcie mięśni w czasie rzutu. Każdy zwal powinien być wykonany w ten sam sposób, a gracz górze do dokładności natychmiast po rzucie! Nie należy opóźniać strzału, ani też spiesznić się zbliżyć.

„Strzał, odpowiednio ręką piłkę w rękach, skieruj wzrost na kosz i spokojnie daj strzał” oto co powinno układać w pamięci gracza. Ciepłym powodem nie zdobyła kosza jest nieporozumienie i nie panowanie nad sobą. Bardzo często gracz dobry technicznie, lecz

nieopanowany, w chwilach decydujących, rzucając karę zawodzi, a przeciwnie — graca słaby, lecz spokojny opuszcza kosę.

Są dwa sposoby rzucańcia karowych — dolny i górny. Oba sposoby są w praktyce jednako skuteczne. (Dolny rzut jest bardzo popularny w środkowych Stanach Zjednoczonych A. P., a górny w pozostałych stanach. Drzwiary europejskie holdują obu sposobom).

Rzut oburęcz dolny.

Ten rzut jest ogólnie uznany za najłatwiejszy i najdokładniejszy. Można go wykonać przedramionami i dłońmi, lub też wyprostowanymi rękami. Mechanika — jak opisano w stronie dolnym z boiska (zob. Rys. 20). Postawa gracza rozkroczona lub wykroczona, lecz stopy równoległe ustawione w kierunku kosy. Palce wskazujące równoległe do środka szerokości piłki, a pozostałe palce, rozstawione, obchwycają piłkę po bokach (lewa i prawa). Piłki nie należy trzymać dłońmi. Niektórzy gracze stają dalej za linią, z nogami rozstawionymi i jedną z nich wysuniętą do przodu około 30 cm, inni natomiast umieszczają palce obu stóp tuż przy linii z rozstawieniem nóg od 30 do 60 cm.

Rzut górny.

Wykonanie — jak w zasadniczym drzwiowym.

Technika od pierwsz.

Ten rzut stawia się rzadziej, ponieważ nie wielu graczy używa go skutecznie. Technika rzutu jest ta sama, co przy rzucie z boiska. Może być wykonany przy rozstawionych nogach wzdłuż linii lub też z wykrośln. W obu wypadkach nogi powinny być rozstawione, a kolana lekko ugięte.

Przy obu rzutach karowych mięśnie ciała muszą być

rozluźnione, kolana elastyczne, a ręce prostującymi piłkę jak najdłużej. Gdy ugodzi szły piłkę na linii karnej, należy przybrać postawę ujęć piłkę i postać w skupieniu na kosę celować warokiem i w odpowiedniej chwili wykonać rzut. Błędem jest przorywanie linii wrokowej, przenoszenie waroka i trwanie z kosą na piłkę i opóźnienie, czego wynikiem jest zwykle niecelny rzut.

Rzuty karne, tak dolny, jak i zasadniczy, mogą być bezpośrednie, bez obrota i pośrednie z obrotem.

TAKTYKA GRZY.

Taktyką nazywamy umiejętne wykorzystanie sił, umiejętności i zdolności zespołu odpowiednio do warunków rozgrywanego spotkania i wartości przeciwnika. Pod pojęciem taktyki podlegają nie tylko sposoby i metody napadania i obrony, ale również umiejętne zestawienie drużyny i kierowanie jej zachowaniem na zawodach oraz tę całą samą postawić graczy, które one umożliwiając jak najekonomiczniejsze, jak najracjonalniejsze wykorzystanie zdolności technicznych oraz warunków fizycznych. Podlegającym taktycznemu rozwiązaniu nie tylko jakiś systematyczny plan zachowywania, lecz także drobny urywek gry: dobre zastawienie przeciwnika, wybóg na przyjęcie, a nawet, jeżeli chodzi o taktykę kierownictwa, umiejętną wymianę graczy, branie przerwy i t. d. Nauczanie i wyjaśnianie taktyki ma kilka stopni.

1) Graczom należy wiadomości taktyczne podać przy pomocy teorii (słowa, plany, wykresy). Niejednokrotnie bywała to tylko niewłaściwie pewnych sposobów zachowania się, które bezwzględnie, zwłaszcza gracie zawodowcom, stosowali. Ten stopień teoretycznego zapoznania z taktyką należy traktować bardzo powściągliwie, instruktor nie ogranicza się do rozważania takich wskazówek na zaprawach, ale organizuje systematyczne wykłady, obracając wykresami, zdjęciami fotograficznymi, danymi statystycznymi z zawodów i t. d. Taki systematyczny wykład gry ma przede

wszystkim w spójną całość, ukazuje zależności i powiązania, uzupełnia braki. Wykresy wykazują przesłania, że to, co oni wykonują na boisku, podlega pewnym prawom, może być uogólnione, poprawione, ujednolicono. Każdy zawodnik musi umieć odczytywać wykresy taktyczne i w razie potrzeby obsługiwać wspólnie nowe zagranie.

2) Po okresie zaznajomienia się z danym urywkiem taktyki musi nastąpić okres przyswojenia. Głównym warunkiem w tym wypadku jest ilość powtórzeń danego urywka gry na zaprawach i zawodach, ale wada w przyswojeniu graczy i zamieni się w nawyk, wykonywany automatycznie. Lwią częścią wartości taktycznej stanowi suma nabytych nawyków i precyzyjność. Stale powtarzanie, stałe zwracanie uwagi i skupienie do wykonania danego sposobu — oto środki do nauczania taktyki. Skazanie wiadomości teoretycznych i wykresów do zdobywania nawyków jest podobny do umiejętności czytania nut i gry na instrumencie. Należy jest błądź czytając nuty i znać je, trzeba także wprowadzić palce w posłuszny rytm transportowania nutów na rękę; podobnie w nauczaniu gry — poznaj taktyczny musi być przełożony na rękę, zachowanie się. W ten przebiegłości ze ster teorii w dziedzinę praktyki leży największą trudność i całą tajemnicę talentu uczenia. Dopiero po wyjściu na sąd i próbach zastosowania jakiegoś zagrania występują takie zagadnienia, jak: stwierdzenie sobie, że tak a tak mam się zachować a odpowiedziałam ruchem, powiązanie działania poszczególnych graczy w czasie, wzajemnego dostosowania szybkości, nastawienia na boisku i t. d.

Oczywiście wyświe formy zagran taktycznych mogą na znacząco dopiero na polu doskonałe oprowadzonej, obrobionej techniki, podczas gdy prymitywniejszych i prostszych form taktycznych można nau-

czną jednocześnie z techniką. Jak nie należy dyktować przesadnie wartości taktyki, gdyż w dominujących warunkach wystarcza, niema nawet przeciętna technika do uzyskania czystych powodzeń, tak z drugiej strony z postępnem wzrostem poziomu i z wygranej drużyny nadzwyczajny wybór wartości, między innymi taktyka. Wszystkie odwołano do zasadniczo wykroczy się wykonanie w jednokrotnych znakach, do których klucze postawy jest na Rys. 35.

- ▼ gracz drużyny własnej
- ▽ gracz drużyny przeciwniej
- droga piłki
- droga gracza
- droga gracza losującego

Rys. 35.

Częstość spotykania wyszczególnia specjalnie rozmiarem należy w sposób wyjątkowy niżej.

Napad — formacja zespołu drużyny własnej z trzech napastników, środkowego i dwóch tylników.

Obrona — pomocnik, czyli obrońca wysunięty do przodu i właściwy obrońca tylny.

Napad — natarcie — zagranie zaczepne.

Obrona — zagranie obronne, odporne.

Teraz napadu — połowa boiska z koszem przeciwników.

Teraz obrony — połowa boiska z własnym koszem.

Doświadczenie — kombinacja — zagranie — powiązanie zachowań się graczy i piłki w całość zakończoną strzałem.

Teraz strzałowy — pozycja strzałowa — okolica kosza, w której wolny, nieobstawiony zawodnik strzela lubo strzela do kosza.

Strzał podkoszowy — może być dany w promieniu 2 — 3 m od kosza, średni 3 — 4 m, daleki 5 — 12 m.

Dobór graczy i zastawienie drużyny.

Umiejętne zastawienie drużyny wpływa w dużym stopniu na zwyciężenie jej wartości sportowej, na wyniki spotkań i karierę sportową. O dobór właściwego gracza na odpowiednią dla niego pozycję troszczy się przede wszystkim trener czy instruktor oraz kierownik techniczny. Gracz ze swej strony musi zgłosić się na granie na tej pozycji, do której się najlepiej nadaje, i podporządkować swe osobiste ambicje dobru ogólnemu drużyny. W każdym razie zwyciężają się samopoczucie zawodnika, jeśli się da uwzględnić jego upodobanie do danej pozycji. Należyte zastawienie drużyny wymaga od kierownika częstych obserwacji zawodników, analizy ich umiejętności, majomości wymagań, jakie dana pozycja postęga na sobie, i częstych doświadczeń w zastawieniu składu na zawodach mniejszych lub ze słabszymi drużynami. Gracze różnią się między sobą wzrostem, siłą, wytrzymałością, zręcznością i zainteresowaniami. Pozycje również stawiają różne wymagania. Umiejętne postępowanie tych dwóch zagadnień da pełne zadowolenie graczom i kierownictwu oraz oddaje się korzystnie na wynikach spotkań. Ogólnie biorąc cała drużyna powinna się składać raczej z graczy wysokich niż niskich. Gracze zbyt wysokiej przeważnie bywają powolni i niezręczni, wśród niskich najczęściej spotyka się typy zwalne i szybkie. Najlepsza granica wzrostu to 175 — 190 cm i budowa ciała — długich mięśniach, typowych dla skoczków, biegaczy średnio-siłopłuciszkowych lub wielobojowców w lekkiej atletyce. Nie zawsze dysponują takim materiałem

I wówczas styl gry trzeba dostosować do warunków fizycznych graczy.

a) Drużyna złożona z graczy wysokich i ciężkich (przeciętny wzrost 180, ciężar 80 kg) holduje górnym, długim podaniem, często strzela zdaleka, licząc na powstrzymanie strażki (po odbiciu się piłki od siatki), co im ułatwia wzrost i waga. W taktyce obrotowej główny nacisk kładzie się na obronę pięciu (zob. str. 117) i niedopuszczenie przeciwnika pod kosza. Gdy się pięciu „lokosów” ustawi na własnej połowie, przejście taktyki zagry jest bardzo utrudnione.

b) Drużyna złożona z graczy niskich, lekkich i zwrotnych musi opierać swe powodzenie na niestandardnej technice, zwrotności, zwolach, obrótach, szybkości zrywów oraz dobrej dyspozycji strażkowej. Podania raczej krótkie i niskie są skuteczniejsze, jak również strzał z półodległości, a niejako i z boku.

c) Najlepsze wyniki osiągnęła drużyna, która łączy zalety obu poprzednich, t. zn. składa się z graczy dostatecznie wysokich, a przytem zwrotnych i obrótowych. Pozycja jednego łącznika i pomocnika może być obsadzona przez graczy niższych. Tak ustawiona drużyna swobodnie zmienia styl gry, zależe od przeciwnika i warunków, również dobrze umie strzelać z pod kosza, jak i zdaleka, podaje dołem lub górą, prowadzi się skupiając całą piłąkę na własnej połowie, lub obsadzając każdy wergo gracza (stronka 114).

Charakterystyka napastnika.

Dobry napastnik ma wrodzoną ruchliwość i szybkość, jest zazwyczaj i wytrwały. Szybka orientacja, zdecydowanie i zmysł inicjatywy ułatwiają mu dyskusyjne przeprowadzenie przeciwnego napadu. Dobry wzrok, wrodzona czujność i dokładność ruchów umacniają dokładność w podaniu i celność w strzałach.

Jeżeli gracz nie posiada umiejętności współpracy drużynowej, nie wyrzuca planów swych spółgraczy i przekreśli każde pomysłowe zagrożenie. Nad wszystkim musi się głosić pasja zdobywania punktów. Napastnik, który dąży do zdobycia kosza, jest zawsze lepszy od nieśmiałego, wahającego się i powściągliwego w strzale. Okazuje się go holdku nie leży w naturze dobrego napastnika. Od pierwszego gestu opozycyjnego do ostatniej chwili gry, tak że wytrzymuje on tempo aż do chwili zmiany go przez gracza rezerwowego.

Zalety napastnika środkowego.

Środkowy poza cechami opisanimi wyżej posiada poza tem sponoszący wyskok elastyczny do piłki, lub wzrost, a najlepiej jedna i drugie, umożliwiające mu zabranie piłki z rzutu spornego, rozpoczęcia gry. Drużyna uzyskująca piłkę z nagrychli ma przewagę nad przeciwnikiem i może przeprowadzić swobodnie umiarkowane zagrożenie według znaków (zob. str. 74). Na środkowym ciężki obowiązek utrzymania łączności między linjami obrony i napadu, dlatego też wymaga się od niego wielkiej wytrwałości i inteligencji, umiejętności obrony oraz inspirowania działań przeciwnych. Jest to najtrudniejsza i najbardziej męcząca pozycja, na którą należy przeciwniecznie najlepszego i najlepiej orientującego się gracza drużyny.

Typ łącznika przedstawiła gracz wysoki lub niski, o zaletach opisanych wyżej. Stosunkowo najmniej pożądana jest obsadzenie obu pozycji łączników przez graczy niskich. Przyjmując jeden łącznik musi być wysoki, aby łatwo zdobywał piłkę z kosza po niedochylnym strzale, dobrze poprowadził strażki i wykonał zagrożenie obliczone na strzał bliżej z pod kosza. Niższy łącznik musi zazwyczaj do gry czynnik szybkości i pomysłowości w doświadczeniach, dobrze strzela zdaleka, łatwo się

uwolnić od obciążenia, wychodząc na pozycję do utrzymania podania, zdecydowanie i łatwo wybiera piłkę z zamieszaniem, dobrze kontroluje i tworzy piłkę.

Charakterystyka obrońcy. Najczęściej spotykane określenie, że w drużynie grywa dwóch obrońców, należy w bliższej analizie zróżnicować. Istotnie obaj grają w drugiej linii spełniając przeważnie funkcje obrońcy. Jednakże jeden z nich, bardziej wysunięty ku przodowi, zwany pomocnikiem, ma trochę inne zadania, niż drugi, trzymający się stale w pobliżu własnego kosza, którego nazywamy właściwym obrońcą. Obu powinni cechować zmienna krew, spokój i opanowanie w grze. Dobry budowa ciała, siła i wytrzymałość, pewność w rzutach, atakach, obrótach i wyprowadzeniu piłki z niebezpiecznych pól — oto podstawowe zalety pomocnika i obrońcy. Im groźniejsi i kulturalniej obchodzą się z przeciwnikiem, tym mniejszy procent rzutów karnych za przewinienia obiegły ich strzeg. Opanowanie i spokojnej gry wymaga się raczej od obrońców, niż od napastków. Tylko gra równoważony potrafi szybko i instynktownie wyznać plan ataku przeciwnika, ustawić się na właściwym miejscu dla przechwytnia niebezpiecznego podania, odstawić łopę, a nie innego gracza w groźnym położeniu, trafnie wybrnąć chwilę wysunięta się do przodu dla współpracy z napędem, naprzeciwła jego działań, lub dać dalszego strzela. Umiejętność zaskoczenia przeciwnika i sprowadzenie jego ataku jest najtypowszą cechą psychiki obrońców. Dobry budowa ciała, siła i wytrzymałość są bardzo potrzebne do wytrzymania trudu ciągłego „odpiernienia” napadu przeciwnika, zapobiegają wyrzucaniu się, co podlega za sobą niechronioną stratę punktów i ułatwiają zatrzymanie piłki z kosza. Gotowość do szybkiego zastawienia strzału, zwięzłość w zwrocie, bezowocność w przerywaniu działania, umiejętność nad-

biała strat innych i niecierpienia głowy w najgorszym położeniu daje niski wynik przeciwnikom, a ułatwia skuteczność naszego napadu. Zazwyczaj pomocnik, jak i obrońca mogą obdyt wiele punktów dla drużyny, jeśli mają opanowany strzał z kosza.

Tę pomocnika, pomocnik, wzrostu wysokiego lub niskiego, szybki, swobodny i dobrze strzelający, jest obok środkowego napastnika inicjatorem działań napastkowych. Nawet środkowy może wykazywać mniej zdolności w inicjowaniu napadów, pomocnik jednak „musi mieć głowę na karku”, gdyż głównie za jego pośrednictwem z obrony przechodzimy do napadu. Na to stanowisko trzeba wybierać gracza wytrwałego i dobrego strzelca. Jeżeli napad nawodził lub nie może się dostać pod kosz przeciwnika z powodu jego umiejtnej obrony, kas spotkanie zależy od dyspozycji strzelcowej pomocnika. Wykoślenie techniczne bez rezultatu umożliwi mu zwodem, atakiem lub zwodem zwiadowym, a następnie doskonale opanowaniem kontrolowaniem wyprowadzić piłkę z pod własnego kosza i dalej więcej od polowy boiska inicjować napady.

Tę obrońcy. Atletyczna, wzrostu budowa ciała i siła charakteryzują obrońcę, ostatego gracza formacji obronnej. Obrońca musi walczyć z napięciem i napastkami drużyny przeciwej swą odwagą, łatwością zbierania piłki z kosza. Musi się wystrzągać brutalności, gdyż i tak dotęgi swemu wzrostowi i sile w zdarzeniach i starciach ma przewagę i wzdła pochopnie go ukarać za każdy objaw siły, skierowanej w stronę przeciwnika bez czystej intencji zdobycia piłki. Pod względem technicznym może być trochę prymitywny, jednakże bez dobrego zwodu i ostatego podania nie spełni swej funkcji zdobywcia. Musi dysponować pewnym chwytom, gdyż jeśli jemu piłka wypadnie z ręk, niema już ratunku. Jest on filarem drużyny, ostatnim

jej atakem i zawiadzić mu nie wolno. Im lepiej strzeła atakująca, tem pręcej jest zwycięstwo jego drużyny. Celny strzał obrońcy, dany z odległości 10 — 15 metrów, niesłychanie osłabiła przeciwnika, musiał do obstawienia obrońcy, a tem samym odciągnął napad. Sposób zachowania się gracza na boisku, zależnie od pozycji i jego obowiązków taktycznie są podane na str. 81.

Rozpoczęcie gry ze środka boiska.

Drużyna nie może zbyt długo czekać na zagrywek ze środka, chyba że środkowy napastnik jest bezwzględnie nie nierównowadny. Często nawet nierównowadność środkowego nie wystarczy, gdyż mimo że panuje on nad piłką, inni mogą jej nie zdobyć. Dla uzyskania piłki z zagrywki muszą być w drużynie szybko się zrywający i dobrze skaczący łącznicy. Zdobyćcie piłki przez środkowego i łączników jest koniecznością, gdy obrońcy grają według znaków (zob. str. 81—84). Najczęściej ma się w projekcie za datą kombinacji taktycznych i drużyna musi atakować albo zagrywką na bramki, lepiej mieć niewiele zagrywek opracowanych (4—5), a poza tem grać sytuacyjnie. Jeżeli drużyna ma słabego środkowego, albo łączników powolnych i słabo wychwytyjących piłkę, lepiej zaryzykować z umiarkowanych działań ze środka, a zdobyć piłkę w zwerciu, boiska czy zamieszaniu, jakie zwykle następuje po zagrywce. Jeżeli środkowy drużyny ustępuje przeciwnikowi pod względem wyskoku, najlepsze jest ustawienie następujące. Obrońcy obstawiają wrogich łączników, jeden z łączników cofa się 2—3 m za koło środkowe, drugi staje przed kołem a 2—4 metry. Jeżeli w tem położeniu środkowy przeciwnika przesunie piłkę wprzód lub w bok, jednokrotnie wstąpić zdobywcia piłki mają tak jeden

jak i drużyny; najlepiej dla nich, gdyby podanie wypadło do tyłu. Gdy się to zdarzy, łącznik, który się tam znajduje, następuje w prawo lub w lewo i, gdyby mu się nie udało zdobyć piłki, może szybko ustawić się w obronie, jeżeli natomiast odległość piłki, to drugi łącznik i środkowy mają dobrą pozycję do napadu. To ustawienie jest ostrożne i można z niego napadać z równą łatwością, jak z innych ustawień.

Obowiązki napastników przy rozpoczęciu gry ze środka boiska.

Środkowy napastnik przy zagrywce musi stać tak przy kole środkowym. W wyskoku do piłki (rys. 36) ciało wyciągnięte, nogi wyprostowane, palce u stóp wzdół, ażeby przy skoku nie doznać



Rys. 36. Moment wzięcia o piłkę przy rozpoczęciu gry.

wstrząsu, ręką jak najwyżej wyciągniętą nad głowę; wydłużyć zasięg jej ręki przez wnieście barku. Nie należy się opierać ręką na przeciwniku! Wyskok powinien być pod względem czasu tak obliczony, żeby w chwili najwyższego wyskoku tylko końce palców dotykały piłki (Rys.

27) (konieczność zaprawiania). Kobiętni piłkarze i dziewczęta skłanwają się piłkę w pojedynczym kierunku. Całą dłoń uchwycają się, gdy chcemy podać mocno napęd. Stosujemy różne sposoby odbijania piłki, np. środkowy przemasz piłkę lekko w bok skłaniając ramię i zbiera z kolan rami. Ma to zastosowanie, gdy przeciwnicy skrupulatnie obserwują pozostałych graczy. Po zaskoku z wybiecia środkowy natychmiast bie-



Rys. 15. Prawidłowa postawa środkowego przy rozpoczęciu gry ze środka, w podbiegu do piłki.

nie udzielał w grze. Zasadniczo powinien on wybiegać z kosa do gry w stronę przeciwną do kierunku odbicia piłki. Powodzenie napadu zależy od szybkiego oswobodzenia się środkowego.

Łączący. Jednym z najważniejszych obowiązków łączącego jest wytapianie piłki przy rozpoczęciu gry, po odbiciu środkowych, w czasie rzutu spornego i t. d. Może on się ustawić w myśl przepisów na dowolnej części boiska, nie wolno mu jedynie przekroczyć słupczych do piłki. Bardzo wielu napastków, jeżeli ich środkowy paruje nad piłką, ustawia się w rzędku, ze wzglę-

do na to, że ta pozycja daje szerokie pole widzenia, ze względu na możliwość dobiegnięcia do piłki wybitej w środku, lub też wybiegnięcia w kierunku kosa środkowego, za utrzymanie się w pobliżu i nagłej zmiany kierunku w celu utrzymania obrony. Jeżeli środkowy przeciwników lepiej wybiega ze środka, wskazano jest ustawianie się bliżej środka w celu wytapiania jego odbić.

Napastnik nie powinien dopierać, aby obserwujący go obrońca odwrócił się zagrzywi. Jeżeli to już nastąpiło, musi się natychmiast przygotować do pracy obronnej. Gdy własny środkowy paruje nad piłką, łączący może: a) wybieść szybko w celu wytapiania piłki z odbicia i chwycić ją w posiadaniu (konieczność dobrej oszty i wyznaczenia kierunku i czasu) w najwyższym punkcie, b) wybieść szybko w kierunku kosa środkowego, utrzymując się i wykonując zwrot, aby się odbić w stronę kosa przeciwników w celu utrzymania piłki i uzyskanie strzału lub dalszego podania, c) zrobić zwrot, jeżeli szedł do piłki, wykonać obrót i iść w kierunku kosa lub przeciwnym, wyprzedzając za sobą obrońcę, d) zwrócić się w kierunku dośrodkowym i przejść do tyłu na trytorjum obrony, e) zrobić się wprawy w kierunku kosa lub przeciwników i przejść na drugą stronę. Łączący może również tworzyć drogę obrony, kiedy polegacie na nim kładując piłkę i na jego plecach do strzału oddać. Napastnicy powinni wiedzieć, jakie są możliwości odbicia piłki ze środka i zaliczyć od tego strwać się do złapania piłki z odpowiednim obliczeniem i we właściwej chwili. Najczęściej spotykane odbicia to: a) proste odbicie w bok w jedną lub drugą stronę, przyciem łączący często musi przejść skłonić na drugą stronę boiska, b) odbicie do przodu nad głową przeciwnika; wtedy wytapiają je głównie obrońcy lub łączący, c) odbicie od tyłu, przy-

czem łącznik musi zapobiec, aby piłka nie stała się lupem obrony przeciwnika.

Obrona. Bardzo często pomocnik lub obrońca wyłapują piłkę z zagrywki, zwłaszcza, jeżeli ich środkowy wyłapuje piłkę przeciwej, lub gdy łącznicy przeciwnika nie się ustawiają. Obrońca w tym wypadku musi być bardzo uważny i nie pozwolić na wypalenie piłki przez przeciwnika, przez co oszczędzi sobie trudną graniczną za piłką i uniknie groźnej napadu przeciwnika w środku. Jeżeli z zagrywki wyłapują piłkę przeciwnicy, obrońca musi a) dobrze ustawić swego gracza i pilnować go bezustannie lub b) pozostać w tyle boiska po swej stronie półkula pola karnego i obsłużyć tych przeciwników, którzy przejdą na teren strzałowy w celu otrzymania podania. W każdym razie głównym obowiązkiem napadu jest uniemożliwić przeciwnikowi wychwycenie piłki z zagrywki, rozpoczynającej grę.

Zagrywka z rzutu wolnego (z linii boicznej).

Należy pamiętać narazie na ważność przeprowadzenia planowego napadu po rzucie wolnym, gdyż rzutów tych jest zazwyczaj wiele w meczu, a rozpoczęcie działania tym rzutem jest łatwiejsze nawet, niż z zagrywki ze środka, a także ilość zagrań z linii boicznej jest procentowo znacznie większa niż zagrywek ze środka.

Wprowadzenie piłki z linii boicznej. Po gwizdku należy szybko uzyskać piłkę, wrócić na miejsce wyrzutu, wskazać przez sędziego i rozpocząć napad, zanim drużyna przeciwna sformuje obronę, a następnie podać piłkę właściwemu graczowi, gdyż innaż podanie traci wartość. Stojąc za linią, należy trzymać piłkę zawsze gotową do podania. Najczęściej błąd — to odrzucenie wrokiem, skiertem ciała i t. d., gdzie się chce piłkę po-

dać. Zgromy zwłok w jedną a właściwe podanie w drugą stronę lub dołem strzeli przeciwnika. Po podaniu należy wrócić na boisko, zajęć miejsce gracza, któremu się piłkę podało, lub iść za nim, nie odciągając się, aby w każdej sekundzie okazał się użytecznym na boisku. Bez graca trąsnętego czas na podno sformuje się nie pod, a sam nie odłączy na czas do strony. Jeżeli nastąpiło zamieszanie i niewiadomo kto ma rzucić wolnego, najbliższy gracz chwyci piłkę i biegnie do wyrzutu. Skoro sędzia przyzna piłkę przeciwnikom, nie należy dawać im piłki w ręce, lecz położyć ją na ziemi, lub podać sędziemu, inaczey gracz nie odłączy wrócić na boisko. Sposób napadnięcia przeciwnika po rzucie wolnym, przymartym przez sędziego, zależy od tego, czy a) miejsce wyrzutu jest blisko kassa przeciwnika, b) czy raczej pod własnym koszem, c) lub też znajduje się w pobliżu środka boiska.

a) Gdy rzut wolny nastąpi pod koszem, do którego strzałowy, najlepszy jest strzał z pierwszego podania. Można zastosować albo 1) krótkie podanie i strzał bliżej lub na średniej odległości (Rys. 28) albo 2) dalsze podanie i dalszy strzał (Rys. 29). W pierwszym wypadku trzeba piłkę podać bliższemu boku z łączników, którzy wpadają na teren strzałowy, albo pomocnikowi najbliższemu w tym czasie wzdłuż linii boicznej lub środkiem boiska. Obaj łącznicy kryjąją w tej chwili poręczę i wciągają na poręcz strzałowy wzdłuż. W drugim wypadku pomocnik dochodzi do środka boiska, zatrzymuje się, przyjmuje piłkę z obrotu i wysokiego podania, strzela wysoko łukiem i biegnie na kosz. Trzej napastnicy kryjąją na piłkę z obrotu, a piąty gracz pozostaje w tyle boiska.

b) Rzut wolny w okolicy bocznej kassy. Głównym zadaniem w tym podaniu jest wyprowadzenie

piłki z gródnej obręczy jak najszybciej pod kosa przeciwnika. Zwykle osiąga się to przez jedno podanie do obręczy, który biegał na spotkanie piłki i otrzymuje ją w odległości około 5 m od linii kosowej. Po strychnięciu kosowaniem wyprzedza ją w pole i za pomocą boiska może strzelić zdaleka lub podać. Łapaniec i środkowy szybko przechodzą na trytorjum napada.



Rys. 35.

Zagranie z rogu pod koszem przeciwnika. Krótkie podanie i strzał z podbiegnięciem.

1 (łapaniec) wprowadza piłkę do gry z rogu pod koszem przeciwnika.

2 (łapaniec) i 3 (środkowy) biegają w kierunku podania, krzyżują się.

3 (środkowy) biegał według linii kosowej w kierunku znajdującą się piłkę, 2 (łapaniec) wraca do tyłu.

1 podaje piłkę 2 lub 3, sam zaś natychmiast wbiega na boisko w celu wyłapania piłki po niefortunnym rzucie do kosza, lub przyjęcia podania powrotnego. 2 bierze udział w grze, będąc przygotowanym na podanie piłki i strzał.

jak to wspomniano w metodzie „gry na najlepszego strzelca” (Rys. 47). Metodę zagrywek według linii kosowej (zob. Rys. 40) można tu również zastosować, zwłaszcza, że jest mało ryzykowna (Rys. 41). Jakiejkolwiek metody użyjemy, strzelec zawsze powinien piłkę pro-



Rys. 36.

Zagranie z rogu pod koszem przeciwnika. Długie podanie i strzał zdaleka.

Taka ta postać się wówczas do przeprowadzenia, gdy gracz, znajdujący się na trytorjum obrony, na doborze strzelca, 1 podaje piłkę górą znajdującą się 5 m, który po otrzymaniu piłki podaje ją do przodu, lub też kopnie ją daleko, dopóki go nie powstrzyma obrona przeciwnika. W ten sposób 3 wykonuje strzał daleki, po strzale dobiega do kosa pola kosowego, przygotowując się do powstrzeżenia strzału. Po wprowadzeniu piłki do gry, 1 wbiega na boisko i przygotowuje się do wyłapania piłki odłożonej od siebie po niefortunnym strzale. 2 i 3 robią to samo co 1, ustawiając się po bokach, i czekają aż do tyłu, na powrót obrony.

wadził a linij boczną w tej okolicy, wadził linij bocznymi, strzegąc się podania poprzecznego.

c) Wprowadzenie piłki z linij bocznej w polecie środka boiska. Zakładnie od tego, czy kasa przeciwnika jest bliżej czy dalej, stosujemy taktykę opisaną wyżej, lub jedno podanie i strzał, albo podanie wyszkie do



Rys. 40.

Zagraniu z rąga pod niżej boczną. Przeprowadzenie piłki wadził linij bocznej.

Podanie: 1 (obrotów) wprowadza piłkę do gry z rąga w lewym rągu, przez przeprowadzenie piłki pod kasę przeciwnika biegnącą lewą stroną boiska przy linij bocznej. 5 podaje piłkę 3 (środkowy, lub łącznik), który odbiegłszy do linij bocznej idzie na spotkanie piłki. 2 podaniem ponad głowę lub też obrotem do linij bocznej i podaniem bocznym przesuwa piłkę do 2, który nadbiega, poczyna się biegać w kierunku podania. 2 może konsekwentnie doprowadzić pod kasę i strzelać, podać 1 lub 4, którzy są na pozycji strzałowej, lub też oddać 3. 3, po wprowadzeniu piłki do gry, postępuje w tył boiska.

przeciwnego rąga, gdzie je otrzymuje biegnący wadził drugiej linij bocznej obrońca. Łącznik najpierw biegną w kierunku podającego piłkę, a po podaniu zawraca i biegną za piłkę. Podanie biegnie ten, który podał, zabezpieczając tył napadu (Rys. 41). Najlepsza jest metoda podania powrotnego i strzał. Podanie należy kierować na teren strzałowy do jednego z łączników, biegnącego na spotkanie piłki. Ten oddaje pro-

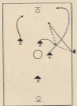


Rys. 41.

Zagraniu z linij bocznej. Jedno podanie i strzał.

Podanie: 1 (napastnik) wprowadza piłkę z linij bocznej w polecie boiska. 3 (łącznik) biegnie wadził lewej linij bocznej, obracając długie głowę podanie od 1 pod kasę i strzela. 2 i 4 biegną do 1, mylnie przeciwnika, który uważa, że on piłkę podał. Po wyrzuceniu piłki wchodzi 1 strzegąc pod kasę za piłką. 3 po wyrzuceniu piłki wchodzi na boisko i pozostaje w kierunku kasy wadził linij bocznej. Jeżeli 5 po otrzymaniu piłki jest obrotowy i nie może strzelać, wówczas podaje piłkę 2, 3, lub 4. 4 wraca do tyłu na polecie obrony.

wadzącemu piłkę z linii granicznej, który po skolewaniu piłki lub po obróceniu zwodzącym straża (Rys. 42). Dużki strażi lub długie podanie stosujemy z konieczności, gdy obrona przeciwnika jest dobrze ustawiona, a gracz właśnie ostateczny. Piłkę podaje się do tyłu obrońcy, który ją podprowadza na połowę boiska, skąd się rozpoczyna działanie napadu (Rys. 43). Jeżeli rzut wolny wykonuje przeciwnik, to jedynym środkiem obronnym jest dokładnie ustawienie przeciwników na boisku i wyznaczenie planu napadu. Gracz, który ostatecznie wykonającego rzut wolny, powinien 1) rozstrzelać szeroko nogi i wyciągnąć rękę w bok, 2) podjąć przeciwni-

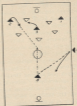


Rys. 42.

Zagranie z linii boconej. Pozostaw podanie i strzał. Półkrocie powrotne, jak na rys. 36.

1 otrzymuje piłkę od 1 z wata. 1 po podaniu biegnie wprost na kosa i otrzymuje piłkę sprowadzoną od 3 straża w biegu. 2 i 4 w tym czasie wyprowadzają piłkę biegnąc pod kosa wzdłuż linii boconych z zamiarem otrzymania piłki od 1, gdyby ten nie mógł strzelać. 3 pozostaje w tyle boiska.

kości w oczy lub śledzić piłkę. 3) ustawić rzut piłki przez podanie piłki wzdłuż lub do góry, tak żeby ją można było następnie chwycić, 4) ostatecznie wprowadzić ją do piłki, gdy ten po wyznaczeniu wypadnie na boisko; jeżeli oni się znajdują pod koszem bramkowym, trzeba się ustawić zawsze między koszem a przeciwnikiem.



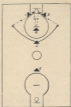
Rys. 43.

Zagranie z linii boconej. Straż obok z długiego podania.

Pozostawie przeciwnika się następuje: 1 (pomocnik) strzela się z piłką na macie w połowie boiska, przeciwnicy ustawieni są w pięciu w obrębie. Jak widać na rysunku — 1, 2 i 3 przedarli się przez obronę pod kosa, 4 podaje piłkę 1 i woda się do tyłu. 5 bezkarnym podprowadza piłkę do pierwszej linii obrony, ponieważ gracz podaniem przeszedł piłkę do 2 (lub 1), który biegnie na spotkanie. Po podaniu 2 i 3 biegnie do 2, w celu przeprowadzenia piłki krótkim podaniem. 2 może wykorzystać długie podanie do 1, znajdującą się w przeciwnym nogi. Jeżeli to nastąpi, to 1 i 3 biegną do piłki. Przy tej grze może być wykorzystany strzał obok, jak to widziano na rys. 36.

Zagranie po rzucie karzelem mogą być następujące: dwóch najwybitnych i dobrych skorczących grający ustawia się po jednym wzdłuż korystalna pola karzelego blisko kosza, trzeci wyle za kołem pola karzelego, a czwarty za połowu boiska, jako obrońca. Wykonawca strzała karzelego powinien głównie liczyć na zdobytych bezpośredniego kosza. Jeżeli nie trafi, grając pod kołem mogą 1) albo chwycić piłkę w wyskoku i w powietrzu i powstrzymać strzał, 2) przecisnąć piłkę lekkiem uderzeniem do gruntu, który wykonawca rzutu i wychodzi od do tej chwili za linię karzą, chwycić piłkę i strzela ponownie, 3) przecisnąć piłkę skośnie do tyłu, gdzie nabiegłe czwarty gracz, który czeka za kołem, dopóki się nie sprawi, że piłka słoczy się z tablicy w tę dopóki się nie sprawi, że piłka słoczy się z tablicy w tę a nie w inną stronę, chwycić piłkę w odpowiedniej chwili i strzela. Wszystkie te działania zależą od umiejętności wychwytywania piłek z odbicia od kosza przez grający ustawionych pod koszem. Drugi sposób: dwóch najsilniejszych, agresywnych i dobrych skorczków zajmuje pozycję w miejscu, w którym korystalz przechodzi w koło (Rys. 44), każdy po swej stronie tworząc do kosza, trzeci wyle za kołem, a czwarty w połowie boiska. W tym wypadku dwaj bezoni gracze po odbiciu się piłki od kosza szybko wybiegają, słoczą i starają się w wyskoku piłkę wrzucić do kosza, lub podobnie jak w wypadku poprzednim. Gdy czat karzelego wykonują przeciwnicy, dwaj najsilniejsi i najlepiej skorczący starają się chwycić piłkę, odbijającą się od kosza po stronie przeciwnej, pospiesznie wyprowadzają ją na stronę przeciwną stronu linii boicznej lub podają graczom wybiegającym z okolicy rogów boiska. Wyprowadzenie piłki do połowy boiska kończy okres obrony i rozpoczyna działanie następnie. Przy wyprowadzeniu piłki należy uważać podobnie poprzednich i zawsze wyprowadzić piłkę od kosza na bok, a następnie wzdłuż linii boicznych.

Jeden z napastników (najlepiej środkowy) ustawia się w ten sposób, żeby mógł jak najżywiej wpaść na pole karzele i zastąpić gracza, wykonującego rzut karzelego, przy postępnym strzale.



Rys. 44.

Zagranie po niestrajnym rzucie karzelem.

Dwóch graczy ustawia się w kołem linii też przy kole pola karzelego. Te same trzy zagranie, które opisano przy rys. 43 można zastosować i w tym wypadku.

Zagranie po rzucie sparymym. Zaletą od łatwości wybiecia piłki w pożądanym kierunku przez środkowego, przygotowujemy się do napadu lub obrony. Zachowanie się przy rzucie sparymym jest naogół podobne, jak przy zagrywce ze środka. Najczęściej o zdobytych piłki rozstrajny skupienie. Najczęściej ustawienie: jeden gracz staje około 3 m spradu przed parą walącą w rzucie sparymym, drugi około 3 m stylu. Oba zdoby-

bywają piłkę z odbicia. Jeżeli piłka idzie w bok, gracz może się umocnić, że bierze piłkę po swej prawej ręce. Jeżeli rzut sędziowski jest wykonywany w linii bocznej, odbicie pójdzie do środka boiska, do prochu lub wyl, co wpływa na ustawienie się graczy. Sposób przeprowadzenia napadu należy od wydzielenia piłki, miejsca i ustawienia sędziaraczy. Można tu zastosować jakiegokolwiek prostą kombinację, stosowaną ze środka lub z rogów boiska (rys. 45). Jeżeli rzut



Rys. 45.

Zagraniu po rzucie sporzonym na obłonej połowie boiska. Trzech graczy styku, 1 najlepszy napastnik ustawia się około 10 metrów od miejsca skoczonych, 2 mniej więcej tak samo styku, 3 i 4 jako obrońcy znajdują się styku ze sobą 2-3 m. 1 i 2 zawsze skoczą, w celu wytopienia odbitej piłki. W tem zagraniu 2 dostaje piłkę z prawej strony i podaje ją 4, który biegnąc wzdłuż linii bocznej wyprzedził piłkę. Po strygnięciu piłki 4 kładzie do prochu, lub podaje 3, który przebieg półbolem z lewej strony na prawa, 2 idzie naprzód po prawej stronie, 1 na sin, 5 pozostaje w tyle.

sporony jest podtyktowany pod koszem przeciwnym, a przeciwnik wyraźnie góruje wzrostem, należy się obawiać, że albo będzie się starał bezpośrednio ze sporonego odbić piłkę do kosza, albo też poda ją dokładnie na strzał podkoszowy, lub też na strzał w wyskoku. W takim wypadku należy błądzące wyskokich graczy do obstawienia przeciwników i stworzenia pod koszem bloku, a gracz skaczący do piłki przy rzucie sporonym musi wyżyć wszystkie siły, aby celność odbicia piłki przez przeciwnika osłabił. Brak skupienia i uwagi przy rzucie sporonym pod koszem może być wyzyskany do natychmiastowego, bliższego, a więc groźnego strzału.

Metody bieżenne napadu.

Przez wyrażenie „taktyka napadu” rozumiemy nie tylko planowe formowanie działań uczestniczących przez całą drużynę, lecz także specjalne zachowanie się na meczu poszczególnej graczy i drużyny.

Na tem miejscu omawiamy charakterystyczne działania zaczepne, zależne od składu drużyny własnej lub przeciwnika, warunków gry i t. d. Rzecz oczywista, że działania te mają charakter odwrwany i w meczu normalnym stosować pewną arytmikę gry. Szczegółowa analiza tych metod i granicznie przeciwnie uwarunkowania uwzględnieniem myśli w grze, tezy ich ustanawiania się i planowania działań. Napad drużyny — to forma współdziałania wszystkich graczy, skierowanego od trybunału w kierunku celowego rzutu do kosza. Czynność każdego gracza musi być granicznie obmyślana. Sposób podania, strzału, zwrot, obrót spowodujący, konkretnie, szybkość i kierunek biegu, nawet wyraz twarzy decydują o skuteczności. Działania zaczepne powinny być

studjowane na zaprawach, by posłużyć mogły w spotkaniach. O tem, jakie działania zaczepne zastosować w danym spotkaniu, rozstrzyga nie tylko stan przywódcy, tembardziej zdolności tych działaczy, co w każdym razie jest warunkiem głównym i zasadniczym, ale również wiek i dojrzałość graczy oraz ich indywidualne zdolności do gry zespołowej, a wreszcie warunki spotkania (druha, lub mała sala, boiska na wolnym powietrzu i t. d.). Bezpośrednio w czasie spotkania zastosowanie odpowiedniej taktyki zaczepnej zależy od sposobu obrony przeciwników (zob. str. 114—120), jak i od wyniku i czasu, pozostałego do końca gry.

Dotyczy na tym poziomie gry, gdy drużyna rozwija się w czasie spotkania przez osiągnięcia taktyczne, uwypukla się wyraźnie rola trenera czy doradcy technicznego drużyny. Od niego powinna wychodzić główna myśl taktyczna, opracowana przed meczem, na w czasie spotkania musi ocenić, czy wybrał dobrą taktykę, czy też należy sposób gry zmienić. Stracił nadzieję, czy zbliża, prowadzić działania zbiorowe, czy indywidualnie, walczyć linią boczną, czy środkami boiska, skupić się głównie w obronie, czy raczej położyć nacisk na napad — oto szerokie zagadnienia, wywołujące się przed doradcą i przed drużyną przed każdym poważniejszym spotkaniem. Umiejętne zastosowanie odpowiedniej metody taktycznej nie tylko znaczącoza wyśiżku i energii graczy, ale odzija się dodatnio na wynik.

Metody taktyczne, zniesienia zaczepne, jak obronne, rozwinięte w podjęciu, w praktyce zaprawowej nie tylko mogą, ale i powinny być odpowiednio modyfikowane, dostosowywane do charakteru drużyny i zasadnicznie stosowane przed przeciwnikiem. Taktyka drużyny jest jej daremkiem, wypracowanym w zaprawach przed długie miesiące.

Metody zaczepne (napady) w grach zespołowych i podziemne do działań w spotkaniach.

W tem ćwiczeniu piłkę przemasz się środkami boiska w serjach krótkich krzyżowych podasz a jednego boiska boiska na drugą. Trzej napastnicy, ustawieni obok siebie w odległości 2—3 metrow jeden od drugiego, prowadzą zasadniczo myśl ćwiczenia, pomocnik, biegnący za nimi, obserwuje piłkę, a gdy krzyżowanie stworzi lub zjawia się jakaś przeszkoda, albo też dla urozmaicenia ćwiczenia na nowo rozpoczynając w tym wypadku działania zaczepne. Krzyżowanie uda się dopiero wówczas, gdy gracze opamiętają całkowicie utrzymać się w biegu, chwyt, podnieś i kontrolowanie piłki oraz obraty zawodzące. Ponieważ od graczy wymaga się ciągłego ruchu i zmiany pozycji, metoda ta jest jedną z najbardziej męczących.

Przeprowadza się to ćwiczenie w sposób następujący (Rys. 46).

Po zebraniu piłki z własnego końca, gdy obrońca chwycił piłkę, napastnicy wybiegają przed połowę boiska i ustawiają się obok siebie. Obrońca podaje piłkę jednemu z nich (najlepiej środkowemu) i rozpoczyna się działanie. Po podaniu obrońca lub pomocnik idzie wprost w odległości 3 metrów za piłką w prostej linii, w celu uzupełnienia napadu i ewentualnego poparcia kombinacji. Napad prowadzi piłkę do datka strzału; tylko w wypadku, gdy lub napastnicie obrońca przeciwnika, wówczas gracz, mający piłkę, wykona zwód lub „płoch” tyłem od obrocy i poda piłkę gracowi, bliższemu za nim (jed którego otrzymał piłkę) lub pomocnikowi. Pozostali gracze biegną do przodu, utrzymując się na pozycji wolnej lub strzałkowej. Największą trudność w nauczaniu sprawia wybieganie na pozycję. Trzeba bezustannie przypominać, że gracz po

podania biegać lekkiem za plecami tego gracza, któremu podał skoczną na drugą stronę. Kątyowanie trzeba przerobić wolno w marszu, a potem w biegu z zatrzymaniem, a wreszcie w pełnym biegu. Dla uniknięcia zwichnięcia, trzeba przyciągać do chwytu piłki i oddawać natychmiastowego w wyskoku. Najlepiej

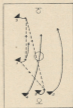


Rys. 36. Napad systemem krzyżowania.

jest podanie od pleców, lub podanie kółkiem zawsze przed partnera, obliczone na jego dobieg. Najczęściej będą to — za długie podania i za szerokie rozstrzelanie granicy na boisku. Chwytający zawsze wybiega do piłki. Gdy zawodnicy krzyżowanko oparowaws, można co drugie lub trzecie podanie włączyć zatrzymanie, obrót swobodny do tyłu i podanie gracze, przechodzący czynną wtył, albo pomocniczą, który strzeła skoczną lub pomocnik oddaje do krzyżowania. Można też włączyć po dwóch skrzyżowaniach wypadek jednego

z napastników koszarowaniem i strzał. Najpierw należy ćwiczyć bez obrony, potem z jednym i dwoma obrońcami. Zasadniczo metoda krzyżowania w polużeniu z podaniami do tyłu lub wypadami indywidualnymi wprost może dać kilkanaście swobodnych działań zaczepnych. Daje to pole do bieżącej inwencji dla trenerów i lepszych drużyn! W naszym celu metoda krzyżowania jest jedną z najlepszych, gdyż łączy z przygotowaniem taktycznym przećwiczenie we wszystkich składnikach technicznych gry.

Gra na najlepszego strzelca (Rys. 37). Ten sposób napażenia, obliczony głównie na umiejętności strzelczą najlepszego strzelca w drużynie, ocenia długie podanie, przede przez całą boiska, i strzał skoczną, lub wymianę krótkich podań i strzał. Amerykanie nazy-



Rys. 37.

Napad systemem gry na najlepszego strzelca 1 i 2 napastnicy, 3 obrońca, 4 pomocnik, 5 obrońca.

wają ten sposób „gą na Janika”. Istotnie, „na-strzelac” drutyny wskazy się głównie pod kosami przeciwnika i chyba na utrzymaniu długiego podania i strzał, podczas gdy na pozostałej czwórcy spoczywa cały ciężar obrony. Na „Janika” należy wybrać istotnie najlepszego strzelca. Musi to być gracz wysoki, ruchliwy i szybki, aby łatwo wybiegał na wolną przestrzeń do otrzymania podania i nie dał się obstrzelić obrońcom przeciwnika. Najczęściej występują pod kosą przeciwników środkowego; w zasadzie nie cofa się on nigdy poza połowę boiska. Środkowy, po otrzymaniu długiego podania z głębi boiska może natychmiast strzelać do kosca. Jeżeli go zastawiają, podaje piłkę bliższym ligantom i kilkakrotnie wymiana krótkich podań może zaskoczyć przeciwnika. Po wychwyceniu piłki z długiego podania może zostać obstrzeliwany i wyjść kawkowaniem pod kosę. Skuteczność tego sposobu napadania, jak widać, zależy głównie od indywidualności strzelca. Drugim ważnym składnikiem napadu jest obrońca, który śmieło i pewnie zbiera piłkę z kosca i natychmiast śmieło i dokładnie podaje ją daleko wprzód, albo bezpośrednio do „najlepszego strzelca” lub do jednego z napastników. Najważniejszą rzeczą w tym wypadku podania jedynoczynnego z wysokości z zamachem ponad głowę, lub obronczego z małym zamachem. Przechodząc dzielnie zarówno na zaprawie, jak i w grze właściwej, przedstawia się jak mały pająk (zob.rys. 47). Trzech graczy stoją pod własnym koscem, czwarty w połowie boiska, piąty pod koscem przeciwnika. Piłkę zbiera ten odbijca z kosca obrońca i podaje do środka boiska lub pod kosę przeciwny, podczas gdy pozostałi trzech gracze bieżą naprzód, lecz jeden z napastników zwykle się zatrzymuje przed połową boiska, przygotowany do otrzymania długiego podania od gracza własnego. Po otrzymaniu przeciwnik pi-

łkę podaniem łukowem nad głowę do środkowego, sam zaś biegnie w kierunku kosca, w celu otrzymania krótkiego podania, lub wytaparła piłki z odbicia. Jeżeli środkowy jest obstawiony, ligantki kładzie w kierunku kosca i w odpowiedniej chwili strzela lub podaje. Jeżeli „Janik” wysunie się ze swej pozycji podkoszarowej, należy mu piłkę podać, samemu zaś biec pod kosę w celu powrotnego otrzymania piłki. Należy to sposób i dość często stosowany, lecz wyniki zależy od techniki i wzrostu dwóch graczy: obrońcy i napastnika, którzy ciężar walki trzymają na swych barkach, inicjując błyskawiczne napady.

Działanie strzela i długie podania naprzeciem.

Bardzo często, gdy przeciwnik szybko i umiejętnie w taktyce obronnej stosuje „obrotę w pięciu” na własnej połowie boiska (rys. 48), trudno jest przeprowadzić planowe działania zaczepne, kołujące się bliższym strzelem. Wówczas najlepiej jest utworzyć drogę do strzela drugie linij zaczepnej, t. zn. własnej obrony, w sposób następujący. Skoro drutyna własna, broniąc się, zdobyła piłkę na własnej połowie boiska, a przeciwnicy szybko wrócili na swą stronę, tworząc „obrotę w pięciu”, napastnicy nie bieżą się z wyprzedzeniem na drugą stronę, lecz całą piłąką posiadają w tyle boiska i stosują krótkie podania, poczem trójka napadu razi wypad do przodu, kładzie w swej linij, ligantcy obróci około 4 m od końca boiska, środkowy zaś posuwając się środkiem do boku pola karnego, czwarty gracz kładzie do środka boiska lub trochę dalej i z tej pozycji strzela zdaleka. Trzech napastników i pomocnik strzelający starają się zbierać piłkę z kosca, jeśli ten był niefortunny (ligantcy zbiera, środkowy, a pomocnik sprzeczki) i uzyskać kosę z odbicia. Jeden gracz, jak zwykle, pozostaje w tyle obróci środka boiska. Po kil-

ku dalszych strzałach i łukach pod koszem, kiedy zaprzestują przeciwnicy orientując się i znaczą nastę-

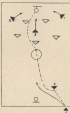


Fig. 68.

Wzrostu i rogu pod wstrząsem koszem. Długość podania i dalski strzał. Piłka jest na macie w rogu pod wstrząsem koszem. Przeciwnicy ustawieni w linii w obrębie 5 (obrotowa) wprowadza piłkę do gry, podaje ją 4 (pomocnikowi), który biegając w kierunku podającego piłkę otrzymuje ją około 5 metrów od linii koszowej. — Koszując podprowadza ją do pierwszej łęgi przewrotno, strzela zdaleka i posuwa się naprzód aż do koła pod koszem. W czasie podania i kierowania pomocnik 1, 2 i 3 ustawiają się na poręczach jak na rysunku i strzelają się wybiegając piłkę po odhicie od kosza. 4 biega zdalek w wprowadzaniu dalskiego. 1 pozostaje w tyle. Można to zastąpić dalszą podaniem: wówczas dalszemu aż do momentu strzału przez 4 przebiega podaniem. Odhuc: 4 tylko odaje strzał, a w stanie góry pada do 1, lub 2, znajdujących się po bokach łodka. Po podaniu 4 i 3 schyla się do 2, aby wziąć udział w krótkich podaniach pod koszem. 1 pozostaje na swojej macie; w celu możliwego otrzymania piłki od 1, w ten sposób przewrotno napad na jedną stronę łodka.

znie dalskie strzały, zwłaszcza jeżeli zostały dopisane i kilka metrów trafi do kosza, należy zmierzyć sposób gry, następujące dalski strzał drugiem podaniem. Przy zmianie należy stosować wszystkie wyżej omówione kombinacje aż do chwili strzału, ale nie strzelać, lecz udzielić zwłok, pozostawiając piłkę szybkim, wysoko podaniem łukiem jednoczesnym lub obracając łucznika do kątek łodka i do rogu. Gracz z rogu, po strzymaniu piłki, bardzo dokładnie oddaje ją blisko środkowemu lub pomocnikowi, którzy odbierają ją podaniem. Gracz strzymający podanie, po przeprowadzeniu piłki kołowania, może strzelać, lub też podać wprost łodka do przeciwnego rogu. Tym czasem łącznik wybiega do piłki i strzela lub oddaje niżej do środka.

Ten sposób napadania może być zastosowany w każdym okresie gry bez względu na korzystny lub niekorzystny wynik, głównie jako środek zaradczy na „obronę pięciu” i jako zmiana taktyki. Drugim nie powinnam napadać jednocześnie w ten sam sposób, lecz właśnie zmieniać sposoby zaczepu. Sposób ten da dobre wyniki, jeśli obrońca dobrze strzela zdaleka, a napastnicy lubo obracają piłkę z tablicy i umiejętnie prowadzą strzały, a siłą, wzrostem i wagą górują nad przeciwnikami, zwłaszcza nad obroną. Z drugiej strony nie można polegać wyłącznie na strzałach zdaleka, gdyż wielokrotnie sążycie nie dopinają, wypadnie więc obok tego manewru umiejętnie swodzić i zamiast strzelać podaniem przewodzić piłkę pod kosz. Strzały zdaleka, jako główny sposób napadania, mogą być usprawnione jedynie na 1—2 minuty przed końcem gry, w celu wyrównania, lub dla odrobocia przewagi praktycznej. Drugim, przeważającym środkiem tego napada, musi pozostać główny nacisk na wysoko-ko-ko obrońców w dalskich strzałach i nagatrobów w obrębie łodka z odhicia od tablicy. Wszyscy gracze

maszą dobrze podawał na większą odległość i umożliwiając zwolnić. Sposób ten wymaga wielkiej energii i nakładu sił, gdyż ciągle wyszoki po piłkę oraz współpraca obrońców w ustalaniu napędu drużyny.

Skrzydłowiec prowadzący piłkę (zob. Rys. 40) wychodzi z założenia, że linja łącząca linje koszarowe, oddzielająca od linii bocznej o 1—1½ m, najlepiej się nadaje do natężenia (wzdłuż linii granicznej). Jest to o tyle słuszne, że największy ściek robi się w środku boiska, zwłaszcza pod koszarą, natomiast boki są przeważnie wolne i poruszają się można wzdłuż nich swobodnie. W metodzie tej bardzo ważne jest wybieganie na przyjęcie do podania piłki, jak i do strzału podkoszarowego. Piłka wędruje głównie wzdłuż linii bocznych, a tylko pierwszy podanie wyślizguje i ostatnie do strzału zbliżają z tego kierunku. Wynikiem tego jest wyłączenie podów krzyżowych lub następują tu przesunięcia prostokątne wysunięcia piłki wzdłuż linii bocznej, tej, która jest bliższa w chwili przechwytnia podania przeciwnika, wyrzuty z linii granicznej, sporozgry i t. d.

Przy stosowaniu tego sposobu trzech graczy biegnie wzdłuż linii bocznych, jeden z nich posiada się w środku, a jeden przy drugiej linii bocznej. Ci trzej gracze wzdłuż linii bocznej zwykle tworzą obronę, która rozpoczyna działanie. Środkowy wbiega do pierwszego podania, a skrzydłowy (łącznik) do przodu i do linii, gólcie otrzymuje piłkę z drugiego podania. Pomoc może się w pustej linii posunąć do środka boiska, a drugi łącznik biegnie wzdłuż przeciwnej linii. Pierwszy gracz na boisku po zdobyciu piłki ciągle wymaga zmiany w opisanym przykładzie, ale sformułowanie wypadku pozostaje to samo. Jeżeli obronca osiągnie piłkę w ścieku w tylnej części boiska, albo też nie wykonaj nat wolny z rąga przy własnym koszu, podaje

piłkę środkowemu lub łącznikowi, który się ustawiają wzdłuż linii bocznej, mniej więcej w połowie boiska w celu zagrania. Środkowy powraca się powraca w kierunku piłki dopóty, aż ją dostanie. Piłkę należy podać środkowemu bardzo blisko linii. Zarówno to, jak i wreszcie inne podania muszą znieść niezawążenie i wzdłuż linii bocznej. Obronca po odbiciu piłki pozostaje wyły. Środkowy podaje piłkę jedynemu do lewa lub nad głowę obroncy, albo po obrocie zwoadowym, zawsze niezawążenie swemu łącznikowi, który tymczasem idzie w kierunku piłki wzdłuż linii bocznej. Po otrzymaniu piłki łącznik może: 1) podać pomocnikowi, biegnącemu środkiem boiska, sam zaś pozostać w przygotowaniu do wychwytnia piłki z tyłu, lub do krótkiego podania piłki zpowrotem, 2) nagle przemieścić piłkę z wysoku, albo podać dołem drugiemu łącznikowi, biegnącemu do kosza po przeciwną stronę boiska, poczem idzie na podaniem w celu ewentualnego napażenia kosza lub wyrzucenia piłek, 3) zrobić obrót zwoadowy, kilka kroków i strzelić, lub też podać z wysoku, albo nadbiegającej obroncy, czy też łącznikowi do rąga, 4) zrobić obrót, zwrócić strzału do kosza, poczem podać piłkę środkowemu, który idzie wprost na kosz. Łącznik może wykonać strzał stojąco, z półodległości lub z rąga (zadanie trudny), a zawsze powinien iść na debiele po swej stronie. Pomocnik i środkowy biegną na debiele na środek. Ten sposób można polecić zwłaszcza przy wyprzedzeniu piłek z pod własnego kosza, po rzucie z linii bocznej, wykonywanym bliżej bramianego kosza. W swojej części boiska, z własną piłką zawsze podaje obrońca. W zaskoleniu głowy nacisk polecały należy na ewentualne wyprzedzenie piłki, podania i obroty wzdłuż linii oraz łepić skłonić łączników do zbliżenia się ku

środkowi boiska. Łęcznie najkorzystniej działa, jeśli gra blisko linii granicznej.

Podobieństwo umożliwia miejsce. Boiska dzielony na części, a każdą z graczy wyznaczamy odcinkami, w którym się w chwili napadu znajduje w określonym czasie. Graza, mający piłkę, podaje ją na umiarkowany odcinek, gdzie ją łapie nadbiegający, w podobny sposób widać się dalsze części działania, aż do chwili strzału. Graza przeciwnie nie stoją na wyznaczonych miejscach, lecz biegną po boisku i dopiero w chwili sformowania napadu wbiegają na wyznaczone im odcinki, przestrzegając odpowiedniej kolejności w czasie. Przeważnie biega się długimi podskokami, aby spojrzeć na czas dobiegł na miejsce, pozostawiając strzał z boku lub zdaleka. Sposób ten jest bardzo trudny do opanowania.

Łęcznie sposobów wychwytających i opróżnianie metod niszczących. Jakichś wspomnieli już wyżej, nie należy się trzymać niewolniczo jednego sposobu zagrania, lecz należy je zmieniać taktyki zależnie od warunków. Ze względu na trudność opanowania sposobów napadu, jedną z metod powinna się przyswoić gruntownie. Zawyezaj drużyna specjalizuje się w jednym ze sposobów taktycznych, najważniejszej dostrzymać, a inne traktuje jako pomocnicze. Tak np. drużyna słabszą a graczy wysokich i ciężkich, powinna doskonale opanować strzał zdaleka i poprawienie rzutów niszczących.

Na całokształt zagrań taktycznych drużyny składają się nie tylko opracowane sposoby zaczepu czy odporu, ale także sposoby przeciwdziałania działaniu po zagrywce, po rzucie wolnym, sporowym, czy karnym, oraz cała ta szata drobnych ale ważnych uwikłań taktycznych, jakie odbywają podczas gry w drużynie. Tylko ten zespół ryka określoną fizjognomią, wypracuje w-

bie i zw. styl gry, w którym trener do zagadnień taktycznych przystępuje ze świadomością, rozumiając i w szczególności w drużynie na zaprawach pewne sposoby gry tak długo, aż będą wykonywane odruchowo, podświadomie. Niejednokrotnie zdarzy zespół nieświadomie wypracowuje sobie styl, ale droga, jaką do tego dochodzi, jest trudna, dłużej i niejednokrotnie błędna. Drużyna ma w rozwoju taktycznym nieograniczone widoki, gdyż opracowanie nawet tak szerepu, jak tutaj dokonano, opłanyh sposobów z różnymi odkształceniami, jest pracą włożoną na lata, a oś dopiero mówić o łączności sposobów zaczepnych, o umiejętnościach powiązaniu z obroną i t. d. Określającym kierownictwem jest, aby drużyna nie skostniała, nie zasklepiła się w ustalonych formach, ale ciągle doskonaliła taktycznie. Z drugiej strony nie można liczyć na natychmiast, gdyż o nieprzewidywalność w zakresie ruchu sportowego nie waz trudno i zjawia się ona może dopiero na podłożu zmniejszenia natężenia umiejętności i rzetelnego przyswojenia sobie najprostszych form działania. Zwłaszcza opracowywanie zagadnień taktycznych przez drużynę doprowadza w następstwie do zagadnienia, czy należy dalsze taktyczne przeprowadzać według umiarkowanych znaków, czy też grać sytuacyjnie.

Bezwarunkowo, jeśli drużyna długo i solidnie w pewnych działaniach taktycznych się ćwiczy, to musi się nie spodziewać, jak nieświadomie na rzeczach zastawia i w chwili zagrożenia należy na zaprawach, jednakże uprzedzić sobie wówczas pewnych działań nieświadomie uprasza grę, wdraża do myślenia o planie napadu i wzięcie wszystkich graczy w ogólną całość.

Tak właśnie w Ameryce zagrania na czuki umiarkowane i sygnały mają swoje wady. Drużyna, która gra słabo sytuacyjnie, może się łatwo znaleźć na swoich pla-

nach, napodkaszony na nieprzewidywalny opór przeciwnika i z chwytą, gdy przewidzieć jedno ogólne planu, trafić myśl w grę i bezradnie porwać na skutecznego rewani przeciwników. Podobieństwo ma się rzecz i ze znakami, jeżeli przewidzieć całą zagranie planowe, a drugą sytuacyjnie darywca grać nie umie. Dlatego też na grę wolną wznosić może sobie pozwolić drugą, która dobrze opanowała grę sytuacyjną, rozgrywa dłuższy czas niewody i nie daje się zbyt łatwo nakłodzić przeciwnikom. Taka druga, przyswajając sobie kilka zagrań na znaki, znaczących sobie wiele trudu i wysiłku, gdyż dobrze opanowane zagranie przebiega szybko i decydująco przeciwnika, który, zanim pochwyli myśl i wątek zagrania, już trafił na czasie.

Zagrania umiślane można przeprowadzić z rozpoczęciem gry, ale pod warunkiem, że środkowy pamięta nad piłką i bez trudu podaje na umiślane miejsce, oraz z rzutu wolnego, karnego czy spotnego.

Zagrania ze środka mają tę zaletę, że zwykle jest trochę czasu na wzajemne porozumienie się graczy, zagrania z rzutu wolnego natomiast muszą być wykonane szybko, ale tego pierwszego podanie jest pewnością niż przy rozgrywce ze środka. Znaki podaje zwykle środkowy lub łącznik; w ostatnim wypadku łącznik może być zwrócony twarzą do spółgraczy i łatwiej widoczny. Może też całą drugą na 2 — 3 sekundy po trafnym rzucie zblić się blisko i porozumieć z kapitanem, jaką zagrywkę przeprowadzi.

Jako znaki używa się numerów zagrań lub nazwy. Lotry przeciwnik jednak może szybko odwrócić twarz zagrywkę, odgadnąć znaczenie numeru, czy nazwy i z miejsca osadzić napad. W ostatnich czasach drużyny amerykańskie wprowadziły znaki, nie zwracające tak łatwo uwagi przeciwnika. Są to ruchy, postawy i t. d. Tak np. odwrócenie lub poprawienie włosów, ujęcie się

pod bok, zakłócenie ręki, przesunięcie ręki po twarzy i t. p. ruch może oznaczać zagrożenie.

Zagrań na znaki należy sprzeciwić się *niezależnie* i jak najprędzej. Wystarczy zagrożenia 2—3 osobowe, proste a szybko. Zagranie wieloosobowe trudno osadzić w czasie, a większą ich liczbę trudno zapamiętać, co może spowodować zamieszanie. Wystarczy jeden znak na każde zagranie, stale używany, aby go gracz skojarzył z pewnym zagrożeniem.

Podane na Rys. 33, 35, 40, 41, 42 proste wazy zagranie można zastosować ze wszelkimi zmianami, po dokładnem przećwiczeniu na zaprawach (powtórzyc 25—40 razy) mogą być wprowadzone na mecie ze słabszym przeciwnikiem, a dopiero potem zastosować na zawodach właściwszych.

Koszenie, jako swobodnie działające indywidualnie w grze, można zastosować odrębnie, jako samostatny uchwyt gry, kończącej się strzałem do kosza, lub wpisać jako cel do działania wieloosobowego, w którym liczone sądział cały zespół. W pierwszym i drugim wypadku zastosowanie koszenia ma charakter taktyczny i z tego punktu widzenia należy je rozpatrywać. Koszenie taktycznie może mieć różnorodnie zastosowanie. Kiedy drużyna przeciwna stosuje „obronę w pięciu”, koszenie ma na celu doprowadzenie piłki do pierwszemu linii napadu przeciwnego, dla zrobienia obrony przeciwnika. W otwartej grze po rzucie na linię bożną, kiedy przeciwna drużyna nie odłączyła zajęć pozycji obronnej, koszenie przeprowadza się od linii bożnej ku środkowej bożnej, aby gracz mógł po skończeniu koszenia podać piłkę we wszystkich kierunkach. Koszenie przeprowadza się w stronę linii bożnej dla ściągnięcia przeciwników na siebie, zwłaszcza gdy własni gracze są dobrze obstawieni. Umożliwia to napadającym zajęcie dogodnej pozycji i otrzymanie piłki pod ko-

szem lub w pobliżu kosza. Po wyrzuceniu piłki w położeniach „dosztych”, można jednym lub dwoma kolanami wyprowadzić piłkę na dogodną pozycję do podania lub strzału. Często po odbiciu piłki ze środka podprowadza ją kosowaniem obrońca lub łącznik do strzału godziwego. Kosowanie, połączone z unikaniem i obrotem, jest bardzo potrzebne dla uniknięcia zderzenia z przeciwnikiem napadającym. Zgodnie z przepisami w kosowaniu przeciwnik piłkę nad głową przeciwnika i po obieganiu z tyłu (czyli i podnie lub strzał). Jeżeli w tym wypadku piłka zetknie się z podłogą i po odbiciu jej nie chwycimy, to możemy ją kosować w dalszym ciągu, jeżeli natomiast złapiemy ją w powietrzu, uważa się kosowanie za ukończone. Kosowanie należy przerwać unikając, we właściwym czasie, w celu podania piłki, lub rzutu do kosza. Gracz koszący piłkę śledzi bacznie ruchy pozostałych graczy i podaje piłkę w odpowiedniej chwili temu spośród graczy, który jest na najlepszej strategicznie pozycji. Gdy spółgracz jest obstawiony przez dwóch przeciwników na terenie strażowym, najkorzystniej kosowaniem śledzącym na siebie jednego z obrońców, a wówczas łatwiej jest podnie piłkę spółgraczowi. Gdy obaj przeciwnicy ugraczywie obstawiają jednego gracza, zazwyczaj zajmują się w ten sposób godziym strażem, wtedy koszący, po doprowadzeniu piłki na pozycję, strzela sam. Jeżeli koszący jest napadnięty przez przeciwnika, nie próbuje go obejść, lecz przerywa kosowanie, starając się piłkę podnie lub wrzucić do kosza, ze względu na przeciwnywaną grę i możliwość stwierdzenia błędów przez sędziego za swoją niekorzystną; przepisy bowiem wyznaczają ostryżer kary na koszącego. Frey odbieraniu piłki z kosowania trzeba uniknąć napadnięcia tyłu (Rys. 50), gdyż wtedy łatwo o błąd. Najdogodniejszą pozycją do wybięcia piłki

na sprzecz lub zloka (Rys. 49). W chwili kosowania jeden z drażysty własnej błogate przed koszącym lub za nim, aby w dogodnej chwili, po obrocie, strzymać od niego piłkę. Młodo gracz otrzymuje piłkę w niewielkiej odległości od kosza i ma



Rys. 49. Słabe poprawne podejście do koszącego od przodu.

wówczas drugą wolną, powinien bez wahania kosować i strzelać z bliska. W dalszej odległości i gdy po drodze czeka kilku przeciwników, głównym celem koszącego nie jest ominięcie przeciwników i dogłębnie popię, lecz błyskawiczne śledzenie przeciwników na



Rys. 50. Nieprawidłowe i niekorzystne napadanie obrońcy od tyłu.

siebie, poczem wykonanie rzutu z obrotem i podanie piłki. Kosowanie nie przynosi korzyści, gdy przeciwni drażyna stawia obronę indywidualną. W tym wypadku kosowanie jest tylko pomocą dla drażysty broniącej, gdyż odskiba tempo, wstrzymuje działanie i daje

drażnienie kładące na obrotach zajęcia pozycji obronnej. Trzeba pamiętać, że obrędkę przeciwnika jest umiarkować w początku kołowania. Nachodzimy na przeciwnika i próba umiarkowania go prawie nigdy nie daje wyniku, powodując zazwyczaj ogłoszenie ruchu sportowego lub obrędkę piłki. Gdy obrota odziorjentowany spieszno stanowisko dla zastawienia kołującego, ten wykonuje obrót i podaje piłkę. Obrótka umożliwia zajęcie jego miejsca graczowi napodążającemu, który otrzymuje piłkę od gracza kołującego. Dla zapobieżenia nieumyślnym i przewlekłym kołowaniom należy od pierwszej chwili przyczynić się do zaprzeczenia niepożądanej przerwy kołowania i oddania piłki. Najskuteczniejsze i najtrudniejsze do obrony są te działania z kołowania, w których gracz oddaje piłkę dwa — trzy razy i natychmiast podaje dalej. Podanie nastąpi właśnie w tej chwili, gdy spółgracze uwolnili się od dotawiających, a przeciwnik chwilowo odziorjentowany nie zdecydował się jeszcze na zmianę obrotów. Kształt szybkiego kołowania, nakładzone dobrze podaniem lub strzałem, jest jedyną dopuszczalną formą wykorzystania tego przywileju ruchu indywidualnego gracza.

Taktyka obrony.

Działania obronne zaczynają się z chwili uzyskania piłki przez przeciwnika i trwa dopóty, dopóki piłkę mają przeciwnicy. W konsekwencji zmiany działania obronnego na zaczepne i odwrotnie zachodzi wolno naszego boiska z błyskawiczną szybkością i dlatego też należy starać nawet nie przyspieszając, że może być jaką taktyką obronną lub zaczepną, tak mało bowiem uchwytne są te fazy. Dobra i rozsądna obrona zespołu

wymaga zapamiętania, poświęcenia i zrozumienia danej metody obrony oraz wysucia natomiast przeciwnika przez całą piłkę. Celem obrony jest przejęcie piłki, zanim przeciwnik dostanie się na tryterjum strażowe, i uniemożliwienie mu strzelać do bramki. Głównym celem każdego sposobu obronnego jest uniemożliwienie w zarodku zamierzeń napada i osłabienie ich, zanim doprowadzą piłkę do strzału podbramkowego. Im bliżej kosza podsunął się przeciwnik, tem jest groźniejszy. Wartość obrony zespołowej polega nie tyle na taktycznym ustawieniu się graczy, chociaż ma to pewne znaczenie, ile na spostrzegawczości i wysuciu, jak chce zagryć przeciwnik, oraz na szybkości w zdobywaniu piłki. Należy się typu graczy, którzy instynktownie wysuczają zagrożenia przeciwnika. Choć tej zdolności nie posiada, musi nadrobić innymi sposobem.

Pierwszym zasadniczym warunkiem jest szybkość i natychmiastowe cofnięcie się do obrony, gdy przeciwnik zdobył piłkę. Trzeba na zaprawach robić podświadomą wprost reakcję w tym kierunku. Gdy piłka została zdobyta, cała piątka stara się uwolnić od przeciwnika, gdy zaś przeciwnik piłkę przejął, wszyscy biegną do obrony. W obronie zaczepności, szybkości, wysucie podziela stanowią zasady obrony. Poza umiejętności szybkiego przetranszowania się z napadu do obrony, należy wpaść w graczów dając trzy zasadnicze cechy obrony: 1) w obronie unajdować się jak najbliżej swego przeciwnika, 2) mieć na uwadze piłkę, a nie gracza, 3) z przeciwnikiem dotknąć się jak najgłębiej. Na zaprawach i zawodach należy wskazywać na możliwości taktyki obronnej, omawiać i przerabiać same główne zespołowe metody obrony. Jednakże przetestować obronnych może oddać się szczególnie na drużynie, której głównym celem jest zdobycie kosza. Lepiej, żeby strażnik indywidualnie jak najspieszniej przebieł się

przez całkowite formacje przeciwnika, nie czekając, aż jego partnerzy wrócą do obrony. O wiele lepiej jest biec po piłkę spadającą z kosza, wybić ją lub zebrać z rąk przeciwnika, spowodować zwarcie i przetrzymać piłkę, niż rozgrywać z odrobinną i ustawić się na pozycjach obronnych. Przechodząc szybko do obrony, postawiono się do ostrej chwili czuwać na wytrącenie piłki z rąk przeciwnika. Obrona zespołowa musi być podobnie jak i działanie zaczepno przystosowana do warunków gry, odpowiednio giętka i plastyczna, a nie sztywna i sztywna. Jak nie można się ograniczać do jednego sposobu w napadzie, tak i w obronie nie wystarczy jedna metoda wyłączenia. Na jedną drużynę wystarczy ściągnięcie całej piłki do obrony pod kosz, na inną zastosujemy dokładnie ustawienie każdego gracza („kaidy swego”), gdyż okazuje się, że szczególnie straszą zła i radzi błąd z cofnięciem się przeciwnika pod kosz i braku przeszkód do strachu. Podobnie zmienia się sposób obrony, zależnie od wyniku i czasu gry: wzniesionej bronią się, gdy różnica punktów na naszą korzyść jest niewielka i koniec spotkania bliższe, niechcąc, gdy prowadzimy w wysokim stosunku i raczej kłopotliwy natisk na przeciwnika do końca punklowego.

Metoda: „kaidy swego”. Ustawienie wybranych przeciwników przez określony czas. W zastosowaniu tego sposobu obronnego trzeba sobie upatrzeć gracza przeciwnika i pilnować go przez całe spotkanie lub przez określony czas. Zwyklej drużyna przed meczem się umawia, kto i kogo obsztawia. Ten system jest podstawą wszystkich sposobów obronnych, gdyż przynajmniej przez jakiś czas na określonym terenie pilnuje się upatrzonego przeciwnika. Ustawienie dokładnie jest konieczne, zwłaszcza przy zagrzywek ze środka, jeżeli środkowy przeciwnika lepiej wybiła, kiedy przewiduje

trzy zagranie planowe, lub gdy przeciwnik wyrzuci piłkę z linii bozowej, przy rzutach sportych pod naszym koszem i t. d. Najlepszy gracz w obronie znajduje się w okolicy linii rzutu karnego. Gdy przeciwnik stoi „obronę w pięciu”, obronca może się posunąć do połowy boiska, w celu wzmocnienia działania własnej drużyny, w celu stworzenia dodatkowego punktu sporcia dla napada, lub w celu wyłączenia dalekiego podania przeciwnika. Gdy napad przeciwnika przemasza się na korytarz obroncy, cofa się on na swoje miejsce i przesłania w strale podkoszowym lub zbiera piłkę z tablicy po straszonym koszu. Ta funkcja jest najważniejsza i trwa dłużej, dopóki spółgracz nie obsztawia wszystkich graczy przeciwnika. Wówczas i obronca zajmuje się wybranym graczem przeciwnika. Gdy reszta graczy pokrywa całą przestrzeń napada, obronca zawsze pozostaje około 3/4 m pionu własnym koszem. Bardzo ważne jest, aby po stracie piłki cofa cofnąć się szybko do przodu do obrony i każdy z nich starał się obsztawić swego „wybranca”, już około środka boiska (rys. 51). Jeżeli napastnicy szybko nie wrócą, obronca nie opiera się z korniejszymi przeciwnikami. W ogólnej funkcji obroncy spółgracz zarywają z obroncy pomocnik, starając się obsztawić pierwszego przeciwnika, wciągającego na pozycję, co daje obroncy możliwość zorganizowania się. Jak przeciwnik zamierza napadać lub spardaliwać we dwójkę jego działanie, zanim pozostałi spółgracze obsztawili przeciwników i cofną się do obrony. Jeżeli pomocnik nie stałby obsztawiał pierwszego wciągającego przeciwnika, zajmując stanowisko obroncy, a obronca pilnuje pierwszego wciągającego na teren strasłowy. Wybór obsztawień musi być dokonany szybko, a obsztawienie trwa dłużej, dopóki piłka nie zostanie przechwycona. Niezwykle ważne się cofa piłka na teren obrony, chyba że przeciwnik rów-

nieł napędu całej piłki. Często przez pozostanie na polowie boiska gracz staje się pokrowcem ogólnemu przeciwnygrai. Największą trudność sprawia nierówny wybór gracza do obstawienia. Przestrożać należy, aby dwóch nie obstawiano jednego, a niemniej ważną jest przaywyznaczenie graczy, aby stale pilnowali upatrzonego przeciwnika. Gracze muszą nie tylko umieć się przed meczem za do podziału obstawiać, ale również, w miarę potrzeby, w czasie spotkania przypoimnieć sobie wzajemnie i wskazywać, kto kogo ma pilnować.



Rys. M.

Sposób obrony „każdy swego”.

Po obstawieniu gracza pozostawaj i stać aż do uzyskania piłki przez własną drużynę.

Z drugiej strony błędem byłoby obstawienie wyznaczanego przeciwnika, gdy inny bardzo zagrożni kossowi lub wybitny na pozycji. System obronny „każdy swego” jest przestarzały. Zwłaszcza w zastosowaniu przez

cały czas spotkania i na całym boisku. Stale pilnowanie wyłarzonego gracza ośtydychanie meczy, łatwo wtedy w pozycji przy obstawianiu, gdy gracz ma dwóch przeciwników przed sobą, stale myślowanie formi samemu przeciwnikowi powoduje nadrabiania i zaszepki, przechodzące niejednokrotnie w błiki. Bardzo często gracze zmieniają pozycje, a wówczas sprawa obstawienia „każdy swego” znaczenie się komplikuje.

Piłka w obronie.

Sposób ten polega na ustawianiu się całej piłki w obronowego pod własnym kossom, tworząc w kierunku piłki i przeciwnika. Zwykle łącznicy ze środkowym tworzą linię przednią, a obrońcy i pomocnicy stają w tyle za nią. Można też ustawić dwóch łączników w pierwszej linii, a środkowego cofnąć do tyłu. Po udzieleniu piłki przez przeciwnika wszyscy gracze biegną na połowę boiska w kierunku własnego kossu i ustawiają się na ustalonych pozycjach, tworząc dwie linie obronne, przy czem jednak mają piłkę i napastników przed sobą i są gotowi do przechodzenia w zmierezeniach napadu przeciwnika. Przy ustawianiu trzech w pierwszej linii, środkowy ustawia się na środku i wysuwa trochę do przodu, łącznicy zaś po obu bokach boiska około 2 m od środkowego.

Pierwsza linja obronna nie jest stała, lecz zmienia miejsce zależnie od przechodzącej przeciwnika, wysuwając się do przodu lub cofając się nieco w tył. Drugi obrońcy tworzą drugą linię obrony, ustawiając się około 5 m za pierwszą linię wzdłuż linii pola karnego i mniej wyżej w polowie między środkowym a łącznikiem. W zastosowaniu tego sposobu jest ważną rzeczą, aby trójka pierwszej linii nie stała na miej-

szą, lecz zmieniała pozycje, cofając się lub idąc naprzód czy też w bok, zależnie od pozycji napadu przeciwnika. Zasadniczo miejsce pierwszej linii jest okolicznościowo 10 — 15 m od linii końcowej, a to dlatego, żeby utrudnić strażę z półobległości, a w razie potrzeby jeden z obrońców mógł się wysunąć bardzo do przodu. Wyszukiwano się powiadano być wykonana bardzo szybko, potem obrońca obstawał krótkokoburką granat i pozostał przy niej dopóty, dopóki piłka nie przejdzie do jednego z własnych graczy. Jeżeli drużyna stawia krótko podania i krótkie strzały podkoszowe, ustawienie się pierwszej linii obrony na 10 m od linii końcowej jest dostateczne. Najskuteczniejszą jest łączona tego sposobu z obstawianiem „każdy swego”. Początkowo piłka ustalonych wstę, w miarę napływu przeciwników, przechodzi szybko do systemu „każdy swego” w dowolny sposób.

1) Pierwszym dwóm przeciwnikom pozwala się na przejście za pierwszą linię obrony, potem natychmiast obstawiają ich znajdujący się wstę obaj obrońcy i strażę dopóty, dopóki ci tam pozostają. Pozostałych 3 przeciwników pilnuje pierwsza linja, nie pozwalając im przejść za siebie bez obstawienia. Obstawianie należy bardzo szybko i nie odstępować, dopóki znajdują się na terytorjum strażowym i mają piłkę. Z początku przy stosowaniu tego sposobu często zdarzają nieporozumienia i nieokreśloność. Trójka pierwszej linii musi uważać, by przeciwników pozostaje przed nimi, aby nie obstawiać we dwóch jednego.

2) Zaczeka przeciwników nie może przejść za pierwszą linię obrony. Każdy z pierwszej trójki obstawia swego przeciwnika w chwili, kiedy ten przechodzi za środkową linię boiska i potem pozostaje przy nim stale. Obrońcy w tym czasie wysuwają się do przodu i zajmują miejsce napadu, który przeszedł z przeci-

wnikiem w głąb boiska. Obstawiał swego przeciwnika należy tak długo, aż piłka przejdzie w posiadanie własnej drużyny.

Ceterek w obronie.

Ten sposób jest używany, jako uzupełnienie metody zaprzeczenia „gry na najbliższego strażcę”.

System ten umfasst przeciwnika do obrony w czterech, gdyż jeden musi obstawiać „bojnika”. Jego funkcja obrona ogranicza się do ostania wstę, kiedy wykonuje przeciwnik rzut karny, wprowadza piłkę z linii bokowej lub długo pozostaje w przewadze. Obrońca znajduje się w okolicy końca pola karnego i rzadko kiedy wysuwa się dalej do przodu. Obstawia każdego przeciwnika, który się zbliży do terenu strażowego, lub po nieudanym strzale wybijaje piłkę i szybko a ostro podaje „bojnikowi” lub innemu graczowi w okolicy środka boiska. Głównie nie dopuszcza do strzałów podkoszowych. Jak z tego wynika, „bojnik” i obrońca mają swoje określone funkcje. Łącznej rozciąga się na 4 funkcjonalne pozostających trzech graczy. Obowiązkiem ich jest pokrycie całego boiska tak w celu napadu jak i obrony. Z chwilą strzały piłki cofają się za przeciwnikami, nawet poza polewę boiska, i tam każdy obstawia najbliższą siebie znajdującą się przeciwnika, dopóty, dopóki piłka nie przejdzie w posiadanie własnego zespołu. Obstawiał można raz jednego przeciwnika, drugi raz innego, zależnie od położenia. Najważniejszem zadaniem jest szybko obstawienie i stała opieka aż do przejścia piłki. Skuteczność tego sposobu zależy w wielkim stopniu od budowy fizycznej poszczególnych graczy. Dwóch graczy wysokieli, dobrych i zręcznych włożenie na dwóch końcach boiska i trzech szybkich i za-

czepnych na całym boisku, to bawdry oznacz do agry-
sionu dla każdej drużyny.

Pięciu w obronie w jednej linii.

Ten sposób obrony, tak jak pięciu w obronie, w ustawieniu w dwa liniech, wymaga szybkiego cofnięcia się całej piątki po stracie piłki na własną połowę boiska. Wskazywano stają wpoprzek boiska, prawie w wyznaczanej linii tworzą do przeciwników. Z tego ustawienia przechodzą do systemu „liniały zwoje”, przyczem gracze kolejno „liniory w opiekę” tego przeciwnika, który przebiega najbliżej obok gracza, i nie opuszczają go przez cały czas pobytu na tej połowie, aż do uzyskania piłki. Pozostali gracze przesuwają się w lewo lub w prawo, uzupełniając odstępy w linii i wyprzedzając na następnym. Gracze mogą mieć swoje stałe miejsca w linii, np. środkowy przy kątach, swoje stałe miejsca na skrajach. Je-
po bokach łącznicy, obróby na skrajach. Jedną z graczy, najlepiej obróby, zawsze pozostaje w tyle, nie przekraczając nigdy środka boiska.

Wskazówki techniczne dla graczy i kierowników drużyny.

Ustęp poniższy jest rodzajem uzupełnienia. Podajemy w nim zbiór lukrych uwag, których z różnych względów nie dało się porzucić w innych rozdziałach, omawiających taktykę, a które mają wagę i znaczenie taktyczne.

Obstawienie graczy, mającego piłkę.

Pierwszym obowiązkiem napadu jest upadanie, lecz gracz, który nie może lub nie chce zrobić własnego losu, jest zawodnikiem o położeniu wartości. Gdy-
wiele w umiarkowaniu się do obrony do napadu z chwila, kiedy jego drużyna posiadała piłkę, jest podstawowym obowiązkiem. Głównym zadaniem napadu jest zdobywanie punktów i stałe zwracanie uwagi na możliwości strzałowe. Niemniej korzystać przynosi taki, który się nie może oderwać od obstawiających go i celnie podawać, choć strzelał rzadko. Zręczność i dokładność w wybiegu, utrzymaniu się, obratach i zwolnieniach, podaniach, strzałach i koczowaniu, połączone z gotowością spełnienia pracy z całą drużyną jest to niezbędna zdolność techniczna i taktyczna napastnika. (Zasady podania, chwytu i t. d. omówiono na innych miejscach). Każdy napastnik powinien znać i często przeglądać wskazówki teoretyczne, dotyczące jego pozycji. Zręczna taktyka obronna całej piątki polega na utrzymaniu, lub przeciwnym razie podaniu i strzałach przeciwnika. Obrony, nawet najbardziej, sami temu nie podobają. Obstawianie dobrze i sprawnie, unikające błędów, można po odpowiednim przeciwniku obrony i znając zasady obrony. Uwagi, które dajemy niżej, odnoszą się do każdego gracza, bez względu na pozycję.

- 1) Przeglądać postawy zawodników koczownika z tą różnicą, że koczownik bardziej skłania do przodu.
- 2) Ustawić się przed graczem, patrząc mu w oczy lub na piłkę. Nie odwracać głowy i nie zamykać oczu.
- 3) Szybko wejść w zware, lecz nie podać graczowi. Jeżeli byłoby w biegu, zwołać go w odległości 1—1½ m od gracza, gdy przed wejściem w zwarec może on wykonać strzał zwolewy i uderz, lub też popchnąć przez wstąpienie osłabek.

4) Nie czekać, aż przeciwnik ability się, lecz wejść w awanturę podczas działania.

5) Bądź przygotowany na zastawienie strzału, przeszkodzenie w podaniu, zatrzymanie korbowania lub też na nataskę obrót.

6) Ściągnij po piłkę wyciągniętą ręką, umieszczając ją na piłce, i staraj się a) objąć piłkę obracając i zabrać ją przez siły obręczy lub przez zwrot całego tułowia, b) wypełnić piłkę z rąk przeciwnika jednorazą i później uprzedzić go w podaniu, c) spowodować odgwizdanie spornego, d) pod każdym warunkiem nie pozwolić na dokładny strzał, podanie lub przeszkodzenie obok.

7) Nie napadać na gracza styku, gdyż wywołuje to przeważnie przewrócenie osobiste.

8) Biegając na korbującym podchodzić z boku, jeżeli II zajdzie osobiste atakując, nie wpadać na niego, nie poprzekać, lecz starać się wybić lub wybić piłkę czy stą, bez potępek, szarpnięć i t. d.

Całkowita obrona wyraża się do przodu boiska i współdziała z własnym napadem. W tych wypadkach środkowy lub łącznik postawien się cofając do tyłu i pokryć niedostawionego gracza. Jeżeli obrona przeciwników dobrze pilnuje napada, który nie może zdobyć punktów, jeden lub obaj obrońcy mogą być wykorzystani jako strzelcy. Zarząd przeciwnicy się spóźniają w znalezieniu pokoleń, wynik gry może być przeciwny.

Środkowy.

Środkowy jest odpowiedzialny za grę toczącą się na środku boiska. Jego teren pracy znajduje się w polowie boiska od jednego końca do drugiego. Często może wprowdzać po boisku, postawien pod kuszera prze-

ciwnika, czyhając na obgacie podania, lub też wypuścić szybko i świadząc, że oczekuje piłki, ściągając na siebie obronę, odbijając obroty bez piłki, i umożliwiając łącznikowi swobodnie przejście pod kosza. Zasadniczo bieżać zawsze za piłką wzdłuż boiska i jest oną datantem napadu. Powinien być zawsze bliższy piłki, aby napastnikom umożliwić przeprowadzenie krótkich podań.

Ochronność środkowego. Gra obrońca to 30 proc. funkcji środkowego. Powinien biecć tak samo skutecznie, jakoby był obrońcą. Te same sposoby obrony, które umożliwiały wyżej, odnosią się i do niego. Dobry środkowy odznacza się wytrzymałością i techniką obrony; zrozumienie taktyki umożliwia mu energię przez uniknięcie niepotrzebnych wybiegów, zwrotów i t. p. i daje możność łatwego ustawienia się w odpowiednim czasie i miejscu przy najmniejszym wyślinku. Tryy są zasadnicze sposoby gry obrońcy dla środkowego: a) obstawić swego środkowego w obręci, gdy teni małą piłkę, b) biecć skierowanego terenu i c) przekazywać w okolicy lub pod przeciwnym koszem. Odrębne położenie zachodzi, gdy jeden z obrońców lub napadu obstawia środkowego. Zdaniem się to wówczas, gdy przeciwny środkowy odbije piłkę i w biega strzymuje podanie na terenie strzałowym, lub w czasie gry na środku, gdy posuwając się w kierunku kosza przeciwnika, traciący piłkę i z natasku przechodzący do obrony, a piłkę podają sobie przeciwnicy w drugą połowę boiska, środkowy wtedy musi się szybko zatrzymać, wykonać obróty zwrot i przejść na swój teren obrony w celu pokrycia terenu, obstawienia gracza lub przeciwnika tego gracza, który pokrywa środkowego w sposobie obrony terenowej. Środkowy zwykle najmuje środkową część boiska, mając po bokach łączników. Jego obowiązkiem jest obstawić krótkokorbownik gracza, który się znajduje w terenie środkowym. Gdy piłka przejdzie w rękę

przeciwnika, musi się szybko znaleźć na swym terenie, przodem do działania niecierpnego w odległości 10—15 metrów od kosza własnego. W ten sposób środkowy i dwa łącznicy tworzą jedną linię obrony w systemie „obrony trójkątnej” (piguła w obronie). Obroncy powinni się znajdować w tyle po obu stronach kosza i stanowić drugą linię obrony. Metody obrony drużynowej są omówione na str. 104. Jeżeli środkowy spełnia funkcję „ładka”, jego obowiązkiem jest wtedy połować na kosze i stanowić środkowy punkt działania kombinacyjnego z łącznikami.

Obrona.

Nauką pomocnik może wykorzystać swoją pozycję obronczą:

1) postawić się po boisku swobodnie, nie obstawiając przeciwnika. Obstrawia on siatki środkowy lub łącznik. Pomocnik obstawia najbliższego z przeciwników, przy którym się znajduje, jeśli piłkę dostają przeciwko niemu.

2) Postawić się po boisku swobodnie, piłki własną drużyną ma piłkę, po stracie jej lub po własnym strzale obstawiać zaraz swego „wybrańca”.

Stanowisko obroncy tylnego znajduje się w okolicy pola karnego i rzadko kiedy zbliża się do połowy boiska. Musi być przygotowany na wyskoki się do przodu i strzymanie podania z tyłu w wypadku, kiedy pomocnicy natłoczą przeciwnika powstrzymano. Jeden z graczy może stać grać na tej pozycji, lub też zmieścić się z pomocnikiem, lecz jeden z nich zawsze musi pozostać w tyle boiska. Jest bardzo ważne, zwłaszcza przy doświadczeniu gracza przeciwni umiarkowanie postać i strzelać.

Obrona gry obrony. Zasadnicze podstawy obstawiania odnoszą się także do obrony. Poza tem obroncy muszą grać i znajdować się między graczem, którego obstawia, a koszem, czyli mieć graca zawsze przed sobą. Jeżeli obstawia przeciwnika, który nie uczestniczy w dzishaniu, musi być za nim najwyżej o jeden krok między obstawionym a jego koszem. Obronca, zawsze gotowy do zrywu z trybun niepozwala przeciwnikowi na złapanie piłki, dokładnie go obstawiając, powinien również swą ręką i nie potrzebując grona, przyciskać działanie przeciwnika gwałtownie do przeciwnika i szybko zrywać. Zwady w zrywach i angie zmiany kierunku biegu napastnika nie powinny go zaskazywać i zwieść. Grając okobnie w tyle i nie robiąc zbyt szybko wypadów, obstawca musi być przygotowany na zwody napastnika i umieć wyznać właściwy moment strony przeciwnik. Niemniej mogą osiągnąć piłkę, obronca musi być dość blisko przeciwnika, aby nie wybić piłkę, wejść w zwarcie, umieść do szybkiego, nowego strachu, lub też zamienić strzał, czy też zastąpić. Dobry obstawca jest jedynym środkikiem do uniemożliwienia czystego, dobrego podania i dokładnego strachu. Większość graczy ma pewne stałe metody strachu, podania, zrywu i t. d., obronca musi szybko poznać metody swego przeciwnika i odpowiednio zastosować się do tego. Obronca jak i napastnik mogą prowadzić grę według zasad obstawiania „kiedy swego” lub zależnie od okoliczności. O systemie obronnym — na łamach niniejszym. Przy rozpoznaniu gry ze środkika, kiedy środkowy przeciwnik zabiera piłkę, jest bardzo ważne, aby obronca obstawiał łączników, którzy się starają oswobodzić od obrony i wejść w posiadanie piłki. Ważny gracz, a szczególnie obroncy, muszą bardzo dobrze umieć kopnąć piłkę w powietrze z wysokim, zwłaszcza z odległości od tablicy po strachu, pod-

wać przede i daleko do przodu, lub też na boki boiska. Wyprowadzić piłkę z przed kosza własnego należy tak dokładnie i szybko, jak tylko możliwe.

Zajmując te stanowiska należy:

1) trzymać się w obrębie lub obok pola karnego.
2) mieć przeciwnika zawsze przed sobą, nie pozwalać mu zbliżyć sobie od tyłu i nie pozostawiać nieobsłużonego gracza w pozycji strzałkowej.

3) unieszkodliwić pierwszego gracza, który wbiega na niebezpieczny teren, jeśli go kto inny nie obsługuje.

4) uważać na długie podania przeciwników, szczególnie zrywając się szybko i wykopywać je (przechwytywać), poczem podawać daleko do przodu, zanim przeciwnik zdąży zorganizować obronę.

5) nie pozwalać wyciągnąć się daleko w pole od kosza. Zadaniem obrocy jest nie dopuścić do bliższych strzałków; przed dalekimi strzałkami browią pozostali czterej gracze.

6) wykopnąc piłkę oddalającą się od tablicy po stronie i podać ją czyste do przodu lub na boki, nie bawiąc się piłką (bonglowanie) pod koszem własnym, ponieważ w razie zabrania jej gracz pewna strata kosza lub opóźnienie dalszego własnej drużyny.

7) obsługując gracza, który ma piłkę w rękach lub kształje, uważać na piłkę, nie podgrzać i nie samopod graca. Karne rzuty utrudniają wygraną.

Wskazówki dla kapitana drużyny.

Kapitan drużyny jest na boisku jedynym jej przedstawicielem i zdany jest całkowicie na samodzielność, gdyż porozumienie się z kierownikiem czy opiekunem drużyny może nastąpić tylko podczas głow-

nej przerwy lub w postaci krótkiej i zwyczajnej rady, przygotowanej przez rozstawionych, wchodzących na boisko, kassę, piłki i podaje uwagi spółgraczom. Omawia z sędzią szczegóły sądzienia, jak np. co się stało po oddaniu piłki od sędziego, od przeciwników występujących, po przeciwieństwie się kosza (stojaki), kiedy sędzia używa gwizdka i t. p. i podaje decyzję sędziemu kolegom. Sekretnie podaje nazwiska i numery graczy. W czasie gry dopinaszuje poprawnego zgłoszenia, orjentuje się, kiedy łączyć przerwy chwilkowej. Zamieniając przerwę błyskawicznie, gdy przeciwnikowi nagle udało się wydatnie powiększyć wynik i drużynie grozi załamaniem się morale. W przerwach chwilkowych kapitan zbiera graczy wokół siebie, kształt omawia taktykę i styl gry, bogactw nieporozumienia, używa nastroj, koncepcje nadaje je na polepszenie wyniku. Jak widać z krótkiego przeglądu obowiązków, na kapitana drużyny należy wybić graca wytrwałego i doświadczonego, który ma mieć u kolegów i miarę na nich wpływać, odznaczającego się spokojem i taktem, zdoby gracze i spokojnie mógł się porozumiewać z sędziąmi, optymistą, kiedyby potrzebował drużyny zagrozić do walki i utrzymać odpowiedni nastroj. Po zawodach kapitan zbiera drużyny i krótko wyraża swój okropk potęgodny, nie zapominając o tem zwoławsz po programnym meczu. Zarządzenie tego wywiera fatalne wrażenie.

Kierownictwo drużyny przed zawodami wyznacza skład i zawodników graczy. Poniżej określony liczbą meczu wyznacza kilka rozstawionych, którzy wejdą do składki w razie nieprzybycia kassę z wyznaczoną ilością.

Zawodników należy w dowolny sposób rozpatrzyć w spręż i sprawdzić przed meczem, czy wszyscy są odpowiednio oporzędzeni. Przed ważniejszym meczem

dobrze jest omówić taktykę przeciwnika i ewentualne przeciwestawienie systemu własnego, ustalić dostawienie groźniejszych zawodników przeciwnika, ugodzić sporadycznie piłkę z linią boczną, ze spornych t. d. Kierownik ustala z kapitanem, jacy gracze wejdą na boisko i którzy w jakim czasie zmienią grających. Przed meczem należy rozgryźć krótką rozgrzewającą sprawę, która rozrusza graczy i zapozna ich z piłką i koszem, Lepsze, jeżeli to jest sprawa składowa i przemyślana, a nie jakiegoś chaotycznego strzelania do kosza.

Podczas spotkania wszystkie rezerwy skupiają się przy kierowniku, który ma do pomocy jednego z sympatyków drużyny, do przygotowania wyniku, czasu gry, ilości przeciwników osobistych i t. d., gdyż zaliczenie od tych danych wymienianych grających, zastępując ich rezerwowymi. Rozmawiamy, wchodzącym na boisko, należy przygotować w obowiązku zgłaszać się i podać krótkie wskazówki dla drużyny o zmianie stylu, wykonania jakiegoś manewru taktycznego i t. d. Zmienić graca należy, gdy gra wyjątkowo źle, jest zmęczony lub wyudał nie dysponowany, zdeenerwowany i t. p. Nowci najlepsi strzelcy mają się doń, w których zawodzą w najważniejszych położeniach. Niezależnie wyeliminować poza grę pozwoli odprężyć równowagę, czasem zmieniający zagra lepiej niż poprzednik, a bywa i tak, że zmiana zawodników działa przyciągająco na przeciwników. Na meczach łatwych, lub gdy wygrana nie zależy wyjątkowo, należy zmieniać graczy jak najczęściej, gdyż tylko na odpowiedzialnych zawodkach gracz stałby wybiorą rytmy, odważ i rozważnie odpowiedzialności. Podczas przerwy głównej należy ostrzec wszystkich graczy w osobistym szatni, omówić krótko stan gry i poradzic, jak mają sobie dalej porządek. Podczas przerwy gracz może wypłynąć, usła, wytrud się z potu rękawicami, osuszyć się i cy-

tryny lub pomarańczę; świeżych napojów używać nie wolno. Nie należy pozwalać na przetwarzanie stratów podczas przerwy głównej. Dla graczy schodzących z boiska powinny być przygotowane ciepłe ubiory (swetry, długie spodnie, palta). Po zawodach należy drużynę zebrać, skierować do szatni i umożliwić obmycie się z brudu i potu. Na pierwszej sprawie po zawodach należy krótko i przedmiotowo omówić ubiegłe spotkanie, zamierzając dobrać pasażerów i błędy taktyczne, podać procent celnych strzałów, ilość wykonanych rzutów karanych w stosunku do przyznanych, podnieść słabe strony i wykorzystać spostrzeżenia w sprawie, jeśli chodzi o zamierzania strony technicznej czy taktycznej. Na wyjazdach kierownictwo rozłącza opiekę nad zawodnikami przez cały czas. Odbytą pracę należy do ciężkiej pracy Buscklaga, tu dodamy, że w czasie wyjazdów należy unikać przebiegania fizycznego i nerwowego graczy przez fraszowe zwiedzanie miast i ich miastków oraz wycieczki, podjąć natomiast naukę na zapoznaniu się z boiskiem (krótko sprawa 10—15 min. na 5—6 g. przed meczem) i poszczególnych oddziałach wydziałowania, jakimi każde oddziały się odznacza, o czym gracz musi być świadomy. Zarówno na wyjazdach jak na zawodach międzynarodowych, kierownictwo powinno się odnosić do zawodników po przyjeździe, bez trudu, rozgadnie i sprawdzić, bez lęzowania jednym i pomiarom drugim, poszczególnym placem niewłaściwości ogólnych lub sportowych. Gracz najwięcej szanują takiego opiekuna, który wykonuje maksimum starań i opieki, nie zapominając w gorące zawodów o sprawach zasadniczych i bacząc się na wszystkie pozycje zawodników na boisku i poza niemi.

METODYCZNE WSKAZÓWKI PROWADZENIA KOSZYKÓWKI W SZKOLE.

Nie można pominać faktu, że koszykówka jest grą bardzo intensywną, gdy chodzi o rozgrywki powolne i o ambicje klubowe. W tych warunkach nie jest ona grą odpowiednią dla młodzieży szkolnej. Ambicje młodzieży nie ona granic, dyktowanych rozumem, a w zapale gry sygnałem do przerwy może być dopięta wycierpanie, które przychodzi podniecanie, kiedy nastąpiło zwycięstwo. Chęć zwycięstwa w grze stwarza zapal niechwały, który zwłaszcza podniecony przez współzawodników i widzów własnej drużyny prowadzi nieraz do nadmiernej wyżyłki bez względu na przeciwnie. Dlatego też szkoła nie może propagować takiego wysiłku, który w rozgrywkach mistrzowskich klubu często bywa konieczny. Szczególną uwagę należy zwrócić u młodzieży na okres przejściowy od 13 do 15 roku życia (u dziewcząt od 12 roku życia).

Przyjeliśmy, że koszykówka wchodzi do programu gier młodzieży szkolnej licorn i równorzędnych. Wówczas można ją stosować w postaci rozgrywek w polnych wymiarach czasu, określonego przepisami i nieograniczonej intensywności grających. Gdyby się nawet zgodzimy po odpowiednim przygotowaniu elementów składowych na zastosowanie tej gry w kl. 3 i 4 gimnazjum, to rozgrywki nie może trwać dłużej niż 10 minut i to z przerwą 3—5 minut w środku, a przebieg

nie za często, najwyżej 1—2 razy w tygodniu. Wynika stąd, że byłaby ona wpleciona do godzin lubwiejszych ćwiczeń, np. siatkówki, czy też reszta wolnego czasu tych godzin byłaby wypełniona ćwiczeniami przygotowawczymi do koszykówki lub innych gier. Natomiast przygotowanie do tej gry należy rozpatrywać jak naj-ważniejszą i prowadzić je systematycznie już od 1 kl. gimn. począwszy. Z gier będą to właśnie pod uwagę siatkówka, palant, kwadrant, z miazdą zaś hokej zwykły, białki szafetowe, wysięgi piłek w szeregach, kule i rękach, wyścig piłki z rzutem o ścianę, wyścig z kostkowaniem piłki, strzelanie, rzut do tarczy, w dwa ognie, kampa, podawanie, skakanka, piłka tenisa.

Powinno jednak koszykówka jest grą bardzo warchotową i wymagającą bardzo dużego przygotowania technicznego, należy okres poprzedzający rozgrywki wykorzystać do przerobienia elementów składowych tej gry i zaznajomienia się z przepisami. Ćwiczenia takie przygotowujące zgryb i przeprowadzenie sprawnie, gdy dość przyspieszeń i przybarów jest odpowiednia, mogą być żywe i interesujące. Jest rzeczą pewną, że im lepiej są przerobione elementy składowe, im więcej poświęcono im czasu, tem lepsze będzie późniejsza gra zespołowa i tem szybsze będą postępy. Zaprawa bowiem do dzielniejszych gier polega na analizie ruchów i czynności składowych się na grę zespołową, przećwiczenia i opóźnienia ich granicznego, a dopiero późniejjsze przejście do gry samej. Nawet drużyny dobrane wyróżnione w grze, zespoły mistrzowskie, powracają w swych zaprawach stale do podstawowych składowych gry, aby je doskonalić lub poprawić, jeśli poziom gry się obniża.

W grę wejść to następujące działy:

- a) podawanie i chwyt w różnych odmiannach,
- b) postawia w obrębie tablicy,

- e) strzały,
- f) rzuty do kosza,
- g) obrona i napad.

f) objaśnienie przepisów i taktyki gry z praktycznym pokazem drużyn klas starszych.

Cwiczenia specjalne w sprawie do gier, jak sięgi, skoki i t. d., które stosujemy w drużynach klubowych. W szkole opuszczamy, przyjmując, że to przygotowanie odrębne uczni w zakresie wychowania fizycznego. Podane ćwiczenia rozpoczynają się od I-szej klasy. Do ćwiczeń przygotowawczych należą: gry i zabawy. Najwięcej czasu należy poświęcić rzutom do kosza i podaniom, które są podstawowymi umiejętnościami koszykówki. Gdy przejdziemy do samej gry, należy szczególną uwagę zwrócić na konieczność podziału młodzieży na grupy według ich rozwoju fizycznego i umiejętności technicznych. Podział ten jest bardzo ważny, gdyż nieodpowiednie umieszczenie w drużynie graczy silnych i słabych może spowodować wysiłki słabszych z powodu niechęci dozwolenia lepszym od siebie, a stąd brak tyłu do przemieszczenia. Ten podział na drużyny należy co pewien czas kontrolować i zmieniać w razie potrzeby. Od liczman począwszy można już przeprowadzić normalną zaprawę koszykówki w myśl wskazań podanych w części ogólnej niniejszego podręcznika. Myślą przewodnią tych wskazań jest to, że koszykówka w różnych swych odmianach przez formy pomocnicze (gry i zabawy pokrewne) i ćwiczenia przygotowawcze, a wreszcie grę samą powstają się przeciwieństwem całej gimnastyki i liczman. W znaczeniu tej gry w szkole dają się rozdzielić trzy okresy:

1) okres przygotowawczy — kl. I i 2. Ćwiczenia przygotowawcze, gry pomocnicze i znajomość przepisów.

2) okres początkowy — kl. 3 i 4. Przygotowanie jak w okresie pierwszym.

Ponadto rozgrywki najwyżej 10 minut ze szczególną uwzględnieniem czynników wychowawczych gry.

3) okres rozgrywek — w liczman. Zastosowanie techniki i taktyki gry.

Gdy szkole tak rozłożyliśmy program, umiejętności gry w koszykówkę w kl. 7 i 8 będzie wysoka, a drużyny szkolne osiągną poziom szkół amerykańskich.

Zaprawa zespołu zawodniczego.

Zaprawa zespołu zawodniczego, przez co rozumiemy drużynę koszykówki, biorącej udział w rozgrywkach międzyszkolnych, a więc drużyny, której gracz są przygotowani technicznie i taktycznie, nie będzie się różniła od drużyny początkującej. Zaprawa taka będzie obejmowała:

- a) przygotowanie ogólne,
- b) zaprawę w grze (technika i taktyka).

Przygotowanie ogólne jest również ważne, jak zaprawa w grze, a może nawet powinno być stawiane wyżej. Każdy, kto grał lub przynajmniej obserwował rozgrywkę w koszykówce, wie jakich ona wymaga kwalifikacji fizycznych. Sama praca organizmu całej drużyny koszykówki jest na pewno większa, niżeli np. w piłce nożnej. Gracz nie ma tu prawie chwili wypoczynku, a choć jednoczesne uderki fizyczne nie są długotrwałe, jak w piłce nożnej czy rugby, jednak znacznie większe ich części wyróżniają te różnice. Nie ulega natomiast wątpliwości, że wysiłek psychiczny gracza w koszykówkę jest większy. Błyskawiczna zmienność poleceń, skłamaniami sekundami ograniczone przerzucenie piłki z jednej

strony boiska na drugą, ciągnąc naradnie własnej równowagi przy obrywaniu czoła rękami czy wydzikich łebach dosięgających piłek, wymaga ciągłego napięcia nerwów i skupienia uwagi. Gra ta stawia uczestnikom ogromne wymagania.

Przygotowanie ogólna musi być przedewszystkiem w kierunku wyrobienia wytrzymałości i szybkości, a zwłaszcza wyrobienia płuc i serca. Jest rzeczą doświadczoną, że bieg i marsz są to najlichsze ćwiczenia przygotowawcze. Marsz na przestrzeni 5 — 10 km szybkością elastycznym krokiem będzie ćwiczeniem wspaniałym do przygotowania płuc i serca. Uprawiał go należy 2 — 3 razy w tygodniu (przed sezonem wioennym). Marsze powinny objąć pierwszy miesiąc zaprawy. W drugie miesiące dochodzi już zaprawa w biegu, najważniejszą ćwiczenie przygotowawcze. Zaprawa ta powinna obejmować bieg na 400 m, wyrabiając szybkość i wytrzymałość, więc obie cechy konieczne dla dobrego gracza w koszykówki. Stosunek biegu do marszu powinien być jak 2+1, jeśli zaprawa jest prowadzona 3 razy w tygodniu. W czasie sezonu, gdy się zaczyna wioennym, wystarczy poświęcić tylko jeden dzień w tygodniu na bieg, uprawiany naprzemiennie z marszem.

Oprócz tych masażystycznych ćwiczeń, wyrabiających sprawność ogólną, musimy poruszyć o wyrobienie sprawności specjalnej tych części ciała, które odgrywają szczególną rolę w grze. Tak więc staraj się skokowe trzeba wzmocnić przez skakankę piłkarską, skoki w przód i w tył, gdyż skoki bywa często potrzebny w grze. Dalej idzie wyrobienie pasa biodrowego, a zwłaszcza obrotowy barkowej, która jest tak bardzo czynna przy wszelkiego rodzaju rzutach i obrywach. Z ćwiczeń specjalnych, podjętych dla wyrobienia tych części ciała, dobre są ćwiczenia piłkarskie na przyrządach, rzuty

piłkami ciężkimi i ćwiczenia gimnastyczne, połączone ze skrytami tablowa. Wzmacnia do wzmocnienia obręczy barkowej nadają się ćwiczenia siłowe w rzutach i podparach. Ćwiczenia te należy powtarzać w każdym dniu zaprawy ogólnej, jako t. zw. ćwiczenia wstępne, przez 5 — 10 minut.

Zaprawa w grze. Przyjmujemy, że zaprawa odbywa się 3 razy w tygodniu i trwa jedną godzinę dziennie. Czas ten powinien być podzielony w następujący sposób:

5 — 10 min. zaprawa gimnastyczna,

10 min. zaprawa techniczna (rzuć do kosza, strzaly, chwyt, napad i obrona),

20 — 25 minut gry z 5 minutami przerwy wypoczynkowej.

Na tych zasadach powinien się opierać plan pracy drużyny na sezon. Przed rozpoczęciem sezonu każdy zawodnik powinien przejść badania lekarskie, z ktorymi powinien się obkładać najmiejniz kierownik sekcji i instruktor. Badania te są konieczne również w ciągu sezonu.

Schemat zaprawy.

1-szy miesiąc (zaprawa — 3 dni w tygodniu), w czem:

1-szy, 2-gi, 3-ci tydzień marsz 5—10 km,

4-ty tydzień — 1-szy dzień zaprawa gimnastyczna i przygotowanie do biegu 400 m, 2-gi dzień — marsz 5 km, 3-ci dzień — jak pierwszy.

2-gi miesiąc (zaprawa — 3 dni w tygodniu), w czem:

1-szy dzień zaprawa gimnastyczna i ćwiczenia biegu 400 m — technika gry, 2-gi dzień — zaprawa gimnastyczna — technika gry, gra 10 min., 3-ci dzień — jak pierwszy.

3-ci miesiąc (zaprawa 3 — 4 dni w tygodniu), w czasie:

1-oty dzień — zaprawa gimnastyczna — technika gry. Gra 15 min. — z prasową, 2-gi dzień — jak pierwszy — gra 20 min. z prasową, 3-ci dzień — jak drugi, 4-ty dzień — zaprawa gimnastyczna, zaprawa do biegu 400 m lub marsz (4—8 km). Gra 10 min.

Jeżeli warunki miejscowe nie pozwalają na połączenie zaprawy gry i biegu, wówczas bieg odpada, a gra trwa 20 minut, jednak co drugi tydzień konieczna jest jednoczesna zaprawa marszowa czy biegowa.

Ważnie się, że cały schemat zaprawy odnosi się do tych zawodników, którzy poza koszykówką nie uprawiają żadnych intensywnych sportów, jak narciarstwo, hydrolarstwo, hokej, pięcioboje i t. p. w przeciwnym razie przygotowawczo biegowo mogłoby odpadać. O tem jednak musi wyraża instruktor albo kierownik sekcji.

Zaprawa drużynowa.

Przy prowadzeniu zaprawy z drużynami, które biorą udział w zawodach, podstawową rzeczą musi być systematyczne uzupełnianie techniki i taktyki zarówno pojedynczego gracza jak i całego zespołu, t. j. drużyny czy drużyna.

Im wyższa klasa graczy lub drużyna, tem większy nacisk trzeba kłaść na dalsze uzupełnianie techniki i taktyki, co jest metodą niezawodną, prowadzącą do celu.

Trzeba pamiętać, że przy koszykówce praca zaprawowa nigdy nie jest skończona, gdyż na składnikach poznanych opano są schemat dalszego doskonalenia zaprawy. Tylko ciągłość ćwiczeń prowadzi do wyższego poziomu graczy.

Ważnie także grać po pewnym okresie zaprawy uzupełniającej się, zmieniając, że już sobie przyswoili wszystkie składniki gry. Postaramy się krótko wykazać, że się mylą.

Początkujących należy przy pomocy zabaw, aby nie wysiłając się zbytnio opanowywali technikę.

Następnie prace zabawy wprowadzamy graczy do poznania i opanowania jednego składnika ćwiczeń.

W grach i zabawach w formie zawodów ze składnikami piłki koszykowej.

Najlepiej jednak użyć ostrza ćwiczeniami technicznymi. Tu wypada zaznaczyć, że ćwiczenia są mało interesujące, jeżeli instruktor nie stoi na wysokości zadania (lub jest nieprzygotowany). Dalej, można wprowadzić ćwiczenia techniczne w postaci zawodów, sztafety i gier ze składnikami koszykowej, co ma być dobrą stroną, że przysposabia do walki w samej grze, a ponadto może użyć się całej sprawności ćwiczeń, które poznal poprzednio.

Ważne w tem sposób dobrze opanowane będą przydatne przy samej grze, gdyż również będą poprawnie wykonywane.

W grach przygotowawczych do koszykówki istnieją składniki techniczne i taktyczne jako ruchy osobne, dające początek przygotowaniom taktycznym.

Przy nauce techniki początkujących lub nieprawidłowych starych graczy, trzeba pierwszych nauczyć dobrze, a drugich odzyskać złych ruchów.

Trzeba zastosować metodę syntetyczną i prowadzić ją logicznie, a nie rozrzucać zbyt wiele, — a wtedy osiągniemy wyniki dodatni. Na początek użyć ćwiczeń technicznych, a następnie sztafety i gier.

Niektóre ćwiczenia, jak koszenie, rami na kosze należy przerobić w postaci zawodniczej. Podawanie i chwyt piłki, z początkiem z mełsem, a następnie na roz-

Ćwiczenia te można wykonać jako odrębny drugi, każdy gracz przed oddaniem piłki następnemu robi obrót.

Mozna je też prowadzić jako zawody między dwoma dwuosobowymi.

Np. dwie drużyny po 8 — na czas 2 — 3 minut, aby przez graca przesłała największą ilość piłek, lub drugo odrębnie: która drużyna poda wcześniej tam i zpowrotem.

Ćwiczenia takie są podstawą do zaprawy drużynowej, gdyż tu zachodzą zasady techniki indywidualnej i wytrzymałości zespołowej. Jako ćwiczenie orientacji wybitnej i dokładności podania w ruchu oraz przewyższająca do nastawienia się w grze nad całą resztą gry i wytrzymałości — służy gra „pamięta” od kogo komu”:

1. podawanie wokoło w miejscu (w prawo — w lewo),
 2. podawanie wokoło w biegu (w prawo — w lewo),
- te ćwiczenia stosuje się jako przygotowanie, potem

3. po rozjęciu się graczy na sygnał podawanie odbywa się nadal w tej samej kolejności, lecz gracze wszyscy są zmieszani. Gracz otrzymujący piłkę arywa się w kierunku podającego.

Zachwa tu będzie pełna, jeżeli całość ćwiczeń techniki będzie przeprowadzona, a więc: różne podania, arwy, kontrolowania, obróty, zwady. Oczywiście nauka tej gry musi być stopniowa, a zaczynać się musi od elementów prostych, a dopiero po dobrym ich opanowaniu przechodzić do bardziej skomplikowanych. Graczy nie wycią jak pęcin, podania śladę i możliwie celne bez przerw i strzał piłki!

1. w miejscu (Rys. 35),

2. w biegu (Rys. 36).

Po oddaniu piłki następuje zmiana stanowiska graczy.



Rys. 35.



Rys. 36.

4. Ćwiczenie to można przeprowadzić ze zmianą, każdy przed oddaniem robi a) obrót albo b) kaśty.
5. Ćwiczenie podawania w ruchu i w biegu.



Rys. 37.

a) Gracze ustawieni w dwa rzędy. Pierwszy oddaje piłkę wychodzącemu drugiemu z przeciwnego rzędu i ten z prawej strony oddaje się wyl na ósmego; drugi podaje piłkę trzeciemu i oddaje się na miejsce na siódmym i t. d. Początkujący popełniają ten błąd, że wychodzą po piłkę obok, a nie naprzeciw (Rys. 37).

Uważa, aby gracz otrzymując piłkę natychmiast ją oddawał, zanim wykonają krok, a nie po kilku krokach.

Ćwiczenie (następną) można przeprowadzić zwiększając trudności przez powiększenie odległości, gdzie gracz po złapaniu piłki robi obrót i podaje następnemu.

Gra bez kosza:

- 1) trzech graczy grają przeciw trzem,
- 2) czterej graczy grają przeciw czterem,
- 3) pięciu graczy grają przeciw pięciu, na połowie boiska, a pięciu na całym boisku. System obrony — gracz obstawia gracza przeciwnego.

Jest to zaprawa wytrzymałości — umiędnlności narządu przeciwnika, obrony i zwolnienia się od obrony — oraz wszystkich składników gry — według odpowiednich zasad. Każdy drużyna stara się prowadzić grę, utrzymując posiadanie piłki jak najdłużej, a przeciwnik stara się odobrać piłkę i podawać ją we własnym zespole.

Ćwiczenie do zrozumienia sposobów obrony. Uczęp się bronić, dawaj ćwiczenia, w których broniący działa przeciw dwóm napadającym. Napadający muszą sobie umyślowić, że to są ćwiczenia dla obrony, a czasem chcą możliwość broniącemu przejąć piłki — lub spornego.

Ćwiczenie rzutów do kosza.

Rzut do kosza z zasadniczej postawy rzutowej piłki ręką i nauka rzutu zasadniczego.

1. Pierwsze ćwiczenie: rzut piłki z postawy wyżej i chwyt spowolnionym.
2. Drugie ćwiczenie: rzut z określony punkt na ścianie wysokości 2,50 m do 2,80 m (naś drabinkami), aby piłka spadła na ten punkt gdyby. Jest to ćwiczenie celności oka i stylu w rzucie.

3. Kiedy umieją nadawać piłkę kierunek i wyznaczyć odległość, objąć, z jakich pozycji wykonujemy rzut bezpośredni i pośredni.

Gdy to opanują, muszą się nauczyć wynajdywać najlepsze miejsca do rzutu na kosza.

Dla przyzwyczajenia się wynajdywania najlepszych miejsc przeprowadzamy następujące ćwiczenia.



Fig. 56.

Ustawiamy graczy w tych miejscach, z których się wykonuje rzuty w czasie gry i przeprowadza się kolejno rzuty do kosza. To też i w czasie zawodów każdy z graczy będzie dążył do zajęcia jednego z trzech do połowy stanzówek pod koszem w celu wykonania rzutu (Fig. 56):

- a) rzuty z miejsc,
 - b) z krótkim wprzód, wstak lub wtył, a potem rzutem.
 - c) rzut z biega (z wszystkich rzuty z małej odległości do kosza).
- Powoli ten biega i rzut zmieniamy na koszkowanie, a potem na rzut z koszkowania. Rzuty dłuższyowe najlepiej prowadzić jak w grze, pamiętając o zasadzie: „od tego kosza”.

Gracze ustawiają się na kole karnego i wykonują rzut na kosę z dowolnego ustawienia z poza pola karnego. Gracz po rzucie dąży pod kosę na piłkę i nie pozwala jej opaść na ziemię, a przyjmując ją w locie oddaje następnemu (Rys. 59).



Rys. 59.

Sytuacyjna rzuty wykonuje się najpierw jedną ręką. Długo rzutów lewą z miejsca, potem z kulkami i odejściem wбок. Potem jeden obrotno przeskoczą, a inni wykonują rzuty sytuacyjne.

Nauka rzutów karnych.

Gdy gracze nie umieją ładnych rzutów, wykonują także, jakże im przyświeci instruktor. Jeżeli zawodnicy z przed pierś, trafia go bardzo długo ćwiczyć, do zupełnego opanowania.

Przed sezonem urządzaj zawody w rzucie zasadniczym drużynowym a różnych pozycji, zawodniczymi liniami. Każdy gracz ma jeden lub dwa rzuty z każdej pozycji.

Imy rodzaj zasadów rzutu drużynowego do Kosza. Gra w „koszko” (21). Każdy gracz drużyny (piątki) ma dwa rzuty: jeden zdaleka, a drugi z pod kosza. Rzut z pod kosza stosować tylko wtedy, kiedy piłkę oddają po stronie dalekiej od tablicy lub po koszu powróty go chwycić z powietrza.

Jeżeli piłka upadnie na ziemię, gracz traci rzut powtórny. Punktacja: 1. rzut daleki — bezpośredni daje 3 punkty; 2. rzut daleki pośredni daje 2 punkty; 3. rzut bliiski bezpośredni lub pośredni daje 1 punkt. Dobra drużyna powinna w 8 minut zdobyć 21 punktów.

Nauczenie działacza zespołowego ze środka boiska.

Uczy się początkowo bez przeciwników. Każdego gracza musi być obliczony szeregowo. Kiedy już współdziałanie jest opanowane, stawia się dwóch przeciwników na linii karnej. Środkowym jest obrotno.

Drużyny amerykańskie mają duże interesujących ćwiczeń drużynowych, które wyrabiają taktycznie w prowadzeniu gry. Oto kilka z nich: 1. dla nawykania celowości podawania i umiejętności zdobywania piłki prowadzi się grę z zachowaniem wszystkich przepisów, ale bez rzucania na kosę.

Zadaniem każdej drużyny jest utrzymać piłkę, podając między sobą. Instruktor lub trener liczy czas utrzymania piłki przez poszczególne drużyny. Gra ta jest bardzo męcząca i nie może trwać dłużej, jak 5 — 7 minut.

2. Boisko normalne. Jedna drużyna na jednej połowie, a druga na innej. Grę rozpoczyna trener lub instruktor uderzając piłką o tablicę nad koszem. Drużyna, na której połowie instruktor uderzył, prowadzi grę aż do zdobycia kosza. Zdobywanie kosza przerywa się i zaczyna się od początku, gdy piłka dostanie się w ręce drużyny broniącej. Po określonym czasie zmienia rolę. Wygrywa drużyna, która zdobyła kosz mniejszą ilością rozpozynań.

3. Dwie drużyny: A i B.

Jedna sp. A daje B przewagę punktów sp. 10:5 na

9000 stryżona =

korzystać B. Drużyna A tylko lewą, a drużyna B w określonym czasie tylko napada i strzela kosą.

Gra bardzo dobra do zaprawy w obronie i napadzie.

4. Ten sam cel można osiągnąć następującym ćwiczeniem.

Drużyny: A i B. Jedną drużyną napada i strzela kosą, a druga lewą.

Gdy piłkę zdobywa drużyna broniąca, musi ją zdobyć drużyna napadająca. Gra po 20 minut.

Drużyna napadająca po określonym czasie staje się broniącą. Wygrywa ta drużyna, która zdobyła więcej punktów (kosy).

5. Gra naturalna z przepisami.

a) Wolno rzucać na kosę tylko z odległości nie przekraczającej pola karnego.

b) To samo, tylko strzela z większą odległości niż z karnego.

Celem jest zdobyć więcej do strzela.

Zasób ćwiczeń dla zespołów mieszanogrodowych.

Podstawy nauki ćwiczeń można stosować dla drużyny dwójki z piłką, która przesuwa zaprawę gimnastyczną, sponowata bieg i skok. Zaprawa obejmuje doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych gry. Schemat tylko w przybliżeniu jest przystosowany do typu lekcyjnego, gdyż ma charakter skrótu systematyki ćwiczeń, zawierającego zasadniczą ich ilość. Ze względu na skróconą formę opisu ćwiczeń oznaczenie ich i wykorzystanie może nastąpić dopiero po pokazie. Ten zwagły materiał należy wykorzystywać do zaprawy, stopniując, dobierając i zmieniając odpowiednie podane przykłady.

1. Ćwiczenia przygotowawcze (bez piłki).

Stosuje się je w postaci ćwiczeń wstępnych, równowrotnych lub bieżniowych. Głównie należy stosować ćwiczenia nóg, przygotowujące do przepisowych obrótów i zwodów, skrzęty i skłony, ćwiczenia równowadze z biegiem i skokami wolne z odciążeniem i obciążeniem. Podane przykłady są najzupełniej ogólne, a stosować je można nawet dla drużyny gimnastycznie wyrobionej.

a) Wolny bieg dookoła sali na 3 — 4 m przed kolumną, wysoko i low ze zamkniętą ręką (przygotowanie do strachu z biegiem, wyznaczenie pozycji ciała w locie).

b) Postawa w grze. Szeroki rozstrzał, nogi ugięte w kolanach, talosy postawione ku przodowi, ręce wparto na udach. W tej postawie ugięcie nóg w kolanach i obciążenie środka ciężkości (należy powrócić w postawie).

c) W postawie opisanej pod b) skrzyśklony w lewo i w prawo (przygotowanie zwodu).

d) W postawie opisanej pod b) obróty zwiadące na jednej nodze. Ciężar ciała na nodze określonej, drugą kilkakrotnie wykraczamy, prowadząc nogę szeroko (przygotowanie do ważnego elementu gry).

e) Z postawy opisanej pod b) przybranie postawy obronnej. Szeroki rozstrzał, ramiona rozstawione, ustawiamy zamyśloną piłkę naprzeciw lewą i prawą ręką.

f) Z postawy wykraczanej jednoznacznie wyskok pionowy ze zamkniętą ręką (przygotowanie do wyskoków przy rzucie sponym).

g) Podskoki obrótów przepłatanie energicznym wyskokiem z odciążeniem, ramiona wyciąg.

h) Z rozbiegu nogę zatrzymujemy się w pozycji wy-padowej i obrót zwiadający na nodze tylnej.

i) Z rozbiegu nogę zatrzymujemy się, a ręką na równoległe ustawienie nóg poczem obrót zwiadający na dowolnej nodze.

l) Gra: nastarcie. Wymijanie się w podbie na wąskim odcinku.

k) Zmiany kierunku biegu na gwizdek („wywy”).

2. Ćwiczenia z piłką (praktyczne).

Wygieranie ogólnie.

1) Warunki ćwiczeń powinny być jak najbardziej zbliżone do właściwej gry.

2) Gracz powinien mieć jak najczystszej piłkę w ręku, stąd potrzeba kilka piłek na zaprawę i izolowanie ćwiczeń, w którychby piłka wyślusowała od gracza do gracza.

3) Łączyć elementy, stwarzając trywyki bieżącej gry. (Podanie — bieg — zwód — strzał i t. d.).

4) Stopniować ćwiczenia i szybkość wykonania.

5) Na sali o 2 koszach można zajęć przy racjonalnym treningu 20 — 30 graczy.

A. Podanie.

Na zaprawie amatorskiej gracza do podan oburącz, jako najbardziej dokładnych (piłka koszykowa ma obwód 77 cm) i dopiero po dokładnym opanowaniu wszystkich podan i chwytów oburącz, pozwolić na rzuty jedną ręką. Główny nacisk przy szkoleniu kładź na szybkość, dokładność i miękkość podania (z każdego podania powinien być możliwy natychmiastowy strzał). Podanie powinno być po linii prostej, być wykonane typowo. Należy jak najczęściej zmieniać nastawienia, siłą gracz podawał i chwycił w najrozmaitszych warunkach.

a) Podanie oburącz z piersi miękko wyprostn ręk.

b) Podanie oburącz na wysokość głowy, piłka spoczywa na dołkiej ręce, przetrzymywana drugą ręką.

c) Podanie na wysokość kolan z wyprostowanymi ręk. Łączyć z obrotem zwodzącym.

d) Podanie z piersi „koszern”. Kozieł długi, płaski odłby tak przesłanymi palcami.

e) Podanie z piersi spółgraczowi i napadnięcie go natychmiastowo. Spółgracz miał obrót zwodzący.

B. Koszowanie.

Koszowanie umożliwia graczowi poszarwanie się z piłką (bez koszowania wolno zrobić, trzymając piłkę w ręku tylko 1 krok). Koszowanie powinno być szybkie, trudne do napadnięcia, czy wybiecia, a więc silnie i opanowane, umożliwiające bezpośrednie podanie.

a) Gracz koczkuje wokół sali, podając piłkę w różnych spółgraczom i strzymując ją natychmiast zpowrotem.

b) Koszowanie węłowatym biegiem parów stojących w rozbiebie spółgraczy.

c) Wymijanie w koszowaniu zmianą ręk.

d) Strzał z koszowania w biegu.

C. Strzał.

Strzał jest najważniejszą składową częścią gry. Gracz powinien umieć strzelać z każdej pozycji. Należy zwracać uwagę: że 1) im bliżej kosza, tem procent celności większy, a drugąm powinn być przygotowana przede wszystkim na strzale podkoszowe; 2) przy strzale z biegu tem łatwiej kosa zdobyć, im lot cieżki jest lepiej opanowany i dłuższy (pozostający zwykle strzelają na wysokość); 3) najlepszy jest strzał z piersi, gdyż trudniej go oszukać i nie traci się czasu na zmianę ukierown ręk.

a) Strzał z biegu. Koszując z prawej strony kosza

w kierunku kosza. Piłkę podaje instruktor. Po chwycie natychmiastowy wystrzał i strzał.

b) Bombing ze środka boiska. Piłkę podaje współgracz, kolejna zmiana w podawaniu.

c) Bombing ze środka boiska. Piłka podana z linii rzutu karowego. Gracze zmieniają się na dwa pozycjach, strzelający przebiega po strzale swobodnie; piłkę zbiera z kosza czołujący spółgracz i odwraca imieniem, stojącemu na linii rzutu karowego, a ten po obrocie zwracającym podaje do strzelać czwartemu stojącemu. Zmianę wykonuje i t. d. (System ekonomiczny).

d) Gracze biegną półkołem, dochodząc spadającej z kosza piłkę strzelony przez poprzednika (wykazanie strzelać z każdej pozycji, a zwłaszcza ze zwrotem ciała w lewo).

e) Strzał z miejsca z pod kosza kolejno z lewej i prawej strony, aż do przestrzelenia, potem to samo robi następnym. Trudnie się punkty trafione aż do 50, 100 i t. d.

f) Strzał zdaleka. Gracze stoją półkołem, strzelają kolejno.

g) Strzela, jak wyżej, jeden gracz, potem biegną we trójkę i w razie nie trafienia dochodzą spadającą piłkę aż do skafku.

Uwaga. We wszystkich tych ćwiczeniach należy kolejno przestrzeleć strzał w pierś, sokoła, z wyciągniętych rąk, z nad głowy, „strzał czysty”, t. zn. bezpośrednio do kosza i o tablicę. Strzały z biegu powinny być wykonane z pleców lub z nad głowy, oburącz lub jedno- rącz, krzyżowym skrajem dłoni, zwijaniem i t. d.

B. Strzałki krzyżowe i dźwignie łęczne.

a) Strzał z biegu i wyprzedzenie piłki z pod kosza do powrotnego strzelać. Biegającym z lewej strony boiska gracz stojący na linii rzutu karowego podaje pił-

kę do strzelać, a po podaniu biegnie na kosz, chwytając piłkę spadającą z kosza i oddaje ją temuż graczowi, który po strzelać biegnie w róg boiska. Następnym piłka wydrzuja wledek graczy, znów wraca na środek, następuje nowy strzał, zmiana pozycji i t. d.

b) Trójka graczy ze środka boiska biegnie w kierunku kosza, następuje dwukrotnie wymiana piłki między środkowym a łącznikiem, przestrzelenie piłki na drugie skrzydło i strzał w biegu.

c) Trójka graczy rozpoczyna działanie z końca boiska, podając sobie wzajemnie piłkę i zmieniając pozycje. Ten, który podaje, wybiega skośnie na pozycję poza plecami gracza, który od niego piłkę otrzymał. Działanie kończy się strzelać.

d) Środkowy podaje strzelcy, ten łącznikowi, następuje przestrzelenie piłki na drugie skrzydło i strzał. (Pod d) i c) podane proste wariacje zagran).

e) Obrotka z linii granicznej podaje łącznikowi, ten odzyska piłkę do środkowego, następuje przestrzelenie do drugiego łącznika i strzał.

f) Gra na jeden kosz. (Gra 10 graczy do jednego kosza. Wszyscy bronią i strzelają). Zaszyta się rzutem karowym po strzeleniu każdego kosza.

g) Wskazana gra ze szczególnym uwzględnieniem pewnych czynników, np.: drugiego strzelać tylko z pod kosza, zdaleka, podaje tylko górę, dolną, z kosza, obrotka dokładnie graczy przeciwnika na całym boisku lub tylko w swojej połowie i t. p.

Uwaga. Im więcej połączonych czynników, tem bogatszy tryunek gry i większa pewność, że da się na wby czyść do działań na zawodach. Należy dopilnować, aby każde działanie było zakończone, a więc połowy narzek na natychmiastowe dobiecie piłki. Zagrawy można uregulować wyścigami, zawodami i t. d.

Na zakończenie zagrawy można dać w postaci ćwi-

czą końcowych zaprawą w strzeleniu rzutu karrego oraz zaprawą w strzelach dalekich, sumując zdobyte punkty jak następuje: przy rzutach karregach sumuje się trafione kosze aż do przetrzaśnięcia. Przy strzelach dalekich za zdobycie piłki bezpośrednio — 3 punkty, dobitcie piłki spadającej z kosza — 2 punkty, dobitcie piłki, która spadła na ziemię i zrobiła jeden koszeł — 1 punkt. Suma się do umówionej liczby punktów.

SĘDZIOWANIE W PIŁCE KOSZYKOWEJ.

W każdym sporcie od osoby, która ma sędziować, do „w szlachetnej walce zwyciężył lepszy”, wymaga się wysokich zalet moralnych i technicznych. Sędziwa sędzia koszykówki musi być do tego zadania nieprzejętą nie uślabioną, gdyż jego orzeczenia konstruują w sposób ostateczny o wyniku. Konstruując sędziwego wpływają na wynik więcej niż w jakiegokolwiek innej grze, wobec ostrych wymagań technicznych (poruszanie się graczem z piłką) i orzekania o przewinieniach osobistych, które w następstwie polegają za sobą usuwanie graczy z boiska i wydatnie wpływają na wynik przez rzuty karne, dyktowane w następstwie przewinień. Ultramiarne gry w należytym stylu lub spóźnienie zawodniczych dążności należy przede wszystkim od poziomu sędziów, dlatego też w organizacji gier sportowych główny nacisk pokładaj trzeba na stworzenie dobrych kadr sędziowskich.

Organizacja sędziów. W Polsce na sędziów koszykówki kwalifikuje P. Z. G. S. na podstawie egzaminu teoretycznego i praktycznego. Po egzaminie następuje pewien okres praktyki (1 rok), pozem „sędzia-kandydat” może uzyskać tytuł sędziwego okręgowego. Dależ: stopień — to sędzia sędziowski, opiewający do prowadzenia najpoważniejszych spotkań, i sędzia międzynarodowy.

Kwalifikacje sędzię. Pomijając narazie stronę formalną w tworzeniu kadry sędziowskiej, zastanówmy się nad kwalifikacjami sędzię. Tylko szczególnie typ psychiczny może być w stanie sprawować obowiązki sędziowskie. Jeżeli kandydatowi brakuje wrodzonych zdolności pod tym względem, nie pomoże ani znajomość przepisów, ani praktyka boiskowa. Wrodzone zdolności sędziowskie sprzyjają mu bliżej zanadto, a nie służyłyby. Dają się tu rozróżnić następujące cechy:

a) szybko i objętkowo ocenę wypadków. Są ludzie, którzy błyskawicznie ogarniają pewne położenie, podczas gdy inni muszą się powoli orientować, zanim zrozumieją zdarzenie.

b) Wstrzemięliwość w spostrzeżeniu. Jedni łatwo zapominają szczegóły, inni widzielią całość, jeszcze inni wyjątkowo szybko ogarniając całość, potrafi wyróżnić w niej wiele szczegółów.

c) Szybkie, stalecece obłątkowate upodobni i zorientowanie go z odpowiedzialności przepychem. Niejedni sędzią narzucają przestrzennie i odgłębicie je dość szybko, ale nimin zdecydowanie się na wybór i roztoczenie kary, upływa dłuższa chwila, demoralizująca graczy i publiczność. Z tą cechą wiąże się umiar i zdolność stopniowania kar, wyszczególnienie karalności i t. d.

d) Wniejękłość postawienia nad położeniem i grą. Spotyka się niernie typ przywódców, który ławo i wrocznie patrzy na grupę, nie dopuszczając do objawów niezadowolenia. Dla „utrzymania w ryzach” drużyny niekiedy potrzeba jest uwagi w kierunku wystarczająco, takowe i szybko usunąć niepowinnych w zaradku.

Poniższe wrożeńmi zdolnościami sędziowskimi należy wymagać od kandydatów:

1) należytego poziomu etycznego, przejawiającego

się w sprawiedliwym i bezstronnym prowadzeniu zawodów.

2) dokładnej znajomości przepisów, komentarzy, zwyczajów boiskowych.

3) znajomości warunków technicznych i taktycznych gry, aby ocenić granice możliwości gracza, a nie stosować przepisów absurdalnie, np. przy ocenie „krokwów z piłką”.

4) rutyny w prowadzeniu zawodów i stopniowego przyswajania coraz trudniejszych spotkań oraz „zaprawy sędziowskiej”.

Mianowano trener czy dobry gracz jest dobrym sędzią. Często ludzie, którzy bardzo mało grali w koszykówkę i nie mają żadnego doświadczenia zawodniczego, ze względu na zamieszkanie w studjowaniu gry z punktu sędziowania, tworzą kadry najlepszych sędziów. Sędzią powołan tak samo przestrzegaj warunków zaprawy jak każdy gracz. Jeżeli wzmieniemy pod uwagę, że przeciwnie sędzia ma do odrobienia większą ilość gier w sezonie, a często dwie lub trzy gry w ciągu jednego dnia (na turniejach), to zrozumimy, że odpowiedzialnie wyrobienie fizyczne jest niezbędne. Sprawdzono, że dobry sędzia w czasie jednego meczu przebiegało przestrzeni 6 km. Sędzią przez 40 minut gry długo, musi widzieć piłkę pod wieloma kątami, musi wydać cały szereg decyzji i to natychmiast, inaczej t. zw. powolne sędziowanie zniszczy efekt gry. Wysokie fizyczne i nerwowe jest przy tym bardzo duże.

Sędziowie, dolegające zachowania się na zawodach i bez-
stronnie sądząca.

Regulacja gry.

Przez podstrzeżenie piłki na koniec boiska, które również wymaga u sędziego technicznej umiejętności, jest jeszcze wiele innych rzeczy, które sędzia musi wiedzieć. Zgodnie z przepisami powinien on badać stan sprzętu i boiska, oraz zgodzić miejscowe przepisy, kiedy są-
dzia potrzeba. Przepisy nie przewidują np., co nastę-
puje, gdy piłka się odbije o gałąź, zmieniając się nad
boiskiem, lub o siatki na woli: czy należy uważać ją za
martwą, czy pozostać w grze, czy ogłosić raz spor-
ny na koniec, czy w następstwie, gdzie piłka się odbiła.
Dopierożanie dokładnego czasu rozpoczęcia gry jest
również obowiązkiem sędziego. Nie nie wpływa tak
przygotowania na publiczność, jak spełnienie rozpo-
częcia gry. Sędzia upewnia się, czy sekretarze wpełni
zawodników do protokołów, czy mają znaki, którymi
sędzia się posługuje dla określenia błędów i przewie-
nień, sprawdza, czy wiedzą o tem, że rozstrzygnięcie może
wznieść na boisku dopiero, gdy piłka jest „martwą”. Cze-
sto się zdarza, że sekretarze pędzili w czasie, kiedy pił-
ka jest w grze, sędzia natomiast przerywa gry, niema
w chwili, gdy gracz jest przygotowany do strzału pod-
konowego, a przeciwni zwycięstwo właśnie odlegają róz-
nicą jednego punktu. Bada, czy wygrały sekretarzy i
interujących czas różnić się w imieniu (najlepiej, gdy
czasowi używają pistoletu — strażnika). „Czasowym”
trzeba podać, jakim numerem sędzia przynajmniej dwa kar-
tyczki i karty obustronnie. Sędzia sprawdza, czy za-
sumierze są nakryte.

Zachowanie się podczas gry.

Największą zaletą sędzią jest stałe praktykowanie
w pobliżu piłki. Nie wolno mu stracić piłki z oczu lub
zatrudnić się w przeciwnym końcu boiska. Z drugiej zaś
strony, jeśli sędzia trzyma się za blisko piłki, przeciwni-
czą graczom w ich doświadczeniach. Sędzia musi być roz-
bitny, nie czekać, aż gracz podadzi mu piłkę, lecz zdo-
bywa ją sam i wprowadza w grę we właściwym miej-
scu. Tak np. połowy piłkę na linii do karnego rzutu
lub podczas przerwy, który ma wykonać rzut wolny;
po trafnym strzale do kosza zabiera piłkę i staje przy
kole środkowym pierwszy i nie pozwala, żeby środkowi
na niego wskakali. We wszystkich rozstrzygnięciach
musi być stanowczy i konsekwentny. Panuje nad gru-
pą czasu, lecz bez cienia straszenia. Wydaje decy-
zję z taką pewnością siebie, żeby gracz i publiczność
nie mieli czasu na wątpliwość. Ogłasza nar-
zęć błędów, który ma wprowadzać piłkę w linię boczną.

Sędzia sprawiedliwy i bezstronny nie może się po-
wstawać osobistymi sympatjami i nienawiadmi. Nie jest
dobrym rzeczą ogłaszać przewinięcia przeciwno druży-
nie, która wybitnie przegrywa i jest słabsza, a jedno-
cześnie, jak to zwykle bywa, stała gra fatalnie. Bez
względu na wynik i poziom drużyny grającej bezwzględnie
trzeba karać a całą bezwzględnością od początku do
końca gry. Zdawać się, że po kilkunastym kolejnym
skaramie jednej drużyny, aby wyrownać kryzyś od-
czekać na dobre przewinięcia, karzący przeciwną druży-
ną; zwykle robi się to dla publiczności, aby nie posu-
dziła sędziego o stronniczość. Jest to postępowanie nie-
właściwe! Zaprzyczenie publiczności pod tym wzglę-
dem należy zupełnie ignorować. Przewinięcia ogłasza
się w takiej kolejności, w jakiej są popełniane, niema
kolinde od drużyny i od wyniku. Przepuszczanie przeci-

niekiedy w wątpliwość „przezorności” powodując strasną powstrzymanie nad grą, a gdy raz sędzia stracił kontrolę nad grą, nie odwraca jej już do końca. Nie należy patrzeć na tablicę z wyniskami. Często sędzia widzi, że wynik jest niezdecydowany, podświadomie zmienia decyzję pod wpływem głębszych podstępnych sympatii lub antypatii. To samo dotyczy zagadnienia czasu pozostałego do końca gry, lub ilości przeciwników osobistych, popełnionych przez jakiegoś gracza. Trzeba się starać o zapewnienie, że przeciwnik osobisty zapisane dane gra czuje, a nawet, gdy w czasie przerwy akolityzacji gracz się zwrócił do sędziego z tem pytaniem, raczej odnieść go do sędziego sędziowskiego, aby sam osiągnął informację. Wiedząc, że dany gracz ma już trzy przewinienia osobiste, sędzia będzie się podświadomie wahał i namyślał, czy postykować czwarto, na które uważa się go z boiska. Najlepiej jest nie zwracać uwagi na wynik, czas, ani też ilość przeciwników osobistych graczy. Najważniejszą rzeczą dla sędziego jest zachowanie spokoju i równowagi. Często sędzia jest jedną osobą, nie podlegającą przeciwnikom gry, i do końca pozostałe zimny i skupiony. Różne uwagi czy okrzyki, tak trenerów, jak publiczności, nie powinny wpływać na jego decyzję. Jeśli sędzia jest opaczny, to im gra będzie szybsza, tem łatwiej sędziuje. Najszybsza, najłatwiejsza dla weroka i najskuteczniejsza będzie gra, w której obie drużyny grają poprawnie. Gra powolna i jednostronna narzuca ciężką pracę sędziemu. W dużej mierze od sędziego zależy jakość gry. Nie należy występować na boisko damym, smutnym, naposzonym, lecz z drugiej strony nie pozwalać na argumentowanie gracza lub doznaki z strony publiczności. Ostatnią lecz niemniej ważną rzeczą jest odpowiedzialny wygląd ubioru sędziowskiego. Sędzia powinien się wybitnie różnić w ubiorze od graczy.

Ubiór sportowy (sweter, długie spodnie, pantofle) ułatwia sędziowaniu i bieganie na piłkę oraz odróżnia sędziego od zwykłego widza. Oto w skrócie obowiązki sędziego:

- 1) znać dobrze przepisy,
- 2) utrzymać się w dobrej formie fizycznej,
- 3) zawsze być przy piłce,
- 4) w różnym tempie posuwać się po boisku i wydawać decyzje z jednakołą surowością przez cały czas gry,
- 5) wyrażać decyzje wyraźnie w sposób pewny i stanowczy,
- 6) ogłaszać przewinienia, nie bójąc się powodować wpływem ubocznym,
- 7) nie zwracać uwagi na wynik, oraz ilość popełnianych przewinień graczy,
- 8) panować nad grą,
- 9) mieć ubiór o odpowiednim wyglądzie.

Ogłoszenie błędów i przewinień.

Na przewinienia zwraca się mówiącą lub wskazującą uwagę, zabrania od siebie, piłki, natopy i techniki drużyny. Niewłaściwe byłoby ogłaszanie błędów drużyny przeciwniczej, której brak techniki, a tą samą surowością co i drużynie dobrze zapoznanej i technicznie zawansowanej. Sędzia może znać każde słowo przepisów, może posiadać szybkość Podkoźka, a wytrzymałość Nurninga, jeżeli chodzi o pokrycie boiska, a jednak, jeżeli nie ma wyuczenia pokrótce sytuacji i umiejętności oceny, krzywdził graczy i wypacza grę. Różne przepisy nie gwarantują dokładności sędziego, kiedy przewinienie popełniono, a kiedy go nie ma. Tylko sędzia widząc osobiste zlekoczenie czy odwracanie się graczy, może

rozstrzygać, czy małe one charakter nadwyżki i słabości, a więc czy należy je ukarać, czy też wynika z powodu słabości graczy, przypadku i t. p. Ogłaszać przewinięcia należy zdecydowanie i nie pozostawiać na tłumaczenie się i spieranie graczy. Jeżeli gracz zaczął wyjaśniać, lub co gorsza, argumentować, należy ogłosić kłopot techniczny, co zwykle graczy uspokaja i uczy szanowania decyzji sędziego.

Natychmiast po ogłoszeniu błędą, czy przewinięcia należy zabrać piłkę i umieścić ją na linii rzutu karnego, a nie oddawać do rąk gracza, gdyż ten może przedłożyć czas wykonania rzutu; pamięta! należy, że rzut karany powinien być wykonany w 10 sekund od chwili umieszczenia piłki przez sędziego na linii rzutu karnego. Nie należy gwałcić na wykonanie rzutu! Po ogłoszeniu przewinięcia, sędzia powinien zabrać 5 razy i to w czasie, kiedy błądnie z piłką do linii karnego rzutu, a mianowicie:

- 1)awiadomić sekretarzy, czy przewinięcie było osobiste, czy techniczne.
- 2) pociąć czasowym, ile rzutów poddyktowano.
- 3) wskazać sekretarzom, kto popełnił przewinięcie.
- 4) ogłosić grzywnę ukarania gracza (pobić, szarpnąć i t. d.).
- 5) wskazać gracza, który ma wykonać rzut.

Z chwili, kiedy gracz popełnił przewinięcie osobiste, najlepiej pobić ręką na barku tego gracza i postawić drugą ręką do góry. Wskazać gracza, który ma wykonać rzut karany, ogłosić, że co został ukarany i błędem umieścić piłkę na linii rzutu karnego. W tym czasie należy postawić obie ręce do góry, jeżeli przyczyna — dwa rzuty i jedna, jeżeli został przyczyną jeden rzut karany. W czasie, kiedy gracz zamierza wykonać rzut karany, dobrze jest uprzedzić sekretarzy, kto prze-

winięcia popełnił, przez pokazanie im na palcach numeru gracza winnego, gdyż mogli tego nie spostrzec; uniknie się przez to pytań, nawoływań i nieporozumień. Przed wykonaniem rzutu trzeba wyraźnie ogłosić dryfżymy, czy po rzucie piłka pozostaje w grze, czy też staje się martwą. Po przewinieniu technicznym postępujemy w ten sam sposób, z tą różnicą, że miernym innego czasu na przewinięcie techniczne. (Najczęściej używa się skrzyżowania rąk przed sobą). Kiedy należy karne rezerwowe na niezgodzenie się do sędziego? Po wejściu rezerwowego na boisko należy zwrócić się do kapitańców zapytaniem, czy są gotowi do rozpoczęcia gry. Jeżeli odpowiedź wypadnie twierdząca, należy dać sygnał gwizdkiem i ogłosić przewinięcie techniczne. Niektórzy sędziowie pozwalają na wprowadzenie piłki do gry z linii granicznej, czy z rzutu sędziowskiego i dopiero po tem ogłoszają przewinięcie. Jest to nieopatrzoną stratą czasu i utrudnieniem pracy miernym czas, którzy posiadają zegarki w chwili wyjęcia piłki z rąk sędziego przy sporcie lub gracza przy wolnym, ponieważ muszą je mocno zatrzymać na gwizdek sędziego. Po ogłoszeniu błędą technicznego, w którego następstwie przynajmniej raz wolny dryfżymy przewinął, należy natychmiast chwycić piłkę w rękę, ogłosić wyraźnie, który klub wyrzuci, i dopiero wtedy postać ją do rąk ustawionemu graczowi lub postąpić poza linią na właściwym miejscu. Chwyćcie piłki przez sędziego i ogłoszenie zapobiega przedwczesnym wyrzuceniu piłki, uprzedzenia decyzji sędziego i t. p. — także uważa dokładnie okoliczności miejsca wyrzutu. Jeżeli ma się wykonać rzut sporty, trzeba pokazać rękami wyrzut do góry i wskazać graczy, którzy muszą stać w odległości piłki. Ani na wprowadzenie piłki z linii granicznej, ani z rzutu sportowego gwizdać nie potrzeba.

Organizacja sędziów w czasie głównej przerwy i w godzinach gry.

Po sygnale czasowym sędzia przerywa grę, ogłaszając koniec pierwszej połowy, zapoznaje się u sekretarza z wynikami i ogłasza go publiczności.

Przewidywamy piłkę organizatorom lub zabiegając ją z sobą, udaje się do osobnej szatni, aby wyposażyć i mieć przewidzieć o równą energią i swobodą drugą połowę gry. W 90 proc. sędziowie w drugiej połowie mniej energicznie prowadzą zawody. Najważniejszą rolę podczas przerwy przesyłania samemu w czasie głównej przerwy jest konieczność uniknięcia dysput na temat sędziowania. Kierownicy drużyny i trenerzy, a często i kapitanowie starają się wszcząć rozmowę z sędzią na temat sędziowania. Skarżą się, że jedne rzeczy odgadzają, na inne nie zwraca uwagi, plotkują, że ten grał sobą to, a tamten owo i t. d. W ten sposób udzielają wpływać na sposób sędziowania w drugiej połowie gry. Oczywiście jest to niepożądane, a nawet szkodliwe, i często dochodzi do wymiany ostrych zdań. Sędzia powinien dopilnować, żeby kapitanowie drużyny byli zadowolonymi o rozpoczęciu drugiej połowy na trzy minuty przed czasem. Zażądanie to może spełnić sędzia pomocniczy, lub też czasowi, a sędzia główny przed udaniem się do swej szatni przypomina im konieczność takiego zadowolnienia. Przed rozpoczęciem drugiej połowy gry należy się dowiedzieć od sekretarza, czy ogłoszono graczy do zmiany, przypatrzeć się wszystkim 10 graczom, w celu osobistego stwierdzenia, czy niema wśród nich nowej osoby.

Z chwilą skazania drugiej połowy gry najpierw należy zabrać piłkę i oddać ją organizatorom, potem sprawdzić wynik, ogłosić go publiczności, wstrzymać na-

leży zabrać protokół do sprawozdania i odstawia władcom sportowym. Na tem kończą się obowiązki sędziów.

Technika podtrzymywania piłki.

Sposób podtrzymywania piłki do góry między dwóch graczy wymaga swobodnej techniki sędziów. Pomagającemu sędziemu powinną dać czas na odpracowanie odpowiedniego podtrzymywania piłki przy spornym lub też na środku. Głównie chodzi o to, aby jeden z graczy nie odbił piłki przedwcześnie.

Działanie zaczepne z zagrywki ze środka należy od tego, kto piłkę odbija; to też podtrzymywanie piłki powinno stworzyć dla obu graczy jednakoż możliwości odbicia.

Sędzia przy spornym sprawdzi, czy gracz stoi przepiślowo, a po odbiciu piłki uważa się wtył, żeby nie przeszkadzać graczom biegnącym do wyłapania piłki.

Stawia się dwa sposoby podtrzymywania piłki: jednoręczny lub oburęczny. Niektórzy sędziowie mają dobrze opalonione podtrzymanie piłki jedną ręką, lecz ogólnie uznane jest za przeważające podtrzymanie oburęczne. Stojąc blisko środka należy rękę piłkę oburęczną postawić środka, i trzymać ją między skaczącymi graczami na wysokości piersi, prawie pod brodą. Z tej pozycji następuje raczej wypatrzenie piłki niż rzut piętami do góry w taki sposób, żeby piłka była podtrzymana wyżej niż karkoławiek z graczy może skoczyć, i spadał prostopadło do środka kula (w równej odległości między obu graczami). Po wyrzuceniu piłki sędzia uważa się za gracza, który ją odbił, chyba że tenie odbił ją wtył na siebie.

Najwyższym błędem popełnianym przez sędziów, jest trzymanie piłki za nisko i wyraz za niski, co często powoduje przedwczesne wybiecia lub też za dalekie od graczy, którzy mają możliwość dłuższego obserwowania jej i woskającego wysoko, a przez to i odbicia.

Ustawianie się za boiskiem. Przy rozpoczęciu gry sędzia ustawia się twarzą do środku sądzikowskiego i przez cały czas gry stara się w tej pozycji poruszać po boisku, aby lepiej widzieć wzbiegających na boisko rezerwowych i łatwiej porozumiewał się z sekretarzami.

Przy czasie sportym w pobliżu linii granicznej sędzia zawsze staje od strony linii granicznej, a nie od strony boiska. Po podtrzymaniu piłki, masując się do tyłu, znajduje się na linii bocznej, nie przeszkadzając graczom. Należy ogłaszać skrupulatnie piłki wstrzymane (spornie), przez co nie dopuszcza się do „hakowania“! Nie wolno poruszać na walkę o piłkę, nie mniej jednak, kiedy przypadkowo dwóch graczy jednocześnie dotkną piłki, lepiej trochę zaszkodzić z dotycją, niż się poleśnie wyjąć. Aby nie przeszkadzać gry ponad konieczność, po głoszeniu natychmiast należy odwrócić piłkę i wprowadzić ją do gry. Ważną rzeczą jest odpowiednio ustawianie się w czasie gry. Ustawianie nie może być ujęte w jeden szablon, gdyż zależy od tego, czy się sędziuje samodzielnie, czy też z sędzią pomocniczym, a także od formy i wymiarów boiska. Na datych boiskach najdogodniej jest znajdować się pomiędzy liniami bocznego rzutu i bliżej linii bocznej, przyczem, poruszając się po boisku, starać się być raczej przed naturalnym, niżeli za nim. Gdy drużyna prowadzi piłkę w kierunku kosza przeciwnika, należy się starać wyprzedzić piłkę i być przed nią, pamiętając, że należy znajdować się w pobliżu piłki, lecz nie za blisko, aby nie przeszkadzać graczom.

Na boiskach długich a wąskich sędzia się posrawa

prawie po linii bocznej, a często nawet poza nią. Na małym boisku z trudnością gracz może swobodnie wywiązać do boiska, więc sędzia nie powinien zajmować im miejsca. W tych wypadkach tylko doświadczenie i rytym namierzają.

Przy wnoszeniu gry rzutem z linii granicznej należy trzymać piłkę w rękach dopóty, aż obie drużyny będą gotowe do gry. Po strzaskanym rzucie karnym bardzo często powstają i, ew. błęd, a walka o piłkę toczy się w niezbyt prawidłowy sposób. Do obserwowania takich błędów ustawiał się przed rzutem karnym na linii bocznej pod tylną, skąd widział całe boisko i gdzie się nie przeszkadza graczom w posunięciach. To ustawienie sprawia trochę trudności na boiskach datych, kiedy piłka spadając z tylny bywa odbita do tyłu, poczem następuje długie postanie pod koszem przeciwnym. Wówczas sędzia nie może znaleźć się w czasie we właściwym miejscu. Ale i tę niedogodność można usunąć przez wyznaczenie potrzeby i dłuższej praktyki. Ustawienie się pod koszem ma także tę dobrą stronę, że gdy kosz zrobiona, sędzia ma możliwość natychmiastowego nakazania piłki i szybkiego ustawienia się na środku dla wnoszenia gry. Właściwość sędzów polega na wykonywaniu rzutu karnego staje przy kole pola karnego, nieco za linią rzutu. W tym wypadku nie należy stać za blisko gracz, wykonującego rzut, aby go nie demoralizował, pamiętając, że rzut karny jest czynnością polegającą na podnieceniu nerwowym i wymaga od wykonawcy dużego spokoju.

Sędziowanie w dwóch.

Sędzia główny i pomocniczy. Dokładnie i sprawnie przeprowadzić może może dwóch sędziów z sobą „agra-

nych" i dobrze się rozumiejących. Zasadnego sędziego głównego powinien ogłaszać błędy i przewinienia, popełnione przy piłce, posiadającego wszystkie inne sędziów pomocniczych. Sędziów pomocniczych zgodnie z przepisami ma obowiązek ogłaszać błędy i przewinienia, gdziekolwiek one się zdarzą, lecz najliczniejszą uwagę zwraca na grę poza piłką. Sędziowie główni często chrustają się na pomocniczych, jeżeli ci ogłaszają przewinienia przy piłce, jak błąd z piłką, wadliwie kosowanie, przetrzymywanie piłki i t. p. Jest to niesłuszne, gdyż często nie uważają na długie podania, które się zdarzyły, sędziów pomocniczych w tym czasie mógł się znajdować w lepszej pozycji do sewy zagrania. Zasadniczo sędziów pomocniczych w wyjątkach wypadków powinien powstrzymać zagrania przy piłce decyzją sędziego głównego.

Przed rozpoczęciem gry sędziowie główni i pomocniczy porozumiewają się między sobą i ogłaszają sposób postępowania. Sędziów pomocniczych powinien wstrząsnąć, gdzie ma się znajdować w danej chwili i na co ma zwracać uwagę. W czasie wykańczania meczu każdego sędziów pomocniczych staje pod koszem, sędziów głównych zaś na linii meczu przy końcu pola kosowego. Po trzecim rzucie sędziów pomocniczych zabiera piłkę, sędziów głównych zaś błędnie do końca środkowego, otrzymując piłkę od sędziego pomocniczego na miejscu.

Obowiązki sędziego pomocniczego. Sędziów pomocniczych powinien spełniać swą funkcję po tej stronie, po której się znajduje stołek sędziowski, podobnie jak jedynym z jego obowiązków jest dokładnie postarzenie sekretarjom decyzji sędziego i podawanie numerów gry do protokołu.

W czasie meczu sportowego lub też po podważeniu piłki na środku sędziów pomocniczych staje naprzeciw sędziego głównego, który po podważeniu piłki dalej ją

chodzi, natomiast sędziów pomocniczych uważa na przewinienia graczy, jak również na ustawianie.

Trenerzy i kierownicy drużyny często udzielają rad swoim graczom z pola boiska. W tym wypadku tylko sędziów pomocniczych może to narazić i przez odpowiednie ukaranie drużyny nieprawidłowość tę usunąć.

Sędziów pomocniczych powinien się znajdować po stronie przeciwej od sędziego głównego. Zarządzania on kapitanów drużyny o rozpoczęciu drugiej połowy gry ma trzy minuty przed czasem. Stara się o to, aby można było odstąpić miejsca i niepotrzebnego biegania sędziemu głównemu. W czasie dalekiego strzału zwraca uwagę na gracza, który się starał przedobnieć w wykonaniu strzału. Często nawet po wyjściu piłki z rąk gracza strzelającego przeciwnicy napadają go zbliznąć, co trudno jest widzieć sędziemu głównemu, który chodzi ruchem piłki.

Dwóch sędziów na boisku.

Dwóch równorzędnych sędziów na boisku, którzy odgrywają wszystkie błędy i przewinienia narzucone przez siebie, najlepiej spełnia zadanie. Lecz i w tym wypadku konieczne jest wspólne porozumienie i jednokarna ocena błędów.

Przy systemie dwóch sędziów można się podzielić dwoma sposobami.

1. Boisko jest podzielone zwykłą linią na dwie długie połowy, od końca do końca. Każdy sędziów spełnia na swym odcinku funkcję sędziego głównego i sędziego pomocniczego. Każdy z nich posiada się w połowie i wadliwi linii boczonej, przyciemn jeden z nich, którego narazem A pozostaje mecz wysunięty nieco do przodu. Gdy piłka w grę dochodzi do okolicy linii

razu karnego, sędzia A szybko wysuwa się naprzód i ustawia się za boiskiem styłu kosza. Drugi sędzia, którego nazwiemy B, zbliża się w tym czasie ku środkowemu przekrojowi boiska i czeka na przebieg gry styłu. Jak widzimy, w tym wypadku jeden z sędziów znajduje się przed piłką, a drugi za nią, czyli na pozycjach dających im największą możliwość spostrzeżenia przewinień i błędów. Gdy piłka przejdzie do rąk przeciwnicy drużyny i dokładnie zaczepnie przemieści się na drugą stronę boiska, B cofa się przed piłką i posuwając się do linii koszarnej po doprowadzeniu piłki na trybunum podkoszarowe znajduje się też koszem podobnie, jak poprzednio sędzia A. Kontrola wprowadzania piłek z linii granicznej po jednej stronie należy do A, a po drugiej do B.

II. Boisko jest podzielone na dwie połowy linją urojoną w przedłużeniu linii obiegowej kosa środkowa. Każdy z sędziów ma swoją połowę boiska, t. zn. A na swą połowę boiska znajduje się w pobliżu piłki, a B obserwuje grę styłu i stwierdza przewinienia popełnione za piłką. Role się zmieniają, gdy gra przeniesie się na trybunum drugiego sędziowskiego. W czasie rzutu karnego w koszu boiska A znajduje się za tobłą, a B z boku, przy gracie wykonującym rzut. Jeżeli kosa nie zrobiono, B natychmiast wraca na swoją połowę boiska, jeśli zaś kosa została, A podaje piłkę do B, który ją podraża na boisku.

W obu wyżej wspomnianych sposobach jeden sędzia znajduje się przed piłką, a drugi za nią. Obaj sędziowie odgrywają rolę i przeciwności na własnych trybunach, pozwalając stwierdzenie błędów popełnionych na przeciwnym trybunum kolejarce, wydając własne decyzje gdy drugi sędzia tylko wtedy był na takiej pozycji, iż zdaniem pierwszego widział błędnie mógł.

System dwóch sędziów na boisku przewyższa system sędziowania przez głównego i pomocniczego z następujących powodów:

1) Sędziowie zgłaszają obaj sporne rzuty i podrażają piłkę na swych trybunach oszczędzając czasu i energii, a gra toczy się w szybszym tempie.

2) Dwaj sędziowie z różnych punktów lepiej obserwują działania trenera się przy piłce.

3) Dwaj sędziowie mniej się wyczerpują fizycznie, co im umożliwia prowadzenie gry w równie szybkiem tempie w drugiej jak i w pierwszej połowie gry.

4) Sędziowie nie przeszkadzają graczom na boisku.

Protokolowanie.

Obowiązki sekretarzy i sposób wypełniania protokołu określa przepisy. Tu podajemy jedynie drobne uzupełnienia.

Osoba protokolująca zawady musi się wyświecić w skupieniu uwagi na swych czynnościach urzędowych. Musi urządzać z obserwowania gry, odbywającego przedsięwzięcia widno, a stać się zimnym, czujnym i uważnym obserwatorem, który widzą ledwie w różne pozycje. Niezależnie zachodzą powzięki w przeliczeniu punktów lub wpisaniu przewinień osobistych, jedynie z powodu „przerwać” sekretarzy.

Sekretarz przed rozpoczęciem gry wpisuje nazwiska, numer i pozycję graczy, wypisuje losy rzymski jak dać, miejsce i t. d. Najlepiej jest wpisać na początku tylko 5 graczy, a dopiero później w miarę zgłaszania się włączyć dalszych rezerwowych. Ułatwia to klubom możliwość wyboru rezerwowych, gdy mają do dyspozycji większą ich ilość, i zmniejsza rezerwowych do zgłoszenia się przed wejściem na boisko.

Sekretarze używają następujących znaków określających:

- 1 — punkty uzyskany z karnego,
- 0 — przetrzymany czas karny,
- 2 — punkty uzyskane na kosa z gry,
- P — przewinięcie osobiste,
- T — przewinięcie techniczne.

„P” (kreska przed nawiasikiem) — zejście z boiska. Kreskę tę przekreśla się przy powrocie gracza, czyli że zawodnik posiadający znak „P” nie ma prawa w myśl obecnych przepisów wejścia na boisko. Trzeba pamiętać, że przy pierwszym wejściu żadnych znaków się nie stawia, a jedynie wpisuje się numer i nazwisko.

Według przyjętych sposobów protokołowania uzyskane punkty wpisuje się natychmiast w rubryce osobistej gracza i po raz drugi obok w rubryce ogólnej, odróżni samując. Umożliwia to stałe kontrolowanie wyniku. Wprawy sekretarza zapisuje ponadto wiele innych szczegółów, wskazanych dla graczy i trenerów, jak np. ilość czasu, przez jaki gracz brał udział w grze. Przy zapisywaniu wyniku piszą równorzędnie aktualny stan punktowy zawodnika, co daje obraz przeszłego gry. Np.

Punkcja	A28
1:0	0:1
1:1	1:1
2:1	1:3 i t. d.

Można jeszcze co pewien czas, np. co 5 minut, podkreślać wynik linią poziomą, co umożliwia stwierdzenie, jak się wynik przedstawiał w różnych odcinkach czasu. Po skończeniu zawodów sekretarz dokładnie wypełnia wszystkie rubryki i oddaje protokół sędziemu głównemu.

Mierzanie czasu. Jeżeli chodzi o czas gry, to przepisy wyraźnie zaznaczają, że uwzględnia się jedynie czas bieżącej gry, odliczając wszystkie przerwy, w czasie których piłka jest „martwa”. Sposobowo małe cełoty mają mierzący czas, gdy organizatorzy dysponują specjalnym sekundomierzem, który po zatrzymaniu można pociąć dalej w ruch, a odcinki czasu się sumuje. Gdy mamy w uyciu zwykły sekundomierz, wówczas jeden z nich może sernalizować, a na drugim mierzący szybko przerwy, sumujemy i później odpowiednio przedłużamy czas na sekundomierzu głównym. Mierzący czas muszą się dokładnie zaznaczyć z przepisami, aby wiedzieć, kiedy piłka jest martwa. Najwięcej trudności następuje to, że bardzo często sędzia nie gwałdnie, np. po strzelnym kosie, przy karnych i t. d., a mierzący czas sam decyduje o czasie i przerwie. Mierzący czas powinien pamiętać o następujących szczegółach:

- 1) puszczanie w ruch sekundomierza na początku gry i śledzenie, kiedy czas pobawy dobiega do końca,
- 2) zatrzymanie sekundomierza, służącego do odliczania przerw a) po gwizdku sędziego, b) po strzelnym kosie,
- 3) puszczanie w ruch sekundomierza a) na gwizdek sędziego, b) po wyjściu piłki z rąk gracza przy rzutach karnych i wolnych, nawet wówczas, gdy sędzia nie daje znaku gwizdkiem,
- 4) zwróceniu uwagi a) czy zmiana gracza nie trwa dłużej niż 30 sekund, b) czy przerwa chwilewa nie trwa dłużej niż minutę, c) czy czas gry upłynął przed wyjściem piłki z rąk gracza, jeśli uzyskano kosa w ostatniej chwili.

Na sekretarzy i mierzących czas należy wyznaczać sędziów wprowadzonych w tych funkcjach, a nie brać, jak to jest w zwyczajach, przygodnych widzów, którzy zapo-

niezają na miejscu z swych skrzyżkami i przewodnicie
nie umieją ani protokołować ani mierzyć czasu.

Egzamin w sądownictwie.

Nie wchodząc się w sprawę, jak obecnie wygląda
egzamin na sądownictwo, zajmiemy się krótko omówieniem,
jak to sprawy zorganizowane w Ameryce i jaki prze-
bieg powinien mieć właściwy egzamin. Egzamin na są-
downictwo składa się z dwóch części:

- a) egzaminu teoretycznego,
- b) egzaminu praktycznego.

Jeżeli chodzi o egzamin teoretyczny, należałoby od-
stąpić od przyjętego dziś sposobu ustnego darywego
zawzięcia pytań, a przejść na wypełnianie arkusza te-
stowego. Test przygotowuje się w tajemnicy przed egza-
minowanymi. Umieszcza się w nim około 50 pytań i za-
gadnień, na które egzaminowany krótko odpowiada.
Sposób postawienia zagadnień może być różnorodny;
najlepiej nadają się pytania alternatywne i uzupełnio-
nie. Np. oznacza literą T (tak) lub N (nie) następują-
ce pytania:

1) czy zasobnikowi wodno-wojów na kołach bez
zakładania się o sekretarzy, lub uzupełnij następujący
przebieg,

2) obwód pólki wynosi ?? cm, waga ?? g, długość
kołka ?? m, szerokość ?? m i t. p. Egzamin testowy
ma następujące zalety:

a) jest o wiele ekonomiczniejszy od ustnego, gdyż
jednocześnie większa liczba kandydatów może rozwią-
zywać zadanie,

b) licza gruntowniejszą pracę kandydatów. W czasie
można umieścić kilkadziesiąt zagadnień, a już z samej

liczności rozwiązywania wynika, że odpowiedź się na
nie bardzo szybko.

c) jest obiektywny. Przy egzaminie ustnym infor-
macja głosową można pomieć w rozwiązywaniu, albo być
uproszczony egzaminator może zdemaskować kandyda-
data.

Główna zaleta tego sposobu leży w obiektywności
oceny, gdyż uznaje się wielkość liczbę punktów za wy-
starczającą przy porównaniu liczb dobrych rozwiązań, ozna-
czonych w punktach, a nie na podstawie dobrej czy do-
brej woli egzaminatorów. Egzaminator według klucza
szybko upraszcza odpowiedzi, uznaje dobre i złe i obli-
czu stosunek dobrych do złych odpowiedzi.

Użycie testów jednak wymaga od czynników orga-
nizacyjnych, t. j. władz sądowniczych należytego przy-
gotowania.

1) Test musi być przygotowany bezbłądnie, kilka-
krotnie sprawdzony, jasny i dokładny w sformułowa-
niu.

2) Trzeba mieć kilka odmian do użytku i stosować
je na zmianę, gdyż kandydat po jednym egzaminie
mogłoby informować następujących.

3) Test musi być wypełniany na kilkadziesiąt
osobników w celu ustalenia:

a) przeciętnego czasu potrzebnego do rozwiązania,

b) liczbowych granic dobrych i złych rozwiązań
i przeciętnej liczby punktów, odpowiadających wyliku-
wi punktowalnemu, Np. na 100 kandydatów tylko 5
rozwiązało całkowicie, uzyskując 50 punktów, 20 kan-
dydatów uzyskało liczbę 35 — 39 punktów, 3 kandyda-
tów 20 — 25 punktów, 2 tych liczb wyprzedzający
średnią granicę 40 lub 45 punktów, jako mierzącej do
uznania kandydata za obecnego z przepisami. Opraco-
waniem standardyzacji testu musi się zajmować oso-
ba fachowa.

Ekspansja polityczna wymaga również reformy, ale w niej nieuniknie szczególnej kontroli, wysoka obiektywność i ujednostajnienie. Najlepiej przeprowadzić to w ten sposób, że 2 — 3 członków komisji otrzymuje załączony wzór protokołu i wypełnia go skrupulatnie podczas meżu, zapisując tylko rozstrzygnięcia, ale, lub jeszcze lepiej, dobre i złe. Taki protokół daje wzorczą i drobiazgową charakterystykę, uwzględnia kandydata i umożliwia obiektywne uzasadnienie uznania lub niezuznania go za nadającego się do sędziowania.

Wyniki obu egzaminów wpisuje się na trzeciej karcie, która również charakteryzuje doskonale sędzię i zwraca uwagę na braki w jego umiędzynarodkach politycznych. Sądziwy, iż w najbliższych latach podobny system zaprowadzi nie tylko P. Z. G. S., ale i inne związki sportów drużynowych, jako najwłaściwszy i oparty na podstawach naukowych.



Wzór protokołu

Wzór protokołu z badania fizycznego

Wzrost i waga ciała, cięciwa, ciśnienie krwi, temperatura ciała

1. Wzrost

- 1. Wzrost ciała w stanie spoczynku
- 2. Ciężar ciała w stanie spoczynku
- 3. Ciężar ciała w stanie wysiłku
- 4. Ciężar ciała w stanie spoczynku
- 5. Ciężar ciała w stanie wysiłku

- 6. Ciężar ciała w stanie spoczynku
- 7. Ciężar ciała w stanie wysiłku

- 8. Ciężar ciała w stanie spoczynku
- 9. Ciężar ciała w stanie wysiłku
- 10. Ciężar ciała w stanie spoczynku
- 11. Ciężar ciała w stanie wysiłku

- 12. Ciężar ciała w stanie spoczynku
- 13. Ciężar ciała w stanie wysiłku

2. Ciężar ciała

- 1. Ciężar ciała w stanie spoczynku
- 2. Ciężar ciała w stanie wysiłku
- 3. Ciężar ciała w stanie spoczynku
- 4. Ciężar ciała w stanie wysiłku
- 5. Ciężar ciała w stanie spoczynku
- 6. Ciężar ciała w stanie wysiłku

- 7. Ciężar ciała w stanie spoczynku
- 8. Ciężar ciała w stanie wysiłku
- 9. Ciężar ciała w stanie spoczynku
- 10. Ciężar ciała w stanie wysiłku
- 11. Ciężar ciała w stanie spoczynku
- 12. Ciężar ciała w stanie wysiłku

- 13. Ciężar ciała w stanie spoczynku
- 14. Ciężar ciała w stanie wysiłku
- 15. Ciężar ciała w stanie spoczynku
- 16. Ciężar ciała w stanie wysiłku

- 17. Ciężar ciała w stanie spoczynku
- 18. Ciężar ciała w stanie wysiłku
- 19. Ciężar ciała w stanie spoczynku
- 20. Ciężar ciała w stanie wysiłku

Wzrost i waga ciała

Warszawa, 15/11/1919

BUDOWA TERENÓW I URZĄDZEŃ SPORTOWYCH

praca zbiorowa pod redakcją

ppłk. dr. OSWOLSKIEGO W. i JEZIOROWSKIEGO H.

35.—

41.—

Obejmuje prace, omawiające sale ćwiczeń, boiska, korty tenisowe, pływalnie, tory sportowe, obiekty letnie, domy wycieczkowe i schroniska turystyczne, sztolnie, ujeżdżalnie, ogrody jeździeckie, przystanki oraz skocznie narciarskie.

322 ilustracji uzupełnia treść.

SPRZĘT SPORTOWY I GIMNASTYCZNY

Tekst i atlas 6.—

Opisuje sprzęt normalizowanego i typowego pod względem nac. sprzęt gimnastyczny, do lekkiej atletyki, gier sportowych, sprzęt pięcioboju, do szermierki, sprzęt łuczniczy, do sportów zimowych i sportu wodnego.

Atlas rozpoznaje z wyglądem i wymiarami sprzętu.

DO NABYCIA

W GŁÓWNEJ KSIĘGARNI WOJSKOWEJ
Warszawa, Nowy Świat 69

oraz wszystkich większych księgarniach w Polsce.

BIBLIOTECZKA SPORTOWA.

Nr. 1.	M. Jankowski — Co to jest sport	— 74
Nr. 2.	— Co to jest sport	— 74
Nr. 3.	M. Jankowski — Sprawy narciarskie, wyd. III	1,15
Nr. 4.	A. W. Pytkowski — Tajniki walki zapasowej	1,50
Nr. 5.	Int. M. T. Kobayryev — Jak ćwiczyć obedi- entnie plekambomą kółki windowy	2 —
Nr. 7.	L. Szwytowski — Zapiski oświadczenia	2,00
Nr. 8.	Int. Z. Tryski — Mistrz podległych obywateli	1,50
Nr. 9.	J. Potulski — Piłkarski w szkole i sporcie	2,50
Nr. 10.	L. W. Pytkowski — Podnoszenie ciężarów	1,50
Nr. 11.	E. Lesarowicz — Podległych oświadczenia regulacyjne	1,50
Nr. 14.	J. Potulski — Strzelanie	2,50
Nr. 15.	Ca. Mianowski — Zaprawa lekkoatletyczna, wyd. II	1,50
Nr. 16.	M. Karwicki — Przewodnik po rzeczach narciarskich Zakopane i Tatry Polskie	2,00
Nr. 17.	F. Szuki ps. — Zasady zaprawy i sportowej zaprawy kolarzy	1,50
Nr. 18.	F. Szymanski — Kolacja narciarska, (wyd. 2000)	2,00
Nr. 19.	Podległych oświadczenia sportowa, wydanie V	1,50
Nr. 20.	A. Zatraki — Książki podległych pływanie, wy- danie II	1,50
Nr. 21.	W. Hirth — Wynajem szkółki narciarskiej w druku	2 —
Nr. 22.	W. Pals — Nauka gry w tenisa-tenisa	2 —
Nr. 23.	L. Kapłanski — Działanie i obrotów motocykla	2 —
Nr. 24.	A. Galuski — Zarys gry w piłkę	2,50
Nr. 25.	M. Jankowski i W. Głuchowski — Wywołanie II system w szkolnych tenisa	1,50
Nr. 26.	J. Kowalski — Nauka jazdy	2 —
Nr. 27.	J. Kapłanski — Działanie i obrotów motocykla	2,50
Nr. 28.	F. Barham, Int. dypl. — Praktyczny podległych piłki narciarskiej, parafizy B. Stachol ps. ps. ps.	1,50
Nr. 29.	R. Jankowski — Ping-pong	1,50
Nr. 30.	F. Nohring — Zasady trykotowania	2,00
Nr. 31.	Z. Kozicki — Łucznictwo	2 —
Nr. 32.	J. Szymanski ps. — Higiena zaprawy sportowej i podległych obywateli w sporcie	1,50
Nr. 33.	M. Kwan i J. J. Kwan — Piłka siatkowa	2,20
Nr. 34.	E. Lankowski — Samodzielna w 57 obrotach	1,50
Nr. 35.	J. Głuchowski — Piłka nożna	1,50
Nr. 36.	Krzysztof W. — Hokej na lodzie	w druku

Do nabycia

W GŁÓWNEJ KSIĘGARNI WOJSKOWEJ
Warszawa, Nowy Świat 69

i wszystkich większych księgarniach w Polsce.