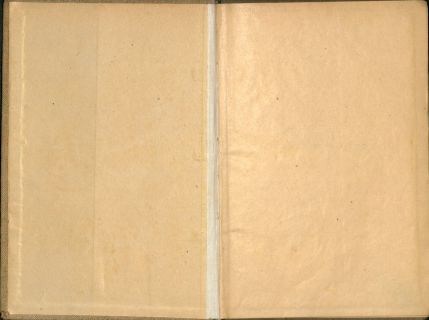


51



GRY SPORTOWE

M. SKIBRCZYŃSKI I A. MAZURKOWA

GRY SPORTOWE

PODRĘCZNIK METODYCZNEGO NAUCZANIA
PLAKI SIATKOWEJ, KOSZYKOWEJ, HAZENY I SZCZYPIONNIARZA

Z PRZEDMOWĄ
WIE. H. OLSCENSKIEJ
I WSTĘPEM
DR. WL. GONOLECZKO

WYDAWCEM „NASZEJ KSIĘGARNI”, SPÓLKI AKC.
ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO, WARSZAWA, 1936.

Okładką i rysunki wykonał Stanisław Bobiński

KURATORJUM
Okręgu Szkolnego Lubelskiego
CENTRALNA BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA

II 8655.

Wyd. Graf. „MAREK DOLICZKA”, Warszawa, Bielska 21.

SPIS TREŚCI

	Str.
Osiemdziesiąt	1
Przedmowa wia. H. Giszewskiej	8
Wstęp dr. W. Gumbeligo	13
Wskazówki metodyczne naszczenie gier sportowych	18
Ustalenie programów lekcyjnych	23
Organizowanie rozgrywek	27
Wskazówki higieniczne	31
Spis treści	33
Boiska do gier sportowych	38
Półka siatkowa	40
Cwiczenia naprawy	43
Cwiczenia w pojedynkę do ściany	47
Cwiczenia w dwójkach-czwórkach	53
Cwiczenia w kole	51
Podbiwanie piłek odbitych od siatki	58
Zagrywka piłki (szeregi)	59
Zagrywanie piłek w pojedynkę do ściany	70
Zagrywanie piłek w dwójkach-czwórkach	73
Wystawianie piłek do ściany i kol siatkowe (stojące) oraz obrona ściganych piłek	78
Fragmenty gry	85
Gra w formie apostrofozacji	93
Podstawowe ćwiczenia do piłki koszykowej, huczozy i rozciąganie	94
Cwiczenia w pojedynkę do ściany	98
Cwiczenia w dwójkach	107
Cwiczenia w kole	113
Zabawy i gry	127

	Str.
Piłka koszykowa	137
Kształowanie piłki	141
Strzaly (strzały) do kosza	143
Cwiczenia pomocnicze	145
Podstawowe strzaly do kosza	148
Sybilajzjne strzaly do kosza	154
Fragmenty gry	155
Gra w formie sprzecznej	162
Hokej	163
Podstawki piłki	166
Cwiczenia w dwójkach-trójkach	167
Przewadzenie piłki pojedynczo. Cwiczenia w pojedynkę	170
Strzaly do bramki	174
Strzaly zamachowe	176
Strzaly łobowate	181
Strzaly pchnię	186
Fragmenty gry	188
Gra w formie sprzecznej	189
Szczypieniak	190
Dalskie strzaly piłki	200
Cwiczenia w dwójkach	202
Cwiczenia w trójkach	208
Cwiczenia w czwórkach	211
Kształowanie piłki	213
Strzaly (strzały) do bramki	214
Fragmenty gry	218
Gra w formie sprzecznej	220
Metody programowe	222
Uwagi ogólne	222
Piłka siatkowa	223
Piłka koszykowa	231
Hokej	236
Szczypieniak	240
Zestawienie ćwiczeń do piłki siatkowej	254
Podstawowe ćwiczenia do piłki koszykowej, hokeja i szczypieniaka	256
Zestawienie ćwiczeń do piłki koszykowej	258
„ „ do hokeja	258
„ „ do szczypieniaka	260

OD AUTORÓW.

Podręcznik ten przeznaczony jest przedewszystkiem dla nauczycieli wychowania fizycznego i instruktorów sportowych; zawiera on wskazówki metodycznego nauczania czterech gier sportowych: piłki siatkowej, piłki koszykowej, hokeja i szczypieniaka. Gry te są najbardziej popularne i uprawiane szeroko w szkołach, w organizacjach P. W. i W. P. oraz klubach sportowych. Do każdej z gier podaliśmy daty ważnych ćwiczeń przygotowawczych. Cwiczenia do piłki siatkowej stanowią całość, natomiast ćwiczenia przygotowujące do piłki koszykowej, hokeja i szczypieniaka są wątków praktycznych podzielonych na ćwiczenia podstawowe, wspólne dla tych trzech gier, i ćwiczenia specjalne, stanowiące o charakterze danej gry.

Przy opracowaniu podręcznika przemyślano podać wskazówki oraz metodę postępowania przy nauczaniu gier, przyczem oparliśmy się na przepisach Polskiego Związku Gier Sportowych. Przepisów do każdej z gier nie podaliśmy, ponieważ uważamy, że każdy nauczyciel ćwiczeń ruchowych lub instruktor, który gier naucza, powinien mieć odpowiedni kurs gier sportowych i ich przepisy zaś i posiadać.

Dużo zawdzięczamy k. p. dr. Władysławowi Osmońskiemu, który żywo interesował się naszą pracą, zapożyczając podręcznik w obrotowy wstęp. Dziękujemy serdecznie Pani Władysławie Helenie Osmońskiej za napisanie przedmowy i wyrażenie swej cennej opinii o naszej pracy. Panu W. Klyszejce wyrażamy wielką wdzięczność za rady i wskazówki, których nam udzielał w toku naszej pracy, pozwalając nam korzystać

z najbardziej nowoczesnych zdobywszy wiedzy z zakresu gier sportowych. Pana S. Lipińskiego i pana Z. Nowakowskiego uwagi dotyczące niniejszej pracy również serdecznie dziękujemy.

Najgorętszym naszym życzeniem jest, aby książka ta spełniła swe zadanie i przyczyniła się do podniesienia poziomu sprawności fizycznej wśród szerokiego szeregu młodzieży.

AUTORZY.

PRZEDMOWA.

Jedną z najbardziej rozpowszechnionych form ćwiczeń ruchowych są niewątpliwie gry. Od najmłodszej młodzieży, już w okresie dziecięcym, podążając do gry jest zazwyczaj i naprawdę wzięty. To też każdy dobrze opracowany podręcznik, mający na celu zapoznanie ogółu z grami różnego typu, spotyka się z uznaniem. Książka, którą teraz bierzemy do ręki, posiada walory bardzo wielkie i jest jedną w swym rodzaju. Autorem chodzi o podanie materiału tak drobiazgowo i tak systematycznie rozplanowanego, aby każdy, kto chce uprawiać gry sportowe, mógł osiągnąć dobre przygotowanie i pewną technikę, nabyci w przedmiotach niezbędnych elementów składowych danej gry. Są to więc ćwiczenia najprostsze, potem coraz trudniejsze, układane w pewną całość i podawane pojedynczo dla zdobycia potrzebnej techniki. Elementami składowymi do gier sportowych są zasadniczo trzy typy ćwiczeń: bieg, rzut i chwyt. Te elementy znalazły szerokie omówienie i praktyczne ujęcie w niniejszym podręczniku.

Podstawą są tu książki do danej możliwości wyrobienia graczy zarówno w szkole jak i w klubach lub organizacjach sportowych. Książki, posiadając same, zostały tu bardzo systematycznie i metodycznie ułożone, wskazując instruktorowi, bądź samemu graczowi, jaką drogę odbyć musi, aby stanąć w szeregu tych, którzy mogą służyć o zawodach i zwycięstwie. Z ćwiczeń tych instruktor lub nauczyciel szkoły czerpać może materiał do lekcji boiskowych, stwarzając dobre warunki na-
prawy.

O latwoci przygotowania się gracza decyduje tu również nie wady fakt, że gra, do której gracz przystępuje, podana jest od razu w formie interesującej, nie przedstawia wielkich trudności technicznych, a więc daje się łatwo opanować i doskonalić. Ze względu na wychowawczych zjawiska to należy również podkreślić, metoda bowiem, wskazana w podopieczni, ma systematyczny, stosuje wyśitek stopniowy i porusza na rozbudzenie zainteresowania młodzieży w drodze prostej i racjonalnej.

Sądzić należy, że podopieczni, który jest opracowany z dużą znajomością wiedzy fachowej, odta wszelkie uwagi wyrytkim tym, którzy w swej pracy pedagogicznej stawiają gry sportowe w szeregu czynników wysięku wychowawczych i zdrowotnych.

H. Okazewski.

Warszawa, dn. 25 maja 1935 r.

WSTĘP.

W sędzię księżkę Odyssei czytamy:

„Po posiłku księżniczka Nausikaja z towarzyszkami odrzucają szaty i biorą się do gry w piłkę”.

Przechodzi moment, że Minerva uznaje za stosowne rozbudzić Ulisasa:

„Wije Nausikaja, schwytywszy piłkę, chciała ją rzucić do jednej ze swych dam, jednak nie trafiła i piłka leży się do rzeki. Dławięca głośno krzyczą, a Ulisasa budzi się”.

Gra, o której tu mowa, polegała na udawaniu, że rzucił się piłkę do jednego z towarzyszy zabawy, gdy w rzeczywistości rzucano do innego. Była to jedna z wielu zabaw raczej, niż gier piłkowych starogreckich, objętych nazwą sferistyki (stisima — kula; po łacinie — piłka, stąd stara nazwa kija do podbijania piłki w pałacu polskim — piłotyk).

Sferistyka i atletyka obok muzyki, według Platona, stanowiły podstawowy program wychowania w gimnazjum ateńskim.

Używano w sferystyce piłek różnej wielkości, uszytych ze skóry miękkiej lub kawałka materji i nabijano je piórami, wełną, a nawet mąką, ziarnami figi lub płaskiem. Wskutek tego piłki były twarde lub miękkie. Czyniole używane były piłki małe, naczególnie polecane przez lekarzy. Były nawet znane wielkie balony, nadeje powiewałam; tych lekarze nie pochwalali, uważając, że młodzież przy grze nimie dżytało się wysięku i wykonywa zbyt gwałtowne ruchy.

gólniej różne strony dojrzewania się biegną równoległe, np. umysłowy wyprzedza moralny lub fizyczny. Jeżeli więc już teraz, uwzględniając pozytywne wychowawczy, płynący z uprawiania gier, twierdzenia psychologiczne, że dobrać gier dla młodzieży jest powołaniem teoretycznym i praktycznym zagadnieniem dla pedagoga. Drugie zdanie — to fakt, że gry nasycające swą budową i przebieg obywatelskością z zewnątrz, są zarazem przy ich uprawianiu środkiem do umiędziania w uczestnikach, a powolają nawet w witalności, pojęć i poczuciu, odpowiadających poziomowi kultury danych czasów, czyli spełniają zadanie wychowawcze tak, jak to w ogólnej formie ujmuje teoria wychowania, mówiąc, że zadaniem wychowania jest przekazywanie młodzieży osobliwym doświadczeniem: moralne, umysłowe, materialne.

Mówi się często, że podstawowa potrzeba ruchu, popęd do czynności gwałtownej zabawy i sporty młodych obywateli, ale o celowości popędu ten jest dość zdubiozny. Przeglądając się życia osobnika młodego, nie możemy oprzeć się wrażeniu, że wysoko zorganizowane gry, uprawiane ze specjalnym zainteresowaniem przez młode osobniki w latach od pokolenia do mniej więcej dojrzewania fizycznego, mają wydatną rolę do odegrania w rozwoju tego osobnika, mianowicie: zapewnienie go do współpracy w życiu gromadnym, i rozrywki, badając ściślej wytworzenia się gier ruchowych wyższego stopnia, trudno powiedzieć, ile tam jest tendencji wychowawczej, a ile — samej młodzieży, niehamowanej kierującej się wzniosłą i najbliższemu otoczeniu społecznemu i dążącej do doskonałości w wykonywaniu przedsięwziętej pracy.

Przyjmując hipotezę popędu do działania ruchowego u wyższych zwierząt, możemy dodać, że wywołanie się i zapokojenie tych popędów zależne jest od warunków bytowania, wśród których życie towarzyskie, gromadne, zbiorowe powołają określone potrzeby czynności indywidualnych zabawowych, rozrywkowych.

Na gruncie teorii celowości przejawów rozwojowych, porównujących się od darwinowskiej ewolucji i przystosowania, powstały teorie zabawy i gry, które w planach Gessena znalazły pełny wyraz.

Gessen mówi, że siema jakiegóż specjalnego popędu do gry; są stąd różne popędy czynnościowe, które ujawniają się

jakie gry w tych okresach witalnych, gdy nie mogą jeszcze znaleźć zastosowania w powolnych czynnościach życiowych. Celem tych gier jest wydzielenie czynności instynktowych, a przez to pierwotny grom odpowiadają pewne instynkty. Czy mógłbyś skot, który nigdy nie zmięła nie bawił się w obywatela, czajnik się, — jako doświadczenia dla ludzkości? — czytając Bayleddijk. Jednak przypuszczenie hipoteza wielu popędów zabawowych, z których każdy miałby określone zadanie życiowe, wydaje się dość ryzykowne, gdyż raczej należałoby przyjąć, że energia życiowa i przystosowalność konstytucyjna sprawia, że żył ustrojowe, właściwe każdemu okresowi życia, wywołują się w określonych warunkach obywateli.

W ten sposób stawiały się biologicznie rozumiane przeobrażenia, jakie przechodził zabawa ruchowa młodzieży od prostych form aż do gier sportowych; głównym motywem ewolucji sposobu bawienia się jest wzmocnienie się na śluch fizycznych i duchowych, wewnętrznej chęci działania — wykazanie swej osobowości, gdy to wewnątrz warunków tradycja na sprzyjające warunki środowiska, wory dalsze lub bliższe z otoczenia, w grze samej odrażliwione przywycajanie się do stosunków fizyki mechanicznych, ale i psychicznych, rozumowania przez organizację, przepływy i obywateli — pojawia się gra mebli lub więcej sportowa. Psychiczne do gry wprowadza się według nowych teorii do siwiska podstawowych tendencji psychicznych, które ulegają różnym ewolucyjnym przemianom, zależnie od zmiany stosunku psychiki do środowiska społecznego. W ten sposób w grach skomplikowanych, o rygorystycznych przepisach, na pierwszy plan wyszły się zmierzaniowane potrzeby podziela pracy w każdym zbiorowym działaniu i trzymania się kompetencji, należnych każdemu postawione i straszenie. Bana walka jest raczej wtrącanie sprawności, umiędzianiem akcji zbiorową skoordynowaną, zgodnie z tendencją psychiczną do przystosowania wszelkich operacji (przebieg). Cza, jak mówi Bayleddijk, jest gry obrazami, wyobrażeniami, i przebiegiem i pika przedstawiając przeszkodę, opór do pokonania. Przedmiot nie jest rím poza gra. W grze tylko wybrała ty się, która nam przekładnia odłączyć zastarczenie, a skłania naszem do organizacji się.

Wiedomo powszechnie, że Angliki swą kojarzącość w pracy zbiorowej przyspichają gróm sportowym, zapomocą których młodzież w szkole sposobi się do życia. Z drugiej strony wiemy z doświadczenia, jak bardzo w naszym młodym życiu państwa stowom brudzi za mało poczucie (nawet u ludzi dobrej woli) stowom kompetencyjnych, jakie mał mieć kaźde stanowisko w pracy podzielennej, w akcji zbiorowej zorganizowanej.

Dlatego to pragnęliśmy, aby gry sportowe znalazły szerokie zastosowanie w wychowaniu młodych pokoleń. Nie ograniczamy się w tem daleko do naszych tylko obywateli i młodzieńców. Oczekujemy, że uprawianie gier rozkosznie przyspichy przygotowaniu ludzi do odzwonczawienia z niebezpieczną w pracy społecznej i narodowej, gdyż zdobyli postępną znajomość i siłę zarowności, z jaką obecnie jeszcze wiele z nich przystępuje się do życia zbiorowego. Oczekujemy, przy wyborze gier i w ich przeprowadzaniu maają być uwzględniane właściwości dynamiki psychicznej i fizycznej — odrębnej u obu płci.

W obu przypadkach lotnie i pławozem w grze jest z o r g a n i z o w a n i e się młodzieży przeciw sporowi przeciwnika, i ma to pedagogia mieć kaźde naciska, chcąc wyłożyć z gry sportowej całą jej skrytą, potencjonalną wartość wychowawczą.

Podstawowa tendencja, jak np. tendencja do działania, są znaczenie małe wyrażnie określić co do swej formy i zastawienia u dziecka czy młodzieńca się u wzrosła, które dysponuje instynktami, więc gotowości, o wyrażnem przejawieniu zespołami ruchowymi. Wynika to stąd, że w rozwoju człowieka jego tendencje rozwijają się dopiero we współpracy z innymi ludźmi (czyli w życiu społecznym). Stąd powstaje powstanie niebezpieczeństwa, jeżeli zabawy i gry odbywają się w niewłaściwej atmosferze, przytłumionej pod względem stycznym. Dlatego to skłaniamy się do poglądu, że children młodzieży, motywe społeczne, powinna narzucać się w atmosferze wychowawczej — więc z udziałem wychowawcy.

Może istnieć czasem za daleko pod tym względem, trochę pod wpływem sugestji, że w życiu młodzieży wyczerpać, co dobre, pochodzi od nauczyciela. Ażaki, reformując wychowanie w szkołach angielskich, był bardzo liberalny. Podstawę system wychowania formy organizacyjne i content od onaj wypełniał w formie życia. Ale nie chciał paływać. Przejawiał swawol-

karci, zdrowe ambicje pobudzał, do działania wznowowanego zachęcał.

Gry sportowe są merytosem przygotowaniem młodego człowieka do sportu. Są bowiem zbiorowem usprawianiem go, są automatyzowaniem bogatej siłki poczucia i uczuć sportowych.

Jako jedni z „form życia”, dostępnego dla młodzieńców (zwłaszcza dojrzalszych obywateli), gry rozwijają obok solidarności drużyny i energii w działaniu, wytrwałości, także odruchową kojarzącość dla przyspichy, postawowienie spłnigo i jego ożroczek, wspomnianą wyżej poczucie odpowiedzialności i kompetencyjną zawodnika oraz merytosem w tych ramach ambicje osobiste, kojarzącość w stosunku do przeciwników; — naczy to co prawda dawno są związane z praktyki wychowawczej. I nie ma znaczy, że tu i ówdeże dopuszczono się brudziłości, niepostawowienia i t. d. Grani — to atmosfera gry, w której postępną ujemną merytosem mitychizacyjną reakcją ze strony ducha gry, wyrażonego w przepisach i obyczajach. Przepis więc, że ma do krywania z ludźmi, a ludzie mają swoje wady — więc ubraja się w ambicje karne, które wykonywa się niewłaściwie: raz karne, wykluczenie z gry i t. p. Ogólne zachowanie się zawodnika też podlega sądom, niema narownemu. Oto pedagogia społeczna w najczystszej jego słowa rozumienia, która do sportu indywidualnego (a i do życia zbiorowego) odda młodzieńca już zbiorowego społecznego, zawodnika (z zapamiętanego w automatyzmy psychiczne, które sprawią, że nie będzie stawał czołgi w koleżki z zasadą, zwana przez Anglików „fair play“.

Do osiągnięcia pełnego efektu rozwojowego (jeżeli ktoś chce — to pedagogicznego) — moralny świat gry powinien być odcięty od życia biernego, życia praktycznych interesów życiowych, tak jak wyodrębnione jest boisko z terenów szkolnych. Ono ma być samowystarczalną pod względem radości, zadowolenia.

Zawodnik, biorący udział w grze, powinien skoncentrować resz pobudki i swoje zamiary tylko na grze, jako zastawionej racji i celu jego czynności w danej chwili. To samo jest idealnym przejawem artystycznym. Zawodnik, będąc poza sferą zabawy (ambicja szkoły, stawać o dobrej marce w szkole i t. p.), uderzają w jej sens istoty. Dlatego niech się nie trudi pedagog, aby wyjechać młodzieży podstępki, jak i gier sportowych małe pły-

nej dla zdrowia i dla wyrobienia społecznego. Młodzież gra w piłkę, bo szuka w tej czynności radości, zadowolenia. Kartyści pedagogiczne — to przede wszystkim, tenże dla wychowawcy. Wychowawca spełni swoje zadanie, gdy będzie dbał o techniczną i artystyczną postać gry, wyrzekając się werbalizmu, który zawsze nie wytrzyma konkurencji z wymową faktów i działań.

Dr. Władysław Ornatycki.

Poznań, w lutym 1925.

WSKAZÓWKI METODYCZNE NAUCZANIA GIER SPORTOWYCH.

Uwagi wstępne. Rozwinięciem zabaw i gier ruchowych są gry sportowe, które w swej konstrukcji posiadają już większy stopień trudności, są bardziej skomplikowane od zabaw i gier ruchowych, wymagają od uczestników większego i solidniejszego wysiłku zarówno fizycznego jak i psychicznego, a przede wszystkim znaczną walkę zespołu do gry konkurencyjnej i w szczególności doświadczeń przeciwnicy.

Rywalizacja i lojalna walka dwóch drużyn, nieochwytana wzruszeniem ciała i odbywająca się w obecności sędziego, a niekiedy i widzów, w ramach ściśle sprzyjających i obowiązujących przepisów, bardzo podlega młodzieci, która uprawia gry sportowe ze szczególnym napięciem i zaangażowaniem, gromadząc poprzecznie uprawiane przesłanki zabawy i gry ruchowej.

Gry sportowe dla młodzieży najodpowiedniejszą i najchętniej przez nią uprawiane to: 1) piłka stołowa, 2) piłka koszykowa, 3) hokej (rodzianka) oraz 4) sekcypiominiak.

1) Piłka stołowa w naszym przebiegu, w zależności od urządzenia zespołu, może być grą mniej lub więcej intensywną i dlatego nadaje się zwłaszcza dla młodzieży żeńskiej (jak i męskiej) już od 12—13 roku życia, a także dla osób starszych, starszych i mało sprawnych.

2) Piłka koszykowa jest grą bardzo intensywną, wysiłkową, wymagającą od uczestników dużej sprawności i wytrzymałości fizycznej, i nadaje się raczej dla młodzieży męskiej od 15 roku życia i dla sprytnych w alle wieku. Młodzież żeńska może także tę grę uprawiać, lecz dopiero po okresie przygotowawczym.

3) **H a z e n a** (jaskania) jest grą młodzieży żeńskiej, chociaż i dla chłopców w wieku 12—16 lat doskonałe się nadaje. Młodzież żeńska może ją uprawiać po 16-ym roku życia.

4) **S a c o y p i e r n i a k** nadaje się wyłącznie dla młodzieży męskiej po 16-ym roku życia i dla mężczyzn w wiek wiek. Gra ta odbywa się na rozległym boisku i wymaga od graczy (zwykle mężczyzn) siły oraz dużej wytrzymałości fizycznej.

Gry sportowe jako czynniki wychowawczy w ogólnym ujęciu i wyrobienia społecznym młodzieży odgrywają ważną rolę i stanowią doskonałą podstawę do kształtowania charakterów. Wychowawca, prowadząc naukę gier, może zawsze wykorzystać dogodny moment, aby podkreślić oświeconie i pracowitość uczestników gry, uwypoklił grę rozległą i celowo prowadzoną przez całą drużynę.

Stała kontrola i najściślej dozowanie gier, w zależności od wieku, płci i sposobienia ćwiczących, przyczyniają się wybitnie do osiągnięcia jak największych korzyści, wpływających z uprawiania każdej z nich. Przez swą wszechstronność gry sportowe stwarzają dla ćwiczących doskonałe warunki harmonijnego rozwoju zarówno aparatu ruchowego i nerwowego, jak również serca i płuc. Gdy się zda, że gry sportowe odbywają się na wolnym powietrzu, w wygodnych i higienicznych strojach, ułatwiających grającym obrotowy ruch, to rozumując wszystko należy gier sportowych, stwierdzić należy, że przedstawiają one dla wychowawcy od góry dani i zachodu, jednakoż bez należytego przygotowania technicznego w obchodzeniu się z piłką oraz umiejętności taktycznych, polegających na celowym przeprowadzaniu akcji w grze, prowadzi, że każda gra staje się nudną, bezcelną, zwle się, mało daje zadowolenia grającym, a niedowartościło przecież być wychowawcą. Do gry bratajskiej i chaotycznej nie należy dopuszczać, a objawy niekapaności i wybuchającej ambicji należy łepić w zarodek.

Zaprawa. Aby zatem gry sportowe miały wartość wychowawczą, grający muszą przedwzyszkliem umieć obchodzić się z piłką, poznać charakter danej gry, nauczyć się działania zespołowego i doprowadzić do umiejętności do perfekcji. Każdy

ruch, który może mieć zastosowanie w grze, musi być graczem tak swobodny, by był przez nich niemal automatycznie wykonywany w odpowiednim momencie. Taką sprawność graczy można osiągnąć jedynie przez najszerszą zaprawę przy stopniowym i starannym przetwarzaniu ćwiczeń oraz zabaw i gier ruchowych, których cały zasób podany jest jako przygotowanie do każdej z gier sportowych. Należy jednak pamiętać, aby zaprawa była zawsze dla ćwiczących przyjemnością i zabawą, a nie ciężką i nudną pracą.

Zaprawa należy przeplatać niemal od początku grą, znajdującą stopniowo ćwiczących z jej przepisami. W tym celu stosuje się gry w formie uproszczonej. Gry w tej formie polepszają zainteresowanie ćwiczących oraz stopniowo zapraszają ich z przepisami i charakterem danej gry. Gdy wychowawca stwierdzi, że uczniowie są dostatecznie przygotowani, może zawołać na grę dwóch drużyn według przepisów obowiązujących. W czasie gry należy udzielać grającym taktycznych rad i wskazówek oraz stopniowo naprowadzać ich na właściwe ujmowanie poszczególńch fragmentów gry. W rozgrywkach o charakterze zawodów dwóch drużyn nie należy gry przerwać uwagami dotyczącymi przebiegu akcji, gdyż zawody — to egzamin zdolności, umiejętności, inteligencji, dobrej woli i szpaku grających. Podczas zawodów wykonują uczniowie, że skorzystał z nauki i jakie są ich charakterystyki. Najważniejszą uwagą i wskazówką dobrze jest udzielać po skończonych zawodach lub w czasie przerwy, wystrzegając się jednakże werbalizmu, który mały młodzi.

Zestawy ćwiczeń. Ćwiczenia zaprawy do poszczególnych gier zostały się w zestawy. Zgrupowanie ćwiczeń w zestawach ma za cel zapoznanie wychowawców w zakresie zaprawy, a także ułatwienie im korzystania z ćwiczeń przy udzielaniu programów lekcyjnych. Ćwiczenia do każdej z gier zostały podzielone na działy, w których są zawarte ćwiczenia o podobnych właściwościach, zależnie od charakteru danej gry. W każdym dziale ćwiczenia są ugrupowane od najprostszich i najłatwiejszych do coraz trudniejszych i bardziej skomplikowanych. Działy te są następujące:

1. **Podawanie.** Ćwiczenia zawarte w tym dziale mają wspólną cechę współdziałania grających tej samej partii.

B. Akcja ofensywna i obronna. Ściągnięcie piłki w piłce siatkowej, rzuty do kosza w piłce koszykowej, strzały do bramki w siatkówce i hokeju. Akcje te, realizujące bezpośrednio do zdobycia punktu, półpunktu są przeważnie z obroną ze strony parii przeciwniej.

III. Zabawy i gry ruchowe, przygotowujące bezpośrednio do gier sportowych.

IV. Fragmenty gry. Fragmenty gry są to akcje, stanowiące pewną całość, przeznaczoną do specjalnego opracowania w celu podniesienia poziomu danej gry.

V. Gra właściwa:

a) W formie opromienionej, że zmienia niektórych warunków, trudnych do opracowania dla początkujących, na takie, które ułatwiają graszom zrozumienie charakteru danej gry.

b) Z uwzględnieniem zasad techniki gry.

c) W formie zawodów dwóch drużyn.

Każdy dział ćwiczeń służy jest podzieleniu na kilka poddziałań. Podziały te grupują ćwiczenia zależnie od liczności zespołu, w jakim zapawa może być przeprowadzona, i podziałem są na ćwiczenia:

w pojedynku,

w dwójkach, trójkach, czwórkach,

w kółku, szeregach, rzędach i w różnych grupach.

Każdy podział w swoim zakresie stanowi całość, inder ustrzegawczą od najtrudniejszych do najłatwiejszych ćwiczeń. Dzięki takiemu ustrzegawczemu ćwiczeniu w zestawach, wpływającym na możliwość doboru ćwiczenia ze wszystkich działań i podziałów w zależności od poziomu uprawienia ćwiczących i warunków.

W nauczaniu gier należy metodycznie przeprowadzić we wszystkich działach oświadczenie, aby opowiedzenie techniki na każdej lekcji postępowało harmonijnie we wszystkich elementach gry. Ten sposób nauczania umożliwia zastosowanie gry właściwej dwóch drużyn w najkrótszym czasie. Ćwiczenia ujęte w zestawach zostały opisane i zilustrowane. Z zestawów można korzystać dopiero po dokładnym zapoznaniu się z opisami ćwiczeń.

Centralna
Biblioteka Pedagogiczna
Kw. Długa 10/11
w Lublinie

UŁADANIE PROGRAMÓW LEKCYJNYCH

Uwagi ogólne. Krzywa naświetlenia lekcji gier sportowych powinna być w ogólnych zarysach podobna do krzywej naświetlenia lekcji gimnastyki i składać się:

- 1) z ćwiczeń wstępnych,
- 2) z ćwiczeń głównych,
- 3) z ćwiczeń uspokajających.

Ćwiczenia wstępne mają na celu ożywić ćwiczących, wytworzyć wśród nich dobry nastrój, a jednocześnie rozruszać ich stawy, mięśnie oraz przygotować do krzywej pracy serca i płuc. Ćwiczenia wstępne powinny trwać 3—5 minut i zawierać łagwe ćwiczenia z naciskiem techniki, przeprowadzone w stojąco, lub z zabaw i gier ruchowych o charakterze tytuwym, bez silnego napięcia.

Ćwiczenia główne stanowią istotną treść lekcji i składają się z ćwiczeń techniki o większym napięciu, z zabaw i gier ruchowych, z fragmentów danej gry i z gry właściwej. Czas trwania gry właściwej i jej forma zależy od stopnia wykształcenia ćwiczących; im lepiej grają, tym mniej zaprawy należy stosować na początku lekcji i tym więcej czasu poświęcać na gry właściwe.

Czas ćwiczeń głównych ważyć się może w granicach od 20 minut do 1,5 godziny, zależnie od czasu, przeznaczanego na daną lekcję.

Ćwiczenia uspokajające są łagodnym przejściem pomiędzy uszytowanym naświetleniem lekcji i jej zakończeniem; uspokajają pracę serca, oddech i wpływają dodatnio na wypoczynek ćwiczących jeszcze przed zakończeniem lekcji. Na ćwiczenia uspokajające należy się mogą łagwe i zalewydające ćwiczenia z techniki, przeprowadzane w stojąco czy też w marszu, słaby lub intensywnie fragmenty gry lub poproski marzu.

Ćwiczenia uspokajające powinny trwać 3—5 minut.

Praktyczna wskazówka prowadzenia lekcji. Lekcje gier sportowych należy prowadzić tytu, bez martwych punktów. W prowadzeniu ćwiczeń należy dążyć do takiego naświetlenia tempa, jakiem się odznacza dana gra

sporowa. Zgodnie z tągią pracą niepełną, po bardziej napiętym ćwiczeniu powinno nastąpić lekkie.

Jeżeli wychowawca w zależności od czasu i warunków potrzeb rozciągnąć całą zaprawę w ten sposób, że od najłatwiejszych jej elementów przejść do coraz trudniejszych, a następnie poprzez trudniejszy do właściwej gry, to znaczenie gier przeprowadzone będzie szybko, sprawnie, stając się niepośrednio dla ucznia, przy stałym ich zainteresowaniu.

Ważnym warunkiem w przeprowadzeniu zaprawy do gier, szczególnie przy małej liczbie, jest zapoznanie ćwiczących w dostateczną ilość piłek. W przeciwnym razie ćwiczący, tracąc mając piłkę w rękach, niewiele się nauczą, szybko się zmęczą i będą szukać pomocy.

Technika i taktyka. W ćwiczeniach zaprawy różnicę należy techniki wykonania, pojęcia techniczne, i taktykę, czyli rozumienie przez uczniów przeznaczenia podobnych ćwiczeń, oraz umiejętność zastosowania ich w grze celowo i z korzyścią dla wyniku. Technika ćwiczeń jest podstawą taktyki i jest z nią nierozłączną od samego początku nauzenia. Zgodnie z tem przy małej liczbie, chwytów czy odskoków, wykonywanych mechanicznie, należy uczniom wyjaśnić, jakie jest przeznaczenie danego ćwiczenia w grze. Punkt zastosowania ćwiczenia w grze jest często bardziej przekonywający dla ćwiczących od wyjaśnień słownych.

O ile na początku nauzenia najtrudniejsza dla ćwiczących jest strona techniczna ćwiczeń, podczas gdy strona taktyczna — zastosowanie — jest prosta i nieskomplikowana, to w miarę wykształcenia stosunek staje się odwrotny: technika wykonania przedstawia dla ćwiczących coraz mniej trudności, a za to rozwijają się możliwości taktyczne. Cała dalsza część wykształcenia uczniów ma na celu głównie już udoskonalenie taktyki. Doskonalenie taktyki w grze w świetle nowoczesnej pedagogiki przedstawia się dla nauczyciela jako kierowanie w znacznej mierze samodzielnią pracą uczniów. Wychowawca przez metodyczne nauczanie powinien pobudzić uczniów do samodzielnego wyrobienia sądu o grze, wytyczając obszary i sposoby, oraz sposoby postępowania i zachowania się podczas gry. Pewne gotowe kombinacje taktyczne, w których skłonił się ćwiczący, mogą być stosowane tylko o tyle, o ile są typowe dla danej

gry lub dla danej sytuacji i mogą stanowić dla ćwiczących podstawę do rozważań własnych pomysłów podczas gry. Skonkretyzowana taktyka nie zostanie takkolwiek wyczerpana, bowiem w grze nastawa się możliwości różniczonych rozwiązań w zmieniających sytuacjach, zupełnie od siebie różnych.

Praktycznie naukę taktyki w grze przeprowadza się w następujący sposób: w momencie, gdy prowadzący lekcję, obserwując grę, zauważy możliwość korzystnej kombinacji, przerywa grę i wyjaśniając sytuację, wskazuje uczniom, jak w danym przypadku najlepiej zrealizować sugestię. Często uczniewie o własnych siłach trudno rozwiązać takie zadania taktyczne; będzie to bardzo pożyteczne, bo nauczy młodzież myśleć w grze i stosować taktykę, która najskuteczniej prowadzi do pokonania przeciwnika. Po omówieniu akcji należy przeprowadzić ją praktycznie. Ona z nauką taktyki powinna być prowadzona żywo, przy całkowitem zachowaniu charakteru gry ze współzawodniczeniem. Dopiero po takim przygotowaniu dłużej mogą brać udział w zawodach.

Gra właściwa. Po opanowaniu przez uczniów podstawowych elementów zaprawy należy możliwie najprędzej zastosować grę właściwą w formie uproszczonej w celu wzmożenia zainteresowania ćwiczących, a także w celu zaznajomienia ich z charakterem danej gry. Powinno się uważać jednak, aby uczniowie nie zaczęli nawozić gry dwóch drużyn w formie zawodów, gdyż to w następstwie spowodowałoby mode doświadczenie przez nich zaprawy technicznej, a także może być powodem zbytkiej utraty we własne siły i umiejętności, wówczas gdy są one jeszcze na zbyt niskim poziomie.

Gdy wychowawca stosuje już grę właściwą i stwierdzi, że uczniowie wykazują postępy, powinien stopniowo zmniejszać na lekcjach czas przeznaczony na zaprawę, a zwiększać czas gry właściwej.

Współdziałaniem czasu trwania zaprawy i gry właściwej na każdej lekcji przedstawia wykreś (patrz str. 26).

Przy dalszym doskonaleniu uczniów w grze wystarczy poświęcić już tylko pierwsze 10—15 minut na każdej lekcji na ćwiczenia zaprawy oraz elementy słabiej opanowane przez grających, natomiast resztę czasu należy przeznaczyć na grę właściwą, połączoną z nauką taktyki gry.

Organizowanie grup ćwiczebnych. Grę właściwą należy przeprowadzić w zespołach, przewidzianych przepisami odrębnych gier. Często możliwy udział prowadzącego w grze (treningowej) słabiej grających zwykle jest przeciwności. Treść jednak uważać, aby nie ucierpiała na tem powaga wychowawcy w oczach wychowanców.

Liczne zespoły w ćwiczeniach zaprawy do gier należy dzielić na grupy, liczące najwyżej 10—15 ćwiczących. W grupach tych występować można do pomocy w prowadzeniu ćwiczeń graczy bardziej umiarkowanych i zawodowawanych w grze, którzy następnie łatwo wystąpią się za pomocników prowadzącego i sędziów. Sposób ten jest wygodny, ułatwia prowadzącemu nauce, a wychowawcom w dalszym stopniu rozwija u pomocników samodzielność i inicjatywę. Każde nowe ćwiczenie zaprawy demonstruje i objaśnia prowadzący.



Cyfr 1—3 oznaczają ilość kibiców, pola białe — ćwiczenia zaprawy, pola ciemne — grę właściwą.

W miarę uczenia, gdy rozpoczną się już gry właściwe, prowadzący wyznacza z pośród pomocników sędziów dla każdego dwóch grających w sobie drużyny, sam zaś, nie będąc zajęty przy jednej grupie, może kontrolować wszystkie, ich postępy i sprawność.

Czyniąc obserwacje umodliwaj prowadzącemu straszenie drużyny z gracy a modliwie jednakowym podniesie wykończenia technicznego i taktycznego. W celu podniesienia i wyównania poziomu wykończenia w całym zespole należy stosować rozgrywki między pomocniczościami drużynami.

Zestawienie drużyny do zawodów. Wskazane jest, aby wychowawca, każdorazowo przed zawodami, powziął (związującym zestawienie drużyny reprezentacyjnej). Wybranych do zawodów należy poddać badaniom lekarskim, aby wyeliminować z drużyny tych graczy, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą wziąć udziału w zawodach. Wskazane jest również, aby wychowawca w ćwiczeniach związanych z rozgrywkami w grach sportowych pozostawiał młodzieży swobodę, natomiast od ich samodzielnie organizacyjnych, rezerwując sobie jedynie stanowisko obserwatora i doradcy. Wychowawca powinien umodliwaj wystrzelić uczniom brać udziału w rozgrywkach, to też obok zawodów drużyny najlepszych powinien przeprowadzić rozgrywki drużyny średnich, a także słabszych. Należy opracować plan rozgrywek w grach sportowych na cały rok, przytem uwzględnione być muszą rozgrywki klasowe, międzyklasowe, międzyuczelniane i t. p. Drużyna, która ma być udziału w zawodach, powinien wychowawca zapewnić dodatkowo pod względem wyżywienia, zwiększając tempo zaprawy oraz ilość treningów, tak aby gracie mogli odbyć w krótkim czasie szereg rozgrywek bez szkody dla zdrowia. Treść takich wykorzystywania wybierać pod względem licznym uczeńmi gracy przez wyznaczenie ich podczas zawodów do kilku gier sportowych jednocześnie, podlegać ogólnie to przeciwności. Ze względu wychowawczych udział uczniów w zawodach należy traktować jako nagrody i zachęty, a nie jako konieczność. Nie hodować osób niezastąpionych, a wybrać je ambicji, dążyć natomiast do wykończenia zespołów składających się z gracy równorzędnych, odznaczających się w wysoka klasą gry.

ORGANIZOWANIE ROZGRYWEK.

Program nauce gier sportowych powinien wychowawca uszczepić dokładnym planem rozgrywek. W pierwszym rzędzie należy przeprowadzić rozgrywki wewnętrzne, w obrębie danej szkoły czy też organizacji, aby wyznaczyć najlepsze drużyny, a następnie dopiero skierować się z przeciwnikiem z zewnątrz.

Organizowanie rozgrywek, zwłaszcza przy większej liczbie drużyn, wymaga wielu starań, aby wygrał istotnie najlepszy zespół i aby liczba drużyn nie była wykorzystywana przez los czy przypadek. Sposoby przeprowadzania rozgrywek są zależne od liczby i jakości drużyn, ilości boisk, urządzeń oraz czasu trwania rozgrywek. Najczęściej używane sposoby przeprowadzania rozgrywek są: 1) Każdy z każdym, 2) Podział na grupy przez losowanie, 3) Podział na grupy przez rozstawienie, 4) Podział na grupy z udziałem w finale, 5) Rozgrywkę systemem dwóch przegranych.

Rozgrywki „każdy z każdym”. Sposób ten jest najprostszy, gdyż każda drużyna musi rozegrać spotkania ze wszystkimi drużynami pozostałymi. Zależy tu o porządek, która po skończonych rozgrywkach ma największą liczbę punktów, przycem każda wygrana gra daje zwycięskiej drużynie 2 punkty, niewygrana (remis) 1 punkt dla obu drużyn, przegrana zaś 0 punktów. W przypadku gdy kilka drużyn ma równą liczbę punktów (zależy to ogólnie w regulaminie rozgrywek), o kolejności zajętych miejsc decyduje liczb zdobytych bramek, względnie punktów (półka sławkowa, koszykowa). Rozgrywkę „każdy z każdym” można stosować wówczas, gdy jest zgłoszona mała liczba drużyn, w przeciwnym razie rozgrywki ciągnęłyby się zbyt długo. Dobrym stosując tego sposobu rozgrywania jest włączanie wszystkich zgłoszonych drużyn do wielokrotnych gier.

Tabela rozgrywek „każdy z każdym”.

2 drużyny A : B = 1 rozgrywka.

3 drużyny A : B : C = 3 rozgrywki.

1) AB, 2) AC, 3) BC.

4 drużyny A : B : C : D = 6 rozgrywek.

1) AB, 2) AC, 3) AD, 4) BC, 5) BD, 6) CD.

5 drużyn = 10 rozgrywek.

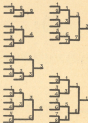
6 drużyn = 15 rozgrywek.

Sposób ten wykonany jest nawet przy większej liczbie drużyn, o ile drużyny czas trwania rozgrywek nie stanowi utrudnienia, np. międzypłaszczyznowe rozgrywki w szkole.

„Podział na grupy przez losowanie”.

Przy większej liczbie zgłoszonych drużyn, których poziom jest

nieznaczny lub raczej więcej równy, zastosować można sposób drugi — „podział na grupy przez losowanie” (rys. 1). Zgłoszone drużyny losowaniem grupuje się po dwie, jak na rysunku. Po pierwszych rozgrywkach zwyciężkie drużyny walczą dalej, przegrywane odpadają. Sposób ten nie jest jednak szczególnie dobry, gdyż mogą się spotkać już w pierwszej kolejce gier drużyny bardzo silne lub bardzo słabe, skutkiem czego w finale mogą



Rys. 1.

sie znaleźć drużyny gorzej od tych, które odpadły w pierwszych rozgrywkach. Dla drużyn, które odpadły w pierwszej kolejce rozgrywek, przeprowadzić można dodatkowo „zawody pocieszenia”. Finałowa „zawody pocieszenia” może więc do dalszych rozgrywek waz ze zwyciężkami pierwszej kolejki gier, przycem zastosować trzeba podobne losowanie (rys. 2).

„Podział na grupy przez rozstawienie”.
Gdy wśród zgłoszonych drużyn znajduje się kilka o wysoki

porzanie gry (np. finaliki poprzednich rozgrywek i t. p.), wówczas drużyny to rozdawia się (jak na rysunku (rys. 3)), resztę zaś drużyny drogą losowania przypadła się im na przeciwników.



Rys. 2.



Rys. 3.

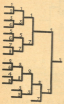


Rys. 4.

„Podział na grupy z mistrzem w finale”. Wariantem powyższych sposobów rozgrywania jest „podział na grupy z mistrzem w finale”, gdzie mistrz poprzednich rozgrywek bierze udział dopiero w finale (rys. 4).

Zwyczajowy, że gra z lepszym przeciwnikiem przepadł słabszymi kozyki, sposób ten lepiej stosować tylko w wyjątkowych wypadkach, gdy różnica poziomu gry jest jakrąwo widoczna.

„Rozgrywki systemem dwóch przegranych”. Przy dalszej ilości zgłoszonych drużyn dobrą jest zastosować system rozgrywek „dwóch przegranych”. Zgłoszone drużyny ustawiła się przez losowanie po dwie, jak na rysunku 5-ym. Drużyny, które przegrywają w pierwszej fazie rozgrywek, stwarzają grupę dodatkową i dalsze rozgrywki odbywają się równoległe w dwóch grupach, przyciem do grupy dodatkowej wcho-



Rys. 5.

dzią drużyny, które przegrywają w grupie pierwszej. Po dwóch grach przegranych drużyna z turnieju odpada. Turniej zorganizowany systemem „dwóch przegranych”, przy dalszej ilości gier, daje się przeprowadzić w krótkim czasie.

Przy organizowaniu rozgrywek należy wybierać sposób najbardziej odpowiadający warunkom turnieju, a rozwinąć odpowiednich zasadzić się będzie wiele.

WSKAZÓWKI HIGIENICZNE.

Uwagi ogólna. Polityk pracy międlowej polega na połączeniu do żywej działalności apasita krętenia ćwiczącego, powodując przez to dobre uświelenie i funkcjonowanie całego ustroju. Zgodnie z tem dobrą przeprowadzona lekcia gier sportowych w codziennej pracy ucznia powinna mu stać się pracą umysłową, dać uczniowi odświeżenie i wypoczynku, szczególnie wówczas, jeśli po lekcyj gry uczeń wstąpi do pracy umysłowej. Dlatego też wychowawca powinien wiedzieć, jaką pracę wykonywali uczniowie przed lekcją gier sportowych i jaką będą wykonywali po lekcyj. Jeżeli więc wychowawca, mając zdrowie uczniów na uwadze, będzie dostosowywał programy i natężenie ćwiczeń do rodzaju i poprawności wykonywanych przez nich ćwiczeń. Pierwszym objawem przemęczenia jest gorączka, może dokładnie i spójnie wykonywanie ćwiczeń oraz brak ochoty do ruchu, którą uczeń przedtem wykonywał. Wówczas wychowawca powinien zwołać ucznia na pewien czas od hardziei następujących ćwiczeń lub, jeśli przemęczenie objawiło się u większej ilości uczniów, — zwołać wszystkich uczniów. W podobny sposób jak uczniowie znajdujących się w pierwszym stopniu przemęczenia, należy traktować uczniów nie będących w pełni zdrowia, a więc lekko przedziębionych, przemęczonych pracą umysłową i t. p., a w przypadkach następujących wycieńceni — odwołać się do zdania lekarza. W razie cięższych przemęczeń lub choroby, o ile możliwości potwierdzonych przez lekarza, — zastoso-

nowad czasowo całkowite zwolnienia od ćwiczeń. Wskazane jest, aby lekcje gier sportowych dla młodzieży żeńskiej prowadziły wyłącznie kobiety, które najlepiej orientują się w możliwościach i wytrzymałości dziewcząt, lekcje zaś młodzieży męskiej — mężczyźni.

Najlepsza sawet opieką lekarską, której uczniowie podlegają, nie jest w stanie zapewnić im zdrowia i korzyści wypływających z uprawiania ćwiczeń ruchowych, jeśli wychowawca walczących nie poprowadzi ćwiczeń w tempie i dawkach odpowiednich do ich sił i sprawności. Oczywiście, jeśli wychowawca strażi we właściwe natężenie i dawkowanie ćwiczeń — lekarz nie będzie miał wiele do roboty.

Podzika a ćwiczenia. Należy zwrócić uwagę, aby uczniowie nie zaczęli lekcji gier sportowych wcześniej, jak w 1—2 godziny po większym posiłku (15—30 minut po lekkim). Podczas bowiem pracy mięśniowej większa część krwi znajduje się w mięśniach, a w czasie tworzenia w następujących pokarmowych. Wyżłozona jęzka i wypięta trawienie nie mogą się odbywać jednocześnie; albo mięśnie będą pracowały, a w trawieniu powstają zaburzenia, lub przy odbywającym się trawieniu mięśnie będą pracować mniej sprawnie, może wręczce jedno i drugie odbywać się będzie, lecz niekorzystnie dla organizmu z powodu niedostatecznego skrócenia następujących. Bólwnat bezpośrednio po intensywnej lekcji gier nie należy od razu piływać się, nie wypier odpocząć od 15—30 minut, by krew miała czas odpłynąć z mięśni do przewodu pokarmowego i wziąć udział w przygotowaniu soków trawien-nych.

Picie sławej wody w czasie lekcji lub bezpośrednio po niej, opóźnie możliwości przyswajania, wpływa niekorzystnie na samopoczucie gracza, zwiększając jego zmęczenie.

Kąpiele. Podjętane jest po skończonej lekcji gier sportowych mywanie całego ciała letnią wodą (natrysk). Natrysk ciepły, rozgrzewając skórę, przyspiesza wycożanie ciepła i daje mu umiarkowane odświeżenie.

Strój. Gry sportowe należy uprawiać w strojach lekkich i wygodnych, lecz dostosowanych do pory roku. Strój zbyt lekki w czasie chłodu może ciepło spowodować, opóźnie przyswajania ogólnego, nadmierne mięśnia, skrócenie strawu lub

przemoczenie. Najlepiej przywdziawać wówczas na koniec gimnastyki ciepły strój treningowy, składający się z długich spodni i blazy lub swetra. Należy w dal ciepło przewiewny kostium pozwolił na działanie słońca i powietrza na jak największą powierzchnię skóry. Najlepszym strojem do gier dla dziewcząt są spodnie lekkoelastyczne i jasna bluza bez rękawów, dla chłopców zaś — tylko spódnia.

W dal upalne należy unikać intensywnej gry w południe na słońcu.

Obuwie do gier sportowych powinno być starannie dobrane, gdyż wpływa bardzo znacznie na szybkość i pewność ruchów gracza; powinno ono być wygodne i przetrwane.

SĘDZIOWANIE.

Uwagi ogólne. Sędzia prowadzący zawody musi znać dokładnie zasady i charakter gry oraz jej przepisy, ponadto musi być ruchliwy, bystry, spostrzegawczy i stanowczy. Gdy sędzia jest powolny, nie znający dobrze przepisów, nie mający rutyny w prowadzeniu zawodów lub niezdyscyplinowany w swych konstytucjach, gra zwle się i staje się brudna. Obok technicznego prowadzenia zawodów sędzia spełnia na boisku doniosłą rolę wychowawczą. Jego wszystkie konstytucje i decyzje w czasie gry muszą być nacechowane bezstronnością i sprawiedliwością. Sędzia na boisku musi stanowczość nie powińca cętem lub gwałtownym zachowaniem się straszyć atmosfery zawodów. Decydując wartości dobrego uprawiania, wychowawca powinien wpływać osobliwie lub wyznaczać do tego wysiłkowych i uzdolnionych uczniów, pomagając, że najlepszą szkołą dobrych sędziów jest gra.

Wyłonienie dobrych sędziów powinno być przedmiotem specjalnych starań wychowawcy, a wybór kandydatów przeprowadzony starannie. Wybranych uczniów należy systematycznie uprawiać w sędziowaniu, udzielając im specjalnych rad i wskazówek. Do prowadzenia najważniejszych rozgrywek wychowawca powinien dobrać takich sędziów, aby spotkania te, zwyczaj oglądane przez widzów, były pod każdym względem wzorowe.

Wskazówki praktyczna. Wszelkie decyzje powzięte sądzia wydział powiat i sędziomiat po gwizdka. Gwizdek sądzia ma zawieszony na szyi; przez to może go słyszeć w każdej chwili, mając równocześnie zapewnioną swobodę ruchów rąk, potrzebną do chwytania lub przemieszczania piłki celem jak najżyłszego wznowienia gry. Zarządzenia sądziego, dotyczące przebiegu gry, nie mogą podlegać dyskusji ze strony graczy, a sędziom sądziego powinno być, aby przewyższał wywołane zarządzeniami dotyczącymi gry, były jak najkrótsze. Wyjątkiem uchwała sądzia po skończeniu gry.

Wyjątkiem będą rozgrywki połączone z nauką taktyki gry; wówczas objaśnienia i rozwiązania poszczególnych akcji będą tematem lekcji.

Sędzia prowadzący zawody w piłkę siatkową znajduje się na przedłużeniu linii środkowej, obok jednego ze stojaków. Śledząc na wysokość krawędzi siatkiowiskiem, może lepiej obserwować krawędzie siatki, granice boiska oraz przebieg gry. Piłka siatkowa jest grą łatwą do sądziowania, przyczem nawet uczestnik gry może spełniać funkcje sądziego.



Rys. 6.

W piłce koszykowej, hacznie i rozrypien-
n i a k u sądzia powinien poruszać się po boisku tak, aby stałe być w pobliżu piłki, nie przeszkadzając przytem graczom, i aby przez dobre ustawienie się zapewnić sobie stałą kontrolę nad przebiegiem gry. Często zdarza się sposób prowadzenia zawodów przez dwóch sędziów jednocześnie, wówczas każdy z nich porusza się po swej połowie boiska wzdłuż linii bocznej i koszarowej, jak na rys. 6. Sposób ten starwiea prowadzenie zawo-

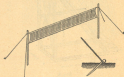
dów i daje możliwość lepszej kontroli graczy szczególnie podczas rzutów do kosza.

Najlepiej sądziować jest w stroju sportowym, nie krępującym ruchów.

BOISKA DO GIER SPORTOWYCH.

Uwagi ogólne. Boiska i place do gier sportowych powinny być równe, z odpowiednim spadkiem dla odpływu wody deszczowej, bez kamieni, kołków, krawców, drzew i t. p. przeszkód, dostatecznie elastyczne, o podłożu łatwo przepuszczającym wodę.

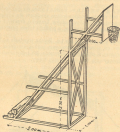
Boiska trawiaste. Boiska trawiaste są bardziej higieniczne od ziemnych, wymagają jednak starannej konserwacji zwłaszcza w okresie ich użytkowania, jak i dłuższych przerw, kiedy odpoczywają one dla odrostu trawy.



Rys. 7.

Boiska trawiaste powinny być w parę strzyżone, pilosne, walcowane, w miarę potrzeby podlewane odpowiednimi mieszankami traw i wzmocniane specjalnymi odżywkami według rad miejscowych agrotechników. W okresie suszy boiska trawiaste powinny się rano i wieczorem skropić wodą. Nie należy używać boiska w pierwszym roku wzrostu trawy, gdyż wówczas łatwo się wydrępią.

Aby zapobiec zbyt szybkiemu niszczeniu trawy, wskazane jest na boiskach trawiastych używać do gier przenośnych siatek (rys. 7), klatki (rys. 8) i bramki do klatki (rys. 9); umożliwia to czystą i miłą placówkę gry, a tem samem przedłuża trwałość boiska.



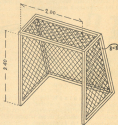
Rys. 8.

Siatki typu przenośnego do piłki siatkowej są praktycznie w użyciu, lekkie i łatwe do przeniesienia wraz ze stojakami, z których stanowią całość. Zaleca się używać je na wybieżkach i spacerach.

Boiska ziemne. Boiska ziemne posiewane trawą, placu przysiółek, driodzińce i t. p. są jednak najczystszoem miejscem uprawiania gier. Mając zdrowie graczych na uwadze, boiska te i placu należy skraplać wodą bezpośrednio przed

grą, aby zapobiec wytworzeniu się kurzu i karmu. W razie potrzeby powinno się nawadniać je i uszkuwać, szczególnie na wiosnę i na jesień.

Boiska tymczasowe. Gdy się urządza boiska do gier sportowych na czas letnicy, np. na obszarach leśnych, na wybieżkach, spacerach i t. d., wówczas należy się trzymać zasady, że lepiej jest pozostać nieznacznie nierówności terenu,



Rys. 9.

niżeli naruszać dach. Po naruszeniu darni najczęściej powstają doły, w których gracie łatwo mogą skryć się męgi.

Wyznaczenie granic boiska. Granice boisk najpraktyczniej jest wyznaczyć wylęgując rzemień z konarki ogrodniczej (bez sęki) nitką wapienną. Oczyszcza się wówczas linę szczyt równo, bez trwał. Można też zaznaczyć linę zapomocą specjalnego znacznika (rys. 10); jest to byłby ko-

listy z blachy, posiadający na swym obwodzie 5 cm. szer. siłko, przez otwórki którego występuje się proszek wapienny lub kredowy, wewnętrznie zawarty. Również proszkiem wapiennym smarują się linie używające lat drewnianych, sztychów szwielogę (rys. 11); szpagół lat 4—5 m., przestrzeń zaś między latami — 5 cm. Linie smarują się przezawijając sznurkową powłoczną paletką, zawierającą biały proszek, po przestrzeni między latami. Linie kredowe zapożyczają znacznika i lat są równe i nadają białka sztywny wygląd, są jednak mniej trwałe od linii wyprowadzających siłkiem wapiennym.



Rys. 10.

Boiska na salach. Gry sportowe należy uprawiać zasadniczo na boiskach powietrza, jednakże przy niesprzyjających warunkach atmosferycznych, a także w czasie zimy, zaprawę do gier stosować można w halach krytych, na salach gimnastycznych lub świetlicowych, o ile odpowiadają one warunkom higienicznym. Przed każdą lekąj sali należy przewietrzać i stawać kora z podłogi wilgotnymi płachtami. Wskazane jest podczas trwania leki) porożstawić otwarte, jednak tylko po jednej stronie sali, aby napobiec przeciągom.

Na salach należy również smarować kredą, poakrylowej jest jednak malować farbą olejną na stałe. Na jednej sali można wyznaczyć granice boisk do kilku gier, np. piłki siatkowej, piłki koszykowej i hokeja, używając odmiennych kolorów do każdej z nich. Sali należy zamalować w taflicie z koraami oraz słanki i boanki. Taflicę do piłki koszykowej można zawiesić na

ścianie lub krańce gimnastycznej, słanki zaś uwignać wyprostki sali do daszków przyściennych lub specjalnie wbitych w ścianę halów. Można też zamontować w podłogę specjalne urządzenia, porwalające na ustawienie stojaków z słanki typu składanego. Stojaki tego rodzaju porwalają bez trudności rozstawić dobrać napięty siatkę.

Konserwacja boisk. Ze względu na wychowawczych wskazane jest, aby urządzenie boisk i placów do gier oraz wykonywanie niezbędnych sprzątu było w miarę możliwości powierzane młodzieży. Ważne to jest szczególnie na obiektach, wycieczkach, gdzie uczestnicy powinni umieć sobie radzić sami. Młodzież w ten sposób staje się gospodarzem i opiekunem urządzeń przez siebie boisk.

Mad boiskami należy konserwować stałą opieką, powierzając pielęgnowanie ich i wyznaczanie granic arenom coraz to lewej klasy czy drużyny. Szczególniej opiekę wymagają boiska wczesną wiosną, bezpośrednio po roztopach, a następnie podług jesienią, kiedy należy uszczelniać stałe rozgrzewczy przed zimą.



Rys. 11.

ryny, czyli podawanie, powinny mieć charakter wyodrębnienia między grającymi i służyć im przyjęciu piłki. Natomiast piłki kierowane na boisko drużyny przeciwnej powinny być odbijane ostro i silnie, jak najdalej od graczy (na linię), aby umożliwić im odbicie piłki.

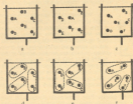
Ustawienie graczy. Ustawienie graczy na boisku jest jednym z warunków dobrej gry. Zgodnie z tem gracze powinni ustawić się jak na rys. 12a.

PIŁKA SIATKOWA.

Charakterystyka i cel gry. Gra w piłkę siatkową polega na odbijaniu piłki przez graczy dwóch drużyn, znajdujących się na dwóch polach, przedzielonych siatką. Działaniem drużyny jest skierowanie piłki ponad siatką na pole przeciwnika i zmieszczenie go do poprzekniętej linii. Doposażenie do spadku piłki na własnym polu jest błędem. O zwycięstwie jednej drużyny decyduje poprzeknięcie większej ilości błędów przez drugą.

W siatkówce z każdej strony siatki 6-ciu graczy ustawia się w dwie linje: linię napadu i linię pomocy. Gra rozpoczyna zagrywka (serwis), wykonywana przez prawego pomocnika zagrywki (serwis), wykonująca przez prawego pomocnika z pola prawego rąga boiska. Zadaniem graczy stojących na linii napadu jest głównie skłanianie piłek na pole drużyny przeciwnej i zastawianie druzgi piłkom skłanianym przez przeciwnika. Skuteczne ściągnięcie piłki jest warunkowane dobrem jej wystawieniem, polegającym na wysokim podaniu piłki graczowi ściągniętemu.

Zadaniem graczy pomocy jest obrona od spadku na siatkę piłek skierowanych przez drużynę przeciwną oraz podawanie ich graczom stojącym na linii własnego napadu. Przyjmowanie i wysyłanie piłek silnie ściągniętych, ostro odbitych, o łacie szybkie, a także prostym i krótkim, wymaga od grających zarówno siatki jak i pomocy dobrej sprawności i umiejętności. Aby osiągnąć powyższe rezultaty, graczy tej samej partii współdziałają ze sobą i uzupełniają się nawzajem. Odbicia, których zadaniem jest skierowanie piłki do grającego z tej samej dru-



Rys. 12.

Gracze napadu A i C stoją o 1—2 kroków od siatki; wówczas mają całą możność startowania do piłki w stronę siatki i tem skutecznie mogą ściągać piłkę. Trzeci gracz napadu B ustawia się przy siatce; jest to gracz, którego zadaniem jest wystawianie piłek do ściągnięcia. W czasie gry jest on wspomagany przez gracza pomocy E, stojącego bliżej linii napadu. Po umieszczeniu w pierwszym przypadku stanowisko gracza B, wypracowanawego w wystawianiu piłek, przesunie się o jedno miejsce na prawo, jak wskazuje rys. 12b, linie stanowiska wskutek tego również zostaną odpowiednio przesunięte. Gracz B natomiast po wystawieniu piłki cofa się celowo zabezpieczając i tak ponajdłużej sobą z graczem C. Natomiast gracz F

przeważa się przede wszystkim środkiem boiska. W drugim przypadku przy sianie poruszają tylko gracze A i B, reszta zaś graczy ustawia się jak na rys. 12b. Ten sposób ustawiania się graczy widziany jest tylko dla drutyn równoważonych w grze.

Gracze powinni się dobierać dwójkami, tak aby jeden z dwójki był zasadniczo wystawiającym, drugi zaś, stojący z jego lewej strony, — ścinającym (rys. 12a, e, f). Umiejętność ścinania i wystawiania piłki powinien posiadać jednak wszyscy gracze i być jednakoż sformułowaną, a podział funkcji najlepiej przeprowadzić na zasadzie zdolności i słabszych danych każdego z graczy.



Rys. 12.

We wszystkich ustawieniach gracze powinni kierować piłką do B, który wystawia ją A (rys. 12). Zasadą jest wystawianie piłki zawsze lewostronnie, tzn. od lewej. Promień to i dlatego właśnie sformułowanie należy także ręką lewą, aby gracz umiał się nią posługiwać. Gdy gracz napadu wystawiają jeden drugiemu piłkę do ścinania, to gracz ścinający, startując do piłki, powinien ją ścinać ręką dalszą od siatki, uważając, aby nie nacisnąć ręką siatki lub nie przekroczyć linii środkowej.

Wzrost graczy. Przy kierowaniu drutyną piłką siatkową należy w wystawianiu piłek specjalizować raczej graczy niższych wzrostem. Zostało stwierdzone, że najlepsze wyniki osiągają drutyną siatkową z trzech graczy siatkich (wzrosty poniżej 175 cm, kobiet poniżej 160 cm) i trzech graczy wysokich (powyżej 175 i 180 cm), ustawionych na boisku naprzemiennie i agranych w dwójkach, składających się z wysokiego (ścinającego) gracza i niskiego (wystawiającego). Okazało się, że gracz wysokiego wzrostu gorzej osiąga przyjęcie w głębi boiska piłki ścinanej niż wtedy i gorzej ją wystawiają.

W drutynach doborczych doradzić, mało agranych lub grupujących graczy różnego wzrostem, a jednakowych możliwościach ścinania i wystawiania piłki, należy przeciwnie, aby piłkę wystawiali droźnowy i prawostronny gracz napadu do gracza stojącego z jego lewej strony.

Wartości fizyczne. Pod względem fizycznym piłka siatkowa oddziałuje korzystnie na postawę graczy przez to, że zmusza ich do częstego wznoszenia rąk i głowy ku górze. Ogólnie wyraża się sprawność ruchową nóg, rąk i tułowia.

Wartości psychiczne. W myśl przepisów wolno jest graczem podawać piłkę między sobą lub kierować przez siatkę na stronę drugą przeciwnicy tylko za pomocą odbicia obrotowego lub jednoręcznego, przy czym moment zrefleksji się gracza i piłki musi trwać słabiej sekundy i zaś się stwierdzać zarówno wzrokiem jak i słuchem. Ważny jest przede wszystkim odbicie, który okazuje, że piłka już za trzema odbiciami musi być skierowana na pole przeciwnika, sprawia, że piłka siatkowa może się stać grą nadzwyczajną, wymagającą od każdego z graczy stałej uwagi, czujności orientacji, opamiętania i precyzji w podawaniu piłki.

Intensywność gry. Mimo szybkiego tempa piłka siatkowa w swym przebiegu może być stosunkowo daleko przeciąga i dlatego można ją stosować zarówno dla zespołów bardzo sprawnych, jak i słabszych fizycznie.

Elementy gry. Analizując przebieg gry, można rozstrząsać następujące elementy: podawanie piłki współgrającym, tagrywkę (sawka), wystawianie piłki do ścinania, ścinanie oraz odbicie. Elementy te uwzględniając są w ćwiczeniach zaprawy.

Przybory. Do prowadzenia ćwiczeń zaprawy należy używać piłek o średnicy i ciężej przewidzianych w obowiązujących przepisach gry w piłkę siatkową.

Siatka powinna być dobrze napięta i posiadać w górze taką szerokość 5 cm.

CWICZENIA ZAPRAWY.

PODAWANIE.

Uwagi ogólne. Podawanie jest to przekazywanie piłki między graczami tej samej partii za pomocą odbić piłki obracając ją na całej powierzchni siatki, zmieniającej do odbicia (przeważaj) nad przeciwnikiem. Cechą charakterystyczną podawania jest współdziałanie w drucie poszczególnych gra-



Rys. 14.

czy, kiedy nawzajem ustawiają sobie grę. Podczas sprawy chwytający powinien się ustawiać w takiej odległości od siatki, w jakiej znajdował się będą podczas gry. 1. i - w odległości 2-4 kroków.



Rys. 15.

Rodzaje odbić piłki. W grze w piłkę siatkową rozróżnić można następujące rodzaje odbić piłki oburącz:

a) odbicie górne z nad głowy, które wykonywa się wznosząc ramiona w górę (rys. 14b).

b) odbicie dolne piłek, znajdujących się w chwili odbicia poniżej bioder (rys. 14c, d).

c) odbicie boczno-górne i boczno-dolne piłek, znajdujących się w chwili odbicia z boku na wysokości głowy lub poniżej bioder (rys. 15 a i b). Odbicia boczne stosuje się tylko po starcie do piłki wówczas, gdy chwytający nie zdąży ustawić się do przyjęcia piłki.

Postawa. Stać należy swobodnie i przyjąć dobrą postawę podczas gry umożliwiającą celowo i skuteczenie odbicie piłki. Od odpowiedzialnego ustawienia nóg zależy szybkość i zwrotność gracza. Będąc w tej postawie nóg wykroczyć, przy lekkim ugięciu kolan. Z tej pozycji łatwo jest wykonać spry (start) do piłki, podskok, półprzysiad lub przysiad. W tym celu ramiona, lekko ugięte w łokciach, niezbędnie przylegają do talerza, przyczem spry zwodzone dłońmi do siebie znajdują się na wysokości bioder przed sobą i są w każdej chwili gotowe do odbicia mówna górnych jak i dolnych piłek (rys. 14a).

Przy odbijaniu piłek górnych spry powinien być skierany blisko siatki, na wysokości twarzy, zwrócone dłońmi wprzód, lekko ugięte na sobie, palce lekko ugięte i rozstawione; przedramiona rozchylone pod kątem prostym (rys. 16). Odbicie po-



Rys. 16.



Rys. 17.

wino być wykonane opuszkami palców z równoczesnym wyprostowaniem ramion i kolan. Odbicia górne są podstawowe w piłce siatkowej, gdyż dają możliwość celniejszego podania piłki, niż-żal przez odbicie dolne. Gdy piłka znajduje się na wysokości bioder chwytającego lub niżej, wówczas opuszcza on ramiona w dół i podbija piłkę rękami zwróconymi dłońmi ku górze (rys.

ki nasuwają), ruchem od dołu do góry (rys. 17). Odbicie piłki od dołu bywa wykonywane często rękami z nadramiennej strony, towarzyszy mu zawsze duże ugięcie kolana, pochylenie tułowia, a często start.

Trudne są do przyjęcia piłki, które spadają na graczka na wysokości jego tułowia poniżej twarzy, a powyżej bioder. Do odbicia takiej piłki musi gracz wykonać silny przysiad, odskok wtył, wbieg lub też start do przodu (rys. 18).

Start do piłki. Jeżeli piłka trafiła poniżej graczowi na kark, wówczas jeden z nich, bliżej stojący, powinien wykonać start do piłki, to znaczy podbiec do niej tak szybko, aby ją



Rys. 18.

odbić spokojnie i z równą, w odpowiednim kierunku i z taką siłą, jakiej wymaga sytuacja. Przy startowaniu na boki należy wystrzegać się korzystania nóg, podniewać natomiast rękami do przyjęcia poprawnej postawy w chwili odbijania piłki. Do piłki nie może startować jednocześnie dwóch ćwiczących.

Odbicie piłki. Oprócz poprawnej postawy i dobrego ustawienia rąk i nóg ważne jest, by podawanie piłki było wykonywane oburącz, gdyż dzięki większej płaszczyźnie odbicia łatwiej jest piłce nadąć szlasy kierunek. Odbicia piłki jednorącz można używać jedynie w ostateczności. Z tego powodu w ćwiczeniach podawania piłki uwzględnione są tylko odbicia oburącz. Aby

podanie swego był nakazywać wykorzystane przez gracza, do którego została piłka skierowana, musi być ona czysta i lekka, a piłka podana wysokość łokcia. Przez dłuższy czas piłki graczy ma czas do ustawienia się i spokojnego jej odbicia. Przy odbiciu piłki oburącz rękę muszą być ustawione w jednej płaszczyźnie, a nie dzielone do strona, gdyż wówczas może łatwo nastąpić chwyt, co nie jest dozwolone jako przetrzymanie piłki.



Rys. 19.

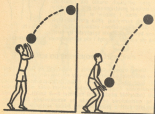
Należy także w ćwiczeniach naprzecy zwrócić uwagę, by odbijając piłki z rękami przy odbiciach trwały jak szklisko. Aby uniknąć przetrzymania piłki, nie należy układać dłoni i palców w kształt lejka, w którym zawieszona piłka gromadziła (rys. 19). Nawet prawidłowo ustawione ręce powinny być dostatecznie sprężyste, by ostrą piłką nie cofnęła ich wtył i nie spowodowała przetrzymania.

ĆWICZENIA W POJEDYŃKĘ DO ŚCIANY.

Uwagi ogólne. Ćwiczenia w pojedynkę do ściany stosuje się w zależności od warunków: gdy wychowawca ma do dyspozycji dość wiele równą ilość ćwiczących oraz ścianę gładką i dostatecznie długą, by ćwiczący mogli sobie nie przeszkadzać (odległość między nimi najmniej 2—3 kroki). Ćwiczenia te są wartościowe ze względu na samokontrolę ćwiczącego, w ciągłej akcji z piłką, która ma silną rolę w samokontroli ćwiczącego. Dzięki bardzo cichemu odbijaniu piłki, przy stałych dołowych arywach i przestępowaniach, ćwiczenia te najlepiej ze wszystkich doskonali pracę nóg, zwiększają ich sprężystość i gotowość do startu. Ćwiczenia można i prowadzić również stosować przed rozpoczęciem lekcji, gdy ćwiczący zaczynają się schodzić.

1) Odbijanie piłek górnych obręczą w miejscu.

Ćwiczący, stojąc w wyroku, w odległości 2 — 3 kroków od ściany, wykonywa szereg po sobie następujących odbić piłki obręczą z przed twarzy, tak aby piłka odbiwszy się od ściany powyżej głowy ćwiczącego, mogła wrócić do ponownego [je] odbicia. Odbicia należy wykonywać tak, by piłka, wracając do gracza, możliwie najdalej przesunęła go do tyłu i stała się za nim (ryś. 20).



Rys. 20.

Rys. 21.

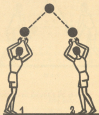
2) Odbijanie piłek dolnych obręczą w miejscu.

Ćwiczenia wykonywa się jak wyżej, z tym że zamiast odbić górnych z przed twarzy stosuje się odbicia dolne. Przy odbiciach dolnych ćwiczący, pochylając się z równoczesnym

prześledem lub wypadem, odbija piłkę dłońmi nacięte zagarniającymi od dołu ku górze, tak by każdorazowo odbijała się ona od ściany ponad jego głowę (ryś. 21).

3) Odbijanie piłek górnych — bocznych ze ścianem.

Na odcinku ściany 4 — 5 m, ćwiczący, znajdując się w odległości 1 — 2 kroków od niej, wykonywa szereg następujących po sobie odbić piłki odbiciem górnym — bocznym. W chwili



Rys. 22.

odbicia piłki ręce powinny być ułożone jak do odbicia górnego. Tułów pochylony jest w kierunku odbijanej piłki, przyczem piłkę odbija się nie wprost na ścianę, a nieco skośnie, w ten sposób, że ćwiczący do ponownego [je] odbicia musi podbiec (zastartować), poczem podobnie odbija piłkę w tę stronę lub w przeciwną stronę (ryś. 22). Ćwiczący powinien mieć dość miejsca, by nie przeszkadzał sobie nawzajem.

4) Odbijanie piłek dolnych — bocznych ze startem.

Cwiczenie odbywa się jak wyżej, z tem że ręce zamiast od góry odbijają piłkę od dołu (rys. 23).



Rys. 23.

Uwaga. Cwiczenie 3-e i 4-te ma za celu nauczyć szybko podbiegu do odbicia piłki.

5) Odbijanie piłek dolnych i górnych, naprzemiennie dowolnie.

Ćwiczący, stojąc w wyroku, w odległości 2—3 kroków od siebie, wykonują szeregi następujących po sobie odbić piłki oburącz od góry lub od dołu, dowolnie naprzemiennie. W ćwiczeniu tem konieczna jest duża ruchliwość ćwiczącego.

ĆWICZENIA W DWOJKACH — CZWÓRKACH.

Podział ćwiczących na małe grupy ułatwia szybko wyznaczenie ich podawania piłki, a pomimo przyczyna się w dużym stopniu do ożywienia tempa ćwiczeń. Wskazane jest rozpocząć nauczanie gry w piłkę siatkową od podawania piłki w dwójkach; ćwiczący, odbijając często piłkę między sobą, wrotą się do dokładnego podawania i poprawnego ustawiania się do odbicia piłki. Każdej dwójce — czeredowo należy przydzielić jedną piłkę. Odległość między ćwiczącymi 2—4 kroki.

1) Podawanie w dwójkach. W dwójkach piłka wędruje od jednego ćwiczącego do drugiego.

2) Podawanie w trójkach. Piłka wędruje po obwodzie trójkąta, na wierzchołkach którego stoją ćwiczący. Kierunek podawania piłki w prawo, potem w lewo, oraz dowolnie naprzemiennie.

3) Podawanie w czwórkach. a) Piłka wędruje po obwodzie kwadratu, po rogach którego stoją ćwiczący. Kierunek podawania piłki w prawo, następnie w lewo, oraz dowolnie naprzemiennie. b) Piłka wędruje po obwodzie i przekątnych kwadratu.

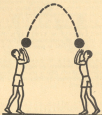
1) Podawanie piłek górnych oburącz w miejscu.

Ćwiczący stoją w wyroku w odległości 2 — 3 kroków od siebie i podają między sobą piłkę odbiciem głowem oburącz. Podania piłki powinny być wykonane ciałnie i lekkie, wysokiem łukiem nad głową współćwiczącego tak, by ten do odbicia piłki nie potrzebował specjalnie podbiegać. Odbicia piłki powinny być wykonywane z elastycznym wyprzedem nóg w kolankach, co przyczynia się do precyzyjnego podania (rys. 24).

Uwaga. Cwiczenie to można przeprowadzić w formie gry ze współzawodnicstwem. Wygrana dwójka — czwórka, która najdłużej utrzyma piłkę w powietrzu.

2) Podawanie piłek górnych obręcz do startu.

Ćwiczący stają jak wyżej i podają piłkę, zamiat dokładnie nad głowę współwyciągniętego, nieco wбок, w prawo lub w lewo, dowolnie naprzeciw. Ćwiczący, do którego została



Rys. 24.

skierowana piłka, wykonuje start, aby odjąć piłkę odbić. Odbicie ze startem będzie przeważnie odbiciem górno-bocznym; ręce, zamiat nad głowę, odbiją piłkę nieco zбоку, na wysokość barków, przyczem ramię będzie wychylony w kierunku piłki (rys. 25). Podanie piłki ze startem, jako zbyt niebezpieczne, powinny być przepięknie podaniem górnym w siatkę.

Uwaga. Ćwiczenie należy się do przeprowadzenia tylko w dwójkach.

2) Podawanie piłek dolnych rzutem przez współwyciągniętego.

Ćwiczący stają naprzeciw siebie w odległości 2 — 4 kroków; jeden z nich jest podającym piłkę, drugi odbijającym. Odbijający w półprzypadku, w postawie lekko wycożonej, jest



Rys. 25.

przygotowany do odbicia piłki dołnej. Podający rzuca piłkę z nad głowy obręcz lub jednoczo odbijającemu, na wysokość bioder lub stóp, tak by ten mógł ją odbić obręcz i skierować zpowrotem wysokośm kółem nad głowę podającego. Odbitą piłkę chwytą podający i ćwiczenie powtarza. Po kilku podaniach zmieniają się role ćwiczących (rys. 26).



Rys. 26.

4) Podawanie piłek dolnych obręczą w miejscu.

Cwiczący stają w wyroku, w odległości 2 — 4 kroków od siebie, i podają między sobą piłkę odbiciem dolną obręczą. Odbicie piłki powinno nastąpić wówczas, gdy ta, opadając wdoł,



Rys. 27.

znajdź się na wysokości bioder lub nieco. Moment odbicia piłki powinien wypaść w chwili prostowania kolan, co, wraz z pochyleniem tułowia i zagarniającym od dołu ruchem rąk, służyła precyzyjnie podaniu piłki (rys. 27).



Rys. 28.

5) Podawanie piłek dolnych razem do startu.

Cwiczący stają naprzeciw siebie w odległości 2 — 4 kroków; jeden z nich jest podającym piłkę, drugi — odbijającym. Pierwszy razem jednocząc lub obręczą skierowuje piłkę nieco w bok, w prawo lub w lewo od odbijającego. Odbijający z postawy wyprzedzonej startuje w kierunku rzucanej piłki i odbija ją zpowrotem do rzucającego. Odbitą piłkę chwytą rzucający i ćwiczenie powtarza. Po kilku podaniach zmieniają się role ćwiczących (rys. 28).

6) Podawanie piłek dolnych obracając do siebie.

Ćwiczący stają w odległości 2 — 4 kroków od siebie i podają między sobą piłkę odbiciem dołem obracając, przyciem skłoniwszy piłkę nieco w bok, w prawo lub w lewo od współ-
działającego, dowolnie naprzemiennie. Aby piłkę odbić, ćwiczący wykonują start w kierunku do podanej piłki. Odbicie ze startem będzie najspójniej odbiciem dołem bocznym; ręce zamiat przed sobą, odbijając będą nieco z boku na wysokości bioder, przyciem łokcie należy pochylać w kierunku odbijanej piłki. Podania piłki ze startem, jako zbyt wyczerpujące, przeplatać podaniem dołem w miejscu.

Uwaga. Ćwiczenie nadaje się do przeprowadzenia tylko w dwóchkach.

7) Podawanie piłek górnych i dolnych obracając w miejscu.

Ćwiczący stają w odległości 2 — 4 kroków od siebie i podają między sobą piłkę do odbicia górnego lub dolnego, dowolnie naprzemiennie. Ćwiczenie to wyrobia nachylenie oraz uwagłość szybkiej zmiany skłonu ciała od odbić górnych do dolnych.

Uwaga. Ćwiczenie może być przeprowadzone w formie gry ze współzawodnictwem. Wygrywa dwójka — czwórka, która najdłużej utrzyma piłkę w powietrzu.

8) Podawanie piłek „wszystkie wolno”.

Pole, na którym odbywa się ćwiczenie, nie jest ograniczone. Ćwiczący, będąc stale w ruchu, z zachowaniem 2—3 kroków odległości od siebie, podają między sobą piłkę dowolnie odbiciem górnym lub dołem. Dopuszczalne i zaliczane są podania na boki, podania „skrótkie”, lub „zadzię”, przesuwające ćwiczących do części startów we wszystkich kierunkach. Utrzymanie piłki jak najdłużej w powietrzu powinno być celem wszystkich ćwiczących. Ćwiczenie ma na celu wyrobienie

nachylenia i zwrotności w akcji z piłką; nadaje się dla ćwiczących, którzy dobrze opanowali technikę podawania piłki. Ćwiczenie przeprowadza w trójkach daje najwięcej korzyści.

ĆWICZENIA W KOŁE.

Przy małej ilości piłek, a dużej ilości ćwiczących, ćwiczenia zaprawy przeprowadza się w kole, przyciem na każde koło przypada jedna piłka. Koło powino się składać najwyżej z 5—12 ćwiczących; inaczej piłka rzadko jest przez nich odbijana, zaprawa staje się nudna i mija się z celem. Przy ćwiczeniach, w których jeden z ćwiczących stoi w środku koła, należy często zmieniać środkowego; umożliwia to ćwiczącym częste odbijanie piłki. W dniu stoncznym należy przedstawiać ćwiczących na obwodzie koła, aby żaden z nich nie odbijał piłki stale pod stołem.

1) Podawanie piłek górnych obracając w różnych kierunkach.

Ćwiczący stają w wyroku na obwodzie koła, w odległości 1-go kroku od siebie. Piłka, podawana odbiciem górnym obracając, wędruje po cięchwach trójnicy lub obwodzie koła dowolnie, w różnych kierunkach. Stojący na obwodzie koła biorą też piłki i są przygotowani do jej odbicia w każdej chwili. Ćwiczenie ma na celu wdrożenie ćwiczących do skupiania uwagi podczas gry i wyrobienie szybkiej reakcji.

Uwaga. Ćwiczenie można przeprowadzić w formie gry ze współzawodnictwem. Wygrywa koło, które dłużej utrzyma piłkę w powietrzu.

2) Podawanie piłek górnych obracając przez środkowego.

Ćwiczący stają w wyroku na obwodzie koła, w odległości 2 — 4 kroków jeden od drugiego. W środku staje jeden z połowid ćwiczących i rozpoczyna podawanie piłki.

Ćwiczenie I-am. Środkowy podaje piłkę odbiciem głó-
wnym obręcz, wysokim łukiem nad głowę jednemu ze sta-
jących na obwodzie koła — ten podobnie odbija piłkę spowro-
tem do środkowego, który znów kieruje piłkę do następnego
w prawo i t. d., aż piłka wróci do pierwszego. To samo należy
przeprowadzić w przeciwnym kierunku. Ćwiczenie ma na celu
wyrobienie precyzji w podawaniu piłki (rys. 29).



Rys. 29.

Rys. 30.

Ćwiczenie II-ga. Środkowy podaje piłkę odbiciem głó-
wnym obręcz, wysokim łukiem nad głowę jednemu ze sta-
jących na obwodzie koła, który podobnie podaje ją sąsiadowi
z prawej strony, a ten znów do środkowego. Następnie środ-
kowy odbija piłkę spowrotem do tego ćwiczącego, od którego
ją ostatnio otrzymał, ten zaś — sąsiadowi z prawej i t. d.
(rys. 31).

Ćwiczenie III-cia. Środkowy podaje piłkę odbiciem głó-
wnym jednemu ze stojących na obwodzie, który podobnie
podaje ją sąsiadowi z prawej, ten znów do środkowego. Środ-
kowy w dalszym ciągu kieruje piłkę do ćwiczącego sąsiadują-
cego z prawej strony z tym, od którego piłkę otrzymał.

Piłką podawaną w ten sposób stale wydręje po obwodzie
trójkąm napierw w prawo, a następnie w lewą stronę
(rys. 31).



Rys. 31.

Rys. 32.

3) Podawanie piłek górnych obręczą
po obwodzie koła.

Ćwiczący stają w wykreślu na obwodzie koła, w odstęp-
kach 2 — 4 kroków od siebie i podają kolejno piłkę odbiciem
głównym obręcz. Piłką kręży po obwodzie koła w prawo, a na-
stępnie w lewą stronę (rys. 33).

4) Podawanie piłek górnych obręczą
przez środkowego dowolnie.

Ćwiczący stają w wykreślu na obwodzie koła, w odleg-
łości 2 — 4 kroków jeden od drugiego. W środku staje jeden
z parów ćwiczących. Środkowy podaje ćwiczącym piłkę od-
biciem głównym obręczą w różnych kierunkach dowolnie i nie-

spodłonie. Ćwiczący, do którego została skierowana piłka, odbija ją odbiciem górnym wysokim łukiem ponad głowę środkowego.

5) Podawanie piłek górnych obracając przez środkowego na łuki do odbicia ze startem.

Ćwiczący stają na obwodzie koła, w odległości 2—4 kroków jeden od drugiego, przyczem w środku staje jeden z pozostałych ćwiczących z piłką.



Rys. 33.

Odśladka I-za. Środkowy rzucił jednocześnie lub obracając kierując piłkę wysokim łukiem na łuk między dwóch stojących na obwodzie koła. Jeden ze stojących na obwodzie, znajdujący się najbliżej piłki, startuje do niej i odbija ją odbiciem górnym do środkowego; środkowy chwytą piłkę i podobnie podaje na następną łuk. Odbicie piłki ze startem będzie zwykle odbiciem górnym — bocznym (rys. 32).

Odśladka II-za. Ćwiczenie przeprowadza się jak wyżej, z tym że środkowy podaje wysokim łukiem piłkę „krótką” do jednego ze stojących na obwodzie, tak aby ten, chcąc odbić piłkę spowrotem do środkowego, musiał wykonać start wprzód. Ćwiczący musi wykonać start tak szybko, aby móc piłkę odbić odbiciem górnym (rys. 34).



Rys. 34.

Rys. 35.

Odśladka III-za. Przechód ćwiczenia jak wyżej, z tym że środkowy podaje piłkę na łuk między dwóch ćwiczących lub piłkę „krótką” dowolnie naprzemiennie. Ćwiczący, który znajduje się najbliżej, musi wykonać start do podanej piłki i odbić ją spowrotem do środkowego.

6) Podawanie piłek przez środkowego rzuceniem do odbicia dolnego obracając.

Ćwiczący stają w wyroku na obwodzie koła, w odległości 2—4 kroków od siebie, przyczem jeden z nich z piłką ustawia się w środku koła i rzuceniem jednocześnie lub obracając podaje piłkę krótko stojącym na obwodzie do odbicia dolnego. Stojący na obwodzie odbijają piłkę wysokim łukiem do środkowego, który piłkę chwytą i ćwiczenie prowadzi dalej (rys. 35).

7) Podawanie piłek dolnych obręcz w różnych kierunkach.

Cwiczący stają w wykreślu na obwodzie koła, w odległości 1-go kroku od siebie. Piłka, podawana odbiciem dółsem obręcz, wyrzuca po ciępkach, śródki lub obwodzie koła dowolnie w różnych kierunkach. Wszyscy Cwiczący Śledzą lot piłki i są przygotowani do jej odbicia w każdej chwili.

Uwaga. Cwiczenie można przeprowadzić w formie gry ze współwzrostowcem. Wygrywa koło, które dłużej utrzyma piłkę w powietrzu.



Rys. 36.

Rys. 37.

8) Podawanie piłek przez środkowego do odbicia dolnego obręcz.

Cwiczący stają w wykreślu na obwodzie koła, w odległości 2—4 kroków od siebie. Środkowy podaje piłkę odbiciem górsem, tak by piłka, opadając, znalazła się na wysokości bioder lub silnej. Cwiczący, do którego piłka została wysłana, odbija ją obręcz odbiciem dółsem i kieruje wysoko łukiem nad głowę środkowego. Środkowy podaje piłkę kolejno w prawą, a następnie w lewą stronę po obwodzie koła (rys. 38).

9) Podawanie piłek dolnych po obwodzie koła.

Cwiczący stają na obwodzie koła w odległości 2—4 kroków jeden od drugiego i podają między sobą piłkę kolejno odbiciem dółsem obręcz. Najczęściej będzie to odbicie dółsem bocznym. Piłka krąży po obwodzie koła w prawą, a następnie w lewą stronę (rys. 39).

Uwaga. Cwiczenie można przeprowadzić w formie gry ze współwzrostowcem. Wygrywa koło, które dłużej utrzyma piłkę w powietrzu.



Rys. 38.

Rys. 39.

10) Podawanie piłek przez środkowego rautem do odbicia dolnego obręcz ze startem.

Cwiczący stają w wykreślu na obwodzie koła, w odległości 2—4 kroków od siebie, przyciem jeden z nich z piłką ustawia się w środku koła i rozpoczyna podawanie.

Ćwiczenia I-sm. Środkowy, razem jedzącą lub obracając, kieruje piłkę na łuk między dwóch stojących na obwodzie koła. Jeden ze stojących na obwodzie, znajdujący się najbliżej, startuje do piłki i odbija ją odbiciem dolnym, wywołując łukiem nad głową środkowemu. Środkowy piłkę chwytając i podaje na następną stronę łuku. Odbicie piłki ze startem bocznym będzie zwykle odbiciem dolnym-bocznym. Środkowy podaje piłkę ćwiczącym do startu w prawo, potem w lewo, a następnie dowolnie na zmianę (rys. 28).

Ćwiczenia II-ga. Ćwiczenie przeprowadza się jak wyżej, z tym że środkowy podaje piłkę „krótką”, 1—2 kroki przed ćwiczącego, by ten, chcąc ją odbić zpowrotem do środkowego odbiciem dolnym, musiał wykonać start wprzód. Odbicie piłki „krótkie” często połączone jest z dużym wypadem i silnym pochyleniem talerza wprzód (rys. 29).

Ćwiczenia III-cia. Środkowy razem kieruje piłką na łuk między dwóch ćwiczących lub wprzód przed jednego z nich, dowolnie w różnych kierunkach, na zmianę. Ćwiczący, który znajduje się najbliżej, musi wykonać start do podanej piłki, w celu skierowania jej odbiciem dolnym wywołując łukiem nad głową środkowemu.

11) Podawanie piłek górnych i dolnych obracając w różnych kierunkach.

Ćwiczący stają w wyroku na obwodzie koła, w odległości 1-go kroku od siebie. Piłka, podawana odbiciem dolnym lub górnym obracając, wędruje po dźwiękach, ścieżki i obwodzie koła dowolnie, w różnych kierunkach.

Uwaga. Ćwiczenie można przeprowadzić w formie gry ze współzawodnictwem. Wygrywa koło, które dłużej utrzyma piłkę w powietrzu.

12) Podawanie piłek górnych i dolnych przez środkowego.

Ćwiczący stają w wyroku na obwodzie koła, w odległości 2—4 kroków od siebie, przyciem jeden z nich staje z piłką

w środku koła. Środkowy odbija piłkę dowolnie naprzemian do stojących na obwodzie, ci zaś odbiciem górnym lub dolnym kierują piłkę zpowrotem do środkowego. Ćwiczący powinni się szybko decydować na górne lub dolne odbicie, zależnie od wysokości podanej piłki.

Uwaga. Ćwiczenia można przeprowadzić w formie gry ze współzawodnictwem. Wygrywa koło, które dłużej utrzyma piłkę w powietrzu.

13) Podawanie piłek górnych i dolnych przez środkowego do odbicia ze startem.

Ćwiczący stają w wyroku na obwodzie koła, w odległości 2—4 kroków od siebie, przyciem jeden z nich staje z piłką w środku koła i rozpoczyna podawanie. Środkowy odbija piłkę na łuk między dwóch ćwiczących lub wprzód przed jednego z nich, dowolnie. Ćwiczący, który znajduje się najbliżej, musi wykonać start do podanej piłki, w celu skierowania jej odbiciem górnym lub dolnym zpowrotem, wywołując łukiem nad głową środkowemu.

14) Podawanie piłek „wszystko wolno” w luźnej grupie.

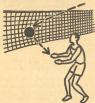
Pole, na którym odbywa się ćwiczenie, nie jest ograniczone. Ćwiczący, których nie może być ponad 12-tu, stają w luźnej grupie w odległości 2—5 kroków jeden od drugiego, poczem rozpoczynają podawanie piłki między sobą. Odbicia mogą być górne i dolne, dowolne i wykonane są podania na boki, a także podania „na krótko” lub „na długie”, mieszając ćwiczących do czepnych startów we wszystkich kierunkach. Utrzymanie piłki jak najdłużej w powietrzu powinno być dążeniem wszystkich ćwiczących.

Ćwiczenie ma na celu wdrożenie ćwiczących do gry w zespoły, wyrobienie nuchliwości i zwinności w akcji z piłką; stanowi pomoc pojętą grą w formie uproszczonej a ćwiczeniami sprawy. Nadaje się dla ćwiczących, którzy opanowali technikę podawania.

Uwaga. Wskazane jest przeprowadzić ćwiczenie w formie gry ze współzawodnictwem. Zwyczajną zasadą, której dalszej utrzyma piłkę w powietrzu.

PODBIERANIE PIŁEK ODBITYCH OD SIATEK

Uwagi ogólne. Zależy się w grze, że piłka niezaprzanie podana lub że ścięta trafiła w siatkę. Zależy od kierunku i siły, z jaką piłka na siatkę spadała, można przewidzieć, w którym miejscu i z jaką szybkością będzie piłka opadać. Opadającą piłkę odbija się dopiero wówczas, gdy całym swym obwodem znajdzie się poniżej dolnej krawędzi siatki, aby nie dotknąć siatki ręką.



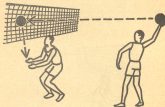
Rys. 40.

Wpoczątkowy start i odpowiednie ustawienie się przy podbieraniu decyduje o dobrym odbiciu piłki. Podbieranie piłek odbitych od siatki wymaga spokoju i rutyny.

Jedną drużynę pozostało po odebraniu piłki tylko jedno odbicie, wówczas gracz podbierający nadaje piłce ruch obrotowy i stara się skierować ją bezpośrednio przez siatkę, kiedy zaś drużyna pozostała jeszcze dwa odbicia, wówczas podbierający skierowuje piłkę do któregośkolwiek ze współzawodniczących.

- 1) Podbieranie piłki odbitej od siatki po rzucie nawprost w pojedynkę.

Ćwiczący z odległości 2—3 kroków rzuca piłkę na siatkę i bezpośrednio po rzucie startuje, aby opadającą piłkę podbił wysoko odbiciem dołem obręczy (rys. 41). Przy jednej siatce może równocześnie ćwiczyć najwyżej 8-ciu ćwiczących ustawionych po trzech z obu stron siatki. Każdy z ćwiczących chwyci jedną piłkę.



Rys. 41.

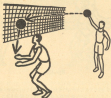
- 2) Podbieranie piłki odbitej od siatki po rzucie nawprost w dwójkach.

Ustawienie ćwiczących jak na rys. 41. Ćwiczący, stojący na linii pomocy, rzuca piłkę jednoręcznie prostopadłe na siatkę, stojący na linii siatki startuje w kierunku opadającej piłki i odbiciem dołem obręczy skierowuje ją do współzawodniczącego.

Współwiozący piłkę chwytą i ćwiczenie powtórza. W dwóch-kach należy ciepło zmieszać stanowiska ćwiczących. Przy jednej stronie może ćwiczyć najwyżej 6 dwójek, po 3 z każdej strony, przyciem każda dwójka ćwiczy jedną piłką.

3) Podbieranie piłki odbitej od siatki po zauwazeniu z boku w dwójkach.

Przebieg ćwiczenia jak wyżej, a tem że jeden z ćwiczących stoi z boku siatki i rzuca piłkę skośnie, tak by ta spadła na siatkę i poruszała się po niej ruchem ślizgowym (rys. 42). Do opadającej piłki startuje ćwiczący, który stoi na linii siatki i odbiciem dołosem obracając odbija ją w górę lub skierowuje do współwiozącego. Współwiozący chwytą piłkę i ćwiczenie powtórza.



Rys. 42.

Ażby przyzwyczaić ćwiczących do podbierania piłek z różnych kierunków, należy zmieszać miejsca dwójek przy siatce i stanowiska ćwiczących w każdej dwójce.

ZAGRYWKA PIŁKI (SERWIS).

Uwagi ogólne. W piłce siatkowej piłkę wprowadza się do gry kubitkowano przez zagrywkę (serwis), którą wykonują prawy pomocnik z pola prawego rągu boiska. Zagrywka ma za cel skierowanie piłki ponad siatkę na pole drużyny przeciwej i może być wykonana przez graczę dłoń, pięścią lub nadgarstkiem, zamachem ramienia od dołu, od góry lub wprzód.

Zagrywka piłki powinna być tak silna, lub piłce nadany taki ruch obrotowy (rotacja), aby odbicie piłki stwarzalo trudności dla graczy drużyny przyjmującej.

Różnicę można następująco rozdzielić zagrywkami:

- a) zagrywanie piłki odbiciem dołosem,
- b) zagrywanie piłki odbiciem półgórnie,
- c) zagrywanie piłki odbiciem górnem.

Postawa przy zagrywce. Przy zagrywaniu piłki gracz staje zwrócony bokiem lub przodem do siatki. Natychmiast po zagraniu piłki gracz wbiega na boisko, by włączyć udział w grze. Wszystkie ruchy przy zagrywce powinny być wyważone harmonijnie, przy współpracy całego ciała.

Zagrywanie piłki od dołu wykonywa się w sposób następujący: stojąc bokiem lub przodem do siatki, jedną ręką podtrzymuje się piłkę, drugą — z zamachem ramienia od tyłu ku przodowi odbija piłkę, w momencie jej opadania. Przy odbiciu tańw i ramię odbijające wychyla się wprzód i strępa w kierunku piłki (rys. 43).

Zagrywanie piłki półgórnie wykonywa się w ten sposób. Ze gracz, zwrócony przodem do siatki, podtrzymuje jedną ręką piłkę i odbija ją na wysokości twarzy czubkami palców drugiej ręki, tak aby piłka nabrała ruchu obrotowego (rys. 44).

Zagrywanie piłki od góry. Gracz zwrócony bokiem lub przodem do siatki podtrzymuje w górę jedną ręką, a odbija drugą; moment zagrzenia piłki następuje w chwili, gdy piłka, opadając, znajduje się ponad głową gracza. Nadanie piłce ruchu obrotowego (rotacji) ułatwia przyjmując piłki (rys. 45).

Inne sposoby zagrywania. Oprócz zasadniczych sposobów zagrywania, można stosować inne, o ile odpowiadają one doty-

widzialnym możliwością danego gracza i nie sprzeciwiają się przepisom. Zarówno gracz specjalizujący się w zagrywaniu piłki ręką prawą, skromniej serwil ręką lewą może być także skuteczny. W ćwiczeniach zaprawy należy ćwiczących ustawić w odległości 10—15 m, aby odbijając do siebie piłkę, przyzwyczaili się do wyjazdu jej na odległość potrzebną przy zagrywce.

ZAGRYWANIE PIŁEK W POJEDYŃKĘ DO ŚCIANY.

Uwagi ogólne. Naskę zagrywania piłki w pojedynkę przeprowadza się wówczas, gdy jest do dyspozycji gładka ściana, wysokości co najmniej 3—4 m, i piłki równej ilości ćwiczących. Ćwiczący stają przed ścianą, w odległości 9—10 m poza zakreśloną przez siebie linię oraz w takich odstępach jeden od drugiego, aby sobie wzajemnie podczas ćwiczeń nie przeszkadzać. Natychmiast po zagrywce należy wbiegać poza linię, celem przyzwyczajenia się do zajmowania w grze miejsca prawego pomocnika.

1) Zagrywanie piłki odbiciem dolnym.



Rys. 43.

a ręka odbijająca i tułów pochyla się w kierunku zagranej piłki (rys. 43).

Ćwiczący staje w wyroku, bokiem lub przodem do ściany, i wykonuje szereg odbić piłki w ten sposób, że jedną ręką podnosi piłkę, a drugą ręką, z szerokością ramienia od tyłu wprzód, odbija piłkę na ścianę. Ręka odbija piłkę na wysokości biodra lub nieco niżej i odbiciem od dołu kieruje ją na ścianę włączywszy lub następującym łukiem. W chwili odbicia piłki ciężar ciała z nogi zakrocznej przenosi się na nogę wykroczną,

Piłka skierowana na ścianę powraca się od niej odbitą na wysokość 2,5—3 m. Odbitą od ściany piłkę chwytą ćwiczący i ćwiczenie powtarzają.

2) Zagrywanie piłki odbiciem półgórnym.

Ćwiczący staje przodem do ściany w wyroku, po czym jedną ręką podnosi piłkę nad głowę i opadającą piłkę na wysokość głowy odbija drugą ręką, nadając jej ruch obrotowy (rotację). Odbicie powinno być wykonane czubkami palców z wyprzedzeniem ugiętego ramienia i skłonem tułowia w kierunku



Rys. 44.

zagranej piłki (rys. 44). Ciężar ciała w chwili odbicia piłki przenosi się na nogę wykroczną. Piłkę należy odbijać na ścianę silnie, niczym wysokość łokcia, na wysokość 2,5—3 m. Odbitą od ściany piłkę chwytą ćwiczący i ćwiczenie powtarzają.

3) Zagrywanie piłki z odbiciem górnym, z ustawienia nawprost.

Ćwiczący staje w wyroku prodom do ściany, poczem jedną ręką podnosi piłkę, drugą zaś z zamachem ramienia od tyłu, odbija piłkę na ścianę na wysokości 2,5—3 m (rys. 45).

Przy podnoszeniu piłki nad głowę ciężar ciała przesuwa się na nogę zakroczną, w chwili zaś odbicia piłki — na nogę wykroczną. Odbicie należy wykonać nie tylko siłą ręki, lecz również z udziałem ciężaru ciała i podaniem talerza wpród. Odbicie od ściany piłkę chwytają ćwiczący i ćwiczenie powtarza.



Rys. 45.

Uwaga. Sposób zagrywania odbiciem górnym nadaje się dla młodzieży wąskiej i dla słabszych dziewcząt.

4) Zagrywanie piłki odbiciem górnym z ustawienia bokiem.

Ćwiczący staje bokiem do ściany w wyroku, poczem jedną ręką podnosi piłkę nad głowę, drugą zaś z zamachem ramienia odbija piłkę dłońmi lub nadgarstkami na ścianę, na wysokość



Rys. 46.

2,5—3 m (rys. 46). Odbicie należy wykonać nie tylko siłą ręki, lecz również z udziałem ciężaru ciała i równoczesnym skłonem talerza w kierunku zagranej piłki. Ciężar ciała w chwili odbicia przesunąć się na nogę wykroczną. Odbicie od ściany piłkę chwytają ćwiczący i ćwiczenie powtarza.

ZAGRYWANIE PIŁEK W DWOJKACH — CZWÓRKACH.

Uwagi ogólne. Ćwiczący ustawiają się dwójkami nawprost siebie w odległości 10—12 m jeden od drugiego.

Jedni kończą piłkę nad wystarczająco, ćwiczący ustawiają się czwórkami, po dwóch z każdej strony obok siebie, i zagrywają piłkę kolejno.

Ponieważ pomiędzy ćwiczącymi siema ścianki, których dawała kontrolę wysokości lotu piłki, przeto należy zwrócić im uwagę, aby piłka w najwyższym punkcie swego lotu była na wysokości 2,5—3 m.

1) Zagrywanie piłki odbiciem dolnym.

Ćwiczący stoją w wyroku bokiem lub prodom do siebie i każdy z przed nakreślonej przed sobą linii wykonują zagrywkę piłki odbiciem dolnym. Zagraną piłkę chwytają współćwiczący i ćwiczenie powtarza.

Zagrywkę odbiciem dolnym wykonują się następująco: jedną ręką podnosi się piłkę, drugą zaś z zamachem ramienia od tyłu wpród odbija piłkę do współćwiczącego. Ręka odbija piłkę na wysokości biodra lub nieco niżej i kieruje piłkę łokciem do współćwiczącego. W chwili odbicia piłki ciężar ciała przesunąć się z nogi zakrocznej na nogę wykroczną, a ręka odbijająca i talerz wychylić się w kierunku zagranej piłki.

2) Zagrywanie piłki odbiciem półgórnym.

Ćwiczący stoją prodom do siebie w wyroku, i każdy z przed nakreślonej przed sobą linii wykonują zagrywkę piłki odbiciem półgórnym. Zagraną piłkę chwytają współćwiczący i ćwiczenie powtarza.

Zagrywkę odbiciem półgórnem wykonywa się następująco: jedną ręką podtrzymuje się piłkę nad głowę, drugą zaś odbija spadającą piłkę do współwyciągniętego, nachyła ją nad obroty (rotując). Odbicie powinno być wykonane czubkami palców z wyprostnym ugiętym ramieniem i skrętem talerza w kierunku zaprzętej piłki.

Ciepła ciała w chwili odbicia piłki przeszedł się na nogę wykruczną. Przy zagrywce odbicie musi się dać stwierdzić zarówno wzrokiem jak i słuchem.

3) Zagrywanie piłki odbiciem górnem z ustawienia nawprost współwyciągniętego.

Ćwiczący stoją przodem do siebie w wyroku i każdy z przed nakreśloną przodem sobą linią wykonywa zagrywkę piłki odbiciem górnem. Zagraną piłkę chwytają współwyciągnięci i chwilem powtarza. Zagrywkę odbiciem górnem wykonywa się następująco: jedną ręką podtrzymuje się piłkę nad głowę, drugą zaś, z nachyleniem ramienia od tyłu, odbija piłkę do współwyciągniętego. Odbicie należy wykonać niepełną siłą, lecz również z udziałem ciepłoty ciała i podaniem talerza wprzód. Przy podtrzymaniu piłki nad głowę ciepła ciała przeszedł się na nogę wykruczną, w chwili zaś odbicia — na nogę wykruczną.

Uwaga. Sposób zagrywania odbiciem górnem nadaje się dla młodzieży wędziej i dla słabszych dziewcząt.

4) Zagrywanie piłki odbiciem górnem z ustawienia bokiem do współwyciągniętego.

Ćwiczący stoją bokiem do siebie w wyroku, i każdy z przed nakreśloną przodem sobą linią, wykonywa zagrywkę piłki odbiciem górnem. Zagraną piłkę chwytają współwyciągnięci i chwilem powtarza. Zagrywkę wykonywa się następująco: jedną ręką podtrzymuje się piłkę nad głowę, drugą zaś z nachyleniem ramienia odbija piłkę do tyłu lub nadgarstkiem do współwyciągniętego. Ciepła

ciała w chwili odbicia przeszedł się na nogę wykruczną. Odbicie należy wykonać niepełną siłą ręki, lecz również z udziałem ciepłoty ciała, z równoczesnym skłonem talerza w kierunku zaprzętej piłki.

5) Zagrywanie piłki odbiciem górnem, dolnem lub półgórnem przez siatkę.

Ćwiczący ustawiają się na boisku piłki siatkowej z obu stron siatki i wykonywają zagrywkę piłki odbiciem dolnem, górnem lub półgórnem dowolnie, izolując od tego, w którym z nich zamierzają się specjalizować. Każdy z ćwiczących wykonywa zagrywkę z przewidzianego przepisanego miejsca i bezpośrednio po zagrywce wzbiega na boisko, by zajęł miejsce przeciwnika. Przy jednej stronie może ćwiczyć najwyżej 12 ćwiczących (po 6 z każdej strony siatki), przeciwnie natomiast jest, aby każdej 6 ćwiczących miało jedną piłkę. Każdą piłkę chwytają jeden z ćwiczących po drugiej stronie siatki i zagrywa ją powoli. Aby ćwiczenia przeprowadzone były sprawnie, należy ustalić między ćwiczącymi kolejną zagrywkę piłki.

WYSTAWIANIE PIŁEK DO ŚCIĘCIA I ICH ŚCINANIE (ZBIJANIE) ORAZ ODKRÓTA ŚCIEJTYCH PIŁEK.

Uwagi ogólne. Ciepła w piłkę siatkową nabiera właściwego charakteru i staje się interesującą dopiero wówczas, gdy każda z partji przejawia w grze inicjatywę, przeprowadzając celowe ataki, zamierzające do strażnika partji przeciwniej odbicie skierowaną do nich piłkę.

Ścinanie. Atakją ofensywną w piłce siatkowej jest ścinanie (zbijanie) piłki, polegające na silnym uderzeniu jej głową jednoręczy, ostro wzdłuż na pole przeciwnika nawprost lub skośnie do siatki, na bóg — na miejsce nieobstawione. Ścięcie wykonywa się z rozbiegu co najmniej dwóch kroków celom wystrzega wybiecia się wogół; im szybciej i silniej jest rozbieg, tem większy można osiągnąć skok i tem straszniej oraz silniej zbić piłkę na boisko przeciwnika. Abyby przedziwiał rozbieg, ści-

najęcy może cofnąć się wtył; po wykonaniu ścigła wraca on na swe poprzednie miejsce. Podatek po odbiciu powinien być wykonany jednostką, przyczem do ścigła prawą ręką wykonywaną się odbicie nogą lewą. Do ścigła ręką lewą — odwrotnie (rys. 47).



Rys. 47.

Ścigła powinny być wykonywane swobodnie, płynnym ruchem ramienia dalszego od siatki, a piłka skierowana na miejsce najbliższej bramki przez przeciwnika. W końcowej fazie ścigła piłki wstrzymać opuszkami jest szybkość przedstąpienia i dłoń ugiąć w dół, nakrywając piłkę i nakładając jej szybkość, siłą i kierunek. Ścianka wymaga dużej koordynacji ruchowej i wytrzymałości, w którym należy wykonać podatek. Gracz ścigający musi przewidywać działania obrony drużyny przeciwniczej, polegające na zastawianiu piłki obrotami drążony przeciwniczej, polegające na zastawianiu piłki obrotami drążony przeciwniczej siatki, i musi je unikać omijając. Najlepiej jest omijać opozycję zastawiającego gracza przez

ścigła piłki skierować do siatki lub zastawianie ścigła zwrotnego. Piłki ścigane skierować należy kierować w stronę węższej części boiska, aby uniknąć zmian (rys. 48). Kierunek ścigania piłki ze środka siatki może być dowolny. Ścigła swobodnie polegają na myśleniu gracza zastawiającego przez odbicie piłki ponad jego opozycję lub zagwarantuje jej tuż za siatką.

Ścigła wykonywają prawa wyłączenie gracza napadu, ponieważ siatkę piłki i mają dogodnie warunki do ścigania piłki.

Ścigł z głębi boiska (z linii pomocy) nie stosuje się w grze, gdyż piłka przeważnie groziła w siatkę, a jeżeli nawet przejdzie ponad nią, to ma niegodny lot i jest łatwa do przyjęcia. Sposobem graczy w ściganiu piłki powinna być wstrzymanie, skuteczne ścigła może być wykonanie swobodnie prawą ręką i lewą ręką, unikając od ustawienia graczy i kierunku boła wystawionej piłki.

Wystawianie. Każde ścigła piłki jest uwarunkowane dobrem jej podaniem, czyli wystawieniem do ścigania. Sposób wystawiania piłki może być dwójaki: a) ponad głowę wystawiającego i b) w kierunku do ścigającego, równoległe do siatki.

a) Wystawianie piłki ponad głowę wystawiającego. Gracz wystawiający po wystawieniu piłki natychmiast cofa się wtył, a ścigający z najbliższej wykonywana do podanej piłki skok z odbiciem jednostką i dłoń piłki. Ścianka piłki w ten sposób jest skuteczna, wymaga jednak od graczy dużej szybkości i dużej szybkości w startowaniu do wystawionej piłki.

b) Wystawianie piłki w kierunku ścigającego. Piłka musi być skierowana odbiciem głosem obracając najwyżej jeden metr powyżej siatki, równoległe do niej w kierunku ścigającego, tak blisko siatki, aby w chwili ścigania piłka znajdowała się prawie nad nią, lecz jeszcze nad boiskiem ścigającego, a to dlatego, żeby ścigający swobodnie podszedł jak i po ściganiu piłki nie dotknął siatki, nie przeforsował ręką ponad nią, ani też nie przekroczył linii końcowej boiska.



Rys. 48.

Podczas każdej wystawienia piłki do ścigania wymaga znacznej precyzji w podaniu jej, przede w ogóle należy wyćwiczyć wystawianie piłki, tak aby nie sprawiało grającym trudności i było w grze niezawodne. Przy wystawianiu piłki ścigającej powinien zachować w ruchach swych miękkość i elastyczność, a podane przez nich piłki powinny mieć spokojny lot. Naszą wystawianiu piłek należy rozpocząć bezpośrodkowo po oprowadzeniu podawania piłek głównych i szybko połączyć ją z marką ścianami (ściana). Naszą ścianami poprzedzają ćwiczenia pomocnicze. W ogóle należy uważać się w wystawianiu piłek zarówno jednym jak i drugim sposobem, jednak specjalizować się w tym, który bardziej odpowiada. Zgrania się graczy w wystawianiu i ścianami piłki zapewnia powodzenie w akcji ofensywnej podczas gry.

Obrotowa. W grze ze ścianami piłek łączy się ściśle akcja obrotowa. Biorąc piłki mogą grać napadu przez zastawienie drógi, lub grać pomocy przez odbicie. Zastawianie jest to nakierowanie obrotu dróg piłek, którą ścina grający przeciwną (rys. 49). Ręce zastawiającego, które znajdują się wপর на drodze ścianami piłki, spowodują, że piłka odbije się od ręk i spowrotem spadnie na stronę ścigających. Gracz zastawiający dla wykonania zastawienia musi wykonać podskok z dwóch nóg, aby satywno ustawił obok siebie, wzniesione ponad głowę i odchylone wtył dłonie znalazły się w chwili ścigania piłki ponad siatkę. Podczas gry ścianami piłki powinno zawsze towarzyszyć zastawianie. Zastawiać może dwóch a nawet trzech graczy. Zastawienie jest najskuteczniejszym sposobem obrony, należy dobrze w nim graczy wyszkolić. Jeśli ścigła piłka miała być obok i kuł wtył boku, wówczas gracz pomocy stara się odciąć ją. Ścigła piłki mają być bliżej lot oraz strony i kształt lot, przede odbicie ich następuje zazwyczaj bardzo blisko, niemal nad samą siatką. Wymaga to od grających szybkiej reakcji w ruchach. Odbicia te powinny być dostatecznie precyzyjne, aby ostrą piłkę skierować możliwie miękko i celnie do współpracujących w celu ustalenia im kontaktu, i dlatego należy starać się wykonywać je w przysiadzie lub półprysiadzie odbiciem dołem lub głosem.

1) Wystawianie w pojedynkę piłek górnych ponad głowę w miejscu.

Ćwiczący, stojąc w wykreślny, wykonywa tenże po sobie następujących odbić piłki obrotu ponad głowę na wysokość 1—2 m. Odbicie piłki wykonywa się z półprysiadu z wyprostym nóg w kolanach. Ćwiczenie ma na celu wdrożyć ćwiczącego do starostowania ruchów przy wystawianiu piłki do ścigania (rys. 50).



Rys. 49.



Rys. 50.

Obrotowa I. Przebieg ćwiczenia jak wyżej, z tym że ćwiczący po wystawieniu piłki awantu się wtył. Gdy piłka spadnie na ziemie, chwytają piłkę i ćwiczenie powtarza. Ćwiczenie ma na celu wdrożyć wystawiającego do ustgowania miejsca graczowi ścigającemu.

Obrotowa II. Przebieg ćwiczenia jak wyżej, z tym że wystawiający wykonywa ćwiczenie stojąc przy siatce.

- 2) Wystawianie w pojedynkę piłek górnych ponad głowę, w marszu.

Ćwiczący wykonują serię następujących po sobie odbić piłki obracając ponad głowę, posuwając się marszem w różnych kierunkach dowolnie.

- 3) Wystawianie w dwójkach piłek górnych do współwiciącego.

Ćwiczący stoją w wykładzie w odległości 2—4 kroków od siebie i podają między sobą piłkę odbiciem górnym obracając, przytem każdy z nich co 2—3 podania wystawia piłkę wynikiem łokciem nad głowę ćwiczącego.

Uwaga. Ćwiczenie można również przeprowadzić w kole, z tem że stojący na obwodzie wystawiają piłkę kolejno środkowemu.

- 4) Wystawianie w dwójkach piłek górnych przy siatce.

Ćwiczenie podobne w swym przebiegu do poprzedniego, z tem że ćwiczący stoją obok siatki; daje to możliwość kontrolowania, czy piłka została wystawiona należyście i przyrywająca do wariantów, jakie będą w grze.

- 5) Ścinanie piłki w pojedynkę do ścinają.

Ćwiczący stoją w odległości 2—3 kroków od ścinają, zwrócony do niej bokiem, i wykonują serię po sobie następujących ścięć piłki jednorącz ręką prawą lub lewą (rys. 31).

Sposób wykonania: ćwiczący podnosi piłkę do góry ręką bliższą ścinają i w chwili, gdy piłka znajdzie się na wysokości głowy, uderza piłkę drugą ręką, tak aby przez kciuk odbiła się od ścinają. Odbiłą piłkę chwytą ćwiczący i ćwiczenie powtarza.

Cel ćwiczenia: wdrożenie do właściwego ujęcia ramienia w łokciu i nadgarstka w chwili ścinania piłki (rys. 32), wyrobienie słychu oraz szybkości w uderzeniu piłki przedramieniem i dłonią.



Rys. 31.

- 6) Ścinanie piłki w dwójkach do współwiciącego.

Ćwiczący stoją dwójkami w odległości 3—5 kroków jeden od drugiego, zwrócony do siebie bokiem, a piłka, po ścinaniu, wydruje przez kciuk od jednego do drugiego. Przed ścinaniem piłkę podnosi się do góry i w chwili, gdy znajdzie się ona na wysokości głowy, wykonuje się ścięcie piłki ręką dalszą od współwiciącego, tak by ten mógł ją po odbiciu od ręki chwycić i ćwiczenie powtórzyć.



Rys. 32.

Cel ćwiczenia: wdrożenie do właściwego ugięcia ramienia w łoku w chwili ścięcia piłki, wyrobienie siły oraz szybkości w uderzeniu piłki przedramieniem i dłonią.

7) Ćwiczenia w rzędzie w ścinaniu piłki zawieszzonej na kije.

Przybory. Na każdych 6—12 ćwiczących należy przygotować kij, do końca którego zwieszają się piłki lub rękawki bokserki (rys. 53). Ćwiczący stoją w szeregu, przyczem jeden z podrzęd nich staje z boku przed osłowym i trzyma kij z zawieszoną na nim piłką na takiej wysokości, aby ćwiczący po wykonaniu podbiegu mogli ją od góry opą uderzyć (ścisnąć). Ćwiczący kolejno podbiegają z lewej strony siatki:



Rys. 53.

do piłki, wykonywają podbieg z odbicia lewą nogą z równoczesnym zamachem prawego ramienia, tak aby uderzyć piłkę opłą głowę. W czasie podbiegu zamach ramieniem do uderzenia piłki może być wykonany przodem wawy lub od tyłu wawy. Ćwiczenie należy przerobić następcie z zamachem i uderzeniem

opłą lewą, przyczem ruchem wykonać skoki z prawej strony i odbicie nogą prawą. Po ścięciu piłki i ugięciach ćwiczący nie powinni wybiegać wprzód, w kierunku ścięcia, aby w czasie gry nie spaść na siatkę. Często zmieniać trzymającego kij.

8) Ćwiczenia w rzędzie w ścinaniu piłki zawieszzonej na kije przy siatce.

Na każdych 6—12 ćwiczących należy przygotować kij z przywiązaną na końcu piłką lub rękawką bokserką. Przy każdej siatce może równocześnie ćwiczyć po 4 grupy (po 2 z każdej strony). W każdej grupie jeden z ćwiczących stoi przy siatce i trzyma kij w ten sposób, że znajduje się on w odległości 30—50 cm. od siatki, a piłka zawieszona jest na wysokości około 30—50 cm. ponad siatką. Ćwiczący kolejno podbiegają z lewej strony do piłki i wykonywają, z równoczesnym zamachem ramienia, podbieg z odbicia nogą lewą, tak aby uderzyć piłkę głowę. Aby uniknąć częstego urwania się piłki, nie należy uderzać zbyt ostro.

Ćwiczenie należy przerobić następcie opłą lewą, przyczem ruchem wykonać z prawej strony i odbicie nogą prawą. Kierunek ruchu może być wzdłuż lub skośnie do siatki, przyczem ścinający powinien uważać, aby po ścięciu piłki nie spaść z ręką na siatkę, nie przekroczyć ponad nią opłą lub też nie przekroczyć linii środkowej boiska. Często zmieniać trzymającego kij.

9) Ścinanie piłek w kole, kolejno przez stojących na obwodzie.

Ćwiczący stoją na obwodzie koła w odległości 1—2 kroków jeden od drugiego. Liczba ćwiczących w kole nie może przekroczyć 8—9. Piłka, odbijana odbiciem górncm obracając, wędruje wysokośm łukiem po średnicach i ciępcach koła. Po paru odbiciach jeden z ćwiczących wystawia piłkę wysokośm łukiem ponad środek koła. Wystawiając piłkę łukem z ruchem jeden ze stojących na obwodzie koła, według zgóry ustalonej kolejno-



Rys. 24.

10) Ścinanie piłek w kole ze startem.

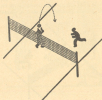
Ćwiczący stają na obwodzie koła w odległości 1—2 metrów jeden od drugiego. Liczba ćwiczących w kole nie może przekroczyć 8-osób. Jeden z ćwiczących staje w środku koła i podnosi (odbija) piłkę wysoko ponad swoją głowę, poczem wszyscy się robiąc miejsce ścinają ją, kiedy startuje do wystrzałowej piłki i z podskokiem łęka piłkę w dowolnym kierunku do graczy stojących na obwodzie. Ćwiczący ścinają piłkę kolano, przy stałej zmianie środkowego. Ścinanie wykonywa się w sposób następujący: po rozbiegu i odbiciu się lewą nogą, chwytają w podskoku łęka piłkę ręką prawą. Przy ścinaniu piłki ręką lewą odbicie następuje nogą prawą. Ścinają piłkę odbijają stojący na obwodzie odbiciem dołem, gdy im się to nie uda, piłkę chwytają i ćwiczenie powtarzają.

Należy unikać w ścinaniu zarówno spły prawą jak i lewą. Ćwiczenie należy się najhardziej na sali (hall); unika się wówczas dalszego biegania po ścinanej piłce.

FRAGMENTY GRY.

ŚCINANIE PIŁKI W DWOJKACH.

Uwagi ogólne. Ćwiczenie w dwójkach o charakterze wyłącznie przygotowawczym mają na celu nauczyć grających określonej odległości i szybkości lotu podanej do ścinania piłki, wykonała w porę do niej startu i podskoku, oraz skoordynowania



Rys. 25.

wszystkich ruchów, składających się na skuteczną ścinanie piłki; przy jednej stronie może ćwiczyć 4 dwójki (po 2 z każdej strony). Każde 2 dwójki, stojące naprzeciw siebie, chwytają razem w jedną piłkę, przyczem gdy jedna strona łęka piłkę, druga chwytają się w przyrywaniu piłki w głębi boiska. Następnie role dwójek zmieniają się.

1) Ścinanie piłki podanej rzutem równoległym do siatki.

Cwiczący z dwójką ścinającej, zwróceniu do siebie, stoją przy siatce w odległości 2—3 kroków jeden od drugiego.

Jeden z nich staje tuż przy siatce i natychmiast wystawia piłkę do ścinania drugiemu, który, stojąc dalej od siatki, wycofuje ramię i podskok z równoczesnymi zwichnięciem ramienia. W chwili gdy piłka, opadając, znajduje się na wysokości 30—50 cm. nad siatką, ścinający odbija ją na drugą stronę boiska (rys. 56).

Cwiczący z dwójką przyjmującej ustawiają się w głębi boiska i starają się ścinając piłkę przysiąc odbiciem dołem lub głosem, poczem role dwójek się zmieniają. W każdej dwójce ćwiczący ścinają piłkę kolejno ręką prawą i lewą na zmianę. Po kilku ścinanych piłkach powinna nastąpić w dwójkach zmiana miejsc.



Rys. 56.

2) Ścinanie piłki podanej rzutem ponad głowę wystawiającego.

Przebieg ćwiczenia jak wyżej, z tym że wystawiający, stojąc tuż przy siatce, podnosi piłkę ponad swoją głowę i na-

tychczas stara się, a ścinający, stojąc dalej od siatki, wycofuje do podanej piłki szybko start, podskok oraz ścina ją na stronę dwójki przyjmującej (rys. 57).



Rys. 57.

3) Ścinanie piłki przy dowolnej ilości graczy przy siatce.

Cwiczący z każdej dwójką stoją przy siatce w odległości 2—3 kroków od siebie i podają między sobą piłkę odbiciem głosem dowolną ilość razy, przyczem jeden drugiemu odbija piłkę do ścinania, wystawiając ją równoległe do siatki. Tam, która piłka została wystawiona, po rozbiegu wycofuje podskok i ścina piłkę na drugą stronę siatki (rys. 57).

Jedną piłkę została wystawiona dla, t. zn. abył blisko nad siatką lub na daleko od niej, wówczas zamiast ścigania następuje dalsze podawanie. Ćwiczący z dwójki przyskakują po drugiej stronie siatki starają się piłkę przyjąć, potem rolę dwójek się zmieniają. Po kilku ściganych piłkach powinna nastąpić w dwójkach zmiana miejsc w tym celu, ażeby każdy z ćwiczących mógł wypracować się w ścinaniu piłki zarówno ręką prawą jak i lewą.

4) Ćwiczenie w dwójkach w formie gry na zmniejszonym boisku (Double).

Ćwiczenia przeprowadza się w formie gry dwóch dwójek na boisku o wymiarach 4x8 m z zachowaniem wszystkich obowiązujących przepisów w grze w piłkę siatkową. Gra w dwójkach jest uproszczeniem przeciwnych uproszczo elementów gry i wymaga dużej ruchliwości.

ŚCINANIE PIŁKI W TRÓJKACH.

Uwagi ogólne. Ćwiczenia w trójkach mają na celu wykształcić ćwiczących w wystawianiu, ścinaniu i obrocie piłki w takiej formie i warunkach, jakie będą podczas gry. Ćwiczenia w trójkach stanowią podstawę gry w piłkę siatkową i mogą znaleźć zastosowanie w grze w tej samej formie, w jakiej są przeprowadzane podczas imprezy.

1) Ścinanie piłki wystawionej za drugiem podaniem.

Ustawienie ćwiczących jak na rysunku 58. W trójkach na zmianę ścinają ćwiczący piłkę za drugą stronę siatki ręką prawą, tak aby piłka spadła w granicach prawej połowy wyznaczonego boiska, ze szczególnem uwzględnieniem prostokąta I. Podczas gry miejsca te po jednej i drugiej stronie boiska są trudne do obrony i zapewniają skuteczne ściganie piłki. Ćwiczenie ma przebieg następujący: A podaje piłkę i odbija

górnem kierunku ją do B, ten zaś, zależnie od uprzedniej umowy, wystawia piłkę wysoko ponad swoją głowę lub wysokiśm bieżkiem w kierunku równoległym do siatki — do C. C. po odbiciu, z odbicia nogą lewą, wykonuje podatak i ścina piłkę ręką prawą, idącąc po ściganiu tak, aby nie przekroczyć linii środkowej i nie dotknąć siatki. Po wystawieniu piłki, w chwili ścinania jej przez C, B zajmuje miejsce A, A zaś przesuwa się na miejsce, skąd wystawiał C. Po ściganiu piłki A, B i C najkrótszą drogą wracają na swe poprzednie miejsca. Zasadę miejsce należy strzec przy każdorazowym ścinaniu piłki, aby wrotyć ćwiczących do ruchliwości i celowego rozmawiania się na boisku podczas gry. Aby wykształcić w ścinaniu i ręką lewą, powołani ćwiczący w trójkach zmieniać swe stanowiska, kierunek podatk i wystawiania piłki, a także kierunek ścigania na lewą połowę boiska. Ćwiczący w trójkach po przeciwnej stronie siatki maintaining drogę piłki lub starają się ją odbić w głębi boiska, potem rolę trójek się zmieniają.



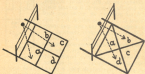
Ćwiczenia I. Ustawienie ćwiczących i przebieg ćwiczenia jak wyżej, z tem że ćwiczący ścina piłkę ręką prawą na lewą połowę boiska. Przy ściganiu piłki wykonują się ćwierć obrota w lewo, aby uniknąć przekroczenia linii środkowej lub zetknięcia z siatką. Aby wypracować w ścinaniu i ręką lewą, ćwiczący w trójkach powinni zmieniać swe stanowiska, kierunek podatk i wystawiania piłki, a także kierunek ścigania — na prawą stronę boiska.

Ćwiczenia II. Ustawienie ćwiczących i przebieg ćwiczenia jak wyżej, z tem że ścinający zbija piłkę ręką prawą dowolnie na prawą lub, z ćwierć obrotem, na lewą stronę boiska.

2) Ścinanie piłki na określone miejsca przeciwnego pola.

Ustawienie ćwiczących w trójkach jak na rys. 58. Obie połowy boiska dzielą się na 4 kwadraty lub 4 trójkąty a, b, c, d (rys. 59). Ćwiczący z każdej trójki ścinają 88

drugiem podaniem wystawioną piłkę, starając się skierować ją ponad siatką za pomocząlinę, zgóry określone, pola. Ćwiczący, którzy stoją po przeciwnej stronie, nie zastawiają piłki przy siatce, lecz obserwują daną pole i ustalają ściśle piłkę odbić. Ćwiczenie wchodzi do ostatniego dziania piłki.



Rys. 50.

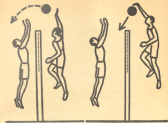
3) Ścinanie zwodnie przez odbicie piłki ponad rękę zastawiającego lub zgazzenie.

Ustawienie Ćwiczących i przebieg ćwiczenia jak na rys. 51.

Ścinający zamiast silnego zbicia piłki stosują podbicie jej ponad rękę zastawiającego lub zgazzenie piłki tuż za siatką.

Odstępna 3. Gdy zastawiający znajduje wporę i poprawnie wykona zastawienie, skacząc lub strudając ścięć, wówczas ścinający podbija lekko piłkę ponad rękę zastawiającego. Piłkę podbijać należy kciukiem palców wyprostowanej dłoni w ten sposób, aby piłka, natrawszy rotacyjnego ruchu, zatrzymała najmniej łuk i szybkością spadła na siatkę (rys. 50).

Ścinający powinien wykonać silny zamach ramienia wraz z podskokiem jak do silnego ścięcia i dopiero w ostatniej chwili wykonać lekkie podbicie piłki. Piłkę można podbić ponad rękę zastawiającego niewprost lub skośnie do siatki.



Rys. 50.

Rys. 51.

Odstępna 2. Gdy Ćwiczący zastawia piłkę zbyt daleko od siatki, wówczas ścinający, zamiast silnego ścięcia lub podbicia piłki ponad rękę zastawiającego, gwałt ją prostopaście wóń (rys. 51).

4) Ćwiczenie w trójkach w formie gry na zmniejszonym boisku.

Ćwiczenie przeprowadza się w formie gry dwóch trójek na boisku o wymiarach 4x10 m, z zachowaniem współzależnych obowiązujących przepisów w grze w piłkę siatkową. Gra w trójkach przedstawia wiele możliwości czystych zagran i jest doskonałym sprawdzianem przeciwnicznych elementów gry.

5) Ścinanie piłki w czwórkach ze zmianą ustawienia.

Ustawienie ćwiczących jak na rys. 82. Jeden z ćwiczących pomocy podruca piłkę i odbiciem głową kieruje ją do ćwiczącego B, który piłkę wystrzela ponad swoją głowę lub równoległe do siatki, do ćwiczącego A (zależnie od amowy), potem uwaru się na bok. Ćwiczący A po odbiciu wykonana podsiok z odbicia nogą lewą i ścina piłkę ręką prawą na drugą stronę siatki. Gdy A ścina piłkę, D przesuwa się na miejsce, skąd wystartował A, E zaś wysuwa się do przodu, zachowując ścinającego. Po ścieniu piłki przez A, ćwiczący wracają najkrótszą drogą na swe poprzednie miejsce. Ćwiczący po drugiej stronie siatki ustają nastawkę drogi ścinanej piłce lub przyjad ją odbiciem w głębi boiska, potem w ten sam sposób powtarzają ćwiczenia.



Rys. 82.



Rys. 83.

Aby wykształcić ćwiczących w ścinaniu piłki takta i ręką lewą, należy często zmieszać stanowiska w czwórkach oraz kierunek wystrzelenia i ścinania piłki.

Podczas gry w partjach po 6 graczy, w chwili ścienia piłki przez A gracze przesuwa się jak na rys. 83.

Cel ćwiczenia: wdrożenie ćwiczących do racjonalnej ruchliwości, agresji się i wzajemnego zrozumienia się w zespole podczas gry. Zmiana miejsc podczas ścienia piłki ma na celu dobre opanowanie całego boiska przez graczy.

GRA W FORMIE UPROSZCZONEJ.

Uwagi ogólne. Celem gry w formie uproszczonej jest wdrożenie ćwiczących do gry w zespole, zapoznanie ich z przepisami oraz umożliwienie im zastosowania w grze nabytych w zaprawie umiejętności zarówno technicznych, jak i taktycznych. W miarę postępu należy stopniowo redukować ilość podań piłki w grach w formie uproszczonej do trzech.

1) Dwa obozy.

Terenem gry jest boisko do piłki siatkowej bez siatki. Na każdej połowie boiska ustawia się 6-ciu graczy. Przebieg gry według przepisów piłki siatkowej, z tym że ilość podań w każdej partii jest nieograniczona.

2) Piłka siatkowa przy nieograniczonej ilości podań.

Gra odbywa się na boisku do piłki siatkowej. Wysokość siatki zmienia się według grania średniej wysokości, ustawionego przy siatce z wydłużoną ręką. Na każdej połowie boiska ustawia się 6-ciu graczy. Przebieg gry według przepisów piłki siatkowej, przy czym ilość podań piłki w każdej partii jest nieograniczona, lecz piłka nie może być skierowana na stronę partii przeciwej wcześniej, jak na drugim podaniem. W razie przekroczenia tego przepisu, sędzia nakazuje błąd drużynie, która go popełniła.

3) Piłka siatkowa przy dwóch obowiązkowych podaniach przy siatce.

Gra odbywa się na boisku do piłki siatkowej. Wysokość siatki według obowiązujących przepisów. Ustawienie graczy i przebieg gry jak wyżej, z tym że przy dowolnej ilości podań piłki przez graczy jednej partii, wymaga się od graczy napada dwóch podań przy siatce. W razie przekroczenia tego przepisu sędzia nakazuje błąd drużynie, która go popełniła.

PODSTAWOWE ĆWICZENIA DO PIŁKI KOSZYKOWEJ, HAZENY I SĘCZYPIORNIAKA.

Cechy wspólne. Podstawą skłopi w piłce koszykowej, hazeni i sęczypiorniaku jest rzut, błąd i skok, a najważniejszym i skłodowanym sposobem — piłka. Wszystkie trzy gry różnią się od siebie przebiegiem, charakterem i wielkością boiska, na którym gra się odbywa, lecz ich wspólnym rysem są podstawowe sposoby obchodzenia się z piłką, przyciem waga



Rys. 64

Łobięć piłki są ustalono dla każdej z tych gier. Podstawie piłki rzutem oraz chwytaniem podanej piłki jest zasadniczym elementem w każdej z tych gier. Ze względów praktycznych wiele ćwiczeń w manasie chwytania piłki można potraktować jako wspólne dla piłki koszykowej, hazeny i sęczypiorniaka i stosować je jako zaprawę przygotowującą równocześnie do trzech gier. Podczas zaprawy uwzględnić jednak trzeba przepływy każdej z gier, które oznaczają czas trzymania piłki w rękach, błąd z piłką i t. p.

Postawa zasadnicza. Ważnym czynnikiem dobrego chwytu czy też podania piłki jest postawa zasadnicza, którą każdy grający powinien opuszczać podczas zaprawy (rys. 64).

Nogi ustawiane w wyroku, lekko ugięte w kolankach, ciężar ciała rozłożony równomiernie na obu nogach, pięta nogi

zakrocznej uniesiona do góry. Tułów wychylony do przodu, ramiona, ugięte w łokciach, dotykają talerza, ręce przed talerzem są wyprostowane, przygotowane do chwytu lub rzutu piłki. Ciepła postawa skłonięta, swobodna, ułatwiająca szybki skok lub start we wszystkich kierunkach.

Chwyt piłki. Piłkę należy chwycić pewnie, z naciskiem, tak aby w chwycie zadziałał się z rękami grzązła ona w palcach i przedniej części dłoni obu rąk (rys. 65). Chwyt powinien sprawiać wrażenie, że piłka przykleja się do rąk chwytającego. Aby piłkę chwycić, należy wychylić tułów wraz z ramionami w jej kierunku lub też wykonać start. Wychylienie talerza wraz z ramionami stosuje się dlatego, aby można było zamoczyć się rękami podanej piłki ciepłowo przez ugięcie ramion w łokciach, ciepłowo zaś przez ruch talerza do tyłu oraz przez przeniesienie ciężaru ciała na nogi zakroczną.



Rys. 65

Piłkę należy umieć chwycić w grze w każdej pozycji i czasochodnie to nie powinno sprawiać trudności.

Do rzutów obrotowych lub jednoręcznych, które wykonują się z boku talerza, należy być „otwartym do piłki”, t. zn. do rzutu piłki z prawej strony talerza ustawić się w wyroku nogi lewą, do rzutu zaś z lewej — prawą.

Zgodnie z tem należy u ćwiczących doprowadzić do doskonałości umiejętności techniczną rzutu i chwytu, a następnie objąć ich zastosowanie różnych rzutów w różnych warunkach gry.

Rzut piłki. Rzut należy wykonać ostro i tak silnie, aby piłka szybko przebyła drogę do współgrającego, do którego została skierowana, i aby przeciwnik nie mógł przeczłonić w chwycie piłki. Droga piłki powinna być skłonięta do linii rzutu; podanie piłki takim przedłużają czas jej lotu i dają przeciwnikowi możność oblatywania graczy i przeszkodzenia w chwycie piłki. Aby mieć możność jak najrychlejszego rzutu, nie należy go chwycić piłki przydławką jej do talerza; trzymanie piłki w rękach ułatwia szybki rzut.

Kierunka się podania piłki na odległość krótką (2—10 kroków) i podania dalsze, na odległość ponad 10 kroków. Podania „krótkie” wymagają rzutu zycznego, celowego i szybkiego, podania zaś dalsze, obok tych cech, także i znacznej siły. Długość rzutu jest zależna od wielkości boiska i warunków gry.

Gdy przeciwnik strzelał rzut, wówczas stosuje się dozwolone sposoby obrony piłki przed nacierającym: a) zwód ciała, b) ruchy zwoadowe ramion i rąk trzymających piłkę. Zwód ciała polega na tym, że gracz, trzymając piłkę, wykonuje szereg po sobie następujących mniejszych lub większych skoków i skrętów tułowia, starając się unieść ciało stojącego przeciwnika, aby następnie podać piłkę w zamierzonym kierunku. Ruchy zwoadowe ramion i rąk polegają na zwoadowych wymachach piłką w różnych kierunkach przed tułowiem w dowolnym przegięciu rąk. W miarę potrzeby może gracz podczas obrony, trzymając piłkę, wykonać podskok lub zastosować obrót zwoadowy.



Rys. 8a.

Zwoadowe ruchy ramion i tułowia wykonuje się, gdy przeciwnik zagroził bezpośrednio, obrót zaś zwoadowy stosuje się w grze w celu odgrzebania piłki ciałem od nacierającego przeciwnika. Obrót zwoadowy polega na obrocie w miejscu na jednej nodze, bez odrywania jej od ziemi, przy równoczesnym wykręcaniu drążka, aż do wypadła, w każdym kierunku (rys. 8a). Obrót zwoadowy ma największe zastosowanie w piłce koszykowej, w innych grach również może być stosowany z uwzględnieniem

przypadów regulujących pozwanie się gracza z piłką i czas trzymania piłki w rękach.

Różnaje rzutów i ich zastosowanie w grze. Różną rzutu piłki w grze należy dostosować do okoliczności towarzyszących podaniu. Jeżeli rzut odbywa się bez przeszkód ze strony przeciwnika, charakter tego rzutu będzie inny, niżeli wówczas, gdy przeciwnik będzie się starał do czasu nie dopaść lub zmoczyć piłkę pochwyć. Różną rzutu będzie także zależny od wysokości, na jakiej nastąpił chwyt piłki, oraz od odległości, na jaką ma być piłka strzelona.

1) Podawanie piłki rzutem obręczym z przed pleców. Jest to najczęstszy używany sposób podawania piłki na krótkie odległości, szczególnie w piłce koszykowej. Rzut z przed pleców stosuje się po chwycie piłki przed sobą, gdy przeciwnik bezpośrednio nie zagroził, a także po uwolnieniu się od przeciwnika przez obrót zwoadowy.

2) Podawanie piłek obręczym rzutem górnym-bocznym i dolnym-bocznym. Rzut ten stosuje się na małe odległości, po chwycie piłki z boku na wysokości głowy lub bioder, gdy przeciwnik bezpośrednio nie zagroził nacierającym.

3) Podawanie piłek rzutem obręczym z za głowy. Rzut stosuje się na krótkie odległości po chwycie piłki ponad głowę, gdy przeciwnik bezpośrednio nie zagroził nacierającym. W basenie i szczypleniaku, po wyjściu piłki na szl. boczny, można tym wprowadzić się piłkę do gry.

4) Podawanie piłek rzutem obręczym z za głowy z podskokiem stosuje się w grze jako sposób obrony piłki przed nacierającym przeciwnikiem. Strzelający może wykonać w podskoku rzut ponad rękami nacierającego.

5) Podawanie piłek rzutem bocznym jednoręcznym. Rzut ten stosuje się po chwycie piłki przed sobą lub z boku tułowia. Można go również zastosować w grze jako sposób obrony piłki przed nacierającym przeciwnikiem, przyciem grającym nastawia piłkę ręką bliższą do przeciwnika, dającą zaś wykonuje rzut.

6) Podawanie piłki rzutem górnym i dolnym jednoręcznym stosuje się po chwycie piłki

przed sobą lub z boku talerza, najczęściej jako zwodzący nadciągającego przeciwnika.

7) Podawanie piłek rzutem jednoręcznym z tułowia. Najwybitny sposób podawania piłki po chwycie oburącz nad głową.

8) Podawanie piłek przez kosa stojące się w grze jako podanie zwodzące nadciągającego przeciwnika.

W zaprawie ćwiczenia rzutów jednoręczny lub oburącz z boku salety przeprowadzać tak, aby wykonać ćwiczących w rzucaniu piłki z obu stron. Po wypracowaniu techniki rzutów ćwiczenia salety powtórzyć przy udziale pozorowanego przeciwnika, którym jest współćwiczący. Pozorowany przeciwnik nie stawiaje piłki, gdyż to przy określonym kącie rzutu rzutu zbyt utrudniałoby ćwiczenie, ale obrotami swą i ruchami rąk ćwiczących do zamierzania odpowiedniego rzutu.

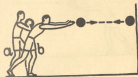
ĆWICZENIA W POJEDYŃCE DO ŚCIANY.

Ćwiczenia w pojedynkę do ściany stosuje się wówczas, gdy się ma do dyspozycji dość dużą ścianą ścielącą się wzdłuż muru, dostatecznie długą, aby ćwiczący wazując sobie nie przeciwnik (odległość między nimi powinna wynosić co najmniej 3 — 5 kroków). Ćwiczenia te są wartościowe ze względu na samokontrolę ćwiczącego w ciągłej akcji z piłką oraz obycie z rzutem piłki na płaszczyźnie prostopadłej, co może być nie zastosowanie przy rzutach piłki do kosza. Ćwiczenia w pojedynkę można z powodzeniem stosować przed rozpoczęciem lekcji, gdy ćwiczący uczepiają się scheidel, a także do samodzielnych treningów rzutu czy chwytu dla tych ćwiczących, którym te ćwiczenia sprawiają trudność.

1) Rzut oburącz z przed pierś.

W miejscu. Ćwiczący, stojąc w wyroku w odległości 3 — 5 kroków od ściany, zwrotiony do niej bokiem, wykonuje

stanąć po sobie następujących rzutów piłki oburącz z przed pierś, tak aby po każdym rzucie piłka, odbiwszy się od ściany na wysokości jego głowy, mogła być schwytana i natychmiast ponownie na ścianę rzucana (rys. 66).



Rys. 66.

W murze i biegu. Ćwiczenie odbywa się jak wyżej, z tym że ćwiczący posuwa się murzem lub biegiem wzdłuż ściany, w prawo lub w lewo, zwrotiony do niej bokiem, przyczem chwyt i rzut wykonuje z takim skłosem talerza w stronę rzutu.

2) Rzut górno-boczny oburącz.

W miejscu. Ćwiczący, stojąc w wyroku w odległości 3—5 kroków od ściany, zwrotiony do niej bokiem, wykonuje stanąć po sobie następujących rzutów piłki oburącz z boku, na wysokości głowy, tak aby po każdym rzucie piłka, odbiwszy się od ściany, mogła być chwytana i ponownie rzucana (rys. 67).

Technika rzutu. Do rzutu piłki z prawej strony salety ustawia się w wyroku lewą nogą, do rzutu zaś z lewej — prawą. Przed rzutem talerz podany jest w stronę trzymanej piłki, w chwili rzutu wyciąga się wraz z ramionami

wprzód za rączką piłki. Ciężar ciała, z początku na nodze tylnej, podczas rzutu przenosi się na nogę wykroczną.



Rys. 65.

W marszu i biegu. Przechód ćwiczenia i technika rzutu jak wyżej, z tym że ćwiczący postawia się marszem lub biegiem wzdłuż ściany w prawą lub lewą stronę. Rzut na ścianę należy wykonywać tak, aby piłka odbijała się od niej pod kątem wprzód, zmuszając ćwiczącego do startu.

8) Rzut dolno-boczny.

W miejscu. Ćwiczący, stojąc w wykroku w odległości 2—3 kroków od ściany, zwrócony do niej bokiem, wykonuje szereg po sobie następujących rzutów piłki obracając z bokiem na wysokość kolana, tak aby po każdym rzucie piłka, odbijając się od ściany, mogła być chwyciona i ponownie rzucona (rys. 67a).



Rys. 67a.

Technika rzutu. Do rzutu piłki z prawej strony należy ustawić się w wykroku lewą nogą, do rzutu zaś z lewej — prawą. Przed rzutem tułów pochylony wprzód i w stronę trzymanej piłki. W chwili rzutu tułów wraz z ramionami wychyla się wprzód za rączką piłki. Ciężar ciała, początkowo na nodze tylnej, wraz z wychyleniem tułowia w czasie rzutu przenosi się na nogę wykroczną.

4) Rzut obracający za głowę.

W miejscu. Ćwiczący, stojąc w wykroku w odległości 2—4 kroków od ściany, zwrócony twarzą do niej, wykonuje szereg po sobie następujących rzutów piłki z za głowy, tak aby po każdym rzucie piłka, odbijając się od ściany nieco powyżej głowy ćwiczącego, mogła być chwyciona i natychmiast ponownie rzucona. Rzut piłki powinien być poprzedzony znacznym zamachem wtył za głowę (rys. 68).



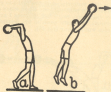
Rys. 68.

W marszu i biegu. Ćwiczenie odbywa się jak wyżej, z tym że ćwiczący, zwrócony bokiem do ściany, postawia się wzdłuż niej marszem lub biegiem w prawą lub lewą stronę, przycum rzut i chwyt wykonuje za skrajem tułowia w stronę rzutu.

5) Rzut obracający za głowę spod kolan.

W miejscu. Ćwiczący, stojąc w wykroku w odległości 2—3 kroków od ściany, zwrócony twarzą do niej, wykonuje szereg po sobie następujących rzutów piłki obracający z za głowy z podkolanem, tak aby po każdym rzucie piłka, odbi-

szy się od ściany powyżej głowy ćwiczącego, mogła być chwyciona i natychmiast ponownie rzucona. Piłka powinna być rzucona w chwili, gdy ćwiczący znajduje się w podskoku (rys. 68a).



Rys. 68a.

6) Rzuty boczne jednoręczne.

W miejscu. Ćwiczący, stojąc w wyroku w odległości 3—5 kroków od ściany, zwrócony twarzą do niej, wykonuje jednoręczny szereg po sobie następujących rzutów piłki, tak aby po każdym rzucie piłka, odbiwszy się od ściany, mogła być chwyciona oburącz i natychmiast ponownie rzucona (rys. 69).

Technika rzutu. Do rzutu piłki z prawej strony należy ustawić się w wyroku lewą nogą, do rzutu zaś z lewej — prawą. Po chwycie piłki oburącz przed sobą ćwiczący wykonuje zamach do tyłu ręką trzymającą piłkę z odwróconym skrajem talerza i przeniesieniem ciężaru ciała na nogę zskrośną. W czasie zamachu piłka spoczywa na ręce skrającej, druga ręka tylko w początkowej fazie zamachu przytrzymuje piłkę. Rzut wykonuje się prowadząc piłkę szosa, z przeniesieniem ciężaru ciała na nogę wykrośną. Ramię skrające i talerz należy wychylić wprzód, w kierunku rzutu.

W marzu i biegu. Przekłęb ćwiczenia i technika rzutu jak wyżej, z tym że ćwiczący, zwrócony bokiem do ściany, porusza się wzdłuż niej marzem lub biegiem w prawą lub lewą stronę, przycem chwyt i rzut wykonuje za skrajem talerza.



Rys. 69.

7) Rzuty górne jednoręczne.

W miejscu. Ćwiczący, stojąc w wyroku w odległości 3—5 kroków od ściany, zwrócony do niej twarzą, wykonuje jednoręczny szereg następujących po sobie rzutów piłki od

góry, tak aby po każdym rzucie piłka, odbiwszy się od ściany, mogła być chwyciona obracając i ponownie z zamachem rzucona (rys. 70).



Rys. 70.

Technika rzutu. Po chwycie piłki przed sobą, chwytający wykonuje zamach rękami okrężnym ruchem od dołu w górę, z równoczesnym przesunięciem ciężaru ciała na nogę z tyłu.

W czasie zamachu piłka spoczywa na ręce reagującej, druga ręka tylko w początkowej fazie zamachu przytrzymuje piłkę. Rzut wykonuje się jednoręcznie góra, obciążając przytem równocześnie nogę wykręcając i wychylając tyłem. Ręką reagującą należy wychylić w kierunku rzutu.

Uwaga. Należy rzucić należy poprzedzić ćwiczeniem wstępnym bez piłki, polegającym na kręceniu ramiół z chwytaniem za rękę wzdół, z prawej lub lewej strony tułowia, w kierunku do dołu, do tyłu, ku górze i zpowrotem wzdół.

8) Rzuty dolne jednoręcznie.

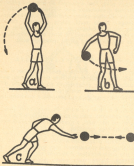
W miejscu. Chwytający, stojąc w wykreku w odległości 3—5 kroków od ściany, zwrócony do niej tyłem, wykonuje jednoręcznie szereg następujących po sobie rzutów piłki od dołu, tak aby po każdym rzucie piłka, odbiwszy się od ściany, mogła być chwyciona obracając i ponownie z zamachem rzucona (rys. 71).

Technika rzutu. Po chwycie piłki przed sobą, chwytający wykonuje zamach rękami okrężnym ruchem przedem, góra, do tyłu, wzdół, z równoczesnym przesunięciem ciężaru ciała na nogę z tyłu. W czasie zamachu piłka spoczywa na ręce reagującej, druga ręka tylko w początkowej fazie przytrzymuje piłkę. Rzut wykonuje się jednoręcznie dołem, obciążając przytem równocześnie nogę wykręcając i wychylając tyłem oraz ramię reagujące w kierunku rzucanej piłki.

Uwaga. Należy rzucić należy poprzedzić ćwiczeniem wstępnym bez piłki, polegającym na kręceniu ramiół, z chwytaniem za rękę wzdół, z prawej lub lewej strony tułowia, w kierunku do góry, wzdół, wzdół i zpowrotem do góry.

9) Rzuty górne i dolne jednoręcznie naprzemiennie.

W miejscu. Chwytający, stojąc w wykreku w odległości 3—5 kroków od ściany, zwrócony do niej tyłem, wykonuje szereg po sobie następujących rzutów dolnych i górnych jedno-



Rys. 11.

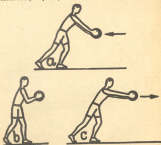
rzęci, naprężenia z zastosowaniem poprzecznych zamachów, od-
powiadających poszczególnym rzutom. Rzut głowy wybijany
się po chwycie piłki przed sobą, na wysokości pasa lub poniżej;
rzut dółny zaś po chwycie piłki przed sobą na wysokości pasa
lub powyżej.

ĆWICZENIA W DWOJKACH.

Ćwiczeniami w dwójkach najwybitniej można wydoskonalić
technicę rzutu i chwytu piłki. Celem techniki podawania piłki
ćwiczenia w dwójkach, szczególnie w miejscu i biegu, stanowią
podstawę i szkielet akcji taktycznych, które będą stosowane
w grze. Podawanie piłki w miejscu i w biegu stwarza dobre
warunki wyszkolenia rzutów zawodowo i grą prawą, jak i lewą,
posługując się ćwiczeniami odbywającymi się na określonej przestrzeni, po
której ćwiczący poruszają się wprzód i zpowrotem, nie zmie-
niając miejsca, a zmieniając tylko kierunek podawania.

1) Podawanie piłki obracając z przed pleceł.

W miejscu. Ćwiczący stoją naprzeciw siebie w wy-
kroku, w odległości 4—6 kroków jeden od drugiego, potem
razem obracają z przed pleceł podają piłkę między sobą (rys. 12).



Rys. 12.

Technika rzutu i chwytu. Ramiiona i tułów w chwili rzutu wychyła się w kierunku rzucanej piłki. Ciężar ciała na nodze wykróconej. Tor lotu piłki płaski, kierunek rzutu na pas lub pierś w spółwierzchnego. Siła rzutu tak wielka, aby współchwytający mógł piłkę powolnie chwycić. Przed chwyciem piłki tułów wychyłony i ramiiona wyprostowane w kierunku do podającego. Piłkę chwyci się obracając w palce i przodnie części dłoni, przyciem równocześnie z chwycem piłki ugiąć się ramiiona w łokciach i odchyli tułów w tył, na nogę wykróconą. Przy chwycie piłki nie należy przyskakać jej do tułowia. Natychmiast po chwycie piłkę odmasa się zpowrotem do spółwierzchnego.

2) Podawanie piłki obracając ramiem
górnym - bocznym

W miejscu. Ćwiczący stają w wyroku, w odległości 4-8 kroków jeden od drugiego, potem ramiem obracając zloka, a prawej (lewej) strony, na wysokości głowy, podają piłkę między sobą (rys. 72).



Rys. 72

Technika rzutu. Do rzutu piłki z prawej strony należy ustawić się w wyroku lewą nogą, do rzutu zaś z lewej — prawą. Ćwiczący, chwytając piłkę, powoli ustawić się tak, aby bezpośrednio po chwycie mógł wykonać poprzeczny mas. W chwili rzutu tułów wraz z ramiionami wychyła się wpród na rzucaną piłkę. Ciężar ciała, pochyłony na bok do tyłu, podczas rzutu przesunął się na nogę wykróconą.

W marzahu i w biegu. Przechyłek tułowia i technika rzutu jak wyżej, z tym że ćwiczący, podając piłkę między sobą, posuwają się marzahu lub biegiem. W biegu rzucający podaje piłkę „na tył” przed przyjmującego, który do chwytu piłki wykonuje start (rys. 74).

3) Podawanie piłki obracając ramiem
dolnym - bocznym.

W miejscu. Ćwiczący stają w wyroku, w odległości 4-8 kroków jeden od drugiego, potem ramiem obracając zloka na wysokości kolana podają piłkę między sobą (rys. 73).

Technika rzutu. Do rzutu piłki z prawej strony należy ustawić się w wyroku lewą nogą, do rzutu zaś z lewej — prawą. W chwili rzutu tułów wraz z ramiionami wychyła się wpród na rzucaną piłkę. Ciężar ciała, pochyłony na bok do tyłu, podczas rzutu przesunął się na nogę wykróconą.



Rys. 74

4) Podawanie piłki ramiem obracając
z za głowy.

W miejscu. Ćwiczący stają naprzeciw siebie w wyroku, potem ramiem obracając z za głowy podają piłkę między sobą naprzeciwem (rys. 75).

Technika rzutu. Rzut piłki jest poprzedzony zamachem ramiion w tył na głowę, z równoczesnym obciążeniem nogi zakrocznej. Podczas rzutu ramiiona i tułów wychyła się w kierunku podanej piłki, przyciem obciąża się nogę wykróconą. Tor lotu piłki płaski, kierunek rzutu — nad głowę współwierzchnego.

W marzahu i w biegu. Przechyłek tułowia i technika rzutu jak wyżej, z tym że ćwiczący, wrócił do siebie bokiem, poruszając się marzahu lub biegiem, wykonują rzut i chwyt piłki ze skrajnej tułowia. W biegu podający rzuca piłkę „na tył” przed przyjmującego, który do chwytu piłki wykonuje start.



Rys. 75

5) Podawanie piłki rąkami oburącz z za głowy z podskokiem.

W miejscu. Ćwiczący stoją nawprost siebie w wyroku, potem rąkami oburącz z za głowy z równoczesnym podskokiem, podają piłkę między sobą naprzemiennie.

Technika rzutu. Rzut piłki z podskokiem jest poprzedzony zamachem ramion wtył za głowę. Piłkę rzuci ćwiczący w dół, gdy znajduje się w podskoku (rys. 68a). Przed rżnięciem z podskokiem wykonawszy ćwiczący w powietrzu zmienia położenie nóg: lądowanie go podskoku powinno być lekkie, z równoczesnym obciążeniem nogi wykróconej. Zamiana nóg w powietrzu ułatwia rżnięcie, a przy lądowaniu stwarza dobre warunki szybkiego startu podczas gry. Nosiąc podskoku i lądowanie można przeprowadzić w formie ćwiczenia przygotowawczego bez piłki.

6) Podawanie piłki rąkami jednorącz.

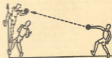
W miejscu. Ćwiczący stoją nawprost siebie w wyroku, potem rąkami jednorącz podają piłkę między sobą naprzemiennie (rys. 70).



Rys. 68.

Technika rzutu. Do rzutu piłki z prawej strony należy stanąć się w wyroku lewą nogą, do rzutu zaś z lewej — prawą. Po chwycie piłki oburącz przed sobą ćwiczący wykonują zamach od tyłu ręką trzymając piłkę z równoczesnym skrzyśniętymi łokciami i przesunięciem ciężaru ciała na nogę zakroconą. W czasie zamachu piłka spoczywa na rękach rzucającej, druga ręka tylko w początkowej fazie zamachu przy-

trzymuje piłkę. Rzut wykonawszy się prowadząc piłkę do przodu, z przesunięciem ciężaru ciała na nogę wykróconą. Rżnięcie rzucającej i łokci należy wykonać w kierunku rzutu.



Rys. 71.

W marszu i biegu. Przebieg ćwiczenia i technika rzutu jak wyżej, z tym że ćwiczący, zwróciwszy do siebie bokiem, podają między sobą piłkę, poruszając się marszem lub biegiem. W biegu podają ją rzuciwszy „na lot” przed przysiadającą, której do chwytu piłki wykonawszy start (rys. 72).

7) Podawanie piłki rąkami górnym jednorącz.

W miejscu. Ćwiczący stoją nawprost siebie w wyroku, w odległości 4—6 kroków, potem rąkami jednorącz górną podają piłkę między sobą.

Technika rzutu. Po chwycie piłki przed sobą, na wysokości pasa lub nieco, ćwiczący wykonawszy zamach ramion rżnięciem okrężnym od dołu, wtył, do góry, z równoczesnym przesunięciem ciężaru ciała na nogę zakroconą (rys. 73). W czasie zamachu piłka spoczywa na rękach rzucającej, druga ręka tylko w początkowej fazie zamachu przytrzymuje piłkę. Rzut wykonawszy się jednorącz, górną, obciążając przysięm równocześnie nogę wykróconą z wychyleniem łokcia i ręki rzucającej.

8) Podawanie piłki rękąm dolnym jednoręczną.

W miejscu. Ćwiczący stają naprzeciw siebie w wyroku, w odległości 4—6 kroków, poczem rękąm dolnąm podają piłkę między sobą (rys. 78).



Rys. 78.

Technika rzutu. Pochwycie piłki przed sobą ćwiczący wykonują zamach rękąm obrotowym samion przodem, góra, do tyłu, wzdół, z równoczesnym przesunięciem ciężaru ciała na nogę zskroczoną. W czasie zamachu piłka spoczywa na ręce rozciągającej, druga ręka tylko w początkowej fazie przytrzymuje piłkę. Rzut wykonuje się jednoręczną dółną, najgłębiej z wypodem lub wychyleniem oraz z wychyleniem łokcia i ręki rozciągającej.

9) Podawanie piłki rękąm górnym lub dolnym jednoręczną.

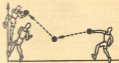
W miejscu. Ćwiczący stają naprzeciw siebie w wyroku, w odległości 4—6 kroków, poczem rękąm dolnąm podają piłkę między sobą góra lub dółną naprzemiennie, z zastosowaniem poprawnych zamachów, odpowiadających poszczególnym rustom. Rzut górny wykonuje się po chwycie piłki przed sobą na wysokości pasa lub pośladka, rzut zaś dółny, po chwycie piłki przed sobą, na wysokości pasa lub powyżej.

10) Podawanie piłki przez kosa jednoręczną.

W miejscu. Ćwiczący stają naprzeciw siebie w wyroku, w odległości 2—3 kroków, poczem rękąm dolnąm podają piłkę między sobą przez kosa.

Technika rzutu. Po chwycie piłki obrotową ćwiczący wykonuje mały zamach ręką rozciągającą i z równoczes-

nem pokręceniem ręką piłkę skośnie, tak aby odbiła się ona od ziemi i skierowała do przyjmującego. Rzut przez kosa można wykonać również bez zamachu ręką rozciągającą, aby nie zmienił zamierzanego sposobu podania piłki.



Rys. 79.

W marszu i biegu. Przebieg ćwiczenia i technika rzutu jak wyżej, z tym iż ćwiczący, zwróciwszy do siebie bokiem, postawiają się marszem lub biegiem i podają piłkę między sobą przez kosa. Podczas marszu i biegu piłkę należy kierować tak, aby przyjmujący w celu chwycenia jej musiał wybieżać do niej sam (rys. 79).

ĆWICZENIA W KOLE.

Zaprawa w kole umożliwia zastosowanie ćwiczeń przygotowawczych w znacznym węższym zakresie, aniżeli w pojedynczym lub w dwójkach. Ćwiczenia w kole w biegu przy zastosowaniu ciągłej zmiany rodzaju rzutu i kierunku biegu mogą być traktowane również jako doskonała zaprawa wytrzymałości.

Liczne zespoły ćwiczących dzielą się na grupy, przydzielając każdej jedną piłkę. W kole nie może być mniej niż 5, a więcej niż 12 ćwiczących.

Ćwiczący ustawiają się na obwodzie koła w odstępiech 2—3 kroków jeden od drugiego. Ćwiczenia zaprawy mogą się być sposobem

odbywał w miejscu, a także w marszu, biega i po obwodzie koła. Podczas ćwiczeń w biegu należy zwracać uwagę na łód i pompek. Wskazano już, aby wychowawca wyznaczał w każdym kole do prowadzenia zapowiadanych ćwiczeń jednego z poleńców ćwiczących, bardziej zaawansowanego w grze; sposób ten ułatwia nauczycielowi prowadzenie i kontrolę ćwiczeń w kilku kołach jednocześnie. Przy ćwiczeniach w kole, w których jeden z ćwiczących stoi w środku, należy przestrzegać zasady zmiany środkowego.

Podczas ćwiczeń w marszu lub biegu należy zmieścić kierunek poruszania się ćwiczących po obwodzie, aby wykonać ich w momencie piłki zarówno ręką prawą, jak i lewą, a także przywyklić do chwytania piłki z obu stron.

1) Podawanie piłki obracając z przed pierś przez środkowego—stojącym na obwodzie.

W miejscu. Ćwiczący stoją w wykreślu na obwodzie koła, tworzą zwrócić do środkowego. Środkowy, również w pozycji wyprostowanej, podaje kolejno piłkę — raztem obracając z przed pierś stojącym na obwodzie, ci zaś chwytają piłkę i zpowrotem odrzucają ją w ten sam sposób do środkowego. Ze środka koła może równocześnie podawać piłkę 2—3 ćwiczących, przysunąć każdy z nich może mieć piłkę (rys. 80).



Rys. 80.

wielka, aby współwziewający mógł piłkę pewnie chwycić. Przed chwytaniem piłki także wychyliły i ramiona wyprostowane w kie-

rusku do podającego. Piłkę chwytają się obracając w palce i przednie części dłoni, przyczem równocześnie z chwytaniem piłki uginają się ramiona w łokciach i odchyla tułów wst. przemieszczając ciężar ciała na nogę zakroczną. Przy chwycie piłki nie należy przysiadzać jej do łokcia. Należy mieć po chwycie należy piłkę odmasać do współwziewającego.

W marszu i biegu. Próbując ćwiczenia i technika ruchu jak wyżej, z tem że ćwiczący posiadają się marszem lub biegiem po obwodzie koła, zwrócić natomiast do środkowego, a ci zaś piłki wykonywają ze skłonem tułowia. Podczas biegu środkowy podaje współwziewającym 1—2 kroki wprzód „na łód”, do podanej w ten sposób piłki ćwiczący wykonywają start.

2) Podawanie piłki obracając z przed pierś w różnych kierunkach poprzez koło.

W miejscu. Ćwiczący stoją w wykreślu na obwodzie koła, w odstępie 2—3 kroków jeden od drugiego, tworząc tworzą do środka koła, poczem raztem obracając z przed pierś podają między sobą piłkę, w różnych dowolnych kierunkach poprzez koło. Technika ruchu i chwytów piłki jak w ćwiczeniu poprzednim. Tempo ćwiczenia żywe, unikając przetrzymywania piłki w rękach po chwycie.

3) Podawanie piłki obracając z przodem górnym—boczny przez środkowego—stojącym na obwodzie.

W miejscu. Ćwiczący stoją w wykreślu na obwodzie koła, tworzą zwrócić do środkowego. Środkowy, również w pozycji wyprostowanej, raztem górnym—boczny obracając z prawej (lewej) strony na wysokość głowy, podaje piłkę kolejno ćwiczącym na obwodzie, ci zaś w ten sam sposób odrzucają ją zpowrotem do środkowego.

Technika ruchu. Do ruchu piłki z prawej strony należy odmasać się w wykreślu lewą nogą, do ruchu zaś z lewej —

prawą. Ćwiczący, chwytając piłkę, powinien ustawiać się tak, aby bezpośrednio po chwycie mógł wykonać poprawny rzut. W chwili rzutu tułów wraz z ramionami wychyla się wpród za rzucaną piłką, obejmując jednocześnie nogę wykończoną.

W marszu i biegu. Przebieg ćwiczenia i technika rzutu jak wyżej, z tym że ćwiczący poruszają się marszem lub biegiem po obwodzie koła, zwrócić bowiem do środkowego. Podczas biegu środkowy podaje piłkę współćwiczącym 1—2 kroki „na tor”. Przy rzucie w czasie biegu nie należy krzyżować się.

4) Podawanie piłki obrócając rzutem górnym-bocznym poprzez koło.

W miejscu. Ćwiczący stają w wyroku na obwodzie koła w odstępie 2—3 kroków jeden od drugiego, zwrócić twarzą do środka, potem rzutem górnym-bocznym obrócając z prawej (lewej) strony na wysokość głowy, podają piłkę między sobą w różnych kierunkach poprzez koło, dowolnie. Technika rzutu jak w ćwiczeniu poprzednim. Tempo ćwiczenia żywe, uśmiać przestrzegamywaia piłki w rękach po chwycie.

5) Podawanie piłki obrócając rzutem dolnym-bocznym przez środkowego— stojącym na obwodzie.

W miejscu. Ćwiczący stają w wyroku na obwodzie koła, twarzą zwrócić do środkowego. Środkowy, również w postawie wykończony, rzutem dolnym-bocznym obrócając podaje piłkę kolejnco stojącym na obwodzie na wysokość pasa lub nierz, ci zaś chwytają piłkę i w ten sam sposób odznaczają ją zpowrotem do środkowego.

Technika rzutu. Do rzutu piłki dołem z prawej strony należy ustawić się w wyroku lewą nogą, do rzutu zaś z lewej — prawą. Zależnie od tego, z której strony talowia ćwiczący piłkę otrzymują, powinni tak stanąć w wyroku, aby piłka była chwytana od strony nogi zakończonej. W chwili rzutu ramionami i tułowiem wychyla się wpród za rzucaną piłką, obejmując jednocześnie nogę wykończoną.

6) Podawanie piłki obrócając rzutem dolnym-bocznym poprzez koło.

W miejscu. Ćwiczący stają w wyroku na obwodzie koła, w odstępie 2—3 kroków jeden od drugiego, zwrócić twarzą do środka, potem rzutem dolnym-bocznym obrócając z prawej (lewej) strony, na wysokość talosa, podają piłkę między sobą w różnych kierunkach poprzez koło dowolnie.

Technika rzutu. Technika rzutu jak w ćwiczeniu poprzednim. Tempo ćwiczenia żywe, uśmiać przestrzegamywaia piłki w rękach po chwycie.

7) Podawanie piłki rzutem obrócając z za głowy przez środkowego—stoją- cym na obwodzie koła.

W miejscu. Ćwiczący stają w wyroku na obwodzie koła, zwrócić twarzą do środkowego. Środkowy, również w postawie wykończony, podaje kolejnco piłkę rzutem obrócając z za głowy do stojących na obwodzie, ci zaś chwytają piłkę i zpowrotem w ten sam sposób odznaczają ją do środkowego.

Technika rzutu. Rzut piłki jest poprzedzony znacznym ramieniem wpród za głowę, z równoczesnym obejmieniem nogi zakończonej. Podczas rzutu ramionami i tułowiem wychyla się w kierunku podanej piłki, przyczem obejmują się nogę wykończoną. Ten rzut piłki płaski, kierunek rzutu nad głowę współćwiczącego.

W marszu i biegu. Przebieg ćwiczenia i technika rzutu jak wyżej, z tym że ćwiczący, zwrócić bowiem do środkowego, poruszają się marszem lub biegiem po obwodzie koła, a rzut piłki wykonywają ze skrótem talowia. Podczas biegu środkowy podaje piłkę współćwiczącym 1—2 kroki „na tor”. Przy rzucie w czasie biegu nie należy krzyżować się.

8) Podawanie piłki rzutem obrócając z za głowy, po obwodzie koła.

W miejscu. Ćwiczący stają w wyroku na obwodzie koła, zwrócić twarzą do środka, potem rzutem obrócając z za

głowy podają piłkę kolejno jeden drugiemu w prawą (lewą) stronę po obwodzie koła. Podanie piłki wykonywa się ze skrytem tańcowa w kierunku rzutu piłki. Piłkę należy kierować na wysokość głowy przyjmującego. Ten kto piłki płaszczy.

9) Podawanie piłki rzutem obracając z za głowy z podskokiem przez środkowego—stojącym na obwodzie koła.

W miejscu. Ćwiczący stają w wyroku na obwodzie koła, zwróciwszy twarzą do środkowego. Środkowy, również w pozycji wyrotacji, podaje kolejno piłkę rzutem obracając z za głowy z podskokiem do stojących na obwodzie, ci zaś chwytają piłkę i zpowrotem w ten sam sposób odrzucają ją do środkowego.

Technika rzutu. Technika rzutu piłki jak w ćwiczeniu 7-ym, z tem że rzut wykonywa się w podskoku (rys. 58a). Przy macie z podskokiem ćwiczący wykonywają w powietrzu ruchy skłębienia nog; lądowanie po podskoku powinno być lekkie, z równoczesnym obciążeniem nogi wyrotacją, z następnym zakreśleniem.

10) Podawanie piłki rzutem bocznym z za głowy z podskokiem poprzez koło.

W miejscu. Ćwiczący stają w wyroku na obwodzie koła, zwróciwszy twarzą do środka koła, poczem rzutem boczno (prawą, lewą) podają piłkę jeden drugiemu, poprzez koło, w różnych kierunkach bocznie. Technika rzutu i podskoku jak w ćwiczeniu poprzednim.

11) Podawanie piłki rzutem bocznym jednoręczną przez środkowego—stojącym na obwodzie koła.

W miejscu. Ćwiczący stają w wyroku na obwodzie koła, zwróciwszy twarzą do środkowego. Środkowy, również w pozycji wyrotacji, podaje kolejno piłkę rzutem jednoręczną z boku (prawą, lewą) podają piłkę kolejno jeden do drugiego po obwodzie koła.

ku (prawą, lewą) stojącym na obwodzie, ci zaś chwytają piłkę i zpowrotem w ten sam sposób odrzucają ją do środkowego.

Technika rzutu. Do rzutu piłki z prawej strony należy ustawić się w wyroku lewą nogą, do rzutu zaś z lewej — prawą. Po chwycie piłki obracając przed sobą ćwiczący wykonywają zamach do tyłu ręką trzymającą piłkę z równoczesnym skrytem tańcowa i przenieśnięciem ciężaru ciała na nogę zakreśloną. W czasie zamachu piłka spoczywa na opozycji ręką, druga ręka tylko w początkowej fazie zamachu przytrzymuje piłkę. Rzut wykonywa się prowadząc piłkę z boku, z przenieśnięciem ciężaru ciała na nogę wyrotację. Ramię chwytające i tańców należy wychylić w kierunku rzutu.

W marzahu biegu. Przebieg ćwiczenia jak wyżej, z tem że ćwiczący posuwają się w prawo (lewo) po obwodzie koła, zwróciwszy bokiem do środkowego. Podczas podawania piłki w biegu środkowy rzuca piłkę wprzód 1—2 kroki „na for”. Do podanej w ten sposób piłki wybiega (startuje) ten z obwodu koła, do którego została ona skierowana, i odrzuca ją z poprawnym zamachem zpowrotem do środkowego.

12) Podawanie piłki rzutem bocznym jednoręczną poprzez koło.

W miejscu. Ćwiczący stają w wyroku na obwodzie koła, zwróciwszy twarzą do środka koła, poczem rzutem boczno (prawą, lewą) podają piłkę jeden drugiemu, poprzez koło, w różnych kierunkach bocznie.

Technika rzutu jak w ćwiczeniu poprzednim. Tempo ćwiczenia żywe, nacisk na przetrzymywanie piłki w rękach po chwycie.

13) Podawanie piłki rzutem bocznym jednoręczną po obwodzie koła.

W miejscu. Ćwiczący stają w wyroku na obwodzie koła, zwróciwszy twarzą do środka koła, poczem rzutem jednoręczną z boku (prawą, lewą) podają piłkę kolejno jeden do drugiego po obwodzie koła.

Technika rzutu jak w ćwiczeniu 11-ym.

W marażu i biega. Przebieg ćwiczenia jak wyżej, z tem że ćwiczący posuwają się w prawo (lewo) po obwodzie, zwróciwszy bokiem do środka koła, potem rzutem jednoręcznym rzucają podają piłkę od wewnętrznej strony koła wprzód, do poprzednika (rys. 81). Po wyprawi mogą ćwiczący podawać w kole w tym samym kierunku 2—3 piłki.



Rys. 81.

Rys. 82.

Odcisnąć 1.

W marażu i biega. Przebieg ćwiczenia jak wyżej, z tem że ćwiczący podają piłkę kolejno rzutem jednoręcznym wprzód do sąsiadnego (rys. 82).

14) Podawanie piłki rzutem górnym jednoręcznym przez środkowego—stojącym na obwodzie koła.

W miejscu. Ćwiczący stoją w wyroku na obwodzie koła, zwróciwszy twarzą do środkowego. Środkowy, również w podobnej wykręconej, podaje kolejno piłkę rzutem jednoręcznym górnym do stojącego na obwodzie koła.

ją — stojącymi na obwodzie na wysokości pasa lub stój, ci zaś chwytają piłkę i zpowrotem w ten sam sposób odrzucają ją do środkowego.

Technika rzutu. Po odrywie piłki przed sobą ćwiczący wykonywują zamach rękami ruchem obrotowym od dołu, wprzód do góry, z równoczesnym przesunięciem ciężaru ciała na nogę zakroczoną. W czasie zamachu piłka spoczywa na ręce zamachującej, druga ręka tylko w początkowej fazie zamachu przytrzymuje piłkę. Rzut wykonywano się jednoręcznym, górnym, obrotowym przyciśnięciem obrotowego nogę zakroczoną. Ramię rozciągając i tułów wychyla się w kierunku rzutu.

W marażu i biega. Przebieg ćwiczenia jak wyżej, z tem że ćwiczący posuwają się w prawo (lewo) po obwodzie koła, zwróciwszy bokiem do środkowego. Podawanie podawania piłki w biega środkowym rzutem wprzód 1—2 kroków „na lot”. Do podawania w ten sposób piłki wybiega (startuje) ten z obwodu, do którego została ona skierowana, i rzuca ją z poprawnym zamachem zpowrotem do środkowego.

15) Podawanie piłki rzutem górnym jednoręcznym poprzez koła.

W miejscu. Ćwiczący stoją w wyroku na obwodzie koła, zwróciwszy twarzą do środkowego. Środkowy, również w podobnej wykręconej, podaje kolejno piłkę rzutem jednoręcznym górnym do stojącego na obwodzie koła, w różnych kierunkach dookoła. Technika rzutu jak w ćwiczeniu poprzednim.

16) Podawanie piłki rzutem dolnym jednoręcznym przez środkowego—stojącym na obwodzie koła.

W miejscu. Ćwiczący stoją w wyroku na obwodzie koła, zwróciwszy twarzą do środkowego. Środkowy, również w podobnej wykręconej, podaje kolejno piłkę rzutem jednoręcznym dolnym do stojącego na obwodzie koła, na wysokości pasa lub wyżej, ci zaś chwytają piłkę i zpowrotem w ten sam sposób odrzucają ją do środkowego.

Technika rzutu. Po chwycie piłki obrócić przed sobą, ćwiczący wykonują zamach ramion ruchem okrężnym przodem, górą, do tyłu, wzdół, z równoczesnym przesunięciem ciężaru ciała na nogę zachodzącą. W czasie zamachu piłka opiera się na rękę zachodzącą, druga ręka tylko w początkowej fazie przytrzymuje piłkę. Rzut wykonuje się jednoręcznie dółem z wykrótkim lub z wypadem, obciążając przodem równocześnie nogę wychodzącą i wychylając tułów. Piłkę należy skierować na wysokości pasa lub głowy przyjmującego.

17) Podawanie piłki rzutem dolnym jednoręcznie poprzez koło.

W miejscu. Ćwiczący stają w wyroku na obwodzie, twarzą zwróconą do środka koła, potem rzutem jednoręcznie ręką podają piłkę jeden drugiemu, poprzez koło, w różnych kierunkach dookoła. Technika rzutu jak w ćwiczeniu poprzednim.

18) Podawanie piłki rzutem górnym i dolnym jednoręcznie poprzez koło.

W miejscu. Ćwiczący stają w wyroku na obwodzie, twarzą zwróconą do środka koła, potem rzutem jednoręcznie podają piłkę poprzez koło, górą lub dółem naprzemiennie, z nastawianiem poprawczych zamachów, odpowiadających poprzedniemu rzutom. Rzut górny wykonuje się po chwycie piłki przed sobą na wysokości pasa lub powyżej, rzut zaś dółny po chwycie piłki przed sobą na wysokości pasa lub powyżej.

19) Podawanie piłki rzutem górnym jednoręcznie z nad głowę prosiem ramieniem poprzez koło.

W miejscu. Ćwiczący stają w wyroku na obwodzie, twarzą zwróconą do środka koła, potem rzutem jednoręcznie z nad głowę podają piłkę między sobą poprzez koło w różnych kierunkach dookoła (rys. 82).

Technika rzutu. Po chwycie piłki obrócić nad głowę ćwiczący, nie opuszczając ramion wzdół, podają piłkę jednoręcznie w zamierzonym kierunku. Rzut nie wymaga dużego zamachu, należy go wykonać szybko, ze skrótnym tułowiem.



Rys. 81.

20) Podawanie piłki „rzutem” jednoręcznie przez środkowego — stojącym na obwodzie koła.

W miejscu. Ćwiczący stają w wyroku na obwodzie koła, zwróconą twarzą do środkowego, środkowy, również w wyroku, podaje piłkę rzutem jednoręcznie przez koło kolejno stojącym na obwodzie, ci zaś w ten sam sposób odznaczają ją do środkowego.

Technika rzutu. Po chwycie piłki obrócić, ćwiczący wykonują mały zamach ręką zachodzącą i z równoczesnym przesunięciem ciężaru ciała do przodu, w ten sposób, aby oddaliła się ona od niego i skierowała do przyjmującego. Należy unikać zbyt wysokich „kaszów”. Rzut przez koło można wykonać również bez zamachu ręką zachodzącą, aby nie stracił zamierzonego sposobu podania piłki.

W marszu i biegu. Przebieg ćwiczenia i technika ruchu jak wyżej, z tem że ćwiczący poruszają się marszem lub biegiem po obwodzie koła w prawą (lewą) stronę, zwróciwszy twarzą do środkowego, który podaje piłkę przez koła kolejno ćwiczącym z obwodu. Środkowy podaje piłkę „na łeb”, tak aby po odbiciu od ziemi, piłka skierowała się wprzód, 1—2 kroki przed przyjmującym.

21) Podawanie piłki „kosciam” jednoręczęm poprzecz koła.

W miejscu. Ćwiczący stają w wykreślu na obwodzie, zwróciwszy twarzą do środka koła, poczem ruszają jednoręczęm przez koła podają między sobą piłkę poprzecz koło w różnych kierunkach dookoła.

Technika ruchu jak w ćwiczeniu poprzednim.

22) Podawanie piłki „kosciam” jednoręczęm po obwodzie koła.

W miejscu. Ćwiczący stają w wykreślu na obwodzie, twarzą zwróciwszy do środka koła, poczem ruszają jednoręczęm podają jeden drugiemu kolejno piłkę przez koła w prawą (lewą) stronę po obwodzie koła. Ruch piłki wykonywany się ze skrajnym odziewa w kierunku przyjmującego.

Technika ruchu — jak w ćwiczeniu 20-ym.

23) Podawanie piłki przez koła odbiciem jednoręczęm poprzecz koła.

W miejscu. Ćwiczący stają w wykreślu zwróciwszy twarzą do środka, poczem ruszają przez koła jednoręczęm podają piłkę między sobą w różnych kierunkach poprzecz koło, dookoła. Podanej piłki ćwiczący nie chwytają, lecz odbiciem jednoręczęm skierowują ją przez koła w zamierzonym kierunku.

24) Podawanie piłki ruszaniem obracając z przed pleceś z obrotem zwozącym (pivot) po obwodzie koła.

W miejscu. Ćwiczący stają w wykreślu na obwodzie koła, zwróciwszy twarzą do środka, poczem ruszają obracając z przed pleceś, z równoczesnym obrotem zwozącym (pivot), na bokcie zakreślonej do wewnątrz lub na zewnątrz koła, podają między sobą piłkę kolejno po obwodzie koła w lewą (prawą) stronę.



Rys. H.

Odbicie Obrót zwozącym do wewnątrz koła.

Pa chwycie piłki przed sobą ćwiczący wykonywają na palcach nogi zakreślenie, nie odrywając jej od ziemi, około dwóch obrotów do wewnątrz koła z równoczesnym przesunięciem nogi wykroczonej tuż nad ziemią do wypadu, w kierunku przyjmującego piłkę, w lewą lub prawą stronę po obwodzie koła (rys. 84).

Odrzut II. Obrót z wiodącą nazwęgiłą koła.

Po obwole piłki przed sobą ćwiczący wykonują na palcach nogi wykrócną, nie odrywając jej od ziemi, około trzy obroty obrót nazwęgiłą koła z równoczesnym przesunięciem nogi z tyłu na przód nad ziemią do wypadu w kierunku przyjmującego piłkę w lewą stronę po obwodzie koła (rys. 85). Do rzutu w prawą stronę należy ustawić się w wykrócną prawą nogą.



Rys. 85.

Uwaga. Aby uplastyczyć ćwiczącym celować obrótów z wiodących, należy przeprowadzić pokusowo powyższe ćwiczenie z pomocowymi przeciwnikami, którym jest kolejno każdy z ćwiczących. Rzucający, po wykonaniu podania piłki, biegnie w kierunku przyjmującego i pomaga przeciwnika. Pośladający piłkę przez obrót z wiodącą uważa się od następującego (rys. 82a). Ćwiczący, który niecierli, wraz zpowrotem na swe poprzednie miejsce.

W grze po obrócie z wiodącą najczęściej stosowaną jest rzut obrotowy z przed pleców jako najprostsz i najsympliczniejszy, jednakże można wykonać również rzuty, jakiego wymaga dana sytuacja; dlatego też wskazane jest także rzutów po wykonaniu techniki stosować łącznie z obrótem z wiodącą.

ZABAWY I GRY.*)

1) Piłka w półkole.

Przybory: piłka dęta. Liczba ćwiczących się 6—12.

Ćwiczący się stają w szeregu półkolem w postawie wykrócną, w odstępie 2—3 kroków. Jeden z półkół ćwiczących się, również w postawie wykrócną, staje 4—6 kroków przed półkolem i podaje piłkę systemem obrotowym lub jednoręcznie kolejno do stojących w półkole (rys. 86).

Kodną rzutu ustala się przed rozpoczęciem zabawy. Koma nie ude się obwole lub rzut piłki, przechodzi na lewe skrzydło półkole, a rzuciła ćwiczących się przesuwają się o jedno miejsce w prawo. Gdy stojący przed szeregami popędzi błąd, idzie również na lewe skrzydło, a jego miejsce zajmuje prawoskrzydłowy z półkole.

Rys. 86.

2) Mistrze.

Przybory: piłka dęta. Liczba ćwiczących się 6—12.

Ćwiczący się stają półkolem w postawie wykrócną, w odstępie 2—3 kroków jeden od drugiego, po czym rzuciła obrotowym lub jednoręcznie podają piłkę między sobą.

Kodną rzutu ustala się przed rozpoczęciem zabawy. Prawoskrzydłowy jest „mistrzem” i rozpoczyna zabawę. Koma nie ude się obwole lub rzut piłki, przechodzi na lewe skrzydło półkole, a rzuciła ćwiczących się przesuwają się o jedno miejsce w prawo.

*) Podane zabawy i gry rachowe stosować należy z uwagą ze względu na swój charakter, bezpośrednio przygotowujących do gier sportowych. Obrotowy także zabaw i gier znaleźć można w podręczniku „Zabawy i gry rachowe” M. Słoczyński, F. Krawczyński.

Kto rozmyślił że poda piłkę, może również na lewe skrzydło. Gdy piłka dotrze do „mistrza”, ten rzuca ją górą zpowrotem do stojącego na drugim końcu pola. Aby zmienić kierunek rzutu, „mistrz” zostaje lewostronny i zabawa toczy się dalej.

3) Wyścig piłek w szeregach.

Przybory: 2 piłki dęte lub ciężkie. Liczba graczy 6—12.

Grający stają w dwóch szeregach w postawi szerepczej, zwróconsi twarzami do siebie. Odstęp w szeregach 2—3 kroków. Odległość między szeregami 3—5 kroków.

Sytuacja i zasady strocy każdego szeregu otrzymują piłkę, którą składają przed sobą. Na sygnał rzucen obrócić lub (jednocześnie) podają oni piłkę sąsiadom z prawej (lewej) strony, którzy podają ją z kolei następnemu, i t. d., aż do ostatniego w szeregu, potem w ten sam sposób wraca piłka zpowrotem do skrajnego rozpoczynającego grę. Rodzaj rzutu ustala się przed rozpoczęciem gry. Wygrywa szereg, który szybciej wykona wyścig piłki.

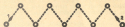
Odświeżenie. Ustawienie i przebieg gry jak wyżej, a ten że każdy szereg dostaje po kilka piłek, i na sygnał wystrzają one kolejno na drugi koniec szeregu, gdzie skrajny składa je przed sobą, a po otrzymaniu ostatniej w ten sam sposób wysyła je zpowrotem.

4) Wyścig piłek w dwuszeregach.

Przybory: 2 piłki dęte lub ciężkie. Liczba graczy 20—40.

Grających dzieli się na dwie partie i każdą ustawia się w dwóch szeregach frontem do siebie, przyczem szereg drugi tryje na lewo pierwszego. Odstęp między graczami 2—3 kroków, odległość zaś jednego szeregu od drugiego 3—5 kroków (rys. 87).

Wszyscy gracze stają w postawi wykręconej. Sytuacja pierwszego szeregu każdej party otrzymują piłkę, którą składają przed sobą. Na sygnał rzucen obrócić lub (jednocześnie) podają oni piłkę do skrajnych drugiego szeregu, ci zaś do następ-



Rys. 85.

nych w pierwszym szeregu i t. d., aż piłka drogą zgiętoową dostanie się na drugi koniec szeregu i zpowrotem w ten sam sposób wróci do rozpoczynającego grę. Rodzaj rzutu ustala się przed rozpoczęciem gry. Wygrywa partja, która szybciej wykona wyścig piłki.



Rys. 86.

Gry szeregowa.

Odcisła I. Podział i ustawienie grających jak wyżej, z tem że skrajni otrzymują po 2—4 piłki. Na sygnał piłki wędrują kolejno na drugą koniec szeregu, gdzie skrajni ułożą je przed sobą, a po otrzymaniu ostatnich! wyszła je w ten sam sposób zpowrotem.



Rys. 88.



Rys. 89.

Odcisła II, III i IV. Podział, ustawienie i przebieg poszczególnych gier jak na rys. 88, 89, 90.

Gry te wymagają dużego skupienia uwagi, można je stosować w zespołach bardziej wyprawionych, z dobrą opasowaną techniką rzutu i chwytu piłki.

5) Wyścig piłek w kole.

Przebieg: 2 piłki duże lub ciężkie.

Grający stoją na obwodzie koła w szeregu, w odstępie 2—3 kroków jeden od drugiego. W kole odlicza się do dwóch „Jedynki” tworzą jedną partję „dwójki” drugą. Każda partja otrzymuje jedną piłkę. Na sygnał rzutem obracają lub jednoręcznie „Jedynki” podają piłkę kolejno do „Jedynki” w lewo, „dwójki” w prawo do „dwójki”.

Różną rzutu ustala się przed rozpoczęciem gry. Wygrywa partja, w której gracz rozpoczynający wyścig wcześniej otrzyma piłkę zpowrotem.

Odcisła I. Ustawienie grających i przebieg gry jak wyżej, z tem że piłki wędrują po obwodzie koła 2—4 razy bez przerwy, ze zmianą kierunku podawania. Kierunek podawania zmienia gracz rozpoczynający grę każdorazowo w chwili, gdy dotrze do niego piłka.

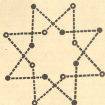
Odcisła II. Ustawienie grających i przebieg gry jak wyżej, z tem że piłki otrzymują: jedynka i dwójka stojąca w kole naprzeciw siebie. Na sygnał rozpoczyna się wyścig piłek w jedną stronę, przegraną wygrywa partja, która dopięła swoją piłkę piłkę przeciwnika.

6) Wyścig piłek w gwiazdę.

Przebieg: 2 piłki duże lub ciężkie. Koła grających pasywna (13—32).

Grający tworzą dwa koła współśrodkowe. Gracze, ustawieni w kołach tworzą do środka, odliczają do dwóch „Jedynki” pierwszego i drugiego koła tworzą jedną partję „dwójki” — drugą. Każda partja otrzymuje jedną piłkę. Na sygnał rzutem obracają lub jednoręcznie rozpoczyna się wyścig piłek w gwiazdę, w ten sposób, że piłki wędrują z koła zewnętrznego do zewnętrznego, zakreślając gwiazdę, przegraną „Jedynki” podają w lewą stronę, „dwójki” zaś — w prawą (rys. 91). Różną rzutu ustala się przed rozpoczęciem gry. Wygrywa partja, w której gracz rozpoczynający wyścig wcześniej otrzyma piłkę zpowrotem.

Odwołana I. Podział i ustawienie graczy jak wyżej, z tem że piłka wędruje między kołem wewnętrznym a wewnętrznem umiarkowaną ilość razy w jednym i drugim kierunku. Kierunek podawania zmienia gracz rozpoczynający grę każdorazowo w chwili, gdy dotrze do niego piłka.



Rys. 91.

Odwołana II. Podział i ustawienie graczy jak wyżej, z tem że każda partja otrzymuje 2—4 piłki, które oddaje przed sobą wyznaczony gracz każdej partji. Na sygnał piłka wędruje między kołem wewnętrznym a wewnętrznem 2—4 razy bez przerwy, ze zmianą kierunku podawania. Kierunek podawania zmienia gracz rozpoczynający grę każdorazowo w chwili, gdy dotrze do niego piłka.

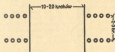
7) Wyścig piłek w rzędach z obrotem.

Przybory: 2 piłki dęte lub ciężkie. Ilość graczy od 12—20.

Grający stoją w 2—4 rzędach z wyprzed, w odległości 4—8 kroków jeden za drugim. Odstęp między rzędami 3—5 kro-

ków. Ciężki każdego rzędu otrzymują piłkę. Na sygnał ciążki w rzędach, po wykonaniu pół obrotu na miejsce zewnętrznej, podają piłkę wyl, do swych sąsiednich, którzy w ten sam sposób podają ją szkieł następnym w rzędzie, i t. d. aż do ostatniego. Wygrywa partja, której ostatni w rzędzie szybkość otrzyma piłkę.

Technika obrotu. Obrót zwożący wykonywa się na palcach nogi zkróconej wyl na lewo, przemieszczając nogę wykróconą wyl za siebie aż do wypadu. Grę właściwą należy poprzedzić nauką: 1) obrotów zwożących bez podawania piłki, 2) z podawaniem piłki, lecz bez współzawodnictwa, 3) ze współzawodnictwem.



Rys. 92.

8) Wyścig piłek z kostkowaniem.

Przybory: 2—4 piłki dęte. Ilość graczy od 12—20.

Na boisku kładł się dwa linje równoległe, w odległości 10—20 kroków jedna od drugiej, jako linje startu. Grających dzieli się na 2—4 grupy, a każdą z nich na dwie podgrupy, które stają w rzędach przed linjami startu z dwu stron naprotiw siebie. Odstęp między rzędami 2—3 kroków (rys. 92). Ciężki podgrup po jednej stronie otrzymują po jednej piłce i na sygnał biegają, kładąc piłkę, do swej podgrupy po drugiej stronie i oddają piłkę ciążkiwym. Ci ciążki, kładąc piłkę, biegają do pierwszej podgrupy i t. d., aż wszyscy wezmą udział w biegu. Oddając piłkę staje na końcu podgrupy, do której przybył. Wygrywa grupa, która szybkość wykona wyścig. Kostkował można dowolnie jedną lub drugą nogą na zmianę.

9) Wyścig piłek z koczowaniem i omijaniem przeszkód.

Przybory: dla każdego rzędu jedna piłka duża oraz 6—8 choągiewek lub innych przeszkód.

Ćwiczący ustawiają się w rzędach (po 6—10 w każdym) przed ustawioną w jedną linię przeszkodami (rys. 93). Na sygnał pierwszy w rzędach biega, koczując przed sobą piłkę i omijając przytem choągiewki (przeszkody) raz z prawej, drugi raz z lewej strony. Po ominięciu ostatnie przeszkody, podają piłkę razem następnemu w rzędzie, który natychmiast w ten sam sposób rozpoczyna bieg z koczowaniem piłki. Grający, który oddał piłkę, łączy na koniec swego rzędu. Wygrywa rząd, który pierwszy skończy wyścig.



Rys. 93.

10) Strażec i sąjka.

Przybory: piłka duża. Koło bawiących się 6—10 w każdym szeregu.

Na ograniczonej przestrzeni (prostokąt lub koło) znajdują się „sąjki” i „strażec”. Strażec stara się trafić kręgosłowi-

wiek zajęcia piłką przez koła. Trafiony sąjka staje się strażcem, a strażec sąjką i zabawa toczy się dalej. Zabawa najlepiej nadaje się na salę lub halę.

11) Wyścig piłek z rzutem o ścianę.

Przybory: 2—4 piłki duże. Koło grających 10—20.

Grający stają w 2—4 rzędach (w odstępie 2—4 kroków jeden rząd od drugiego) 5 kroków przed ścianą. Na sygnał czołowy każdego rzędu rzuca piłkę o ścianę, potem się chwytą ją, bez łączy na koniec swego rzędu. Piłkę odbiją od ściany chwytą następnym w rzędzie i rzuca ją na ścianę i t. d., aż wszyscy wykonają po jednym rzucie i jednym chwycie piłki. Wygrywa rząd, którego gracze szybciej wykonają wyścig.

Odwołana I. Ustawienie grających i przebieg gry jak wyżej, z tem że rzędy ustawiają się naprzeciw siebie z koszem. Po koczowaniu piłki, grający wrzaca piłkę do kosza, potem, po zdobyciu kosza, chwytą piłkę i razem podaje ją skolei następnemu w rzędzie. Następnym w rzędzie dwukrotnie powtarza i t. d., aż do ostatniego. Wygrywa rząd, którego gracze szybciej wykonają wyścig.

Uwaga. Zamiast tablic można wyznaczyć od na ścianie lub w sali gimnastycznej — krawędzi drabinki przyścielonej, odzianki w koszcie i t. p. Do celu można rzucać piłkami ciężkimi.

12) Podrywka rzucona.

Przybory: piłka duża. Koło grających 6—15.

Grający tworzą koło, stojąc w odstępie 1—3 kroków. W środku koła staje jeden z pobród grających jako „podrywacz” (może być równocześnie dwu podrywaczy). Stojący na obwodzie koła podają między sobą piłkę razem obracąc lub jedynym w różnych kierunkach, podrywacz zaś stara się ją dotknąć. Gdy podrywaczowi uda się piłkę dotknąć, zmienia go ten gracz z obwodu koła, który dla piłkę podał lub niedługo ją chwytł.

13) Zdobywanie piłki.

Przybory: piłka dłga. Ilość graczy 4—10.

Graczych dzieli się na dwie partie i dla odróżnienia oddziela się szarżami odmiennych kolorów. (Można też szarżami oddzielić tylko jedną partję). Losowanie rozstrzyga, która partja rozpoczyna grę. Na sygnał partja rozpoczynająca, podając piłkę rzucając obrócić i jednocząc dowolnie między sobą, stara się ją utrzymać jak najdłużej w swym posiadaniu. Partja zaś przeciwna dąży do odobrania piłki i utrzymania jej zwnie między swymi graczami, t. j. Podczas walki o piłkę grającym wolno stosować zwody i obroty zwodzące oraz wolno poruszać się w dowolnym kierunku, bez ograniczenia pola gry. Wygrywa partja, która w zgóry określonym czasie dłużej utrzyma piłkę w swym posiadaniu.

Odmiara I. Podział graczych i przebieg gry jak wyżej, z tem że za każde pięć podań piłki w jednej partji sędzia zabiera dla tej partji jeden punkt. Podczas walki o piłkę wolno stosować zwody i obroty zwodzące oraz wolno poruszać się grającym w dowolnym kierunku bez ograniczenia pola gry, nie można natomiast biec z piłką więcej jak 1—3 kroki. Wygrywa partja, która w zgóry określonym czasie zdobydzie więcej punktów.

PIŁKA KOSZYKOWA.

Charakterystyka gry. Piłka koszykowa nadaje się dla młodzieży męskiej od piętnastego roku życia i dla mężczyzn w wieku. Młodzież żeńska może także grę tę uprawiać, lecz dopiero po ukończeniu okresu przejściowego. Piłka koszykowa jest grą bardzo intensywną, wymagającą od grających dobrej zaprawy i dużej sprawności fizycznej. Gra toczy się na małym boisku, przy małej ilości graczy (po pięciu w każdej drużynie), przez co przebieg jej jest stale bardzo żywy i interesujący. W grze dominują podania piłki krótkie, szybkie, o płaskim torze lotu. Rzut, bieg i skok stanowią podstawowe elementy ruchu, a zwinność i szybkość graczych nadają piłce koszykowej miarę pięknej gry.

Cel gry. Stała walka o piłkę i dążenie dwóch drużyn do odobrania jak największej ilości punktów przez wrzucenie piłki do koła, bezosobnego przez drużynę przeciwną, jest celem i osnową gry w piłkę koszykową. Powodzenie w grze jest zależne od sprawni drużyny oraz opanowania techniki prowadzenia piłki.

Zasady gry. W myśl przepisów wolno jest w piłce koszykowej chwycić i rzucić piłkę rękami, podawać w dowolnym kierunku, kontrować lub odbijać ją każdą częścią ciała, z wyjątkiem nogi przeciwnej nogi. W celu skutecznej obrony oraz w celu zwycięstwa przeciwnika stosują graczy w piłce koszykowej grę z w o d n a. Na grę zwodzą składają się: ruchy ramiion i ręk (przygotowanie i oddajanie utrzymanej piłki), skoki i skłony tułowia w różnych kierunkach oraz obroty zwodzące (pivot). Ruchy zwodnie ramiion i ręk, oraz skłony mają na celu wprowadzenie

w błąd przeciwnika, który ustaje ponieważ w zamierzony akcji. Gdy przeciwnik bezpośrednio naprzeciw i przeciwnie w wykonaniu rzutu piłki, wówczas stosuje się obrót zwozący, który w pierwszej fazie wykonania będzie obrotą piłki, w końcowej zaś — zrywką przeciwnika, gdyż ciakim nastąpi mu się możliwość obserwowania kierunku podania piłki. Ze względu na szerokie wymiary boiska, a także szybki przebieg akcji gra zwozowa w piłce koszykowej ma specjalne znaczenie i jest stale stosowana przez graczy.

Koszenie jest częścią przez graczy używanym sposobem prowadzenia piłki w grze; polega ono na capstem odbiciu piłki o ziemię ręką lewą lub prawą dowolnie i na zmianę. Po prawidłowym prowadzeniu piłki wolno jest graczem cnieć piłkę do kosza. Rzuty do kosza mogą oni wykonywać nasprost lub obok tablicy, oburącz, jednorącz, z miejsca, z biegu, po koszeniu piłki, po obrocie zwozący lub bezpośrednio po obrocie piłki. Różnica się rzuty do kosza *b e z p o d e r d a l e*, kiedy piłka wpada wprost do kosza bez odbicia się o tablicę, i *p o d e r d a l e*, z odbicia się piłki o tablicę.

Taktyka w grze. Zasadniczo akcja obrony jest jak i ofensywna odbywa się najczęściej przy udziale wszystkich graczy obu drużyn, co wskazuje, jak czynić i waznaczone jest stanowisko każdego gracza w drużynie.

W piłce koszykowej taktyka gry napadu sprowadza się do zasad:

a) ustawiania się w ten sposób, aby gracz posiadający piłkę mógł ją podać przy najmniej dwóm pozostałym w kierunku atakowanego kosza.

b) zmiany miejsc podczas akcji przez koszenie dróg ciałem z tyłu dążeń obrońcy przeciwnika.

c) zajmowania pod koszem trzech miejsc najbliższych do wykonania rzutu do kosza (rys. 54).

Taktyka gry obrony stosowana się w odgadywaniu planów i paraliżowaniu postępi ofensywnych przeciwnika. Aby się wywiązać z zadania, gracz obrony:

a) wysyła piłkę do własnego napadu natychmiast po zdobyciu piłki.

b) po zdobyciu piłki wysyła ją możliwie najdalej od brońonego kosza.

c) znajdują się pomiędzy graczami przeciwnego napadu a brońonym koszem.



Rys. 54.

Wszyscy gracze, zarówno napadu jak i obrony, stają się podczas gry podwładną piłkę dokładnie między sobą lub „na kor”, to znaczy tak, aby gracz przyjmujący miał do danej piłki zastrawiać. Kierunek i odległość rzutów „na kor” zależą od odległości i ustawienia gracza druzyny przeciwej, który obstawia przyjmującego piłkę.

Ważnym czynnikiem podczas gry jest również „obstawianie” graczy. Obstawianie polega na pilnowaniu graczy, którzy mają piłkę w rękach, w celu strażniczenia im dalszej akcji. Drużyna, która piłki nie posiada, powinna obstawiać tych graczy druzyny przeciwej, którzy udają się do kosza współpracować. Zazwyczaj obaj obrońcy obstawiają bocznych napastników, a środkowi napastnicy obstawiają się nawzajem. Gracze mogą jednak ustalić system obstawiania, zależnie od swych możliwości fizycznych i taktyki, jaką stosuje w grze partja przeciwna. Podczas obstawiania należy znajdować się jak najbliższej swego przeciwnika, nie dotykając go jednak, i dążyć do zdobycia piłki.

Wieloletnie doświadczenia i badania wskazują, że skuteczność pilki koszykowej obrony dla grających doskonale warunki tworzą aparatu mięśniowego i nerwowego oraz serca i płuc. Obustronność rzutu piłką (prawą i lewą ręką) powoduje harmonijny rozwój ciała, a captem rzuty piłki rękami wzniesionymi ku górze oddziałują korzystnie na kształtowanie się postawy grających.

Wartości psychiczne. Przebieg gry zmusza graczych do stałej uwagi oraz dużego skupienia się wzajemnego. Piłka koszykowa wybitnie rozwija koordynację wzrokowo-ruchową i przyczynia się do poznania iaeli psychicznych: szybkiej refleksji, decyzji, elastyczności w działaniu do wspólnego celu gry zbiorowym wysiłku całego zespołu.

Dozowanie gry. Gra w piłkę koszykową, jako bardzo intensywna, powinna być uszczelnie dozowana, zwłaszcza od wieku, pól, sił i usposobienia ćwiczących. W razie zbyt dużego dawkowania gra ta może ujemnie wpłynąć na zdrowie graczych.

Zaprawa. Wzrostca rapid ćwiczeń zaprawy do piłki koszykowej została zawarta w dziale ćwiczeń podstawowych. Ćwiczenia zaprawy ujęte w dziale piłki koszykowej są uzupełnieniem ćwiczeń podstawowych i wraz z nimi stanowią całość nauczania gry.

Omówienie

- > droga gracza
- > droga piłki
- |-|-|-> kosiowanie piłki
- ≡> rzut do kosza
- ⤷ obrót zawodzcy

Rys. 93.

Dział ćwiczeń charakterystycznych dla piłki koszykowej zawiera: kosiowanie piłki, rzuty do kosza, fragmenty gry oraz grę w formie uproszczonej. W ćwiczeniach zaprawy należy przestrzegać prawideł piłki koszykowej, aby ćwiczący, szkoląc się, odrazu zostali wprowadzeni w tempo zgodnie z charakterem gry i przywykli do przestrzegania przepisów.

Dla lepszego zrozumienia opisywanych ćwiczeń ustalono znak, które wskazują rys. 93.

KOSIOWANIE PIŁKI.

Przebieg gry w piłkę koszykową, obok podawania piłki rękami, zawierają także na prowadzenie jej kosiowaniem. Prowadzenie piłki kosiowaniem należy stosować tylko w nielzy potrzebie, gdyż celowe popily bezcelowego kosiowania skutują przeciwnie do celu i dają mu czas na obstawienie wyprzedzających graczy z drugiej kosiującego. Nadużywanie prowadzenia piłki kosiowaniem skutkuje całą drużyną do gry zespołowej, a także powoduje, że gra staje się brutalna i chaotyczna. Kierunki kosiowania piłki podczas gry podaje rysunek 94.

Na pole własnej obrony kosiuje się piłkę tylko w ostateczności, aby nie przekroczyć czasu 10 sek. na podanie piłki na pole atakowania i aby nie dać okazji przeciwnikowi do przecięcia piłki wpolniu brzońskiego kosza. Kierunek kosiowania piłki — do linii bozecznych.

Na środku boiska należy kosiować piłkę do środka zbieżnie, gdyż stwarza to dogodny warunki podania piłki w kierunku kosza.

Na pole atakowania może grać kosiować wówczas, gdy ma wolną drogę, a jego współgrający są obstawieni, lub wówczas, gdy chce się uwolnić od nacierającego przeciwnika.

Kosiowanie piłki zastosowane po stronie zwoadzającym umożliwia graczom wykonanie w dogodnych warunkach podania piłki do współgrających lub wykonanie rzutu do kosza.



Rys. 94.

1) Kosiowanie piłki w pojedynkę w miejscu.

Ćwiczący staje w wyroku i wykonuje jednoręczy rzut szybko po sobie następujących odbić piłki o ziemię wpolniu swej wyrokowej.

Technika kołowania. Ćwiczący, lekko pochylony, mając ciężar ciała bardziej na nodze tylnej, kołuje piłkę prawą i lewą ręką naprzemiennie. Ruch ramienia odbijającego niechylony obszerny, łokieć dotyka lekko talowca. Kołuje się piłkę dłońą skierowaną wódm. Dłoń ręki kołującej powinna napotykać piłkę na wysokości bioder i hamować silnie jej ruch ku górze, absorbując przez amortyzowanie siły jej odbicia dogodne warunki powrotu nad piłkę. Podczas kołowania piłki należy pozostać się w miejscu na palcach dystansu (rys. 97).



Rys. 97.



Rys. 98.

Odśladana. Ćwiczący kołuje piłkę jednorącz w miejscu jak wyżej, a tem że biega dokoła kołowanej piłki w prawą, a następnie w lewą stronę. Wraz ze zmianą kierunku biegu zmienia się rękę kołującą.

3) Kołowanie piłki w pojedynkę w miejscu i w biegu.

Ćwiczący wykonywa jednorącz samą szybko po sobie następujących odbić piłki o ziemię, poruszając się narazem lub biegiem po linii prostej, łukowej (rygnakiem) lub krzywej, z zmianami specjalnie ustawionych co 2—3 kroki obrotów 180 p. przeciwnych przeciwno. Podczas kołowania piłki należy nadawać jej kierunek wódm i wpród przed siebie, przyczem

odbijając się piłka nie może przekraczać wysokości bioder lub pasa (rys. 99). W czasie kołowania należy zmieniać rękę kołującą.

Odśladana. Ćwiczenie przeprowadza się jak wyżej, a tem że ćwiczący, kołując piłkę jednorącz prawą i lewą naprzemiennie, biegnąc po określonej przestrzeni w dowolnych kierunkach i wymijając się nawzajem.

Uwaga. Kołowanie piłki wskazuje jest przepiętą chwytaniem piłki obracając z równoczesnym zatrzymaniem się w miejscu lub wykośku. Szybkie zatrzymanie się w czasie kołowania w grze absorbują dogodne warunki podania piłki w dowolnym kierunku.

3) Kołowanie piłki w czwórkach po obwodzie kwadratu.

Ćwiczący stają na rogach kwadratu o boku 4—5 kroków, poczem kolejno jeden do drugiego kołuje piłkę jednorącz po obwodzie kwadratu, w kierunku zegry ustalonym.

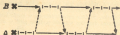
Wskazówki techniczne. Jeden z ćwiczących kołuje piłkę do drugiego; ten, nie chwytając jej, podjeżdża kołowaniem do trzeciego, trzeci — do czwartego i t. d. Każdy z ćwiczących po przekazaniu piłki wraca biegiem na miejsce, a którego rozpoczął kołowanie. Należy często zmieniać kierunek kołowania piłki oraz rękę kołującą.

Odśladana. Podobnie ćwiczenia jak wyżej, a tem że ćwiczący w czasie biegu kołują piłkę raz prawą, raz lewą ręką naprzemiennie.

4) Kołowanie piłki w dwójkach.

Ćwiczący stają dwójkami bokiem do siebie, w odległości 2—4 kroków jeden od drugiego, poczem kołują piłkę w biegu na przestrzeni 15—20 kroków, podając ją między sobą raztem jednorącz lub obracając (rys. 99).

Wskazówki techniczne. A rozpoczęła kuciewanie, po 3—5 krokach chwytą piłkę i podaje ją do B, B zaś nie chwytając piłki, podążając kuciewanem, aby po kilku krokach przekazał piłkę zpowrotem do A, i t. d., aż do końca wyznaczonej przestrzeni. W powolnej drodze ćwiczący, nie zmieniając miejsca, w ten sam sposób kontaju piłkę drugą ręką.



Rys. 98.

Uwaga. Dla małej sprawności ćwiczenie należy przeprowadzić w marszu, a dopiero po wysznię — w biegu.

Odwołana. W koleśniu dwójkowej.

Ćwiczący stają w koleśniuach dwójkowych (w każdej koleśniu nie więcej jak 3—5 dwójek), poczem dwójki kolejno kontaju piłkę do ręki odległej o 13—20 kroków i zpowrotem jak w ćwiczeniu poprzednim. Dwójka, która skńczy kuciewanie, idzie na koniec koleśniu.



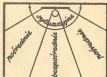
Rys. 100.

5) Kuciewanie piłki w dwójkach z obrotem zwiadającym.

Ćwiczący stają dwójkami naprzeciw siebie, w odległości 5—8 kroków jeden od drugiego, jak na rysunku 100. W każdej dwójce A podaje piłkę ręką do B, poczem biegnie ku niemu, poruszając przeciwnie. Ćwiczący B, chwytając piłkę przed następującym, wykonuje obrót zwiadający o 360° i kontaju piłkę na miejsce, z którego wystartował A. Po zmianie miejsc ćwiczenie się powtórza, przyczem piłkę podaje ćwiczący B.

RUZY (STREZALY) DO KOSZA.

Ruzy można podzielić na podstawowe i sytuacyjne. Ruzy podstawowe i sytuacyjne mogą być bezpośrednie i pośrednie. Ruzy bezpośrednie przedstawiają małej niepodzielności, gdyż uwzględniają rzeczywistego od tablic, wykonawczych z rozmaitych materiałów, o różnej sprężystości. Ruzy nieprost kosza najlepiej jest wykonywać bezpośrednio, ruzy zaś obok kosza — pośrednio (rys. 101).



Rys. 101.

Ruzy podstawowe wykonują się w sposób następujący:

Postawa. Nogi ustawione w wykreślu lub w rozkroku, ugięte w kolana, ciężar ciała równomiernie rozdany na obie nogi. W czasie rzutu z postawy wykreślowej pięta nogi zewnętrznej uniesiona do góry. Tułów wychylony do przodu, głowa odchylona, wózek skierowany na kosz. Ramiona ugięte w łokciach, ręce trzymają piłkę na wysokości głowy (rys. 102a).

T e c h n i k a. Z tej postawy ćwiczący przed rzutem ugięta nogi w kolanach do półprzysady (rys. 102b), poczem wykonuje rzut piłki obgaros, prostując nogi aż do wspięcia lub skoku, wychylając przodem tułów i ramiona w kierunku kosza. Tułów wraz z nogami tworzy linię równą, pochyloną w kierunku kosza (rys. 102c). Ruchy róg, tułowia i ramion powinny być charakterystyczne, płynne, miękkie, a rzut do kosza wykonany ze spokojem

tyl sportowe

I celna. Dla celności i precyzji rzut poprzedza się okrytym rękawem ręk trzymających piłkę. Zmianą okrytych rąk wraz z zmianami wykonywa się od góry, wódek, ku sobie i od siebie, a przedtem w kierunku kosza bez odchylenia łokci na boki. Przy zmianie piłki ze skoku następuje zmiana skłonu ciała w powietrze, przyciem ładowania odbywa się na nogę prawą, jeżeli odchyła było nogą lewą, i odwrotnie. Zmiana ciała w powietrze ułatwia ładowanie i równocześnie stwarza dobre warunki szybkiego startu do posuwającego chwytu piłki.



Rys. 102.

Rzuty sytuacyjne. W zależności od sytuacji w grze wykonywa się również rzuty z pod skosnego kosza (rys. 101). Postawa i technika rzutów sytuacyjnych bywa w grze różnorodna i zależy jest od indywidualnych zdolności i właściwości graczy. Najczęściej stosowane są przez graczy rzuty sytuacyjne „skokiem” (rys. 111) i obręcz z nad głowy.

ĆWICZENIA POMOCNICZE.

Ćwiczenia pomocnicze mają za cel wyrobienie u ćwiczących koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz równowagi, ko-

szulanej przy zmianie piłki do kosza. Początkowo należy uczyć wykonywania rzutu przez wyprost ramion, następnie zaś z rękami okrytym ramion i ręk, zawsze jednak z zachowaniem stałej współpracy nóg i talerza w czasie rzutu. Można lub śmiało wzmocnieniu ramionami bezpośrednio po rzucie piłki w ćwiczeniach pomocniczych wdrożyć ćwiczących do strzymania równowagi w grze, po rzucie piłki do kosza.

Ćwiczenia pomocnicze dzieli się na rzuty piłką ciężką (lekką) i rzuty piłką koszykową. Rzuty wykonywa się do oznaczonego celu (na wysokość kosza) lub do współćwiczącego. Rzuty w ćwiczeniach pomocniczych należy wykonywać z poprawnej postawy, początkowo bez podkroku, po wprawie zaś — z podkrokiem.

- 1) Rzut piłki koszykowej lub ciężkiej ponad głowę w pojedynkę.

Ćwiczący staje w wyroku i wykonywa szereg po sobie następujących rzutów piłki obręcz z przed pierś, w górę, ponad głowę, na wysokość 2—3 m.

- 2) Rzut ^{ku}piłki ciężkiej do celu w pojedynkę.

Ćwiczący staje w wyroku, w odległości 3—4 kroków od ściany, i z miejsca (bez podkroku) obręcz z przed pierś wykonuje szereg po sobie następujących rzutów piłki do oznaczonego celu. Na sal gimnastycznej jako cel statyczny może służyć bramki rzuty dookoła przyciśniętej, skrzyżowanej lub otwartej kraty itp.

Dla chłopców do lat piętnasto i dla dziewcząt należy używać piłek o wadze 1 kg. Dla młodzieży starszej — 2 kg.

- 3) Rzut piłki koszykowej do celu w pojedynkę.

Ćwiczący staje w wyroku, w odległości 3—4 kroków od ściany i z miejsca (bez podkroku) obręcz z przed pierś wykonuje szereg po sobie następujących rzutów piłki w górę na ścianę, do celu oznaczonego na wysokości 3—4 m.

- 4) Rzut piłki w górę, nad głowę współcwiczącego, w dwóchkach.

Ćwiczący stają w wyroku, w odległości 3—4 kroków jeden od drugiego, potem z miejsca (bez podskoku) razem obracają z przed pleców podają między sobą piłkę góra, tak aby w locie zatrzymała się i spadła nad głowę współcwiczącego.

5) Rzut piłki góra przez środkowego w kole—nad głowy stojących na obwodzie.

Ćwiczący stają w wyroku na obwodzie koła, tworząc zwrócić do środkowego. Środkowy, również w postawie wykrocznej, razem obracając z przed pleców podaje kolejno piłkę góra nad głowę stojących na obwodzie, ci zaś chwytają piłkę i zpowrotem w ten sam sposób odrzucają ją do środkowego.

- 6) Rzut piłki góra poprzez koło w różnych kierunkach stojącym na obwodzie.

Ćwiczący stają w wyroku na obwodzie koła, zwrócić tworząc do środka, potem razem obracając z przed pleców podają piłkę między sobą góra, nad głowę współcwiczących, w różnych kierunkach poprzez koło.

PODSTAWOWE RZUTY DO KOSZA Z USTAWIENIA W RZĘDZIE.

- 1) Rzut piłki z miejsca nawprost kosza.

Ćwiczący w liczbie od 4—6 stają w rzędzie nawprost kosza, tak aby czelowy stał przed liną rzutu karnego. Czelowy, w postawie wykrocznej, wykonując obracając rzut piłki do kosza bez podskoku. Bezpośrednio po rzucie startuje, chwytając spadającą

piłkę i podaje ją następnemu z kolei w rzędzie, który w tym czasie starał się liną rzutu karnego. Po oddaniu piłki ćwiczący łączą na koniec rzędu (rys. 102). Ćwiczenie trwa dłużej, aż wszyscy ćwiczący co najmniej raz wykonają rzut piłki do kosza. Należy dążyć do tego, aby ćwiczący strzelał rzutem bezpośrednim.

Uwaga. Ćwiczenie jest przygotowaniem do rzutu karnego.



Rys. 102.

- 2) Rzuty piłki z miejsca z boku kosza.

Ćwiczący w liczbie od 4—6 stają w rzędzie z boku kosza, tak aby czelowy stał w odległości 3—5 kroków od kosza. Czelowy, w postawie wykrocznej, wykonując obracając rzut piłki do kosza. Bezpośrednio po rzucie startuje, chwytając spadającą piłkę i podaje ją następnemu z kolei w rzędzie, który w tym czasie zajęł miejsce poprzednika. Po oddaniu piłki ćwiczący łączą na koniec rzędu (rys. 103). Ćwiczenie trwa dłużej, aż wszyscy ćwiczący co najmniej raz wykonają rzut piłki do kosza.

Rzut piłki z boku kosza lepiej jest wykonywać razem poprzednim.

W miarę nabywania wprawy w rzutach do kosza należy zwiększać odległość między koszem i ćwiczącymi, a rzut, wykonujący początkowo bez podskoku, przechodzić z podskokiem. Ćwiczenie kaskaderowo należy przeprowadzić z prawej i z lewej strony kosza.

3) Rzuty piłki z biegu nawprost lub z boku kosza.

Ćwiczący w liczbie od 4—6 stają w rzędzie nawprost kosza, tak aby czółowy stał w odległości 10—12 kroków od kosza. Jeden z ćwiczących z piłką, jako podający, staje z boku kosza, z prawej lub lewej strony, drągi ręką pod koszem, jak na rysunku 104.

Przebieg ćwiczenia. Czółowy wybiega wprzód i w biegu otrzymuje piłkę od podającego. Piłka powinna być podana „na tor” w takim momencie, aby ćwiczący bezpośrednio po chwycie ją mógł wykonać rzut do kosza. Rzut wykonywa się obracając z podskokiem. Po rzucie ćwiczący biegnie białem i zmienia pod koszem ćwiczącego, który w tym czasie chwycił spadającą piłkę, ruszył ją do podającego i pobiegł na koniec rzędu. Co 10—12 podał należy zmienił podającego piłkę. W miarę postępu rzut do kosza wykonywał należy z coraz to większą odległości.



Rys. 104.



Rys. 105.

Uwaga. Przebieg ćwiczenia jak wyżej, z tym że ćwiczący stają z boku kosza z prawej, a następnie z lewej strony, podający zaś staje z piłką nawprost kosza jak na rysunku 105. Po rzucie do kosza, spadającą piłkę chwycił podający i ruszył z boku następnym w rzędzie.

4) Rzuty piłki po koszowaniu nawprost lub z boku kosza.

Ćwiczący w liczbie 4—6 stają w rzędzie nawprost kosza, tak aby czółowy stał na półwieści kosza. Jeden z ćwiczących z piłką, jako podający, staje z boku kosza, z prawej lub lewej strony, jak na rys. 106.

Przebieg ćwiczenia. Czółowy wybiega wprzód i w biegu otrzymuje piłkę od podającego. Piłka powinna być podana „na tor”, natychmiast po starcie ćwiczącego. Ćwiczący chwycił piłkę, po czym kierując ją na kosz i koszowaniem jednoręcznym prowadzi w kierunku kosza do miedzicy, z którego wykonywa rzut. Bezpośrednio po rzucie zmienia pod koszem ćwiczącego, który w tym czasie chwycił spadającą piłkę, ruszył ją do podającego i pobiegł na koniec rzędu. Co 10—12 podał należy zmienił podającego piłkę. W miarę postępu, rzut do kosza należy wykonywać z coraz to większą odległości.



Rys. 106.



Rys. 107.

Uwaga. Ustawienie i przebieg ćwiczenia jak wyżej, z tym że ćwiczący stają z boku kosza z prawej, a następnie z lewej strony, tak aby czółowy stał w odległości 10—12 kroków od kosza. Podający piłkę staje nawprost kosza jak na rys. 107.

3. Rauty piłki z biegu po obrocie zwo-
dzającym (pivot) nawprost lub z boku kosza.

Ćwiczący w liczbie od 4—6 stoją w rzędzie nawprost ko-
sza, tak aby czołowy stał w odległości 8—12 kroków od kosza.
Jeden z ćwiczących z piłką, jako podający, staje z boku kosza
z prawej lub lewej strony jak na rysunku 108.



Rys. 108.



Rys. 109.

Przebieg ćwiczenia: Czołowy wybiega wprzód
i w biegu chwytając piłkę od podającego. Piłkę powinien być
podana „na lot” w takim momencie, aby ćwiczący bezpośrednio
po chwyceniu piłki mógł wykonać obrót zwozdzający (pivot), a na-
stępnie rzut do kosza. Rzut wykonują się obracając, bez pod-
skoku lub z podskokiem. Po rzucie ćwiczący biegnie pod kosz,
chwytając spadającą piłkę, odnosi ją z powrotem podającemu i łącz-
y na koniec rzędu. Ćwiczenie trwa dotąd, aż wszyscy co naj-
mniej raz wykonają rzut piłki do kosza po obrocie zwozdzającym,
przytem podającym będzie kolejno każdy ćwiczący. W celu
skuteczniejszego należy ćwiczenie przeprowadzić początkowo w mar-
szu, a następnie w biegu.

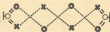
Uwaga I. Ustawienie i przebieg ćwiczenia jak wyżej,
z tem że ćwiczący stoją z boku kosza z prawej, a następnie z le-

wej strony, podający zaś z piłką staje nawprost kosza jak na
rysunku 109.

Uwaga II. Ustawienie i przebieg ćwiczenia jak wyżej,
z tem że przeprowadza się je z pozostawionym przeciwnikiem
dla dokładniejszego odczuwania celowości obrotu zwozdzającego.
Pozostawionym przeciwnikiem jest podający, który bezpośrednio
po podaniu piłki, postronnie nacieraając na trzymającego piłkę,
powiada, że tem w celu wywołania stanu stojącego obrót zwo-
dzający. Ćwiczenie z pozostawionym przeciwnikiem należy prze-
prowadzać przy rzutach zarówno nawprost jak i z boku ko-
sza. Spadającą piłkę chwytają ćwiczący, którzy rzut wykonali, po-
tem znosi ją z powrotem do podającego i łączą na koniec rze-
du. Należy często zmieniać podającego.

6) Podawanie piłki od kosza do kosza.

Ćwiczący w dwóch zespołach, po 4 w każdym, ustawiają
się na boku do piłki koszykowej, jak na rysunku 110, przytem
każda czwórka ćwiczy jedną piłką. W tem ustawieniu w każ-



Rys. 110.

dziej czwórce podawana piłka wędruje szybko od jednego do
drugiego kosza. Ćwiczący, którzy stoją pod koszami w odle-
głości 3—5 kroków, wykonują rzut do kosza, poczem piłkę
chwytają i rozpoczynają podawanie jej w przeciwnym kierunku.
Należy często zmieniać rozciągających piłkę do kosza.

Uwaga. W programach zaprawy ćwiczenie to można wy-
konać jako odpoczynkowe.

SITUACYJNE RZUTY DO KOSZA.

1) Rzuty z ustawienia półkołem.



Rys. 111.

Ćwiczący, w liczbie 3—5, stają półkołem pod koszem, w odległości 1—3 kroków, poczem wykopują kolejno rzuty piłki do kosza obroną lub jednoręcz.

Przebieg ćwiczenia: Każdy z ćwiczących, po wykonaniu pierwszego rzutu obroną z nad głowę, podbiega pod kosz, chwytając opadającą piłkę i rzuca do kosza powtórnie rzutem jednoręcz. Rzut jednoręcz w technice wykonania byłaby zależny od indywidualnych zdolności i możliwości ćwiczącego. Najbardziejym rzutem sytuacyjnym jest rzut jednoręcz „haklem” (rys. 111). Po drugim rzucie ćwiczący wraca na swe poprzednie miejsce w półkoła i ćwiczenie powtarza Starowiński (ćwiczących w półkoła należy czuwać uważnie). Ćwiczący nie powinni rzucać piłki do kosza równocześnie.

2) „Dobijanie piłki” z ustawienia w kole.

Ćwiczący w liczbie 5—8 tworzą koło przed koszem jak na rysunku 112. W kole ćwiczący poruszają się biegłem w prawo, a następnie w lewą stronę. W biegu kolejno każdy z nich rzuca piłkę do kosza rzutem jednoręcz lub obroną z podkoszkiem. Po wykonaniu rzutu, bez względu na to, czy piłka przeszła przez obronę koszową, czy też nie, ćwiczący piłki nie chwytają, lecz biegnie dalej. Opadającą piłkę chwytają następnym skości ćwiczą-

cy i rzuca do kosza ponawia. Ćwiczenie trwa dopóki, aż wszyscy przynajmniej raz wykonają rzut piłki do kosza w biegu w prawo, a następnie w lewą stronę.

3) Rzut z biegu w kole.

Ćwiczący w liczbie 4—12 tworzą koło, którego punktem składowym jest kosz. Pod koszem staje jeden z ćwiczących z piłką jako podający.



Rys. 112.

Rys. 113.

Przebieg ćwiczenia: W kole ćwiczący poruszają się rękoma lub biegłem w prawo albo lewą stronę. Podający z pod kosza rzuca piłkę dowolnie kierunkowo z biegnących na obródzie, w chwili, gdy ćwiczący znajdują się na boisku w związku strzałów (rys. 113). Piłka powinna być podana „na tor” w takim momencie, aby ćwiczący bezpośrednio po chwyceniu piłki mogli wykonać rzut do kosza. Rzut wykonywany się obroną lub jednoręcz z podkoszkiem, rozstrzygnięty ze skrzepem łokcia. Należy czuwać uważnie! stojącego pod koszem i kierunek biegu w kole.

FRAGMENTY GRY.

Fragmenty gry to pomysł między zaprawą i grą; wdrażają one ćwiczących do warunków gry właściwej. Jedne z fragmentów obejmują ogólny sposób zachowania się podczas gry, inne zaś sągą i przygotowują do stosowania za-

szkiczych powanie taktycznych, na których się opiera akcja gry w piłkę koszykową. Zawsze jedno jak i drugie mają znaczyć ćwiczących gry planowej i zespołowej. Ćwiczenia te są powiązane z elementami technicznymi przez ćwiczących opiszanych i stanowią całość przeprowadzoną do specjalnego opisanego w celu podniesienia poziomu gry. Pierwotnie współzawodnictwa, spotykany we fragmentach, przejawiają ćwiczących do stosowania zasad i obrótów zawodzących, wyznaczonych poprzednio w zaprawie.

1) Zagrywka piłki (rzut sądzowski).

Ustawienie jak na rysunku 114. Ćwiczący A i B, jako zagrywający, stają w wyroku nasprost siebie w odległości jednego kroku ze wzniesioną ręką do góry; C jest współzawodzącym z A, D zaś współzawodzącym z B. C i D stają w odległości 4—5 kroków od A i B. Piłka S z piłką staje z boku zagrywających i podraża piłkę prostopadle do góry, tak by taśes ze skaczących graczy nie mógł jej dosięgnąć. Obaj zagrywający wykonywają do spadającej piłki jak najwyższy podskok i starają się skierować ją odbiciem jednoręczą do rąk współzawodzących. Podają piłkę chwytą współzawodzący i odrzuca ją zpowrotem do sąsiada, który ćwiczenie powtarza. Po każdej zagrywce C i D ustawiają się na nowo te swoje stanowiska. Po kilku zagrywkach następuje zmiana stanowisk sąsiada i ćwiczących.



Rys. 114.

Wskazówki techniczne. Zagrywka może być wykonana dwójką:

1. z przyśladą ze skrzepem talowia i wybicia się wgrę rzucem śrubowym, tak aby ćwiczący w podskoku mógł odbić piłkę w najbardziej klasycznym kształcie palców.

2. z podskoku przez odbicie piłki dłonią, po zamachu ramienia z na głowę.

Sposób pierwszy nadaje się dla graczy niskich, drugi zaś — dla wysokich; pilnie zwraca drugim sposobem ma też płaski, lot szybki i w grze jest trudny do pochwytenia przez graczy drużyny przeciwnej. Wybór sposobu zagrywania piłki należy pozostawić ćwiczącym, po uprzednim wypróbowaniu przez nich obu sposobów.

2) Podawanie piłki w groniecie.

Ćwiczący w liczbie 5—8, w luźnej groniecie, podają piłkę między sobą oburącz lub jednorącz dowolnie. Pole ćwiczenia nieograniczone. W czasie akcji z piłką ćwiczący są obowiązanymi przestrzegać przepisów piłki koszykowej. W podawaniu piłki przekładają jeden lub dwóch przeciwników, którzy starają się piłkę chwycić. Po każdorazowym chwycie piłki przez przeciwników powraca ona do groniecki i ćwiczenie trwa dalej. Należy czuwać zwłaszcza przeciwników.

3) Podawanie piłki „numerami”.

Ćwiczący w liczbie od 5—8 odliczają kolejno, poczem w biegu, w luźnej groniecie, podają piłkę między sobą oburącz lub jednorącz dowolnie, przy zachowaniu kolejności podania zgodnie z kolejnością numerów. Pole ćwiczenia nieograniczone. Ćwiczący z numerem najwyższym podaje piłkę posiadającemu numer najniższy. Tempo ćwiczenia żywe, każdy musi szybko wystrzelić werokiem współzawodzącego, któremu ma piłkę podać.

Odcinana. Ćwiczenie przeprowadza się jak wyżej, z tym że w akcji podawania piłki przekładają 1—3 niesamozawodzących przeciwników, którzy starają się piłkę chwycić.

4) Podawanie piłki w trójkach z krzyżowaniem dróg.

Ćwiczący w liczbie 6—12 stają w kształcie trójkowej, w odstępie 2—4 kroków jeden od drugiego. Środkowy pier-

obrót wzdłużny; C w tym czasie biegnie pod kosza z lewej strony, gdzie otrzymuje piłkę od A; A, po oddaniu piłki, zajmuje miejsce naprzeciw, B zaś — z prawej strony kosza. C, po otrzymaniu piłki, wykonywa rzut do kosza. Jeżeli w czasie gry C będzie miał rzut strzelony przez przeciwnika, wówczas może on oddać piłkę ćwiczącemu A lub B.

Start do piłki ćwiczącego A i okrężna droga — C ma za cel zmniejszyć czujność obrocy przeciwnika.



Rys. 118.



Rys. 119.

Przykład II. Ustawienie ćwiczących w odległości 12—15 kroków od kosza, jak na rys. 118, przyciem ćwiczący B ma piłkę. A otrzymuje piłkę od B, podaje ją do C, potem krzyżuje z nim swą drogę. A i B zajmują miejsca pod koszem. C, po otrzymaniu piłki, wykonywa rzut do kosza, chwytając opadającą piłkę i rzut ponawia.

Uwaga. Ćwiczenia można urozmaicić przez wprowadzenie jednego lub dwóch obrotów. Należy zmieniać stanowiska ćwiczących i przeprowadzić ćwiczenie drugostronnie.

8) Akcja napadu z połowy boiska.

Ustawienie ćwiczących na połowie boiska, jak na rysunku 120, przyciem ćwiczący A ma piłkę. A i B podają między sobą piłkę, krzyżując swe drogi; C w tym czasie lekko biegnie pod kosza, gdzie dostaje piłkę od A, i wykonywa rzut do kosza. A i B po oddaniu piłki zajmują miejsca pod koszem. C po chwyceniu rzuca do kosza chwytając opadającą piłkę i rzut ponawia. Ćwiczenie nadaje się również do przeprowadzenia po rozpoczęciu gry ze środka boiska.

Odnotowa. Ćwiczenie przeprowadza się jak wyżej, z tym że ćwiczącym przeszkadza w akcji 1—2 graczy obrocy. Po wrzuceniu piłki do kosza lub schwytaniu jej przez obrocy ćwiczenie przeprowadza się na nowo.

Uwaga. Ćwiczenie należy przeprowadzić drugostronnie i zmienić stanowiska ćwiczących.



Rys. 120



Rys. 121.

9) Akcja napadu po rzucie autowym z linii bocznej.

Ustawienie ćwiczących jak na rysunku 121, przyciem piłkę ma ćwiczący A, stojący poza linią boczną. A rzuca przeciwnika, oddając rzut piłki do B, kierując ją jednak do C; B w tym czasie sportowca

się błądnie skłonić na lewą stronę boiska, gdzie strzymają piłkę od C. Po otrzymaniu piłki, B kładzie ją pod kocz i wykończył rast. A i C, po oddaniu piłki, zajmują miejsca pod koczem, aby w grze stanowił rezerwę dla B.

Odwołana. Cwiczenie przeprowadza się jak wyżej, z tym że dwójką przeskadza w akcji 1—2 graczy obrocy.

GRA W FORMIE UPROSZCZONEJ.

Boisko do gry w piłkę koszykową podzielone liniami na 3 pola oraz ustawienie graczy jak na rysunku 122.

Przebieg gry według przepisów gry w piłkę koszykową, z tym że grającym nie wolno już przekroczyć pół, na których znajdował się na początku gry.



Rys. 122.

Cel gry. Przyzwyczajenie graczy do obstawiania „kaidy swego”. Wdrożenie do szerokiego i planowego uczestnictwa się na boisku oraz do współdziałania w drużynie. Nauczyć, że tylko jeden gracz danej drużyny może atakować piłkę.

HAZENA.

Ogólna charakterystyka gry. Hazena, zwana również w Polsce jerdanką, gra pochodzenia czeskiego, jest przeróbką piłki nożnej w formę dostępną i podległą dla dziewcząt. Uprawianie tej gry wymaga dziewczęta rozpocząć dopiero po ukończeniu okresu przejściowego, gdyż duża intensywność i długotrwałość hamcy wymaga znacznej siły, wytrzymałości i zręczności.

Elementami zasadniczymi tej gry są bieg i rzuty. Rozległe boisko, ilość graczy (7 w każdej drużynie), przepisy, które zmuszają na bieg z piłką przez 3 kroki lub na podrzucanie jej na dowolnej przestrzeni i w dowolnym czasie, składają się na to, że hazena posiada wiele rozmadha i możliwości, mimo że nie jest tak dynamicznie szybka, jak piłka koszykowa.

Cel gry. Walka o piłkę i dystans każdej z dwóch drużyn do zdobycia jak największej ilości punktów przez wrzucenie piłki do bramki przeciwnika, gry równoczesnej obrocie własnej bramki, jest celna i ciekawa gra w hamcy.

Taktyka gry. Prowadzenie w grze jest zależne od wyrobienia fizycznego i nastawienia psychicznego wszystkich graczy w drużynie, a przede wszystkim od agrasna i stopnia umiejętności prowadzenia piłki w czasie gry. Podczas gry w hamcy nigdy wszystkie uczestniczki drużyn nie mogą odnieść w akcji jednoczesnie z powodu rozległości boiska i ograniczenia pola działania poszczególnych graczy, jednak wszystkie zawsze powinny być gotowe do działania, gdy tylko piłka znajdzie się w polu dostępnym dla którejśkolwiek z nich.

Zadanie napadu w huczenie polega na jak najszybszym doprowadzeniu piłki pod bramkę przeciwnika i zdobyciu bramki. W tym celu grające w napadzie powinny:

- w czasie prowadzenia piłki postarać się szybko w kierunku bramki przeciwnika w taki sposób, aby posiadająca piłkę mogła ją podać dwóm pozostałym napastnikom;
- myśleć o najkorzystniejszej linii i ustawić na obstawienie przez krępowanie dróg;
- na środkowej części boiska ustawiać się szeroko (rys. 121), by rozprężyć siły parii przeciwej, zaś pod bramką przeciwnika prowadzić grę wąską zwężoną i ustawiać się na szerokość pola bramkowego.



Rys. 121.



Rys. 124.

W czasie gry piłkę należy podawać dokładnie lub nieco przed grającą „na tor”, tak aby chwyci piłkę następnym w biegu. Kierunek i odległość rzutu „na tor” ustaleniem są od odległości i ustawienia tej grającej z drużyny przeciwej, która obstawia przyjmującą rzut. Aby chwyci wypadł w miejscu najdogodniejszym, grające powinny tak się ustawić, aby móc startować do piłki w kierunku prowadzącej gry. Napastnikowi powinny dążyć do zajmowania trzech zasadniczych stanowisk

około pola bramkowego (rys. 124), które dają duże możliwości gry podbramkowej i strzału do bramki (patrz fragmenty gry w huczenie).

Podczas gry, kiedy grające tej drużyny, która piłkę zdobyła, przeprowadzają akcję zmierną do zdobycia punktu, grające z drużyny, która piłki nie posiada, starają się zdobyć straconą piłkę. W tym celu „obstawiają”, to znaczy, przesłaniają drogę najbliższej grającej, szukają na dogodny moment, w którym ona im się piłkę odebrał lub przesuwa się w kierunku akcji. Obstawiające powinny zajmować pozycje pomiędzy przeciwnikami a bramką przeciwnika. W huczeniu obrońca obstawia narzucają środkową przeciwnego napadu, pomocnik — napastnikowi bocznemu. Grające mogą jednak ustalić między sobą inny system obstawiania, zależnie od danych fizycznych i taktyki swojej i przeciwników. W celu zwołania się od obstawiającej przeciwnika wolno jest grającej stosować grę zwodną. Obrót zwodzący służy najskuteczniej do odgrodzenia ciała piłki od obstawiającej przeciwnika, zaś zwoźne służy ranton i odwrócić uwagę przeciwnika, która dopiero następuje. Zarówno obrót zwodzący, jak i ruchy zwoźne rąk trzymających piłkę stosować można w oznaczonym w przepisach czasie trwania piłki w spłach, t. j. 2 sek. i na przestrzeni 3 kroków.

Kontrowanie i podtrzymanie piłki jest chętnie używanym sposobem prowadzenia piłki w huczenie. Kontrowanie najczęściej stosuje się po obrocie zwodzącym, jako najlepszy sposób odwrócić się z piłką od obstawiającej przeciwnika. Po dwóch kontaktach piłka musi być podtrzymana wzdłuż lub podana współgrającej. Podtrzymanie piłki wolno jest bez ograniczeń, lecz wykonuje się jak najmniej korzystnie z tego przewidywa. Przed polem bramkowym napastnikowi, po prawidłowym prowadzeniu piłki, może wykonać strzał do bramki. Strzały wykonywa się i do bramki z mijacza, z nabiegu i z biega.

Wskazówki praktyczne. Ćwiczenia zaprawę do huczenia wraz z ćwiczeniami i grami, zawartymi w dziale ćwiczeń podstawowych, stanowią całość nauczania gry. Dział ćwiczeń charakterystycznych dla huczenia zawiera: podtrzymanie piłki, prowadzenie piłki pojedynczo, strzały do bramki, fragmenty gry i grę w formie uproszczonej.

W ćwiczeniach zaprawy należy przestrzegać prawidł hamowania, aby ćwiczenie, zwłaszcza się, od czasu zostały wprowadzone w tempo i charakter gry.

Omówienia



Rys. 125.

Znak używany do określania ćwierci podaje rys. 125.

PODAWANIE PIŁKI.

Charakterystyczny w hasele jest rzut jednoręczny, wyróżniony od tej zasady jest rzut autowy z linii bocznej. Grając w hasele powinny mieć jednak wszystkie rodzaje rzutów. Podawanie piłki ma na celu obrzucenie piłki jak najdalej od własnej, a przybliżyć do stępcyjaskich bramki. Długość podania z pod własnej bramki będą najczystszej długie, przeznaczony dla grających w napaście, a na stępcyjaskich półtowale boiska podawanie odbywać się będzie zaproszą rzutów krótkich i szybich (o charakterze rzutów hasełkowskich), należących do uzyskania dogodnych warunków dla wykonania strzału. W czasie podawania piłki należy kierować na bistro przyjmującą, aby dać jej dogodnie warunki do rzutu jednoręcznego dośrodkowego. Podawanie pod bramką powinno trwać jak najkrócej.

ĆWICZENIA W DWÓJKACH-CZWÓRKACH.

1) Podawanie piłek rzutem dalekim w miejscu.

Ćwiczące stają dwójkami naprzeciw siebie; odległość pomiędzy dwójkami 4—6 kroków, a w dwójce 15—20 kroków. Ćwiczące każdej dwójki lub czwórki ćwiczą jedną piłką i wykonują szeregi rzutów dalekich.

Wskazówki techniczne. Do rzutu ręką prawą ćwicząca staje w wyroku nogą lewą i odwrócić, poczem ręką rozciągając wykonuje zamach bólem do tyłu. W czasie zamachu piłka spoczywa na zaokrąglonej kciuki ręki i nadgarstka. Jednocześnie z zamachem ręki do tyłu ćwicząca przesuwa ciężar ciała na nogę tylną. Gdy ręką dojdzie do punktu końcowego w zamachu ka tyłowi, porusza szybkim ruchem wpród i wykonywa rzut. W chwili rzutu ciężar ciała porusza na nogę tylną, a ręką i ręką wychylają się na rzucaną piłką. Piłkę do rzutu dalekiego należy wyrzucić bardzo silnie i długi, aby rzut, mimo swej długości, miał ten możliwie najbardziej płaski, co skłania czas lotu piłki. Chwyć piłki dalekiej jest podobniejszy, niż piłki bliższej; wykonuje się go obrzucając, a rękę do chwytu ustawia się jak na rysunku 126. Chwyć piłki dalekiej często wykonuje się z podskokiem, colem uproszczenia w chwycie obstawiającej przeciwnikowi. Ręce do chwytu należy wówczas w czasie skoku wyciągnąć, aby jak najczyściej chwycić piłkę, a ładować obrzucając tak, tak aby odgrodzić nim piłkę od obstawiającej.

W rzutach dalekich należy ustosunkować rzutowo nogę prawą jak i lewą.

Zastosowanie. Rzuty dalekie w grze stosuje się tylko wówczas, jeżeli grająca, do której piłkę się kieruje, jest



Rys. 126.

nieobstawiona, i oblatująca nie znajduje się w pobliżu. Ruchy dalekie mają zastosowanie: a) dla bramkarza, wyrzucającej piłkę po macie bramkowej, b) dla napada, przy wyrzucaniu piłki z rąga, c) dla pomocy lub obrocy, przy podawaniu piłki własnemu napadawcy.

2) Podawanie piłek dalekich z rozbiegiem.

Ustawienie ćwiczących i technika ruchu jak w ćwiczeniu poprzednim, z tym że zamiast dalekiemu towarzyszy rozbieg trzech kroków (rys. 127).



Rys. 127.

Wskazówki techniczne. Ćwiczenie polega na skoordynowaniu kroków rozbiega z zamachem i rzutem piłki. Rozbieg do rzutu prawą ręką rozpoczyna się krokiem nogi lewej, przyciętej opór trzymając piłkę przed sobą. Przy kroku nogą prawą przemieszcza się prawą ręką, trzymającą piłkę, zamachem bezczujnym ku tyłowi, przy trzecim — wykonuje się rzut piłki, wraz z wyznaczeniem ręki i skłonem tułowia wprzód, za rzucającą piłkę.

Krytyzowanie nóg w drugim kroku rozbiega jest nazywane „przekładanką”.

Pierwszy krok jest długi, wolniejszy, dwa następne kroki o wiele szybsze, dostosowane czasem trwania do zamachu

ręki rzucającej. Czas trzymania piłki w rękach nie może przekroczyć dwa sekund. W rzutach dalekich z rozbiegiem należy zakreślić zarówno ręką prawą jak i lewą.

Uwaga. W zespołach początkujących praktycznie jest uczyć rozbiega bez piłki, przy czym ćwiczący powinni wykonywać takie ruchy rękami i tułowiem, jakby trzymały i rzucały piłkę.

3) Podawanie piłek z za głowy (rzut z autu).

Ćwiczący stoją dwójkami naprzeciw siebie i wykonują szereg rzutów piłki oburącz z za głowy. Odległość między dwójkami około 4—6 kroków, w dwójce 8—10 kroków. Rzucającą piłkę chwytą współćwiczący i w ten sam sposób piłkę oddaje (rys. 128).

Wskazówki techniczne. Do rzutu ćwiczący ustawia się w rozkroku, chwytą piłkę oburącz przed sobą, podnosi głowę ponad głowę i z zamachem rzuca oburącz do współćwiczącej. Rzucającej wolno jest wpaść się na palce i wypylść tułów w kierunku rzutu, ale nie wolno jest oderwać stóp od ziemi, zanim piłka nie straci kontaktu z rękami.



Rys. 128.

4) Podawanie piłek oburącz z za głowy (rzut z autu) w kole.

Ćwiczący stoją na obwodzie koła i podają między sobą piłkę oburącz z za głowy w prawą, a następnie w lewą stronę po obwodzie koła. Odległość między ćwiczącymi około 6—8 kroków.

Wskazówki techniczne. Do rzutu ćwiczący ustawia się w myśle środkowo, tworząc do środka koła, chwytą piłkę ponad głowę, skracając tułów w kierunku ćwiczącej, od

łódce piłkę otrzymuje, następnie, nie opuszczając rąk trzymających piłkę, wykonywa skręt tułowia w kierunku tej ćwiczącej. Kłosej natiera piłkę podać. Piłka krąży po obwodzie łoda w prawo, a następnie w lewą stronę.

Uwaga. W rzadzie sprzyjających warunków można również przeprowadzić ćwiczenia w rzadzie tułowym z za głowy w pojedynkę, przy ścianie. Technika rzutu jak wyżej.

PROWADZENIE PIŁKI POJEDYŃCZO.

Zgodnie z przepisami hasey wolno jest pojedynczej grącej prowadzić piłkę, podracując ją ponad głowę albo dorzucać kładąc obręcz, lub też kładąc i podracując narazem. Podczas prowadzenia piłki należy przestrzegać, aby między chwytaniem piłki a jej skosowaniem lub podraczeniem nie upłynęło 2 sek. i aby ćwicząca nie biegła więcej niż trzy kroki. Ponadto piłka całym swym obwodem powinna przy podraczeniu być widoczna z ponad głowy ćwiczącej. W grze prowadzenie piłki należy się stosować z umiarem, gdyż może to niepożycieć gry i opóźnić atak. Jednakże zdarza się, że prowadzenie piłki ratuje sytuację i wprowadza w błąd obronijące przeciwniki.

ĆWICZENIA W POJEDYŃCE LUB W RZĘDACH.

1) Podrzucanie piłki obręczą w miejscu.

Ćwiczące, każda z piłką, stawiają się dowolnie i rozpoczynają podraczanie.

Wskazówki techniczne. Piłkę podracza się w miejscu; podczas podraczenia ramiona i łokcie dotykają do klaczy piersiowej. Ćwiczenie ma charakter przygotowawczy i celom jego jest przyzwyczajanie ćwiczących do chwytu na wysokości twarzy i do podraczenia piłki nie wyżej, niż tego wymagają przepisy.

2) Podrzucanie piłki obręczą w marszu i w biegu.

Ćwiczące stają pojedynczo lub w rzędach w odległości 1—2 kroków jedna od drugiej, mając przed sobą 15—20 kroków wolnej przestrzeni. Każda z nich lub cała grupa rzuca na piłkę. Na dany znak posiadające piłkę posuwają się narazem, a po wprawie — bieżąco, podraczając piłkę obręczą ponad głowę. Po przebyciu oznaczonej przestrzeni ćwiczące w ten sam sposób powracają na swe poprzednie miejsca i powtarzają ćwiczenie lub oddają piłkę współćwiczącym koleżankom (rys. 129). Im szybciej ćwicząca biegnie, tem bardziej skłoniła wprzód powinna podraczać piłkę. Boleć ćwiczących w rzędzie nie może podraczać śledzić.



Rys. 129.



Rys. 130.

Uwaga. Ćwiczenie przeprowadza się jak wyżej, z tem że ćwiczące narazem podraczają i kładą piłkę.

3) Podrzucanie piłki jednorącz.

W miejscu. Ćwiczące stawiają się jak w ćwiczeniu poprzednim, potem rozpoczęły podraczanie piłki.

Wskazówki techniczne. Do podtrzymywania piłki ręką prawą ćwiczące ustawiają się w wykreśloną lewą nogą i odwrotnie. Podtrzymanie i obróty piłki odbywa się jednogerz (ryc. 120), przyczem ręka podtrzymuje piłkę od dołu. Ręki i chwyt nawiązują na wysokości brzozy.

W marzu w biegu. Ćwiczące posuwają się marszem, a po wprawie biegiem, podtrzymując piłkę jedngerz. Podtrzymanie piłki ręką prawą powinno wypadnąć na koniec nogi lewej. Po przebyciu oznaczonej przestrzeni ćwiczące w ten sam sposób poruszają na swe poprzednie miejsce i ćwiczenie powtarzają lub piłkę oddają oczekującym koleżankom. Podtrzymanie należy przeprowadzić zarówno ręką prawą jak i lewą.

Odznaka. Ustawienie i przebieg ćwiczenia jak wyżej, z tem że ćwiczące podtrzymują piłkę raz prawą, raz lewą ręką.



Ryc. 121.

Ćwiczenie to w grze znajduje zastosowanie przy odbiciu napadających przeciwników (ryc. 120). Ćwicząca wówczas przetrzymuje piłkę do ręki dalszej od napadającej przeciwniczki, a następnie i wolną ręką odgradza się od piłki.

- 4) Podtrzymywanie piłek obręczy lub jedngerz dowolnie, w dwójkach.

Ćwiczące ustawiają się w dwójkach lub trójkach dwójkowych (nie więcej niż 2—4 dwójki w koleżanki), mając przed sobą 15—20 kroków wolnej przestrzeni. Odległość między ćwiczącymi w dwójce 4—6 kroków. Na dany znak dwójki posuwają się do oznaczonej strony marszem, a po wprawie—biegiem.

Wskazówki techniczne. Ćwiczące, posuwając się naprzód, podają sobie piłkę, przyczem, po otrzymaniu piłki, ćwicząca, biegnąca, podtrzymuje ją ponad głowę kilkakrotnie i podaje do współćwiczącej, która czyni to samo. Po przebyciu oznaczonej przestrzeni, ćwiczące w ten sam sposób poruszają na swe poprzednie miejsce i ćwiczenie powtarzają lub piłkę oddają oczekującym koleżankom. Przez cały czas obie współćwiczące starają się biec z jednolitą szybkością, aby być zawsze w gotowości do przyjęcia lub podania piłki.

- 5) Podtrzymywanie piłek obręczy lub jedngerz dowolnie, na środkowej części boiska.

Ćwiczące, w rzędzie nie większym od 14-tu, stają dowolnie na środkowej części boiska do brzozy, przyczem każda z nich ma piłkę. Na dany znak ćwiczące posuwają się marszem, a po wprawie — biegiem, w dowolnych kierunkach, w obie strony środkowej części boiska, wymiatając się nawzajem, podtrzymując przyletem jedngerz lub obręczy piłkę lub kontaktując ją na zmianę. Za połączenie współgrającej zalicza się punkt karzy.

Odznaka. Ćwiczenie przeprowadza się jak wyżej, z tem że w prowadzeniu piłki przeszkadzają 1—3 ćwiczące bez piłek. Zadaniem przeszkadzających jest złapać jedną z piłek prowadzonych przez ćwiczące. Ćwicząca, której piłka została schwytana, zmienia się z przeszkadzającą, która piłkę odzyskała. Ćwiczenie następuje wiele razy do skończenia gry zwodnej, którą poleca się jak najczęściej stosować.

STRZALY DO BRAMKI

Po prawidłowym prowadzeniu piłki grające mają prawo wykonać strzał do bramki przeciwnika. Do wykonywania strzałów najkorzystniejsza jest przestrzeń przed polem bramkowym. Zgodnie z tem dwie grające w napędzie powinny ustawiać się z dwu boków pola bramkowego, aby mieć dogodną drogę do strzału przez pole bramkowe, niedostępne dla przeciwniej pomocy, a trzecia — naszpotać bramki przed polem bramkowym.

Rodzaje strzałów. Rozróżnia się trzy rodzaje najwyżej używanych i skutecznych strzałów: strzały zamachowe, łebkowe i pchane.

Strzały zamachowe. Zależnie od chwili, w której piłka trafi kontakt z stopami, strzały zamachowe bywają: boczne, górne i dolne. Wykonywa się je z miejsca, z rozbiegu z „przekładką” lub z biegu.

Strzały łebkowe. Zależnie od wykonania na wysokości głowy lub bioder dzielą się na górne lub dolne; wykonywał je można również z miejsca jak z rozbiegu i z biegu.

Strzały pchane wykonywano najczęściej z miejsca jak z biegu naszpotać bramki.

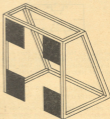
Wszystkie rodzaje strzałów powinno się wykonywać zarówno prawą jak i lewą ręką i należy oboje szkolić.

Strzały mogą być wykonywane do pustej bramki, jak również do bramki przez bramkarza. W pierwszym przypadku w chwili bramki ustawia się cel, do którego ćwiczący ustawia nogi, a kiedy przyrywają jest do brania w grze w najkorzystniejszą do obrony pustą bramki (rys. 132). Ruchem do strzału wykonał trzy kroki i wykonywa się tak samo, jak rozbieg do rzutu dalekiego z „przekładką” nog. Rozbieg ma na celu wzmożenie strzału.

Strzały z biegu wykonywają grające w pełnym podbiegu, nie zwalniając ani nie zatrzymując swego biegu od chwili otrzymania piłki do chwili wykonania strzału.

Bramkarza ćwiczy się w bronienu bramki podczas ćwiczeń napędu w strzałach, przytem wolno jej jest chwycić piłkę lub odbić nogami, rękami czy pięściami. Bramkarza, wro-

sta ponad 170 cm, powinna się odznaczać bardzo dużą szybkością reakcji, decyzji, być spokojna, skupiona, oparowana oraz szybka i zwinna w ruchach. Bramkarza stoi w bramce nieco przed linią bramkową i powinna być przygotowana w każdej chwili do chwycenia lub odbicia zarówno górnych jak i dolnych piłek. W razie strzałów zloka pola bramkowego bramkarza powinna się ustawić w bramce skądś, bacznie do strzelającej, tak aby jak najwyżej pozostała sobą światła bramki.



Rys. 132.

Wskazówki praktyczne do przeprowadzenia ćwiczeń w strzałach. Ćwiczenia w strzałach przeprowadza się z ustawieniem w rzędzie, przyczem ćwiczący wykonywają strzały kolejno. Jedną z ćwiczących, jako podająca piłkę do strzału, ustawia się kolejno z obu boków pola bramkowego lub z prawej, a następnie z lewej strony boiska, na tej pozycji. Rzędy ćwiczących ustawiają się kolejno: najwprost, równoległe do bramki z prawej i lewej strony, a potem

skoczyć, tyłem do bramki i obu stron pola bramkowego. Modli-
wością ustawiania się różnych ćwiczących oraz podającej wka-
zuje rys. 133.

Aby uniknąć przecie w ćwiczeniach, dobrze jest ustawić
poza linię bramkową dodatkową podającą, której zadaniem bę-
dzie chwytanie i odrzucanie chybotliwych piłek. W tym samym
celu należy się ćwiczyć dwoma lub więcej piłkami. Podająca
należy czuwać (np. po 10 podaniach) zmieniać.



Rys. 133.

Przy strzałach do bramki bronionej przez bramkarską na-
leży strzał wykonywać z 1—2 m odległości od linii pola bram-
kowego, celem oszczędzenia bramkarki, która nie jest w sta-
nie obiegłe chwytac piłek, strzelających z najbliższej odległości.

ĆWICZENIA W STRZALACH Z USTAWIENIA W RZĘDZIE.

STRZALY ZAMACHOWE.

Strzały zamachowe są łatwie do wykonania z dużą siłą,
co utrudnia bramkarzowi chwyt, lecz czas trwania zamachu po-
zwala jej się ustawić i przygotować. Strzały zamachowe wyko-
nuje się wykonywać z miejsca, z biegu z „przebiegiem” lub
z biegu, z obrotem lub bez obrotu. Strzał z obrotem wykony-
wa się wówczas, gdy oblatująca przeciwnikowi przeszkadza
w wykonaniu strzału. Obrót, połączony z dodatkową strzelą wi-
dzi się przez wyduchnięcie zamachu. Strzały wykonane po obrocie
są niesgodziwe dla bramkarki i dlatego trudne do obrony.

Strzały zamachowe dzielą się na:

strzały boczne, najczęściej podczas gry kiero-
wane w bramkę na połowę jej wysokości lub w górne rogi,
znadziej przez koczki, w dolną część bramki;

strzały górne, najczęściej kierowane w górne
lub — przez koczki — w dolne rogi bramki;

strzały dolne są kierowane w dolną część
bramki lub zwrócić, po zamachu do stanu dobrego, — w górny,
przy czym należy stosować „związ wzrokiem”, t. zn. patrzeć
w dolną część bramki, a strzelać w górny.

Do chwytu piłki podanej obrotnie ćwiczący powinien być
„otwarty do piłki”, t. zn. tak ustawiony, aby w chwili chwytu
piłki nie miały skrzyżowanych nóg. Po prawidłowym chwycie
strzał zamachowy, zarówno bez obrotu jak i z obrotem, wyko-
nuje się ręką dalszą od bramki.

1) Strzał boczny, do guszej bramki w miejscu.

Ćwiczące, w rzędzie 4—7 w rzędzie, i podająca zajmują
kolejne pozycje wskazane na rysunku 133. Całkowita, w postawie
wykrocznej, po otrzymaniu piłki od podającej, wykonywa



Rys. 134.

strzał boczny do bramki, podczas biegu na lewo na koniec są-
da. Podająca chwytając piłkę i podaje ją następnemu kolejni ćwi-
czącej. Ćwiczenie trwa do tego, aż wszyscy ćwiczący wykonają

strzał do bramki, celując: a) w górne kwadraty, b) w środkową część bramki, c) w dolne kwadraty.

Technika strzału. Po chwycie piłki obrócić przed sobą ćwiczącego wykonując zamach piłką z równoczesnym skrzyśniętymi łokciami i przesunięciem ciężaru ciała na nogę przednią. W czasie zamachu piłka spoczywa na ręce rzucającej, druga ręka tylko w początkowej fazie zamachu przytrzymuje piłkę. Strzał wykonuje się silnie, prowadząc piłkę z boku, z przesunięciem ciężaru ciała na nogę tylną i z wychyleniem talerza oraz ręki w kierunku rzuconej piłki (rys. 134).

3) Strzał górny, do pustej bramki w miejscu.

Ustawienie i próbną ćwiczenia jak wyżej, z tym że ćwiczący wykonują strzał zamachowy górny, celując: a) w górne kwadraty, b) w środkową część bramki, c) w dolne kwadraty, d) w dolne kwadraty lub środkową część bramki przez koła. (Strzał przez koła bywa wówczas, gdy piłka odbija się od ziemi przed przejściem linii bramkowej).



Rys. 132.

Technika strzału. Po chwycie piłki na wysokości biodra ćwiczący wykonuje zamach okrężny ręką trzymającą piłkę od przodu, w tył, ku górze, z równoczesnym prze-

sunieniem ciężaru ciała na nogę przednią. W czasie zamachu piłka spoczywa na ręce rzucającej, druga ręka tylko w początkowej fazie zamachu przytrzymuje piłkę. Strzał wykonuje się kierując piłką do bramki od góry, oblatując przytem równocześnie nogę tylną i wychylając talerz i ramię rzucającego w kierunku strzału (rys. 135).

3) Strzał dolny, do pustej bramki w miejscu.

Ustawienie i próbną ćwiczenia jak wyżej, z tym że ćwiczący wykonują strzał zamachowy dolny, celując w dolne kwadraty w bramce lub zewnątrz w górę, po zamachu jak do strzału dolnego, przytem stosując jednocześnie zwód wzroków, patrząc w dolną część bramki.



Rys. 135.

Technika strzału. Po chwycie piłki na wysokości biodra ćwiczący wykonuje zamach ruchem okrężnym ramienia od przodu, do tyłu, ku dołowi, z równoczesnym przesunięciem ciężaru ciała na nogę przednią. W czasie zamachu piłka spoczywa na ręce rzucającej, druga ręka tylko w początkowej fazie zamachu przytrzymuje piłkę. Strzał wykonuje się jednoręcznie dołem, oblatując przytem jednocześnie z dołym wypadem nogę tylną (rys. 136).

4) Strzał boczny z rozbiegu do bramki bronionej przez bramkarkę.

Ćwiczące, w liczbie 4—7, ustawione w szeregu, i podająca zajmują kolejno pozycje wskazane na rys. 133, tak że czołowa jest o 4—5 kroków oddalona od linii rzutu kosowego. Podająca rzuca piłkę do czołowej w szeregu. Czołowa, po otrzymaniu piłki, wykonuje strzał boczny z rozbiegiem, poczem łącząc na koniec rzędu. Ćwiczenie trwa dotąd, aż wszystkie ćwiczące wykonają do bramki strzał boczny z rozbiegiem, prawą i lewą ręką, przyczem wskazane jest odwołanie piłkę w rogach bramki, jako najtrudniejsze do obrony. Strzeloną piłką chwytają bramkarka, poczem odsuwa ją do następnej czołowej w szeregu.



Rys. 137.

Technika rozbiegu. Rozbieg do strzału ręką prawą rozpoczyna się krokiem nogi lewej, rękę przed sobą trzymając piłkę. Następnie krokowej nogą prawą kowarszany przeskokiem ręki prawej, trzymającej piłkę zamachem bocznym, tworzącym zaś krokowej — strzał (rys. 137). Rozbieg do strzału ręką lewą wykonuje się odwrotnie.

5) Strzał górny z rozbiegu do bramki bronionej przez bramkarkę.

Ustawienie i przebieg ćwiczenia jak wyżej, z tem że ćwiczące wykonują z rozbiegiem strzał zamachowy górny. Technika strzału jak w ćwiczeniu 3-gim.

6) Strzał dolny z rozbiegu do bramki bronionej przez bramkarkę.

Ustawienie i przebieg ćwiczenia jak wyżej, z tem że ćwiczące wykonują z rozbiegiem strzał zamachowy dolny. Technika strzału jak w ćwiczeniu 3-cim.

7) Strzał boczny z biegu do bramki bronionej przez bramkarkę.

Ćwiczące, w liczbie 4—7 ustawione w szeregu, i podająca zajmują kolejno pozycje wskazane na rys. 133, tak że czołowa jest o 8—10 kroków oddalona od linii pola bramkowego. Czołowa wybiega wprost, a po otrzymaniu piłki od podającej wykonuje strzał zamachowy boczny do bramki, przyczem po strzale nie zatrzymuje się, lecz biegiem łączy na koniec rzędu. Od chwili otrzymania piłki aż do chwili strzału do bramki ćwicząca nie zmienia charakteru swego biegu. Strzeloną piłkę chwytają bramkarka i odsuwa ją do podającej, która skończywszy podaje piłkę do następnej w szeregu. Ćwiczenie toczy się dalej, aż wszystkie ćwiczące wykonają strzał.

Odmianna. Ćwiczenie przeprowadza się jak wyżej, lecz bez podającej, z tem że czołowa w szeregu, w której rękach znajduje się piłka, biegnie, podtrzymując ją, lub kładąc ją podtrzymując na ziemię, poczem wykonuje strzał boczny.

8) Strzał górny z biegu do bramki bronionej przez bramkarkę.

Przebieg, ustawienie i odmianna, jak w ćwiczeniu poprzednim, z tem że ćwiczące wykonują strzał zamachowy górny.

STRZAŁY SIĘDOWE.

Cechą charakterystyczną strzałów siędowych jest to, że ćwicząca, wykonując strzał, jest odwołona od bramki. Dzięki temu strzały te są dla bramkarki niebezpiecznie i dla

tego trudno do przyjęcia. Strzał śrubowy z miejsca, bez obrotu, trudno jest nadać potrzebną siłę i szybkość, aby strzał trzymał do obrzoły. Dlatego w grze strzały śrubowe stawia się najczęstszą z obrzoł. Obrzoł może być oświe-



Rys. 138.



Rys. 139.

nić słowami jako zwid. Strzały śrubowe z rozbiegu lub z biegu, z obrzołem lub bez obrzołu mogą być wykonywane z różnych kierunków, zarówno naprzód, skądś jak i odwrotnie do pola bramkowego, z ustawienia zarówno prodom jak

i tyłem do bramki. Rozróżnia się dwa rodzaje strzałów śrubowych: 1) po chwycie na wysokość głowy strzał górny, 2) po chwycie na wysokości biodra strzał dolny (rys. 138 i 139).

Strzały można i należy wykonywać zarówno prawą jak i lewą ręką z każdego ustawienia. Wykonanie strzału ręką prawą lub lewą jest niezależne od ustawienia nóg. W chwycie wypychania piłki ręką prawą, gdy strzelająca jest już odwrócona tyłem do bramki, nogą zakroczną powinna być noga prawa, przy strzale ręką lewą — lewa. Łapanie z tem strzelająca wykonująca w chwycie strzału zwrot, nie odrywając nóg od ziemi, lub obrzoł, przenosząc nogę do zakroczu, tak aby ręka strzelająca i noga zakroczna były jednoczesne.

1) Strzał górny z miejsca do pastki bramki.

Ćwiczące, w liczbie 4—7 ustawione w rzędzie, i podająca zajmują kolejno porządku wskazane na rys. 138, tak że całowa rzęda jest oddalona od linii rzutu karowego o 4—5 kroków. Całowa rzęda, w postawie wykończony, po strygnięciu piłki od podającej, wykonuje strzał śrubowy górny, poczem biegiem łączymy na koniec rzędy. Ćwiczenie trwa dotąd, aż wszyscy ćwiczący wykonają strzał do bramki, oszczędzając: a) w górnej kwadranty, b) w środkową część bramki, c) w dolnej kwadranty.

Technika strzału. Po chwycie na wysokość głowy, strzelająca, nie opuszczając piłki w dół, może wykonać zwrot lub obrzoł (niezależnie od ustawienia), odwracając się tyłem do bramki i jednocześnie wypychając do niej piłkę (rys. 138). Strzał należy wykonać ruchem bardzo szybkim, tak aby mógł on być niespodziewany dla bramkarki.

2) Strzał dolny z miejsca do pastki bramki.

Ustawienie i przebieg jak w ćwiczeniu poprzednim, z tem że ćwiczące wykonują strzał śrubowy dolny.

Technika strzału. Wykonanie strzału śrubowego dolnego różni się tem od górnego, że również chwyt piłki

przed strzałem jak i sam strzał wykonywa się ze wysokości biodra (rys. 139).

3) Strzał górny z rozbiegu, do bramki bronionej przez bramkarkę.

Ćwiczące, w liczbie 4—7 ustawione w rzędzie, i podają najwięcej kolejno pościeżki wskazane na rys. 133, tak że czółowa jest o 4—5 kroków oddalona od linii pola bramkowego. Czółowa rzędu po otrzymaniu piłki od podającej wykonywa strzał śrubowy górny z rozbiegu, poczem łącząc na koniec rzędu. Ćwiczenie trwa dotąd, aż wszystkie ćwiczące wykonają strzał do bramki we wszystkich ustawieniach prawą i lewą ręką, bez obrótu lub z obrotem. Wskazano jest, aby strzelające celowały w nogi bramki, jako najbezpieczniejsze do obrony. Strzeloną piłkę chwytają bramkarka, poczem rzuca ją do podającej, która z kolei podaje piłkę do strzału następnego w rzędzie.

Technika rozbiegu. Do strzału ręką prawą rozbieg rozpoczyna się nogą lewą, rękę przed sobą trzymając piłkę. Następnie krokami nogą prawą towarzyszy poruszeniu ręki prawej, trzymającej piłkę, zamachem boczny ku tyłowi, trzeciema zaś krokiem — obrót tyłem do bramki i wypchnięcie piłki. Do strzału ręką lewą rozbieg rozpoczyna się nogą prawą. Jeżeli strzelająca wykonywa rozbieg w kierunku od bramki ku środkowi boiska, strzał ręką prawą lub lewą będzie bez obrótu.

4) Strzał dolny z rozbiegu do bramki bronionej przez bramkarkę.

Przebieg ćwiczenia i ustawienie jak wyżej, z tem że ćwiczące wykonywają strzał śrubowy dolny. Technika strzału jak w ćwiczeniu 2-gim.

5) Strzał górny z biegu do bramki bronionej przez bramkarkę.

Ustawienie, przebieg i wykonanie jak w ćwiczeniu 3-gim, z tem że podająca rzuca piłkę do biegącej w biegu czółowej

rzędu, która po chwycie piłki, nie przerywając biegu, wykonywa strzał śrubowy górny.

Odmiana. Ćwiczenie przeprowadza się tak samo, lecz bez podającej, z tem że czółowa w środku, w której rękach znajdują się piłka, biegnąc, podmacując ją (lub kołysząc na ramieniu), poczem wykonywa strzał.

6) Strzał dolny z biegu do bramki bronionej przez bramkarkę.

Ustawienie, przebieg i odmiana jak w ćwiczeniu poprzednim, z tem że ćwiczące wykonywają strzał śrubowy dolny. Technika strzału jak w ćwiczeniu 2-gim.

STRZAŁY PCHANE.

Strzały pchane z mięciąc rzadko są w grze stosowane, gdyż trudno jest im nadać potrzebną siłę. Są one skuteczne natomiast z biegu w kierunku do bramki, gdyż siła rozpędu, połączone z siłą wypchnięcia piłki ręką, sprawia, że strzał ten jest trudny do obrony. Strzał pchany wykonywa się w kierunku biegu, bez skrętów, zamachów lub obrótów. Można go wykonywać z podania lub po podrażeniu piłki, prawą lub lewą ręką.

1) Strzał z biegu do bramki bronionej przez bramkarkę.

Ćwiczące stoją w rzędzie nawprost lub nieco skośnie do bramki, tak że czółowa rzędu jest o 8—10 kroków oddalona od linii pola bramkowego. Jedną z ćwiczących, jako podającą, staje z boku pola bramkowego. Czółowa rzędu wybiega wprzód i przed linią rzutu karnego otrzymuje piłkę, którą natychmiast wypycha do bramki (rys. 140), poczem łączy na koniec rzędu. Strzeloną piłkę chwytają bramkarka i rzuca ją do podającej. Ćwiczenie trwa dotąd, aż wszystkie ćwiczące wykonają strzał do bramki prawą, a następnie lewą ręką.

Technika strzału. Po chwycie piłki przed sobą ćwiczący natychmiast wypycha ją silnie w kierunku bramki. Strzał ręką prawą należy wykonywać podczas kroku nogą lewą, zaś strzał ręką lewą — odwrotnie.



Rys. 140.

2) Strzał z biega po podrażczeniu, do bramki bronionej przez bramkarkę.

Ćwiczenie przeprowadza się jak wyżej, lecz bez podajcy. Ciężkawa w ręce posłała piłkę i biegnie, podrażcając ją, poczem wykonywa strzał. Strzałoną piłkę chwyci bramkarka i podaje ją znowu do następnego w ręce ćwiczącego.

FRAGMENTY GRY.

Fragmenty gry są i przywyuczają ćwiczące do stosowania zasadniczych posunięć taktycznych, na których opiera się akcja, oraz wdrażają do gry planowej i zespołowej. Podane fragmenty gry są przykładami typowymi najważniejszych posunięć w czasie gry i mogą stanowić punkt wyjścia do tworzenia nowych posunięć taktycznych.

Przebieganie zapasniczek przez pole bramkowe w grze najkrytyczniejszej bawi je przed obstawiającymi pomocy, które

lacji pola bramkowego przekradną nie mogą. Ćwiczące powinny startować do piłki dopiero wówczas, gdy podajca ma możliwość rzutu, aby nie skrękiwał na piłkę stojąc na miejscu, lecz chwycił piłkę w biegu. W ten sposób grające drużyny przeciwną mają podczas gry bardzo utrudnione obstawianie.

Wszystkie ćwiczenia przeprowadza się najpierw bez przeciwnika, po sprawie zaś ćwiczącyemu przedstawiają w wykonaniu akcje 1—2 grające, jako oboma lub jako oboma i pomoc, a bramki bawi bramkarka. Po strzale do bramki lub odbiciu piłki następującym ćwiczenie przeprowadza się na nowo.

Akcje należy przeprowadzać obstawionie.

1) Akcja po rozpoczęciu gry.

Ustawienie ćwiczących na środku boiska, jak na rys. 141, przyczem ćwiczący A ma piłkę. A i C podają między sobą piłkę, krzyżując swe drogi; B w tym czasie okrężną drogą, do zmiany obstawiającej ją przeciwniczkę, biegnie w stronę pola bramkowego, gdzie otrzymuje piłkę od C i wykonywa strzał do bramki. Aby mieć możliwość strzału, B po drodze wykonywa zmianę kierunku biegu przez obrót zwiózający, którym uwolni się od obstawiającej ją przeciwniczkę. C i A natychmiast zgłębnią sownictw w kierunku pola bramkowego, aby B, w razie trudnej sytuacji, mógł im podać piłkę do strzału.



Rys. 141.

2) Akcja podbramkowa.

Przykład 1. Ustawienie ćwiczących jak na rys. 142. Ćwiczący A podaje piłkę do B na pole bramkowe, poczem biegnie przez pole bramkowe, żeby odciągnąć obstawiającą ją przeciwniczkę i dać możliwość strzału C. C Biegnie przez pole bramkowe w kierunku linii rzutu karnego, gdzie otrzymuje piłkę od B i wykonywa strzał do bramki. A i B, po odbiciu piłki, biegną przez pole bramkowe, aby móc wziąć korzystnie

pozycja do strzału w przypadku, gdyby C nie mogła tego uczynić.



Rys. 142.

Przykład II. Ustawienie ćwiczących jak na rysunku 143. Ćwicząca A ma piłkę, którą podaje na pole bramkowe wybiegającej naprzeciw B. B po chwyceniu piłki wykonywa obrót i podaje piłkę przed pole bramkowe do C, która biegnie przez pole bramkowe, aby osiągnąć obstawienie. Ćwiczące A i B,



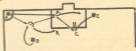
Rys. 143.

po oddaniu piłki, powinny dążyć do zajęcia zasadniczych miejsc koło pola bramkowego, z których mogłyby najłatwiej startować do strzału.

B) Akcja po rzucie z rogu.

Ćwiczące ustawiają się jak na rys. 144. Ćwicząca A wykonywa strzał z rogu. Do podanej piłki startuje B, biegnąc określony drogą, celom uwolnienia się od obstawiającej. Ćwiczącą piłkę B kieruje na pole bramkowe do A, która następnie,

a sama, po obrocie, biegnąc zajęła dogodnie stanowisko do strzału. A podaje piłkę nadbiegającej w tym czasie C, która piłkę chwyciła i wykonywa strzał. A przebiega przed bramką, strasząc bramkarza obserwowanie sytuacji i obronę bramki, potem zajmuje dogodnie stanowisko koło pola bramkowego.



Rys. 144.

GRA W FORMIE UPROSZCZONEJ.

Boisko do gry jest dzielone jak na rys. 145, Najamni podziałem na trzy pasy. W pasach zewnętrznych znajdują się: skrajna napada i grająca pomocnicy. W środkowym pasie, oprócz bramkarza i obrocy, także i środkowa napada. Grający mogą się poruszać w obrębie pasów zgodnie z przepisaną historią, nie wolno im jednak przechodzić przez linie podziału.



Rys. 145.

Cel gry. Gra w formie uproszczonej jest przeznaczona dla uczniów początkujących i ma na celu rozszerzyć przekładowo i szerokość rozmawiania się na boisku, obstawiania, wzniesie stawkowania piłki pojedynczo, a nie gromadą.

SZCZYPIONIAR.

Ogólna charakterystyka gry. Szczypioniar jest grą zespołową o charakterze wybitnie bierno-miernym. Przepły szczypioniarski oparte są na zasadach gry w piłkę nożną z wyeliminowaniem prowadzenia piłki nogami — kopnięciem. Gra toczy się na rozległym boisku przy udziale dwóch drużyn po 11 graczy i polega na zdobywaniu punktów przez wrzucanie piłki w bramki drużyny przeciwnej. Technika prowadzenia piłki w szczypioniarce ma wiele cech wspólnych z techniką obchodzenia się z piłką w piłce koszykowej. Prowadzenie gry na rozległym boisku wymaga od grających znacznej wytrzymałości fizycznej i dlatego szczypioniarce nadaje się wyłącznie dla młodzieży męskiej po 16 roku życia. Dla chłopców w wieku wczesnoletszym i dla młodzieży żeńskiej można również grać tą grą, lecz na zmniejszonym boisku i przy odpowiednim jej dostosowaniu.

Zo względu na wartości ruchowe i wychowawcze szczypioniarce nadaje się w szczególności dla młodzieży szkolnej.

Zasady gry. W szczypioniarce, w myśl przepisów, gracze mogą między sobą podawać piłkę rękami oraz chwycić ją i podbić wewnątrz linii czołowej ciała z wyjątkiem nogi po stronie kolana. Ponadto mogą piłkę toczyć po ziemi, kopować ją dowolnie jedyną lub oburącz. Nie wolno im natomiast biegać z piłką w ręku jak z krową lub trzymać ją stojąc w miejscu dłużej jak 3 sekundy, a także podnosić i chwycić piłkę ponownie, zanim ta nie dotknie innego gracza lub ziemi. Bramkarz w obrębie pola bramkowego może bronić bramki w dowolny sposób, a nawet odbijać piłkę nogą, o ile ta posiada się w stro-

W szczypioniarce wyłączone jest gra brutalna, mimo iż przepisy pozwalają na zaskakiwanie ciałem drogi graczy i piłką oraz wybijanie na jej i ręk dłonią. Niedozwolone jest nadużywanie siły fizycznej: pchanie, kopanie, wpadanie na przeciwnika, trzymanie za rękę i nogi, obejmowanie, podostawianie nog i t. p.

Tabela gry. W grze biorą udział dwie drużyny liczące po 11 graczy, poczem w każdej drużynie 5 graczy gra w napadzie, 3 w pomocy, 3 w obronie i 1 w bramce. Prowadzenie w grze jest zależne od wyrobienia fizycznego, zdrowia oraz nastawienia psychicznego wszystkich graczy w drużynie.

Gra zaczyna się prowadzona z „piłką taktyczną” zapewnia powódzenie, natomiast gra defensywna bez inicjatywy prowadzi przeważnie do przegranej.

Napad. W napadzie gra 5-ciu graczy: środkowy, lewy i prawy łącznik oraz lewy i prawy skrzydłowy. Napad jest pierwszą linją drużyny, która walczy o piłkę z pomocą i obroną przeciwnika, doprowadza piłkę do linii pola bramkowego i zdobywa punkty przez wrzucanie piłki do bramki. Polem działania napastników jest całe boisko, lecz ze względów praktycznych znajdują się oni na polowie boiska lub na polu przeciwnika. Podczas gry, zależnie od sytuacji, poruszają się napastnicy wprost pod bramkę przeciwnika, to znów cofają wyżej na środek boiska, zachowują jednak między sobą stałą łączność w następującym ustawieniu: środkowy i skrzydłowi napadu wysunięli do przodu, łącznicy odnieśli do tyłu. Ustawienie w kształt litery „W” pozwala łącznikom wspomagać w akcji obronnej w razie konieczności własną pomoc, a ponadto stwarza dogodne warunki rozpoczęcia w każdej chwili nowego ataku na bramkę przeciwnika (rys. 140).

Podczas prowadzenia piłki w kierunku pola własnego drużyny przeciwnej środkowy bójka napadu oraz łącznicy ze skrzydłowymi przesłaniają swe stanowiska na boisku, zależnie od



Rys. 140.

potrzeby w zamierzonej akcji. Skrzydłowi napada poruszają się w pobliżu linii autowych i w miarę zbliżania się do pola spalonego prowadzą piłkę zbliżenie w stronę pola bramkowego (rys. 147, 148 i 149).

Krzyżowanie dróg trójki środkowej i łączników ze skrzydłami byłby znaczącą pomocą i obawy przeciwnika oraz ułatwia szybkie prowadzenie piłki.

Akcja napada, prowadzona ze współdziałaniem i krzyżowaniem dróg, kończy się przed linią pola spalonego i wprowadza do salowego wypadu z piłką na pole spalone napastnika w celu wykonania rzutu — strzału do bramki. Tempo gry na polu spalonym wzrasta, a rzut piłki do bramki jest



Rys. 147.



Rys. 148.



Rys. 149.

utrudniony kontrakcją obrońców drużyny przeciwnej. Dlatego też wszyscy gracze napada powinni być dobrze wyszkoleni w rzucaniu piłki do bramki z każdej pozycji zarówno ręką prawą jak i lewą i to w pełnym pedale w biegu. Do napada nadają się gracze średniego wzrostu o szybkiej orientacji, zwinni i posiadający szybki start oraz dobrze opanowaną technikę rzutu piłki do bramki.

Pomoc. Za linią napada trzej gracze: środkowy i dwaj skrzydłowi (lewy i prawy) tworzą w drużynie linię pomocy. Pomocnicy skrzydłowi, wysuwając się przed środkowego pomocnika, osłaniają bok własnego napada oraz paraliżują zamie-

lenia rozpoczęcie skrzydeł i łączników drużyny przeciwnej. Środkowy pomocnik tworzy główną zapasę dla zamierzeń ofensywnych graczy środkowego napada przeciwnika. Przez obrot i wপর wykonane podanie piłki do graczy własnego napada pomoc zapoczątkowuje w drużynie akcję ofensywną. W deficytywie pomoc współdziała z obrońcami w likwidowaniu zamierzeń nadających przeciwników, w ofensywie zaś pozwala się na napadom w takiej odległości, z której może szybko paraliżować przeciwnostwo przeciwnika i równocześnie może skutecznie zasilać piłkami własny napad. Podczas akcji obronnej warunkiem skutecznej gry graczy pomocy jest ich duża ruchliwość oraz stałe odosobne ustawienie się pomiędzy własną bramką a graczami drużyny przeciwnej. Przechwyconą piłkę pomocnicy z rowągi i „wycieczki” podają do własnego napada. Na pomocników nadają się gracze o silnej budowie, wytrzymałym i długotrwałym biegu, zwinności, zręczności i specjalnie ukształtowanymi do rzutów piłki na dalsze odległości.

Obrońca. Obrońca tworzy w drużynie dwóch graczy: jeden z pośród nich jest obrońcą lewym, drugi zaś — prawym. Zadaniem obrońców jest likwidowanie zamierzeń ofensywnych napada drużyny przeciwnej, głównie zaś łączników. W walce o piłkę obrońcy współdziałają ze sobą oraz z własną pomocą. Przechwyconą piłkę odznaczają obrońcy w kierunku do graczy własnej pomocy lub własnego napada, przez co szybko paraliżują zamierzenia ofensywną drużyny nadającej i uniemożliwiają rozpoznać kontrataki własnej drużyny. Skuteczność akcyj obrońców zależy w znacznym stopniu od ich ustawienia się na boisku.

O przechwyconiu piłki i skierowaniu natarcia przeciwników decyduje: szybkość, spryt i wytrzymałość obrońców. Obrońcy walczą o piłkę nieustępliwie do końca i w granicach dozwolonych przepisami utrudniają napastnikowi wykonanie rzutu piłki do bramki. Na obrońców nadają się gracze średniego wzrostu, o szybkim biegu, sprytni, zręczni, z dobrze opanowaną techniką rzutu piłki na dalsze odległości.

Bramkarz. Bramkarz jest ostatnią ostoją w drużynie; znajduje się on pomiędzy słupkami bramkowym i przeciwnikami

w zdobywaniu punktów przez gręczy drużyny przeciwnej, chwytając lub odbijając piłkę, kierowaną przez nich zrzutem do bramki. W chwili natarcia drużyny przeciwnej bramkarz pilnie obserwuje napastników, zbliżających się do linii pola bramkowego



Rys. 150.

I przewidując kierunek strzału do bramki, ustawia się w niej tak, aby chwyt lub odbicie piłki mogły nastąpić wprost i pewnie. Bramkarz ustawia się najczęściej na środku pomiędzy słupkami bramkowymi nieco przed linią bramkową, skąd może jednako-



Rys. 152.

wo skutecznie obronić zarówno lewą, prawą jak i górną część bramki. Jeżeli bramkarzowi uda się rzucić do bramki piłkę swobodnie, może on wówczas odrzucić piłkę na środek boiska do grania własnej drużyny. Również skutecznie może bramkarz

obronić bramkę, odbijając piłkę rękami lub nogami. Nogami może bramkarz odbijać wówczas, gdy rzucana piłka zbliża się w kierunku linii bramkowej. Odbijanie piłki rękami najczęściej stosuje bramkarz wówczas, gdy strzał skierowany jest w górny lub dolny narożnik bramki i chwycenie piłki jest już niemożliwe. Odbijanie piłek, skierowanych do narożników, połączone jest przeważnie z „obrotowadą”, którą bramkarz wykonuje naciskając się gwałtownie całym ciałem z wyprostowanymi ramionami w kierunku skierowanej piłki (rys. 150 i 151). Technika i taktyka gry bramkarza zależne są od jego warunków fizycznych i psychicznych oraz sytuacji, w jakich następuje obrona bramki. Rysunki od 152 do 155 podają zasadnicze sposoby chwytania piłki, skierowanej do bramki postrzylem głową bramkarza, na wysokość jego piersi, bioder oraz uda, postrzylem bioder. Na bramkoznawca należą się graca spokojni i opornowi, wzrostu 175—180 cm, o ruchach silno-odrynowanych i szybkiej reakcji.



Rys. 153.

Współdziałanie drużyny. Drużyna, rozstawiona na boisku wachlarzowo wprzód od własnej bramki w kierunku bramki przeciwnika, powinna tworzyć zespół graczy dobrej wysokości technicznie w prowadzeniu piłki, ruchliwych i rozumiejących się nawzajem zarówno w akcjach ofensywnych jak i obronnych.



Rys. 153.



Rys. 154.



Rys. 155.

Współdziałanie graczy w drużynie powinno odbywać się we wszystkich jej liniach wprzód, woszcz oraz w ramach przepisów taktyki i wyki, przy czym zakres działania oraz zadania pomocniczych linii muszą być ze sobą skoordynowane w ogólnym dążeniu do zwycięstwa zespołowego. Zachowanie łączności podczas gry w danym stopniu zależy od umieszczenia ustawienia się graczy na boisku w celu otrzymania piłki od współpracujących własnej drużyny przy równoczesnym obstawianiu przeciwników. Piłka od własnej bramki wędruje między graczami wprzód po liniach lamanych i podawana jest najczęściej jedyną głą dążącymi płaskimi ramiętami w kierunku napada, który z kolei przeprowadza natarcie na bramkę przeciwników (rys. 156). Na polu boiska drużyny przeciwniej, przed polem spalaniem, podawanie piłki między napastnikami, a szczególnie między graczami środkowej trójki napada, odbywa się przeważnie ramiętami krótkimi, jak w piłce koszykowej. Podczas prowadzenia piłki graczami stosują zwodnie rączy ramion i tułowia oraz zmianę miejsca na boisku przez ceplę kopytowanie dółg między sobą. Akcja z piłką na polu spalonym powinna trwać jak najkrócej.



Rys. 156.

W czasie obrony, w celu szybkiego złowidzenia natarcia przeciwnika, w akcji odebrania piłki muszą brać czynny udział obrońcy i pomocnicy, których rolę w obstawianiu atakujących napastników muszą być zgłębić dokładnie, gdyż w przeciwnym razie akcja obronna staje się chaotyczna.

Obstawienie graczy. Wskazuje się, aby skrajni pomocnicy obstawiali napastników skrajnych, środkowy zaś pomocnik oraz obrońcy pilnowali środkowej trójki napada. Gracze mogą jednak, zależnie od własnej taktyki prowadzenia gry oraz taktyki przeciwników, ustalić inny system obstawienia, przy czym czynny udział w obstawianiu mogą brać również łącznicy z linii napada.

Podawanie piłki. Rozległa bramka, na którym gra się odbywa, oraz wielkość i waga piłki powodują, że w szczególności przeważają podania piłki na dalsze odległości, wykony-

wanie najczęściej jedyną w biegu lub rozbiegu z przeskokiem. Rzuty dalekie na odległość 20—40 m mają zastosowanie w grze zarówno w akcjach natarcia jak i obrony. Przed wykonaniem rzutu piłki z rozbiegiem następuje zapewnienie sobie uprzednio swobody ruchów, uwalniając się obrotem zwodzonym, zwodem lub koczowaniem piłki od obstawiającego przeciwnika. Ustawienie się gracza z piłką bokiem do kierunku zamierzonego rzutu, a pleców do obstawiającego przeciwnika, umożliwia dogodny podanie piłki. W celu przybliżenia tempa akcji, a także w celu zwiększenia czujności obstawiającego przeciwników należy w czasie gry podawać piłkę „na lot” przed graczem, tak aby mógł on chwycić piłkę w biegu lub w podskoku. Kierunek i odległość rzutu piłki „na lot” zależne są: od ogólnej sytuacji w grze, od ustawienia się gracza przyjmującego piłkę oraz od odległości, na jakiej znajdują się od niego przeciwnicy. Aby zatem chwyt piłki wypadł w miejscu najdogodniejszym, grający, do którego kierowany jest rzut, powinien tak się ustawić, by w porę mógł wystrzeliwać do podanej piłki.

Koczowanie piłki. Koczowanie piłki podczas gry stosują wszyscy gracze w drużynie, tak w natarciu jak i w obronie, w celu uwolnienia się od obstawiającego przeciwnika. Koczowanie piłki, zastosowane po obrocie zwodzonym, umożliwia graczom wykonanie w dogodnych warunkach podania piłki do współpracujących lub wykonanie strzału do bramki. Prowadzenie piłki koczowaniem przez jednego gracza na dłuższej przestrzeni nie jest wskazane, ponieważ tracą na tem zespołowość gry całej drużyny, a przeciwnicy mają czas na dobre ustawienie się i zastosowanie skutecznej obrony.

Gra zwodem. W celu przepiędzenia wolno jest w grze atakować gracza z przodu i zastawić mu drogę jego posuwania się, oraz wolno jest wybić mu piłkę z rąk. Przepisy te powodują, że gracze w celu uwolnienia się od obstawiającego przeciwnika stosują grę zwodem, polegającą na wymyślnym jego zmianach obronnych, przy równoczesnym przeprowadzaniu własnych zamiarów.

Rączy zwodem rąk, ramion i tułowia stosują gracze, gdy przeciwnik następuje i ustaje zastawić drogę posuwania się, obrót zaś zwodzący lub koczowanie piłki wówczas, gdy prz-

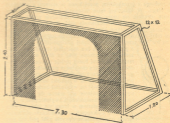
ciwnik naciera zbliża z zamierzonym wybiciem piłki z ręki i zachodzi konieczność odgrzebania jej ciwnem. Obrót zawodzący oraz ruchy zwodnie ręk bieżących piłkę stosować można zgodnie z przepisami w ciągu 3 sek. i na przestrzeni 8 kroków. Łatwo też jest sadlerającego gracza zaszyć i omijać przez „zgaszenie” za nim piłki z powietrzem w podśkoiku (rys. 157). „Zgaszenie” w ten sposób piłkę można grać po koszu chwycić i podać w dogodnym kierunku do współgrającego własnej drużyny.



Rys. 157.

Rzuty (strzały) do bramki. Rzuty do bramki wykonywają napastnicy z przedniej pola bramkowego, z miejsca, z odbicia z przeskokiem lub w pełnym pędzie w błąd, i kierując piłkę przeważnie do narożników górnych lub dolnych oraz pod poprzeczkę (rys. 158). Rodzaje rzutów piłki i kierunek ich wykonania do bramki zależne są każdorazowo od akcji drużyny bramkującej się na pola spalonym oraz od miejsca, z jakiego rzut następuje. Rzuty wykonane **b e z p o ś r e d n i o** do bramki mogą być **g ó r n e**, gdy piłka spada do bramki powyżej głowy bramkarza, **p ó ł g ó r n e** — poni-

żej jego głowy do wysokości bioder, i **d o l n e** — od bioder wzdół. Oprócz rzutów bezpośrednich stosują także rzuty **p o ś r e d n i e**, kierując piłkę przez kosza z odbicia na pola bramkowe „zaczusem” do bramki znajdującą w jeden z jej dolnych narożników. Rzuty piłki do bramki wykonywają napastnicy jednoczą z zamachem ramienia rozciągającego górą z nad barku lub z boku tułowia.



Rys. 158.

Zapewna. W zapewnie do szczytowiaka są uwzględnione tylko ćwiczenia charakterystyczne, które łączą się z ćwiczeniami z dużymi ćwiczeń podstawowych stanowią całość nauczania gry. W ćwiczeniach charakterystycznych są uwzględnione: rzuty piłki na dużą odległość, prowadzenie piłki z krzyżowaniem dróg pomiędzy ćwiczącymi, kontrolowanie piłki, rzuty piłki do bramki oraz fragmenty gry.

W zapewnie ćwiczenia należy prowadzić zgodnie z przepisami gry, aby ćwiczący, stopniowo zapoznając się z przebie-

głom gry wiskowej, mogli w krótkim czasie opanować jej możliwości.

DALEKIE RZUTY PIŁKI

Zaprawę w podawaniu piłki jednocząc dalekim rzutem przeprowadza się w zespołach od 2 do 4 ćwiczących. Od początku nauczania dalekie rzuty wykonywa się z miejsca oraz z rozbiegu z przeskokiem, podciągowa w masie, a następnie w biegu. W kodowej fazie nauczania wykonanie dalekiego rzutu utrudnia się przez dodanie bezpołknięcia przed rzutem obrotu zwiadającego lub kodowania piłki. Rzuty wykonywa się jednocząc, z zamachem ramienia głowę z nad barka oraz zloku talowia, dokładnie do współdziałającego lub wlok od niego „na łon”, przyciem for lotu podanej piłki powinien być płaski,

a piłka rzucona bez specjalnej rotacji (bez „falowania”). Trzymanie piłki na dłoni w momencie rzutu głowę z nad barka podaje rysunek 159. Podaną piłkę należy chwycić w podłożu lub w biegu obracając przed twarzą, nad głowę lub najpóźniej zloku głowę na wysokości barku (rys. 160, 161, 162). Chwyt na wysokości barku umożliwia wygodne ustawienie się gracza do rzutu piłki z rozbiegu z przeskokiem. Chwytywanie piłki w podłożu lub ze startem w biegu ma także na celu wdrożenie ćwiczących w ustawienie obstawiającego przeciwnika w chwycie piłki podczas gry.

Opanowanie chwytu piłki przez ćwiczących należy w zaprawie doprowadzić do takiego stopnia doskonałości, aby w grze, przy przeprowadzeniu akcji, chwytanie piłki nie sprawiło im trudności. Zależnie od kierunku podawanej piłki ćwiczący, w celu jej chwycenia, powinien wopór ustawić się w postawie bokiem w stronę zamierzonego rzutu, a głębią do obstawiającego przeciwnika, bez krypowania przyciem nóg. Postawa ta zapewnia swobodę ruchów oraz stworza dogodny warunki wykonania rzutu piłki. Chwytywanie podawanej piłki w niewygodnej pozycji ze skrzyżowaniem nogami opóźnia tempo akcji, postawiając ćwiczący tracąc czas na ustawienie się bokiem w stronę zamierzonego rzutu. Zamiast chwytu piłki na-



Rys. 159.

że ją ćwiczący „ogarni” z powietrzem jednocząc lub obracając wlok, na koczki przy sobie lub w kierunku zamierzonego biegu. Aby zaprawić ćwiczących w szybkim startowaniu do podanej piłki w celu jej chwycenia, a także w szybkim zatrzymywaniu się w celu wykonania dalekiego rzutu piłki z rozbiegu z przesk-



Rys. 160.



Rys. 161.

liem do współdziałającego lub rzutu do bramki, należy przeprowadzić z ćwiczącymi na lekcyjach starty - rzywy w biegu do wyznaczonej mety i spowolnienie, a kilkakrotnie zatrzymywanie się i wykonywanie pozycyjnych rzutów, bez piłki. Bieg do mety i spowolnienie, ze zrywami i porównawczymi rzutami, powinien odbywać się w liniach bramnych ryglach, w ogólnym kierunku naprzód, przy równoczesnym zastosowaniu rzędów talowia. Ponadto jako ćwiczenie pomocnicze należy na lekcyjach stosować podawanie piłki z dłoni (rys. 162).



Rys. 162.

Równolegle z maczaniem dalekich rzutów jednoczą z miejsca i z rzutu z przeskokiem należy zapisać ćwiczących także w rzuceniu piłki z miejsca bez odrywania stóp od ziemi, obracając z za głowy jako rzutów bocznych z rąk. W grze szczególnie skorzystałby napada i pomocnicy powinni dobrze z nich wykonywać.

ĆWICZENIA W DWÓJKACH.

- 1) Podawanie piłki obracając z za głowy w rozkrocie.

Ćwiczący stają naprzeciw siebie w odległości 10—20 kroków i z postawy rozkrocznej wykonywają kolejno jeden do drugiego rzuty piłki obracając z za głowy z miejsca bez odrywania stóp od ziemi (bez podskoka).

Technika wykonania. Po ustawieniu się dwójkami na właściwej odległości każdy z ćwiczących kroci dla siebie linję długości 1-2 kroki, z przed której wykonywa rzuty. Do rzutu stają ćwiczący przed linją w małym rozkrocie, mając nogi ścięte lekko w kolankach, a stopy ułożone równolegle. Przez przeniesienie piłki za głowę oraz odchylenie talo-



Rys. 163.

wa wtył wykonywają ćwiczący zamach, a następnie z zamachu rzut piłki do współćwiczącego. W czasie rzutu w dół za ramionami pochyla się tułów w kierunku za piłką, a nogi prostuje się od do wspięcia na palcach, nie odrywając jednak stóp od ziemi. Przez odchylenie taloświa wtył w czasie zamachu i wychylenie go następnie wśród zamachu się się rzutu piłki. Rzut piłki obracając z za głowy w grze wykonywany jest jako rzut boczny z rąk.

Odległość. Ćwiczący stają w rozkrocie na obwodzie koła, tworzący do środka, w odstępach 10—15 kroków jeden od drugiego i kolejno podają piłkę między sobą rzutem obracając z za głowy, ze skrzytem taloświa w lewą, a następnie prawą stronę. Po opisanianiu przez ćwiczących rzutu po obwodzie koła mogą biegać w tym samym kierunku 2—3 piłki równocześnie.

- 2) Podawanie piłki jednoręczną dalekim rzutem z miejsca z zamachem górnym lub boczny.

Ćwiczący stają dwójkami naprzeciw siebie i z postawy wykrocznej wykonywają kolejno jeden do drugiego rzut piłki z zamachem jednoręczną górny lub boczny z miejsca. Do rzutu piłki ręką prawą stają ćwiczący w wykrocie nogą lewą, do rzutu zaś ręką lewą — odwrotnie. Podając piłkę chwytają ćwiczący obracając w podskoku.

Technika rzutu górnego. Ustawienie ćwiczących dwójkami 20—40 kroków jeden od drugiego. Piłkę, trzymając obracając przed sobą, przesuwa się jednoręczną przodem wtył, do góry, nad barkiem lub ramię okrężnym dołem wtył za siebie, ku górze, tak aby ramię zrywające było ugięte w łokciu, a piłka spoczywała na dłoni, jak na rysunku 159. Zamach kończy się silnym rzutem piłki do współćwiczącego. W czasie wykonywania zamachu ciężar ciała przenosi się na nogę zakroczną, ugiętą w kolanie, a noga wykroczną unosi się 20—30 cm wyżej. Przez energiczne opuszczenie nogi wykrocznej wódz i przeniesienie na nią ciężaru ciała następuje rzut piłki. Ramię zrywające i tułów wychyla się w kierunku podanej piłki. Wolną rękę ugiętą w łokciu mającą się przy taloświa i ułatwia koordynację ruchów podczas rzutu. Rzut górny stonają gracze

w gras najcięższej, a także przy wykonywaniu rzutu wolnego i karnego.

Technika rzutu bocznego. Ustawienie ćwiczących dwiema liniami 15—25 kroków jeden od drugiego. Ramię rzucającego, lekko ugięte w łokciu, wraz ze spoczywającą na dłoni piłką przesuwa się do zamachu bokiem w tył, ze skrzytem talerza i równocześnie uniesieniem nogi wykróconej 20—30 cm w górę oraz przemieszczeniem ciężaru ciała na nogę zakroczoną, ugiętą w kolanie. Po wykonaniu zamachu opuszcza się energicznie nogę wzniesioną w dół i tą samą drogą przesuwa się piłkę szybkość ruchem wprzód oraz ramię ją ściska ze skrzytem talerza do współwzniesionego. W chwili rzutu ciężar ciała przesuwa się na nogę wykróconą, a ramię rzucającego i talerz wychyla się w kierunku podanej piłki. W czasie zamachu wolna ręka przytrzymuje w miarę potrzykby piłkę, w chwili zaś rzutu wolne ramię ugięte w łokciu znajduje się przy talerzu i steruje jego skrzem.

Odwrotna (rzut z rozbiegu z przeskokiem). Ustawienie ćwiczących i przebieg ćwiczenia jak wyżej, z tem że rzut piłki jednoręczną górną lub bokiem wykonywają ćwiczący z rozbiegu z przeskokiem. Przy rzucie piłki opór przeskoku wykonywają ćwiczący na nodze prawej, przy rzucie zaś lewą — na lewej.

Technika przeskoku. W końcowej fazie zamachu rzucającym unosi się nogę wykróconą lekko ugiętą w kolanie 20—40 cm w górę i wykroczywszy przystop na palcach nogi zakroczonej przeskokuje nad ziemią 1—2 stopy wprzód w kierunku rzutu. Po przeskoku wzniesioną nogę wykróconą szybko opuszcza się w dół i spleca na wosnąjtranej krawędzi stopy, poczem z wyprostowaną nogą zakroczoną i wykorzystaniem pracy talerza następuje rzut piłki jednoręczną. Wolne ramię ugięte w łokciu znajduje się przy talerzu i ułatwia koordynację ruchów podczas rzutu. Po rzucie dla utrzymania równowagi wykonywa ćwiczący na palcach nogi wykróconej obrót w kierunku podanej piłki i przeskakuje na nogę zakroczoną, przesuwając w tym czasie wprzód, przebiega dystans 2—3 kroków. Ciężar w czasie rzutu odchyłają w bok od kierunku rzucającego, wózek stały skierowany na współwzniesionego.

Wszystkie ruchy zamachu i rzutu piłki z przeskokiem powinny tworzyć harmonijną całość, przyczem czas trwania rzutu w rękach się może przekroczyć 3 sekund.

Uwaga: Dla wypracowanych ćwiczenie należy utrudnić przez dodanie przed rzutem obrotu zwozającego.

3) Podawanie piłki jednoręczną dalekim rzutem w biegu z zamachem górnym.

Ćwiczący stoją nawprost siebie w odległości 20—30 kroków, poczem z biegu, po kosowaniu piłki, wykonywają kolejno jeden do drugiego rzut piłki jednoręczną z zamachem ramienia rzucającego górną z nad barku. Przed wykonaniem rzutu ćwiczący kosują piłkę na przestrzeni 6—10 kroków, po rzucie zaś wnoszą biegłemu na miejsce, skąd rozpoczął kosowanie. Podaną piłkę ćwiczący chwytają oberącz w podkołku lub „gąsienicą” jedną ręką albo oberącz z powietrza w dół na kosa w kierunku biegu i kosują piłkę z dochwytem co 2-ci krok.



Rys. 164.



Rys. 165.

Technika wykonania. Po chwycie piłki przed sobą ćwiczący, nie zwalniając biegu, wykonywają na przestrzeni 2—3 kroków zamach do rzutu przez odchylenie ramienia rzucającego, ugiętego w łokciu, przedem w tył nad barkiem lub

raczem okrężnym ślekiem wtył, na siebie, do góry. Przy 3 — 4-ym kroku następuje rzut piłki do współdziałającego (rys. 164 i 165). Po rzucie ćwiczący przebiega jeszcze kilka kroków w tym samym kierunku. O ile rzut następuje przy zawartym kroku, piłkę należy rzucić w momencie bezpośrodkowo przed dotknięciem stopą ziemi. Rzut piłki może nastąpić w chwyt, gdy noga od strony tylniej piłki będzie w zakroku lub w wykroku. Zwrócić w pierwszym jak i drugim przypadku rzut jest dobry, a połączenie nogi zaledwie jest od rozpostarcia rozbiega do rzutu.

4) Podawanie piłki jednoręczą dalekim rzutem w biegu „na lot”.

Ćwiczący ustawiają się dwójkami bokiem do siebie, w odległości 20—30 kroków jeden od drugiego, potem na przestrzeni zgóry określonej, w biegu do oznaczonej mety i zpowrotem, podają kolejno między sobą piłkę dalekim rzutem jednoręczą z zamachem górnym „na lot” (rys. 166). W biegu do mety i zpowrotem ćwiczący nie zmieniają między sobą miejsc, a rzut piłki wykonywają w jedną stronę biegu (piłką przawą, w drugą zaś — lewą).



Rys. 166.

Technika wykonania. Po chwycie podanej piłki ćwiczący kładzie piłkę, zwalniając tempo biegu, przez co umożliwiając wysunąć się przed współdziałającego. Piłkę rzucają ćwiczący w biegu lub z rozbiegu z przeskakiem. Po rzuceniu piłki ćwiczący natychmiast startują w kierunku rozpostarcia biegu, w celu ponownego chwycenia podanej „na lot” piłki.

Ćwiczenie, w swym przebiegu intensywnie, w zaprawie strasze się także w celu wyrobienia u ćwiczących wytrzymałości w grze.

Uwaga. W rzucie większej ilości ćwiczących, a małej ilości piłek, lub gdy bokiem (piłką) do ćwiczeń jest rzutnych wymiarów, ćwiczenie przeprowadza się jak wyżej, z tem że dwójki, po ustawieniu się w jednej lub dwóch kolumnach, przeprowadzają rzutkę podawania piłki w biegu do oznaczonej mety i zpowrotem — kolejno. Każda dwójka po skończeniu ćwiczenia oddaje piłkę następną dwójce i łączy na koniec kolumny. Można również ustawić ćwiczących w dwóch kolumnach dwójkowych, sprząść siebie, a bieg wykonywać mogą dwójki kolejno od jednej kolumny do drugiej. Po skończonym biegu dwójka łączy na koniec kolumny, do której przybyła.

5) Podawanie piłki jednoręczą w biegu z krzydowaniem dróg.

Ćwiczący ustawiają się bokiem do siebie w odległości 12—15 kroków jeden od drugiego, potem na przestrzeni zgóry określonej — do mety i zpowrotem — podają w biegu między sobą piłkę jednoręczą „na lot” ze stałą zmianą miejsc „z krzydowaniem dróg” (rys. 167). Podczas zmiany miejsc początkowa odległość między ćwiczącymi powinna być stale zachowana, a rzuty piłki powinny być wykonywane (piłką przawą i lewą) na zmianę, w zależności od ustawienia się ćwiczącego i kierunku rzutu.



Rys. 167.

Technika wykonania. Bezpośrednio po chwycie piłki ćwiczący kładzie piłkę z dochwytem oburącz, aby umożliwić współdziałającemu zmianę miejsca. Zmianę miejsca wykonywa każdy z ćwiczących natychmiast po oddaniu piłki,

biegnąc skłonięto wprzód, na odległość 12—15 kroków przed współwierzającego, posiadającego piłkę. Podczas zmiany miejsca natęży stałe ścieżki wrokiem współwierzającego z piłką, aby w momencie zamachu przez niego piłki dogodnie ustawić się do jej chwycenia. Rzut piłki wykonywają ćwiczący jednoręcz z zamachem ramienia, górną z nad barku lub z boku tułowia.

ĆWICZENIA W TRÓJKACH.

1) Podawanie piłki jednoręcz w biegu „na łód”.

Ćwiczący ustawiają się trójkątnie bokiem do siebie, w odległości 12—15 kroków jeden od drugiego, poczem na przestrzeni szczytu okrężonej — do maty i zpowrotem — podają między sobą kolejno piłkę jednoręcz „na łód” (rys. 188). W czasie podawania ćwiczący nie zmieniają między sobą miejsc, a piłkę podają ręką prawą lub lewą, w zależności od kierunku biegu i stanowiska w trójce.



Rys. 188.

Technika wykonania. Bezpośrednio po chwyceniu „na łód” do B, poczem ustawia wprzód i biegnie równolegle obok B; B w ten sam sposób podaje piłkę do biegnącego C; C zpowrotem kieruje piłkę do B, B zaś do A i t. d. aż do początku. Po doprowadzeniu piłki do zamachowej maty i zpowrotem natęży zmianę w trójce środkowego. Rzut piłki wykonywają ćwiczący jednoręcz z zamachem ramienia ustawiającego górną z nad barku lub z boku tułowia.

Uwagi. Ustawienie i przebieg ćwiczenia jak wyżej, z tem że w czasie biegu podawanie piłki w trójce odbywa się

w następującej kolejności: ćwiczący A podaje piłkę do B, B zaś do C, a C odrazu do A; w przeciwną stronę od maty C podaje piłkę do B, B do A, a A bezpośrednio do C. Po biegu do maty i zpowrotem natęży zmianę środkowego w trójce.

2) Podawanie piłki jednoręcz w biegu z przebieganiem pomiędzy współwierzającymi.

Ćwiczący ustawiają się w trójkach, w odległości 12—15 kroków jeden od drugiego, jak na rysunku 189, poczem w biegu—do maty i zpowrotem—według szczytu ustalanej kolejności podają między sobą piłkę zmian jednoręcz, przebiegając bezpośrednio po podaniu piłki, pomiędzy dwoma współwierzającymi.



Rys. 189.

Technika wykonania. Ćwiczący A podaje piłkę do B i natychmiast przebiega pomiędzy B i C skłonięto wprzód na wysokość B, tak aby na wysokości B mógł otrzymać piłkę od C, kiedy w tym czasie dostał już piłkę od B. B, po oddaniu piłki do C, przebiega pomiędzy A i C i otrzymuje piłkę od A na wysokości C i t. d. Każdy z ćwiczących podaje piłkę obrotu w biegu i w razie potrzeby prowadzi ją kołysaniem, a dozwolonym obrócić co 3-ci krok, na właściwą odległość, do miejsca, skąd wykonasz rzut do współwierzającego. Rzut piłki wykonywają ćwiczący jednoręcz z zamachem ramienia ustawiającego górną z nad barku lub z boku tułowia.

Gry sportowe

3) Podawanie piłki w biegu z krzyżowaniem dróg

Ćwiczący w trójkach podają między sobą piłkę jednoręczną w biegu z krzyżowaniem dróg jak na rys. 170 (przykład I, II, III). Odległość między ćwiczącymi podczas podawania piłki początkowo 8—10 kroków, w miarę postępu może być zwiększona do 12—20 kroków. Podane przykłady stanowią osobne ćwiczenia i w składzie wycinają się w zależności do zastosowania ich w czasie gry, szczególnie przez graczy napadu.



Rys. 170.

Po opanowaniu fragmentów jednego ćwiczenia łączy się je w całość i podawanie piłki przeprowadza się w szybkim biegu w kierunku ustalonej mety. Rzut piłki wykonują ćwiczący jednoręcznie z zamachem ramienia ruszającego głowę z nad barku lub z boku tułowia.

W zaprawie każdy przykład powinien być przerabiany osobno, dopóki między ćwiczącymi w trójkach nie nastąpi całkowite scharmonizowanie podawania piłki w biegu ze stałą zmianą miejsc z krzyżowaniem dróg. Opisanne przykłady stanowią podstawę do stosowania w zaprawie podobnych kombinacji postaw ćwiczących. Połączenie fragmentów z poszczególnych ćwiczeń w sumarycznej kolejności tworzy nowe ćwiczenia.

Technika wykonania. Każde ćwiczenie składa się z szeregu stałe powtarzających się fragmentów, przyczem ćwiczący, który znajduje się po ustalonym miejscu na stanowisku A, powinien rozpocząć podawanie piłki.

Po opanowaniu fragmentów jed-

CWICZENIA W CZWÓRKACH

1) Podawanie piłki jednoręcznie dalekim rzutem w miejscu.

Ćwiczący ustawiają się zwróconymi w kwadrat po narożnikach, w odległości 15—20 kroków jeden od drugiego, poczem rzutem głowym jednoręcznie z nad barku podają między sobą piłkę, jak na rysunku 171.

Technika wykonania. W zależności od ustawienia się ćwiczących w momencie chwytu piłki oraz zamierzonego kierunku jej podania, daleki rzut wykonują ćwiczący ręką prawą lub lewą z miejsca lub z ruchu z przodu. Dla wypracowań ćwiczenia starają się przez zastosowanie bezpośrednio przed podaniem piłki obrócić zwróconego lub też przez podawanie w kwadracie kolejno dwóch piłek.



Rys. 171.



Rys. 172.

Odmianna. Ustawienie ćwiczących jak wyżej, z tem że zwrócić powinna się narazem lub bieżąco do wyznaczonej mety i powrotem w biegu podaje między sobą piłkę rzutem głowym jednoręcznie z nad barku. Rzut piłki wykonują ćwiczący bezpośrednio po jej chwycie lub po kotowaniu piłki z dośwytem obracając o 3-ci krok.

2) Podawanie piłki jednorącz dalekim rzutem w biegu.

Ćwiczący ustawiają się czwórkami w odstępie i odległości 15—20 kroków jeden od drugiego, jak na rysunku 172, po czym w maszer lub biegu do wyznaczonyj mety i zpowrotem podają między sobą piłkę jednorącz rzutem górnym z nad ręki.

Technika wykonania. Podawanie piłki rozpoczyna ćwiczący, który w chwili postawia się z tyłu. Podawana piłka wędruje między ćwiczącymi w kierunku we wszystkich kierunkach do przodu. W czasie biegu ćwiczący obserwują lot piłki, aby w wygodnej postawie móc piłkę chwycić i odrzucić ją do współćwiczącego.

Rzut wykonywają ćwiczący bezpośrednio po chwyceniu piłki w biegu lub z ruchu z przanki, po kosowaniu piłki z dochwytem obręcz co 3-ci krok.

KOSZLOWANIE PIŁKI



Rys. 173.

Na ćwiczenia pomocnicze w kosowaniu piłki nie należy w zaprawie poświęcać dużo czasu, ponieważ kosowanie stosowane jest także w ćwiczeniach podawania piłki oraz w czasie

nie ma czasu rzutować piłki do bramki. Ćwiczenia w kosowaniu piłki, zastosowane w czasie zaprawy po ćwiczeniach bardzo napiętych, są doskonałym wypracowaniem dla ćwiczących, a równocześnie wdrażają ich do właściwego postępowania się tym sposobem prowadzenia piłki w grze. W miarę przepływu w szczytowiaku wolno jest piłkę kosować dowolnym sposobem jednorącz prawą i lewą na zmianę oraz obręcz. Kosowanie w szczytowiaku odbywa się przeważnie w biegu, przyczem gracz kosujący piłkę pochyla tułów znacząco wprzód. Piłkę na kosła kieruje grający jednorącz, a dochwyty piłki po kosle wykonywa najczęściej obręcz (rys. 173). Ćwiczenia kosowania w zaprawie do szczytowiaku są uzupełnieniem ćwiczeń kosowania z dziesiątymi podstawowych.



Rys. 174.

1) Kosowanie piłki w biegu z omijaniem chorągiewek

Ustawienie ćwiczących w rzędach, w odległości 15—20 kroków jeden rząd od drugiego, jak na rysunku 174. Między rzędami ustawia się chorągiewki, które w czasie kosowania piłki omijają ćwiczący, przy skrętnych naciągach — stonają obręcz zwichły. Ćwiczenie trwa dopóki, aż wszyscy ćwiczący wzmaga udział w kosowaniu piłki.

Technika wykonania. W czasie biegu kosują piłkę jednorącz ręką prawą i lewą na zmianę, z dochwytem piłki obręcz co 3-ci krok.

Przed skutą chorągiewką ćwiczący chwytają piłkę obrępcę, poczem wykonywają obrót zwojający, zwojąc się plecami do chorągiewki. Tułów w czasie kołowania piłki niezacznie podchylić wprzód. Piłkę kierują ćwiczący na kocha z boku prawej lub lewej nogi, aby nie utrudniał sobie biegu. Wzrost podczas kołowania skimowany jest w stronę wykonywanego biegu.

2) Kołowanie piłki i podawanie jej w biegu jednorącz dalekim rzutem.

Ćwiczący ustawiają się trójkami po narożnikach utworzonego przez siebie trójkąta, w odległości 20—40 kroków jeden od drugiego, poczem kolejno wykonywają kołowanie i podawanie piłki między sobą, jak na rysunku 175, rzutem głosem jednorącz z nad barku lub z boku tułowia.



Rys. 175.

Technika wykonania. Na przestrzeni 8—10 kroków ćwiczący kołują piłkę w biegu dowolnie jednorącz lub obrępcę, z dochwytem co 3-ci krok, poczem chwytają piłkę obrępcę i z rozbiegu z przeskoczeniem lub w biegu podają ją dalekim rzutem jednorącz do następnego współćwiczącego. Po rzuceniu piłki ćwiczący wracają bieżem na miejsce, stąd rozpoczęli kołowanie piłki.

Należy często zmieniać kierunek podawania piłki po obwodzie trójkąta, jak również przechodzić, aby rzut piłki stosował ćwiczący ręką prawą i lewą na zmianę.

RZUTY (STRZAŁY) DO BRAMKI.

Ćwiczenia w rzucaniu piłki do bramki należy przeprowadzić w granicach wyciska kocha 90°, kolejno ze wszystkich miejsc zaznaczonych na rysunku 176, ponieważ w grze naj-

częściej w tych granicach wykonywają napastnicy skuteczne rzuty. Praktycznie jest prowadzić asystancje rzutów z ustawieniami ćwiczących w rzędach, przyposem z boku rzędu podaje piłkę



Rys. 176.

do rzutu jeden z poleńców ćwiczących (rys. 177). Ćwiczący w rzędzie ustawiają się tak, aby czołowy w rzędzie znajdował się w odległości 10—15 kroków od linii pola spalonego, a podający piłkę z boku ustawiał się przed linią pola spalonego. Rodzaj i kierunek rzutu oraz technika jego wykonania ustala



Rys. 177.

się przed rozpoczęciem ćwiczenia, aby ćwiczących stopniowo wydoskonalić w rzucaniu piłki z każdego stanowiska tak ręką prawą jak i lewą. Zaznaczonym w rzędach rzut do bramki umożliwia się przez ustawienie na pola spalonym 1—2 ćwiczących jako obrońców.

Aby uniknąć próżni w czasie chwilenia, wskazane jest zapatrywać klatki zespołu stojących w ściele lub więcej piłki, a poza linią bramkową ustawiać dodatkowo 1—2 podających z zadaniem odrzucenia piłki strychłowych.

W początkowej fazie nauczenia rzuty należy wykonywać do pustej bramki, po sprawie zaś — do bramki bramkowej przez bramkarza. Do pustej bramki mogą równocześnie rzucić 2 — 3 zespoły, do bramki zaś brzońskiej przez bramkarza, ze względu na jego wyszkolenie, rzucić może tylko jeden zespół, klatkę ze wszystkich stanowisk zamierzonych na rys. 126. Rzuty do bramki w ogólną sprawę należy prowadzić równoległe z naučeniem innych działań i stosować na każdej klatce stałą wymiarę zespołów.

Do lepszego opanowania techniki rzutu, początkujący wykorzystują kształtowanie piłki i rzut do bramki w marażu.

Rzuty są wykonywane przez grających jednoręcz z rozbiegu z przeskokiem lub w pełnym pędzie w biegu. Ze względu na kierunek zamachu ramieniem rzucającego rzuty dzieli się na: rzuty górne i boczne. Rodzaje rzutów oraz sposób ich wykonania w gras zależnie są od sytuacji, w jakiej się znajduje w chwili rzutu przed linią pola bramkowego gracz rzucający piłkę do bramki. W gras najgłębszej stosowany jest przez grających rzut piłki z zamachem górnym z nad barka (rys. 164 i 165).

Wyszkolenie bramkarza. Obok zaprawiania ćwiczących w rzucaniu piłki do bramki należy zwrócić ich także w stronę brzońską. Ćwiczących, których wyraz nastawieniem psychicznym oraz wzrostem odpowiadają warunkom bramkarza, należy w czasie zaprawy częścię ustawić w bramce. Technika obrony bramki jest ściśle zależna od właściwości charakteru i ogólnego wyposażenia poszczególnych ćwiczących, dlatego też w sprawie zaprawy się ćwiczących tylko z zasadkami sposobami chwytania i odbijania piłki w bramce, pozwalając im dużo swobody. Bramkarze najlepiej się szkolą, gdy drogą własnych doświadczeń przy stałej obecności bramki mają możliwość korygowania swych błędów pod nadzorem instruktora.

1) Rzut jednoręczny z zamachem górnym z rozbiegu z przeskokiem i w biegu.

Ćwiczący ustawiają się w rzędzie (po 4—6 w każdym) jak na rysunku 177, poczem kolejno wybijają z rozbiegu z przeskokiem rzut piłki jednoręczny z nad barka. Kierunek rzutu piłki do bramki powinien być ustalony przed rozpoczęciem ćwiczenia.

Technika wykonania. Całkowity z rzędu rozpoczyna bieg. Ćwiczący, stojący z boku rzędu, podaje biegnącemu piłkę „na lot”, tak aby mógł on ją chwycić w odległości 1—2 kroków od linii pola spalonego. Po chwycie piłki ćwiczący na przestrzeni 3-4 kroków kończy jeźdźca rzucając, poczem z rozbiegu z przeskokiem i zamachem ramienia rzucającego przodem, wtył z nad barka wykonują rzut piłki do bramki. Po czasie dla otrzymania równowagi przechodzą ćwiczący na nogę zskoczoną, przeniesioną do przodu, i wbiega na pole bramkowe. Technika rzutu z przeskokiem powinna być przez ćwiczących uprzednio opanowana przy zaprawie w podawaniu piłki dalekim rzutem z rozbiegu z przeskokiem (dziew. 2 edn. str. 204).

Odświeżenie. (Rzut w biegu). Ustawienie ćwiczących, przebieg ćwiczenia i technika rzutu jak wyżej, z tem że piłkę rzucający ćwiczący do bramki w biegu bez przeskoku. Ćwiczący, nie zwalniając biegu po kodowaniu piłki, chwytają ją oburącz przed sobą i wybijają na przestrzeni 2—3 kroków zamach do rzutu przez odchylenie ramienia rzucającego, ugiętego w łokciu, przodem wtył na bark lub ramięm okrężnym dołem wtył na ściebie, do góry. Rzut piłki z zamachu następuje przy trzecim lub czwartym kroku, przyczem noga od strony trzymanej piłki może być w chwili rzutu w zakroku lub w wystrzoku (rys. 166 i 167). Po czasie wbiega ćwiczący na pole bramkowe, poczem łączą na koniec rzędu. Technika rzutu w biegu powinna być przez ćwiczących opanowana uprzednio przy zaprawie w podawaniu piłki dalekim rzutem w biegu (dziew. 3, str. 205).

2) Rzut jednoręczny z zamachem bocznym z rozbiegu z przeskokiem i w biegu.

Ustawienie ćwiczących jak na rysunku 177. Przebieg ćwiczenia jak w ćwiczeniu poprzednim, z tym że rzut piłki do bramki wykonywają ćwiczący z rozbiegu z przeskokiem po zamachu sianieniem rzucającego z boku talowia.

Techніка wykonania. Technika rzutu z przeskokiem, z zamachem sianienia rzucającego z boku talowia, powinna być opasowana przez ćwiczących uprzednio w zaprawie, w podawaniu piłki z rozbiegu z przeskokiem dalekim systemem (cz. 2 odm. str. 204).

Odmianna (Rzut w biegu). Ustawienie ćwiczących oraz przebieg ćwiczenia jak wyżej, z tym że rzut z zamachem sianienia rzucającego z boku talowia wykonywają ćwiczący w biegu.



Rys. 177.

FRAGMENTY GRY.

W celu wdrożenia ćwiczących do wplatania myśli taktycznej w grę, zarówno w czasie natarcia jak i obrony, wskazane jest w ogólnej zaprawie szczyptorniaka równoległe z nast-

awaniem elementów gry stosować także jej wyjątki w formie opracowanych fragmentów. Podane fragmenty powinny wskazać ćwiczącym możliwości racjonalnego przeprowadzenia akcji, zarówno ze środka boiska jak i pod bramką, oraz z powinny stanowić podstawę do realizowania nowych fragmentów własnego pomysłu grających. Rysunki 178 i 179 przedstawiają przykłady fragmentów rozpoczęcia gry przez napastników z linii środkowej. Ćwiczenie rozpoczyna każdorazowo środkowy napastnik A. Rysunek 180 podaje dwa przykłady wyzwalenia piłki od bramki w kierunku napadu przez graczy obrony



Rys. 178.



Rys. 180.

! pomocy, rysunki zaś 147, 148 i 149 podają momenty natarcia napastników w akcji podbramkowej. Każdy z fragmentów należy przeprowadzać na boisku po kilka razy, aby współdziałać ćwiczących w podawaniu piłki przy posuwaniu się naprzód było zharmonizowane i dokładnie wykonywane we właściwym czasie i miejscu. Opracowane w zaprawie fragmenty powinny być następnie zastosowane przez ćwiczących w grze właściwej. Początkowo akcje fragmentów przeprowadza się jednostronnie, w miarę zaś postępów — z udziałem 2—3 specjalnie wyznaczonych przeciwników. W końcowej fazie stosowania w zaprawie fragmentów akcje sprwadza się do natarcia kombinowanej drużyny (napad i pomoc) na bramkę bro-

siłą przez pomoc, obronę i bramkarza (rys. 181). Połącza rozciąga na jedną bramkę napód po zdobyciu bramki powinien rozpocząć atak; powozem ze środka boiska, stosując opozycyjne ataki z krępowaniem dół między sobą.



Rys. 181.

GRA W FORMIE UPROSZCZONEJ

Szczyptownik w formie uproszczonej w przebiegu swym różni się od gry właściwej tem, że odbywa się na zmniejszonym boisku, bez pola spalonego, przyczem rozmiary bramki mogą być zmniejszone do 5 m szerokości i 2 m wysokości. Przepis gracza spalonego nie istnieje. Ze względów wyszkoleniowych wskazane jest zmniejszyć ilość graczy w każdej drużynie do 9-8, a nawet 7 graczy. Przy ilości 7 graczy w drużynie w napadzie gra 3-ch graczy, w pomocy 2-ch, w obronie i w bramce po jednym. Aby zapobiec ciągłemu krępowaniu i w bramce po jednym. Aby zapobiec ciągłemu krępowaniu i w bramce po jednym. Aby zapobiec ciągłemu krępowaniu i w bramce po jednym. Aby zapobiec ciągłemu krępowaniu i w bramce po jednym.

tów na dalsze odległości, a ponadto stworza dogodne warunki prowadzenia gry zespołowej o podłożu taktycznym.

Gry w formie uproszczonej stosuje się dla młodzieży przed 16 rokiem życia oraz dla kobiet, dla początkujących zaś po 16 roku życia tylko na pierwszych lekcjach. W czasie prowadzenia gry w formie uproszczonej należy zapobiegać ćwiczącym z właściwymi przepisami szczyptownika.

	Str.
4) Podawanie w dwóchach piłek dolnych rzutem przez współwzajemnego	53
5) Zagrywanie w dwóchach piłek odbiciem dołsem	70
6) Wystawianie w pojedynkę na zmianę piłek górnych ponad głowę w miejscu, odm. I	73
7) Podawanie w dwóchach piłek dolnych rzutem przez współwzajemnego	53
8) Wystawianie w dwóchach piłek górnych do współwzajemnego	86
9) Podawanie w kole piłek górnych i dolnych obręcz w różnych kierunkach	64
10) 10 minut gry w „dwa obrazy“	53
11) Podawanie w kole piłek górnych obręcz przez środkowego	57

Program II.

1) Podawanie w kole piłek górnych obręcz w różnych kierunkach	57
2) Podawanie w dwóchach piłek dolnych obręcz w miejscu	54
3) Podawanie w dwóchach piłek górnych obręcz w miejscu	51
4) Podawanie w kole piłek górnych obręcz przez środkowego, odm. II	57
5) Zagrywanie w dwóchach piłki odbiciem dołsem przez siatkę	75
6) Podawanie w dwóchach piłek dolnych rzutem do startu	55
7) Podawanie w kole piłek górnych obręcz przez środkowego dowolnie	58
8) Wystawianie w pojedynkę piłek górnych ponad głowę w miejscu	70
9) Ścinanie w dwóchach piłki do współwzajemnego	81
10) 10 minut gry w „dwa obrazy“	53
11) Podawanie w kole piłek przez środkowego rzutem do odbicia dołowego obręcz	61

Program III.

1) Podawanie w dwóchach piłek górnych obręcz w miejscu ze współwzajemnym	54
2) Podawanie w dwóchach piłek dolnych obręcz w miejscu	54
3) Podawanie w dwóchach piłek górnych obręcz do startu	52

	Str.
4) Podawanie w kole piłek górnych obręcz przez środkowego, odm. III	58, 59
5) Zagrywanie w dwóchach piłki odbiciem półgłosem	73
6) Podawanie w dwóchach piłek dolnych obręcz w miejscu	54
7) Wystawianie w pojedynkę piłek górnych ponad głowę w miejscu, odmiana II	70
8) Ćwiczenie w rzucie w kierunku piłki zawieszanej na liście	82
9) 10 minut gry w piłkę siatkową przy nieograniczonej ilości podań	53
10) Podawanie w kole piłek przez środkowego rzutem, do odbicia dołowego obręcz	61

Program IV.

1) Podawanie w dwóchach piłek górnych obręcz do startu	52
2) Podawanie w dwóchach piłek dolnych obręcz w miejscu	54
3) Podawanie w kole piłek górnych i dolnych w różnych kierunkach	64
4) Zagrywanie w dwóchach piłek dolnych przez siatkę	75
5) Podawanie w dwóchach piłek dolnych rzutem do startu	55
6) Wystawianie w dwóchach piłek górnych przy siatce	80
7) Ćwiczenie w rzucie w kierunku piłki zawieszanej na liście przy siatce	82
8) Ścinanie w dwóchach piłki do współwzajemnego	81
9) 15 minut gry w piłkę siatkową przy nieograniczonej ilości podań	53
10) Podawanie w dwóchach piłek dolnych obręcz w miejscu	54

Program V.

1) Podawanie w dwóchach piłek górnych obręcz w miejscu ze współwzajemnym	54
2) Podawanie w kole piłek górnych obręcz po obróceniu kula	59
3) Podawanie w kole piłek górnych i dolnych przez środkowego	64
4) Zagrywanie w dwóchach piłek odbiciem głosem z ustawieniem nieprost współwzajemnego	74
5) Wystawianie w dwóchach piłek górnych przy siatce	80
6) Ścinanie w dwóchach piłki podaniem rzutem słownego do siatki	86

	Str.
7) Podawanie w kole piłek głównych obręczą przez środkowego na kuli między chwytającą, do odbicia ze startem, edm. I, II, III	80, 81
8) 15 minut gry w piłkę siatkową przy dwóch obrotowych podaniach przy siatce	85
9) Podawanie w kole piłek głównych obręczą przez środkowego, edm. I	88

Program VI.

1) Podawanie w dwójkach piłek głównych obręczą do startu	82
2) Podawanie w kole piłek głównych i dolnych przez środkowego	84
3) Podawanie w dwójkach piłek dolnych razem do startu	85
4) Zagrywanie w dwójkach piłek odbiciem głowem lub dołnem przez siatkę	75
5) Ścinanie piłek w kole, kolejno przez stojących na obręczach	83
6) Wystawianie w pojedynczą piłkę główną ponad głowę w miejscu	88
7) Ścinanie przez siatkę w dwójkach piłki podanej razem ponad głowę wystawiającego	86
8) 20 minut gry w piłkę siatkową przy dwóch obrotowych podaniach przy siatce	83
9) Podawanie w kole piłek przez środkowego razem do odbicia dolnego obręczą	81

Program VII.

1) Podawanie w dwójkach piłek głównych i dolnych obręczą w miejscu	80
2) Zagrywanie w dwójkach piłek odbiciem głowem z ustawienia bołemu do współwzajemnego	74
3) Ścinanie piłek w kole ze startem	84
4) Podawanie piłek w kole przez środkowego razem do odbicia dolnego obręczą ze startem, edm. I, II, III	83, 84
5) Ścinanie w dwójkach piłki przy dowolnej bołi podanej przy siatce	87
6) Ścinanie w trójkach piłki wystawionej za drugiem podaniem	88

	Str.
7) 20 minut gry w piłkę siatkową według przepisów obowiązujących	88
8) Podawanie w dwójkach piłek głównych i dolnych obręczą w miejscu	86

Program VIII.

1) Podawanie w dwójkach piłek głównych i dolnych obręczą w miejscu ze współwzajemstwem	86
2) Podawanie w dwójkach piłek dolnych obręczą do startu	85
3) Zagrywanie w dwójkach piłek odbiciem głowem lub półgłowem przez siatkę	75
4) Wystawianie w pojedynczą piłkę główną ponad głowę w miejscu, edm. I, II	79
5) Ścinanie w trójkach piłki wystawionej za drugiem podaniem, edm. I	88, 89
6) Podawanie w dwójkach piłki odbitej od siatki po rzucie siatkarzem	87
7) 25 minut gry w piłkę siatkową według przepisów obowiązujących	84
8) Podawanie w kole piłek głównych i dolnych przez środkowego	84

Program IX.

1) Podawanie w trójkach piłek „swyrtko wolno”	86
2) Zagrywanie w dwójkach piłek odbiciem głowem, dołnem lub półgłowem przez siatkę	75
3) Podawanie w dwójkach piłki odbitej od siatki po rzucie siatki	88
4) Ścinanie w trójkach piłki wystawionej za drugiem podaniem, edm. II	88, 89
5) 20 minut gry w piłkę siatkową według przepisów obowiązujących	81
6) Podawanie w dwójkach piłek głównych obręczą w miejscu	81

Program X.

1) Podawanie w kole (bołemu) gromadzie piłek „swyrtko wolno”	88
2) Zagrywanie w dwójkach piłek odbiciem głowem, dołnem lub półgłowem przez siatkę	75

	Str.
3) Wystawianie w dwóch piłek górnych do współwzrastającego	80
4) Ścinanie w trójkach piłki na określone miejsca przeciwnego pola	80
5) 30 minut gry w piłkę siatkową według przepisów obowiązujących	
6) Podawanie w kole piłek górnych po obwodzie	89

Program XI.

1) Podawanie w trójkach piłek „wszystko wolno”	88
2) Ścinanie w środkach piłki na zmianę ustawienia	82
3) 35 minut gry w piłkę siatkową według przepisów obowiązujących	
4) Podawanie w kole piłek dolnych po obwodzie	63

Program XII.

1) Podawanie w całej grupach piłek „wszystko wolno”	85
2) Ścinanie zwodnie w trójkach przez odbicie piłki ponad rękę ustawiającego lub rękami, odm. I, II	90, 91
3) 35 minut gry w piłkę siatkową według przepisów obowiązujących	
4) Podawanie w kole piłek górnych i dolnych przez środkowego (lub masę)	84

PIŁKA SIATKOWA. PROGRAMY DLA SPRAWNYCH.

Program I.

1) Podawanie w kole piłek górnych oburącz w różnych kierunkach	87
2) Zagrywanie w dwóch piłek odbiciem dołem	73
3) Podawanie w dwóch piłek górnych oburącz ze współwzrostem	81
4) Podawanie w dwóch piłek dolnych razem przez współwzrost	83
5) Zagrywanie w dwóch piłek odbiciem dołem przez siatkę	75

	Str.
6) Wystawianie w pojedynczą piłkę górnych ponad głowę w miejscu, odm. I, II	79
7) Ścinanie piłki w dwóch piłek do współwzrastającego	81
8) 30 minut gry w piłkę siatkową przy nieograniczonej ilości podań	
9) Podawanie w kole piłek górnych oburącz przez środkowego, odm. I	87

Program II.

1) Podawanie w dwóch piłek górnych i dolnych oburącz ze współwzrostem	89
2) Podawanie w dwóch piłek górnych oburącz do startu	32
3) Zagrywanie w dwóch piłek odbiciem półgórnym przez siatkę	71, 73
4) Podawanie w dwóch piłek dolnych razem do startu	35
5) Wystawianie w dwóch piłek górnych do współwzrastającego	80
6) Ćwiczenie w rytmie w ścinaniu piłki zawieszanej na kija	62
7) 30 minut gry w piłkę siatkową przy nieograniczonej ilości podań	
8) Podawanie w kole piłek górnych oburącz przez środkowego dowolnie	39

Program III.

1) Podawanie w całej grupach piłek „wszystko wolno”	85
2) Podawanie w dwóch piłek dolnych oburącz do startu	36
3) Zagrywanie w dwóch piłek odbiciem górnym z ustawienia narprost współwzrastającego	74
4) Zagrywanie w dwóch piłek górnych lub półgórnym przez siatkę	72
5) Wystawianie w dwóch piłek górnych przy siatce	86
6) Ćwiczenie w rytmie w ścinaniu piłki zawieszanej na kija przy siatce	63
7) 25 minut gry w piłkę siatkową przy dwóch obowiązkowych podaniach przy siatce	83
8) Podawanie w kole piłek górnych oburącz po obwodzie	39

Program IV.

	Str.
1) Podawanie w linie grzeszki piłek „wszystko wolno”	80
2) Podawanie w dwójkach piłek górnych i dolnych obrotów w miejscu	80
3) Zagrywanie w dwójkach piłki odbiciem dołem, głosem lub półgłosem przez siatkę	75
4) Ścinanie w dwójkach piłki podwójnej rzutem równoległym do siatki	80
5) Ścinanie w dwójkach piłki podwójnej rzutem ponad głowę wystawiającego	80
6) 15 minut gry w piłkę siatkową przy dwa obowiązujących podziałach przy siatce	80
7) Podawanie w kole przez środkowego piłek rzutem do odbicia dolnego obręczy	81

Program V.

1) Podawanie w linie grzeszki piłek „wszystko wolno”	82
2) Podawanie w dwójkach piłek górnych obręczy do startu	82
3) Podawanie w dwójkach piłki odbicia od siatki po rzucie narzecz	81
4) Ścinanie w dwójkach piłki przy dowolnej ilości podskoków przy siatce	82
5) 30 minut gry w piłkę siatkową według przepisów obowiązujących	82
6) Podawanie w kole piłek dolnych obręczy w różnych kierunkach	82

Program VI.

1) Podawanie w trójkach piłek „wszystko wolno”	86
2) Zagrywanie w dwójkach piłki odbiciem głosem z ustawienia bokiem do współwziewającego przez siatkę	84, 85
3) Podawanie w dwójkach piłki odbicia od siatki po rzucie z bokiem	84
4) Ścinanie w trójkach piłki wystawionej za drugiem podaniem, odm. I, II	86, 89

5) 30 minut gry w piłkę siatkową według przepisów obowiązujących	
6) Podawanie w kole piłek przez środkowego rzutem do odbicia dolnego obręczy, ze startem	83

Program VII.

1) Podawanie w trójkach piłek „wszystko wolno”	86
2) Podawanie w dwójkach piłek górnych i dolnych obręczy w miejscu	86
3) Ścinanie w trójkach piłki na skrótkim miejscu przeciwnego pola	86
4) 30 minut gry w piłkę siatkową według przepisów obowiązujących	
5) Podawanie w kole piłek górnych i dolnych obręczy w różnych kierunkach	84

Program VIII.

1) Podawanie w trójkach piłek „wszystko wolno”	86
2) Ścinanie zwiodec piłki w trójkach przez odbicie piłki ponad rycie nastawiającego	86
3) Ścinanie piłki w cewórkach ze zmianą ustawienia	82
4) 15 minut gry w piłkę siatkową według przepisów obowiązujących	
5) Podawanie w kole piłek górnych i dolnych przez środkowego	84

PIŁKA KOSZYKOWA. PROGRAMY DLA NIESPRAWNYCH.

Program I.

1) Mistrz	
2) Podawanie piłki w kole obręczy z przed pleców w różnych kierunkach	127
3) Podawanie piłki w dwójkach rzutem obręczy z przed pleców	115
	167

	Str.
4) Podwanie piłki w dwóch rzutach bocznych jednocześnie	110
5) Strzał i rajset	124
6) Ruty piłki górą w kole w różnych kierunkach stojącym na obwodzie	148
7) Wybieg piłek z rzutem w bok	125
8) Ruty piłki z miejsca narzecz kosa	148
9) Zagrywanie piłki (rzut sędziowski)	126
10) 10 minut gry w piłkę koszykową w formie uproszczonej	162
11) Podwanie piłki w dwóch rzutach bocznych jednocześnie	110

Program II.

1) Piłka w półkole	127
2) Podwanie piłki w kole „kasztem” jednocześnie w różnych kierunkach	124
3) Podwanie piłki w dwóch rzutach górnym-bocznym obręczy	108
4) Podwanie piłki w dwóch rzutach obręczy z na głowę, bez podłoża i z podłożem	109, 110
5) Wybieg piłek w kole. Odmienna I i II	131
6) Rzut piłki cwiłką lub koszykową do celu w pojedynkę	147
7) Podwanie piłki w dwóch rzutach bocznych jednocześnie	110
8) Ruty piłki z miejsca, narzecz i zloka kosa	148, 149
9) Ruty do kosa z ustawienia półkole	124
10) 10 minut gry w piłkę koszykową w formie uproszczonej	162
11) Podwanie piłki w kole rzutem obręczy z przed pierś przez środkowego stojącym na obwodzie	114

Program III.

1) Podrywa rzuca	128
2) Podwanie piłki w kole rzutem górnym jednocześnie w różnych kierunkach	121
3) Podwanie piłki w dwóch rzutach obręczy rzutem dołnym-boczny	108
4) Podwanie piłki w kole „kasztem” jednocześnie po obwodzie kole	124
5) Wybieg piłek w dwustronach	128

	Str.
6) Kształtowanie piłki w pojedynkę w miejscu	141
7) Ruty piłki z biegu narzecz lub zloka kosa	120
8) Podwanie piłki narzecz. Odmienna	127
9) 15 minut gry w piłkę koszykową w formie uproszczonej	162
10) Podwanie piłki w kole, rzutem obręczy z na głowę, przez środkowego stojącym na obwodzie	117

Program IV.

1) Wybieg piłek w kole	131
2) Podwanie piłki w kole rzutem górnym jednocześnie z nad głowę, prostym ustawieniem w różnych kierunkach	122
3) Podwanie piłki w dwóch rzutach obręczy, rzutem dołnym-boczny	108
4) Wybieg piłek w dwustronach. Odmienna III i IV	128—130
5) Podwanie piłki w dwóch rzutach rzutem górnym jednocześnie	111
6) Wybieg piłek z kształtowaniem	133
7) Ruty piłki z biegu narzecz lub zloka kosa	150
8) Podwanie piłki w trzech rzutach i kształtowaniem dróg	127
9) 15 minut gry w piłkę koszykową według przepisów obowiązujących	162
10) Podwanie piłki w dwóch rzutach dołnym jednocześnie	102

Program V.

1) Wybieg piłek w szeregach	128
2) Podwanie piłki w kole rzutem górnym i dołnym jednocześnie w różnych kierunkach	122
3) Podwanie piłki w dwóch rzutach obręczy z przed pierś górnym-boczny i dołnym-boczny	107, 108
4) Wybieg piłek z kształtowaniem i ustawieniem prostokół, odn. I	124
5) Ruty piłki z biegu narzecz lub zloka kosa	150
6) Ruty do kosa w dwóch	158
7) 15 minut gry w koszykową według przepisów obowiązujących	162
8) Podwanie piłki w kole rzutem boczny jednocześnie w różnych kierunkach	109

Program VI.

	Str.
1) Wyciąg piłek w goliadę	131
2) Podawanie piłki w kole rzutem obręczą z na głowy po obwodzie	137
3) Podawanie piłki w kole rzutem obręczą z przed płaszczyzny rzutowej (piłki) po obwodzie	139
4) Podrywka rzucana	139
5) 20 minut gry po kodowaniu narzecz lub złoza kosza	151
6) 20 minut gry według przepisów obowiązujących	
7) Podawanie piłki od kosza do kosza.	153

Program VII.

1) Strzał i odbicie	134
2) Podawanie piłki w kole, rzutem obręczą z na głowy z podskokiem w różnych kierunkach	138
3) Zdejmowanie piłki	138
4) Sygnalizacja rzutu do kosza z biega w kole	145
5) Akcja napadu współzłota kosza. Przykład I	150
6) Podawanie piłki w dwójkach obręczą rzutem głównym-boczny i dolnym-boczny	158
7) 20 minut gry w piłkę koszykową według przepisów obowiązujących	
8) Podawanie piłki w dwójkach przez kosze jednocześnie	162

Program VIII.

1) Zdejmowanie piłki. Odmianna	136
2) Podawanie piłki w dwójkach rzutem obręczą z przed płaszczyzny rzutowej	147
3) Rzut piłki z biega, po stronie rzutowej narzecz lub złoza kosza	152
4) Akcja napadu współzłota kosza. Przykład II	160
5) 25 minut gry w piłkę koszykową według przepisów obowiązujących	
6) Podawanie piłki w dwójkach rzutem boczny jednocześnie	160

Program IX.

	Str.
1) Wyciąg piłek w kole. Odmianna I i II	131
2) Podawanie piłki w kole „korkiem” odbiciem jednocześnie po obwodzie	134
3) „Dotykanie piłki” z odstawieniem w kole	134
4) Akcja napadu z połowy kosza	150
5) 25 minut gry w piłkę koszykową według przepisów obowiązujących	
6) Podawanie piłki w kole rzutem obręczą z na głowy po obwodzie kole	157

Program X.

1) Wyciąg piłek w dwusierogach. Odmianna II i III	128—130
2) Rzut piłki z biega narzecz lub złoza kosza	150
3) Akcja napadu z połowy kosza. Odmianna	164
4) 30 minut gry w piłkę koszykową według przepisów obowiązujących	
5) Podawanie piłki w dwójkach rzutem głównym-boczny i dolnym-boczny (lub maza)	168

Program XI.

1) Wyciąg piłek w dwusierogach. Odmianna III i IV	128—130
2) Rzut piłki po kodowaniu narzecz lub złoza kosza	151
3) Akcja napadu po stronie rzutowej z poza linii bocznej	151
4) 30 minut gry w piłkę koszykową według przepisów obowiązujących	
5) Rzut piłki w dwójkach w górę nad głowę współzłotoczący (lub maza)	148

Program XII.

1) Podrywka rzucana	138
2) Zagrywka piłki (rzut spódnym)	138
3) Akcja napadu po stronie rzutowej z poza linii bocznej. Odmianna	163
4) 25 minut gry w piłkę koszykową według przepisów obowiązujących	
5) Podawanie piłki w kole rzutem obręczą z przed płaszczyzny rzutowej w różnych kierunkach (lub maza)	165

PIŁKA KOSZYKOWA. PROGRAMY DLA SPRAWNYCH.

Program I.

	Str.
1) Wypięty piłek w kole	131
2) Podawanie piłki w dwójkach obręcza z przed pleców	137
3) Podawanie piłki w dwójkach obręcza rzutem głównym-boczny	138
4) Podawanie piłki w dwójkach obręcza rzutem dolnym-boczny	139
5) Kaskowanie piłki w pojedynkę w miejscu. Odwołanie	141, 142
6) Zdobywanie piłki	126
7) Rzuty piłki ciężkiej lub koszykowej do celu kulejąc w pojedynkę	147
8) Rzuty piłką z miejsca naprzeciw kosza	148
9) Zagrywka piłki (zest. opłoniwek)	150
10) 10 minut gry w formie sprzeczności	162
11) Podawanie piłki w kole obręcza z za głowy na obwodzie	157

Program II.

1) Wypięty piłek z rzutem o ścianę	135
2) Podawanie piłki w dwójkach rzutem boczny-jednoręczy	133
3) Podawanie piłki w dwójkach rzutem głównym-jednoręczy	111
4) Podawanie piłki w dwójkach rzutem dolnym-jednoręczy	112
5) Kaskowanie piłki w pojedynkę w miejscu i biegu	142
6) Wypięty piłek w dwunastkach	128
7) Rzuty piłki z miejsca naprzeciw i z boku kosza	148, 149
8) Podawanie piłki w grzeszku	127
9) 15 minut gry w piłkę koszykową w formie sprzeczności	162
10) Podawanie piłki w kole rzutem obręcza z za głowy z podskokiem w różnych kierunkach	118

Program III.

1) Strzałki i najęty	134
2) Podawanie piłki w dwójkach rzutem głównym lub dolnym-jednoręczy	112

3) Podawanie piłki w dwójkach przez kosza-jednoręczy	132
4) Kaskowanie piłki w czwórkach po obwodzie kwadrata	143
5) Wypięty piłek z kaskowaniem	123
6) Rzuty piłki z biegu naprzeciw lub z boku kosza	150
7) Podawanie piłki w trójkach z korzystowaniem dróg	157
8) 20 minut gry w piłkę koszykową według przepisów obowiązujących.	
9) Podawanie piłki w kole obręcza z przed pleców w różnych kierunkach	135

Program IV.

1) Podrywka rzucana	136
2) Podawanie piłki w dwójkach rzutem obręcza z za głowy	139
3) Wypięty piłek w rzutach z obróceniem	132
4) Rzuty piłki po kaskowaniu naprzeciw lub z boku kosza	151
5) Wałka w zdobywaniu kosza	159
6) 20 minut gry w piłkę koszykową według przepisów obowiązujących.	
7) Podawanie piłki w kole rzutem głównym-boczny lub dolnym-boczny w różnych kierunkach	138—137

Program V.

1) Wypięty piłek w gwiazdę	120
2) Podawanie piłki w kole rzutem obręcza z przed pleców z obróceniem zwiędzonym (pięci) po obwodzie	125
3) Wypięty piłek z kaskowaniem i osiżaniem przeszkód	124
4) Wyścigowy rzuty do kosza z ustawianiem półobrotu	124
5) Rzuty do kosza w dwójkach	158
6) 20 minut gry w piłkę koszykową według przepisów obowiązujących.	
7) Podawanie piłki w kole przez kosza odwołaniem-jednoręczy w różnych kierunkach	134

Program VI.

1) Podawanie piłki „nawrotami”	137
2) Kaskowanie piłki w dwójkach z obróceniem zwiędzonym	144
3) Rzuty piłki z biegu po obróceniu zwiędzonym naprzeciw lub z boku kosza	152

	Str.
4) Akcja napadu wpolibla kosza. Przykład I lub II	158, 160
5) 25 minut gry w piłkę koszykową według przepisów obowiązujących.	
6) Podawanie piłki w kole rzutem głowym jednoręcz z nad głowy prostym ramieniem w różnych kierunkach (lub zmian)	122

Program VII.

1) „Dobijanie piłki” z ustawieniem w kole	154
2) Rzut piłki z miejsca narozpię kosza (rzut karny)	148
3) Akcja napadu z polowy kosza	161
4) 30 minut gry w piłkę koszykową według przepisów obowiązujących.	
5) Podawanie piłki w kole rzutem boczny jednoręcz w różnych kierunkach	119

Program VIII.

1) Podawanie piłki od kosza do kosza	154
2) Akcja napadu po rzucie autowym z linii bocznej	161
3) 25 minut gry w piłkę koszykową według przepisów obowiązujących.	
4) Podawanie piłki w kole „koszem” jednoręcz po obwodzie koła (lub zmian)	124

HAZENA. PROGRAMY DLA NIESPRAWNYCH.

Program I.

1) Podawanie piłki w dwóchkach rzutem boczny z za głowy	108
2) Podawanie piłki w dwóchkach rzutem boczny jednoręcz	110
3) Podawanie piłki w kole obręczy z przed pierś w różnych kierunkach	115
4) Strzela i sające	124
5) Nauczanie rzutu do celu piłki dalekiej	168
6) Podawanie piłki w dwóchkach rzutem głowym-boczny	108
7) Podawanie piłki w pojedynkę obręczy w miejscu	170

	Str.
8) Strzał zamachowy boczny do pustej bramki w miejscu	177
9) Strzał zamachowy głowy do pustej bramki w miejscu	178
10) 30 minut gry w koszyk w formie uproszczonej	180
11) Podawanie piłki w dwóchkach przez koła jednoręcz	152

Program II.

1) Podawanie piłki w kole rzutem obręczy z za głowy po obwodzie	117
2) Podawanie piłki w dwóchkach rzutem dalekim w miejscu	157
3) Podawanie piłki w dwóchkach rzutem głowym jednoręcz	111
4) Podrywka rzutem	153
5) Podawanie piłki w dwóchkach rzutem dalekim jednoręcz	112
6) Podawanie w dwóchkach piłek dalekich z rozbiegiem	164
7) Podawanie piłki obręczy w miejscu, zmian i biega	170, 171
8) Strzał zamachowy dółny do pustej bramki w miejscu	175
9) Strzał zamachowy boczny z rozbiegiem do bramki bramkowej przez bramkarzy	180
10) 10 minut gry w koszyk w formie uproszczonej	180
11) Podawanie piłki w dwóchkach obręczy z przed pierś	107

Program III.

1) Podawanie piłki w dwóchkach rzutem obręczy z za głowy z podłożem	118
2) Podawanie piłki w dwóchkach rzutem głowym lub dalekim jednoręcz	112
3) Wzrosty piłki w kole. Odmiana I	131
4) Podawanie piłki w dwóchkach z za głowy (rzut z autu)	162
5) Wzrosty piłki w dwóchkach. Odmiana I	128, 129
6) Podawanie piłki w pojedynkę jednoręcz	171
7) Strzał zamachowy głowy z rozbiegiem do bramki bramkowej przez bramkarzy	180
8) Strzał zamachowy dółny z rozbiegiem do bramki bramkowej przez bramkarzy	181
9) 15 minut gry w koszyk w formie uproszczonej	180
10) Podawanie piłki w kole rzutem boczny jednoręcz po obwodzie	119

Program IV.

	Str.
1) Podawanie piłki w kole rzutem głowym jednocząc z małą głową prostym ramieniem w różnych kierunkach	122
2) Podawanie piłki w kole „koscim” jednocząc w różnych kierunkach	124
3) Wyciąg piłki w kole. Odmienna II	124
4) Podawanie w chwytach piłek dalekich z rozbiegiem	128
5) Wyciąg piłki w sznagach	128
6) Podawanie piłki oburącz lub jednocząc dwojeleń w chwytach	173
7) Strzał zamachowy boczną z biegu do bramki bramkownej przez bramkarzę	181
8) Strzał krzyżowy głową z miejsca do pustej bramki	183
9) 15 minut gry w fazę według przepisów obowiązujących.	
10) Podawanie piłki w kole „koscim” jednocząc przez środkowego stojącym na obwodzie	123

Program V.

1) Podawanie piłki w kole „koscim” jednocząc po obwodzie	124
2) Podawanie piłki w kole rzutem głowym jednocząc przez środkowego stojącym na obwodzie	126
3) Wyciąg piłki w sznagach. Odmienna I	128
4) Podawanie piłki w kole rzutem oburącz z przed pleców, z obrotów, po obwodzie	125
5) Wyciąg piłki w gołozadę	131
6) Podawanie piłki w pojedynczo oburącz w marszu i biegu. Odmienna	171
7) Strzał zamachowy głową z biegu do bramki bramkownej przez bramkarzę	181
8) Akcja po rozpoczęciu gry	187
9) 15 minut gry w fazę według przepisów obowiązujących.	
10) Podawanie piłki w kole oburącz rzutem głowym-bocznym w różnych kierunkach	114

Program VI.

	Str.
1) Podawanie piłki w kole przez bark odśrodkiem jednocząc w różnych kierunkach	124
2) Wyciąg piłki z kostnowianem i uniesieniem przedmiot. Odmienna II	124
3) Podawanie piłki oburącz lub jednocząc dwojeleń, na środkowej części boiska	173
4) Strzał krzyżowy głową z miejsca do pustej bramki	183
5) Strzał krzyżowy głową z rozbiegu do bramki bramkownej przez bramkarzę	184
6) Akcja podbramkowa. Przykład I	187
7) 20 minut gry w fazę według przepisów obowiązujących.	
8) Podawanie piłki w kole rzutem oburącz z na głowę z podśrodkiem w różnych kierunkach	114

Program VII.

1) Podawanie piłki w kole rzutem bocznym jednocząc, w różnych kierunkach	129
2) Zdobywanie piłki	128
3) Podawanie piłki oburącz lub jednocząc, dwojeleń, na środkowej części boiska. Odmienna	173
4) Strzał krzyżowy głową z rozbiegu do bramki bramkownej przez bramkarzę	184
5) Strzał zamachowy boczną z biegu do bramki bramkownej przez bramkarzę	181
6) Akcja podbramkowa. Przykład I	187
7) 20 minut gry w fazę według przepisów obowiązujących	
8) Podawanie piłki w kole rzutem głowym-bocznym przez środkowego — stojącym na obwodzie	120

Program VIII.

1) Podawanie piłki w kole rzutem bocznym, jednocząc, w różnych kierunkach	129
Gry apertury	18

	Str.
2) Zdobywanie piłki. Odwrotna	130
3) Podawanie w dwóchkąt piłki dalekich z rozbiegiem	168
4) Strzał łukowy do tyłu z rozbiegu do bramki bramkarskiej przez bramkarzy	184
5) Strzał łukowy głową z biegu do bramki bramkarskiej przez bramkarzy	184
6) 25 minut gry w fazę według przepisów obowiązujących.	
7) Podawanie piłki w kole rzutem bocznym jednoręczym przez środkowego — stojącymi na obwodzie	118

Program IX.

1) Wykrycie piłki w gwiazdę. Odwrotna I	131, 132
2) Strzał zamachowy boczny z biegu do bramki bramkarskiej przez bramkarzy	181
3) Strzał pchnięty z biegu do bramki bramkarskiej przez bramkarzy	188
4) Akcja podbramkowa. Przykład II	198
5) 25 minut gry w fazę według przepisów obowiązujących.	
6) Podawanie piłki w kole obracając z przed pleców w różnych kierunkach	115

Program X.

1) Wykrycie piłki w gwiazdę. Odwrotna II	131, 132
2) Strzał łukowy do tyłu z biegu do bramki bramkarskiej przez bramkarzy	183
3) Akcja podbramkowa. Przykład II	188
4) 35 minut gry w fazę według przepisów obowiązujących.	
5) Podawanie w dwóchkąt piłki rzutem dalekim w miejscu (lub marża)	187

Program XI.

1) Podawanie piłki w kole przez koła odbiciem jednoręczym w różnych kierunkach	134
2) Strzał pchnięty z biegu, po podważeniu, do bramki bramkarskiej przez bramkarzy	185

	Str.
3) Akcja po marży z rąga	188
4) 30 minut gry w fazę według przepisów obowiązujących.	
5) Podawanie piłki w dwóchkąt rzutem bocznym jednoręczym (lub marża)	116

Program XII.

1) Strzał zamachowy, łukowy, pchnięty, dowolnie	171—182
2) Akcja po marży z rąga	188
3) 35 minut gry w fazę według przepisów obowiązujących.	
4) Podawanie piłki w dwóchkąt rzutem głowym jednoręczym (lub marża)	111

HAZENA. PROGRAMY DLA SPRAWNYCH.

Program I.

1) Podawanie piłki w kole, rzutem obracając z tyłu głowy, po obwodzie	117
2) Podawanie piłki w dwóchkąt rzutem bocznym jednoręczym	119
3) Podawanie piłki w kole rzutem obracając z przed pleców, w różnych kierunkach	115
4) Strzelec i stryjca	134
5) Podawanie piłki w dwóchkąt, rzutem dalekim w miejscu	187
6) Nauczanie rozbiegu do marży piłki dalekiej	188
7) Podważanie piłki w pojedynczy, obracając, w miejscu	190
8) Strzał zamachowy boczny do pustej bramki w miejscu	177
9) Strzał zamachowy głową do pustej bramki w miejscu	178
10) 10 minut gry w fazę w formie uproszczonej	189
11) Podawanie piłki w dwóchkąt przez koła jednoręczym	113

Program II.

1) Podawanie piłki w dwóchkąt rzutem głowym jednoręczym	111
2) Wykrycie piłki w kole. Odwrotna I	131
3) Podawanie piłki w dwóchkąt rzutem bocznym jednoręczym	113
4) Podawanie piłki w dwóchkąt rzutem obracając z tyłu głowy	109
5) Podwyższa marżę	135

	Str.
6) Podawanie w dwóchach piłek dalekich z rozbiegiem	188
7) Strzał zamachowy doły do pustej bramki w miejscu	190
8) Strzał zamachowy boczny z rozbiegu do bramki bronionej przez bramkarza	190
9) 15 minut gry w fazę w formie sprężystej	190
10) Podawanie piłki w dwóchach obręca z przed pleców	207

Program III.

1) Zdobywanie piłki	128
2) Podawanie piłki w dwóchach rzutem głowym lub dolegym jednoręczy	112
3) Wykroś piłek w dwustronach, z odniesieniami	128
4) Strzał łukowy głowy z miejsca do pustej bramki	183
5) Strzał zamachowy głowy z rozbiegu do bramki bronionej przez bramkarza	180
6) Strzał zamachowy doły z rozbiegu do bramki bronionej przez bramkarza	181
7) 20 minut gry w fazę według przepisów obowiązujących.	
8) Podawanie piłki w kole rzutem boczny jednoręczy po obwodzie	119

Program IV.

1) Wykroś piłek w rzędach z obrotem	132
2) Podawanie piłki w dwóchach obręca rzutem górnym-boczny	108
3) Podawanie piłki w dwóchach obręca rzutem dolnym-boczny	108
4) Podawanie piłki „suwaniem”	157
5) Strzał łukowy doły z miejsca do pustej bramki	183
6) Strzał zamachowy boczny, z biegu, do bramki bronionej przez bramkarza. Odniesia I	183
7) 20 minut gry w fazę według przepisów obowiązujących.	
8) Podawanie piłki w kole obręca rzutem górnym-boczny w różnych kierunkach	119

Program V.

1) Wykroś piłek z kontrolowaniem i kombinacją przeskoków. Odniesia II	134
2) Strzał łukowy głowy z rozbiegu do bramki bronionej przez bramkarza	184
3) Strzał łukowy doły z rozbiegu do bramki bronionej przez bramkarza	184
4) Strzał zamachowy głowy z biegu do bramki bronionej przez bramkarza	181
5) Akcja po rozpoczęciu gry	187
6) 20 minut gry w fazę według przepisów obowiązujących.	
7) Podawanie piłki w kole obręca rzutem górnym-boczny lub dolnym-boczny w różnych kierunkach	118—117

Program VI.

1) Wykroś piłek w szeregach z odniesieniami	130
2) Podawanie w dwóchach piłek dalekich z rozbiegiem	188
3) Strzał łukowy głowy z biegu do bramki bronionej przez bramkarza	184
4) Strzał pchny z biegu do bramki bronionej przez bramkarza	185
5) Akcja podbramkowa. Przykład I	187
6) 20 minut gry w fazę według przepisów obowiązujących.	
7) Podawanie piłki w kole rzutem obręca z na głowy z podskokiem w różnych kierunkach	118

Program VII.

1) Podawanie piłki w dwóchach rzutem głowym jednoręczy	111
2) Strzał łukowy doły z biegu do bramki bronionej przez bramkarza	183
3) Strzał pchny z biegu po podbramku do bramki bronionej przez bramkarza	180
4) Akcja podbramkowa. Przykład II	188
5) 20 minut gry w fazę według przepisów obowiązujących.	
6) Podawanie piłki w kole rzutem boczny jednoręczy po obwodzie	119

Program VIII.

	Str.
1) Straty do bramki bramkarskiej przez bramkarzki zamachuwa, strażnik i polanie — dowolnie	177—186
2) Akcja po meczu z regu	188
3) 15 minut gry w fazowej według przepisów obowiązujących.	
4) Podawanie piłki w dwóch rzutach głębszym lub dalszym jednoręcznym (lub rękami)	112

SZCZYPIORNIK, PROGRAMY DLA NIESPRAWNYCH.

Program I.

1) Podawanie piłki w kole obręczy i przed plecami w różnych kierunkach	115
2) Podrywka rzucona	125
3) Podawanie piłki w dwóch rzutach lub kole rzutem bocznym jednoręcznym	110, 118
4) Wyciąg piłki z koszowaniem	120
5) Podawanie piłki w dwóch rzutach jednoręcznym dalekim rzutem z miejsca z zamachem głębszym	202
6) 15 minut gry „Złotywanie piłki”, Odwołana	126
7) Podawanie piłki w dwóch rzutach obręczy i za głowę w rzucie	202

Program II.

1) Wyciąg piłki wkoło z odwołaniem	121
2) Podawanie piłki w kole rzutem głębszym jednoręcznym przez środkowego — stojącemu na obwodzie	120
3) Podawanie piłki w dwóch rzutach jednoręcznym — dalekim rzutem z miejsca z zamachem głębszym	202
4) Wyciąg piłki z koszowaniem i uniesieniem przetrząśnięciem	124
5) Podawanie piłki w dwóch rzutach jednoręcznym dalekim rzutem z miejsca z zamachem bocznym	202
6) 15 minut gry „Złotywanie piłki”, Odwołana	126
7) Podawanie piłki w dwóch rzutach obręczy i za głowę w rzucie	202

Program III.

	Str.
1) Strzałki i najgry	134
2) Podawanie piłki w dwóch rzutach jednoręcznym dalekim rzutem z przetrząśnięciem i zamachem głębszym, Odwołana	204
3) Koszowanie piłki w biegu z uniesieniem chodzącego	210
4) Bieg do wyznaczonej rzuty i sprężeniem ze zrywaniem i pozostawaniem rękami piłki jednoręcznym	204
5) Rzut piłki do bramki jednoręcznym z miejsca z przetrząśnięciem i zamachem głębszym	207
6) Podawanie piłki w dwóch rzutach jednoręcznym w biegu „na lot”	208
7) 15 minut gry w formie sprężeniowej	220
8) Podawanie piłki obręczy i za głowę w rzucie. Odm.	202, 203

Program IV.

1) Podawanie piłki w dwóch rzutach jednoręcznym dalekim rzutem z miejsca z zamachem głębszym	211
2) Koszowanie piłki w trzech rzutach i podawanie jej w biegu jednoręcznym dalekim rzutem	214
3) Podawanie piłki w dwóch rzutach jednoręcznym dalekim rzutem w biegu „na lot”	206
4) Podawanie piłki w kole obręczy rzutem głębszym-bocznym w różnych kierunkach	118
5) Rzut piłki do bramki jednoręcznym z przetrząśnięciem, z zamachem głębszym	217
6) 15 minut gry w formie sprężeniowej	220
7) Rzut piłki do bramki jednoręcznym z miejsca z zamachem głębszym	203

Program V.

1) Podawanie piłki w kole obręczy rzutem głębszym-bocznym w różnych kierunkach	118
2) Pozostawanie piłki z rękami w biegu (rys. 103)	202
3) Podawanie piłki w dwóch rzutach jednoręcznym dalekim rzutem z miejsca z zamachem bocznym	203, 204

	Str.
4) Podawanie piłki w trójkach jednoręczy w biegu „na kr”. Odwołania	208
5) Rasty piłki do bramki jednoręczy z przeskokiem lub w biegu z zamachem głową	217
6) 15 minut gry w formie sprzeczności	220
7) Podawanie piłki oburęczy z na głowę w rozbiegu. Odm. 202, 203	

Program VI.

1) Podawanie piłki w ćwiczeniach jednoręczy dalekim rzutem w miejscu lub marszu	201
2) Podawanie piłki w dwójkach jednoręczy dalekim rzutem z przeskokiem i zamachem boczny	203, 204
3) Podawanie piłki w trójkach w biegu z krzyżowaniem dróg	207
4) Rasty piłki do bramki jednoręczy z przeskokiem, pozostawanie w biegu z zamachem głową	217
5) 20 minut gry w formie sprzeczności	220
6) Rasty piłki do bramki z miejsca z zamachem boczny	202, 204

Program VII.

1) Podawanie piłki w dwójkach jednoręczy dalekim rzutem z przeskokiem i zamachem głową lub boczny, po obrocie swobodnym	125, 126, 203, 204
2) Podawanie piłki w trójkach jednoręczy w biegu, z przebieganiem pomiędzy współdziałającymi	209
3) Rasty piłki do bramki jednoręczy w biegu z zamachem głową	217
4) 20 minut gry na jedną bramkę według przepisów obowiązujących. Fragmenty gry	218—220
5) Rasty piłki do bramki z miejsca z zamachem głową	203

Program VIII.

1) Podawanie piłki w dwójkach jednoręczy dalekim rzutem w biegu z zamachem głową	205
2) Podawanie piłki w trójkach w biegu z krzyżowaniem dróg. Przykład I	210

	Str.
3) Rasty piłki do bramki jednoręczy w biegu z zamachem głową lub boczny	213, 218
4) Gra na jedną bramkę z zastosowaniem akcji „napada ze środka boiska. Fragmenty gry	208—220
5) 15 minut gry dwóch drużyn według przepisów obowiązujących.	
6) Rasty piłki do bramki jednoręczy z miejsca z zamachem głową (lub marsz)	202

Program IX.

1) Podawanie piłki w ćwiczeniach jednoręczy dalekim rzutem w miejscu	215
2) Podawanie piłki w trójkach w biegu z krzyżowaniem dróg. Przykład II	210
3) Rasty piłki do bramki jednoręczy w biegu z zamachem głową i boczny	207, 218
4) Gra na jedną bramkę z zastosowaniem akcji „napada ze środka boiska. Fragmenty gry	218—220
5) 15 minut gry dwóch drużyn według przepisów obowiązujących.	
6) Rasty piłki do bramki jednoręczy z miejsca z zamachem głową i boczny	203

Program X.

1) Podawanie piłki w ćwiczeniach jednoręczy dalekim rzutem w miejscu, pozostawanie w biegu	212
2) Podawanie piłki w trójkach w biegu z krzyżowaniem dróg. Przykład III	209
3) Rasty piłki do bramki jednoręczy w biegu z zamachem głową	217
4) Gra na jedną bramkę z zastosowaniem akcji „napada ze środka boiska. Fragmenty gry	218—220
5) 20 minut gry dwóch drużyn według przepisów obowiązujących.	
6) Rasty piłki do bramki jednoręczy z miejsca z zamachem głową i boczny	203

Program XI.

	Str.
1) Podawanie piłki w trójkach w biegu z kryżowaniem dróg. Przykład I, II, III	210
2) Gra na jedną bramkę z zastosowaniem skrzyżowania ze środka boiska. Fragmenty gry	218—220
3) 30 minut gry dwóch drużyn według przepisów obowiązujących.	
4) Rzuty piłki do bramki jednoczącej z mijającą z zamachem głowym i bocznym	203

Program XII.

1) Gra na jedną bramkę z zastosowaniem skrzyżowania ze środka boiska. Fragmenty gry	218—220
2) 30 minut gry dwóch drużyn według przepisów obowiązujących.	
3) Rzuty piłki do bramki jednoczącej z mijającą z zamachem głowym i bocznym	203

SZCZYPIORNIK. PROGRAMY DLA SPRAWNYCH¹⁾.

Program I.

1) Podawanie piłki w dwójkach jednoczącej dalekim rzutem z mijającą z zamachem głowym	203
2) Kucie piłki w biegu z mijaniem obiegłówek	211
3) Rzuty piłki do bramki jednoczącej z mijającą z zamachem głowym	203
4) Podawanie piłki w trójkach jednoczącej w biegu „na lewo”	208
5) Podawanie piłki w dwójkach obierającej z za głowy w rzutku	202
6) 10 minut gry w bramie uproszczonej	220
7) Podawanie piłki w dwójkach jednoczącej dalekim rzutem z mijającą z zamachem bocznym	203

¹⁾ Nadają się do zastosowania dla zespołów z opiewaniem techniki gry w piłkę koszykową.

Program II.

	Str.
1) Podawanie piłki w dwójkach jednoczącej dalekim rzutem z przeskokiem z zamachem głowym i bocznym	203, 204
2) Podawanie piłki z rzutu w biegu (rys. 163)	202
3) Podawanie piłki w trójkach jednoczącej w biegu „na lewo”. Odmianna	208
4) Podawanie piłki w trójkach jednoczącej w biegu z przeskokiem pomiędzy współmijającymi	209
5) Podawanie piłki w trójkach w biegu z kryżowaniem dróg. Przykład I	210
6) Rzuty piłki do bramki jednoczącej z przeskokiem z zamachem głowym	217
7) 10 minut gry na jedną bramkę według przepisów obowiązujących	218—220
8) Podawanie piłki obierającej z za głowy z rzutku. Odmi.	202, 203

Program III.

1) Podawanie piłki w dwójkach jednoczącej dalekim rzutem w biegu z zamachem głowym	203
2) Bieg do wyznaczonej maty i zpowrotem ze trywaną i porównaniem rzutami piłką jednoczącej z zastosowaniem zwalniającym	201
3) Podawanie piłki w trójkach w biegu z kryżowaniem dróg. Przykład I, II	210
4) Rzuty piłki do bramki jednoczącej z biegu, z zamachem głowym lub bocznym	217, 218
5) 15 minut gry na jedną bramkę z zastosowaniem skrzyżowania ze środka boiska. Fragmenty gry	218—220
6) Rzuty piłki do bramki jednoczącej z mijającą z zamachem głowym lub bocznym	203

Program IV.

1) Podawanie piłki w czwójkach jednoczącej dalekim rzutem z mijającą, potem w mancie	201
--	-----

	Str.
2) Podawanie piłki w dwójkach jednego dalekim rzutem z prostokółem, z zamachem głowym lub bocznym po obróceniu zawodzącego 200, 200, 203, 204	
3) Podawanie piłki w trójkach jednego w biegu z krytowaniem dróg. Przykład III 210	
4) Rzuty piłki do bramki jednego z biegu z zamachem głowym i bocznym 217, 218	
5) Gra na jedną bramkę z zastosowaniem atcy) napadu ze środka boiska. Fragmenty gry 218—220	
6) 15 minut gry dwóch drużyn według przepisów obowiązujących.	
7) Rzuty piłki do bramki jednego z mijając z zamachem głowym lub bocznym 223	

Program V.

1) Kształtowanie piłki w trójkach i podawanie jej w biegu jednego dalekim rzutem 214	
2) Podawanie piłki w czwórkach jednego dalekim rzutem w biegu, z zamachem głowym lub bocznym 212	
3) Rzuty piłki do bramki jednego w biegu z zamachem głowym i bocznym 217, 218	
4) Podawanie piłki w trójkach jednego w biegu z krytowaniem dróg. Przykład I, II, III 210	
5) Gra na jedną bramkę z zastosowaniem atcy) napadu ze środka boiska. Fragmenty gry 218—220	
6) 30 minut gry dwóch drużyn według przepisów obowiązujących.	
7) Rzuty piłki do bramki jednego z mijając z zamachem głowym lub bocznym 203, 204	

Program VI.

1) Podawanie piłki w trójkach jednego z biegu z prostokółem pomocy współpracujących 203	
2) Podawanie piłki w dwójkach jednego dalekim rzutem w biegu z zamachem głowym 205	

	Str.
3) Rzuty piłki do bramki jednego z prostokółem, poczem w biegu z zamachem głowym 207	
4) Podawanie piłki w trójkach jednego w biegu z krytowaniem dróg (akcja pomocy sąsiadów) 210	
5) Gra na jedną bramkę z zastosowaniem atcy) napadu ze środka boiska. Fragmenty gry 218—220	
6) 20 minut gry dwóch drużyn według przepisów obowiązujących.	
7) Jedno okrężenie boiska biegiem, z lekkiem zatrzymaniem, zakończone marnowaniem.	

Program VII.

1) Podawanie piłki w dwójkach jednego dalekim rzutem „na łeb” 206	
2) Podawanie piłki w trójkach jednego w biegu z krytowaniem dróg (akcja pomocy sąsiadów) 210	
3) Rzuty piłki do bramki jednego z biegu, z zamachem głowym lub bocznym 217, 218	
4) 25 minut gry dwóch drużyn według przepisów obowiązujących.	
5) Podawanie piłki w dwójkach jednego dalekim rzutem w mijając, z zamachem głowym lub bocznym 203	

Program VIII.

1) Podawanie piłki w dwójkach jednego w biegu z krytowaniem dróg 207	
2) Podawanie piłki w trójkach jednego w biegu z krytowaniem dróg (akcja pomocy sąsiadów) 210	
3) Rzuty piłki do bramki jednego z biegu z zamachem głowym lub bocznym 217, 218	
4) 30 minut gry dwóch drużyn według przepisów obowiązujących.	
5) Odpoczynkowy marsz dookoła boiska.	

ZESTAWIENIE ĆWICZEŃ DO PIŁKI SIATKOWEJ.

Dotyczy	Wykazanie	Ćwiczenia	Str.
W p o d o j m i e	W pojedynczo do siatki	1. Odciążanie piłek górnych obręczy w miejscu	48
		2. Odciążanie piłek dolnych obręczy w miejscu	48
		3. Odciążanie piłek górnych obręczy ze startem	49
		4. Odciążanie piłek dolnych obręczy ze startem	50
		5. Odciążanie piłek dolnych i górnych, naprzemiennie dowolnie	50
	W dwójkach, trójkach, czwórkach	1. Podawanie piłki górnych obręczy w miejscu	51
		2. Podawanie piłek górnych obręczy do startu	52
		3. Podawanie piłek dolnych obręczy przez współczynnika	53
		4. Podawanie piłek dolnych obręczy w miejscu	54
		5. Podawanie piłek dolnych obręczy do startu	55
		6. Podawanie piłek dolnych obręczy do startu	56
		7. Podawanie piłek górnych i dolnych obręczy w miejscu	56
		8. Podawanie piłek „wszystko wolno”	58
	W p o d o j m i e	W dwójkach	1. Podawanie piłek górnych obręczy w różnych kierunkach
2. Podawanie piłek górnych obręczy przez środkowego			57
3. Podawanie piłek górnych obręczy po obwodzie koła			58
4. Podawanie piłek górnych obręczy przez środkowego dowolnie			58
5. Podawanie piłek górnych obręczy przez środkowego na lewo do odbicia ze startem			60
6. Podawanie piłek przez środkowego rzutem do odbicia dolegnego obręczy			61
7. Podawanie piłek dolnych obręczy w różnych kierunkach			62
8. Podawanie piłek przez środkowego do odbicia dolegnego obręczy			62
9. Podawanie piłek dolnych po obwodzie koła			63
10. Podawanie piłek przez środkowego rzutem do odbicia dolegnego obręczy ze startem			63
11. Podawanie piłek górnych i dolnych obręczy w różnych kierunkach			64
12. Podawanie piłek górnych i dolnych przez środkowego			64
13. Podawanie piłek górnych i dolnych przez środkowego do odbicia ze startem			65
14. Podawanie piłek „wszystko wolno” w linii pomocy			65

Ć. d. Piłka siatkowa.

Dotyczy	Wykazanie	Ćwiczenia	Str.		
W p o d o j m i e	Podawanie piłki	W pojedynczo do siatki	1. Podawanie piłki odbitej od siatki po rzucie naprzemiennie w dwójkach	67	
			2. Podawanie piłki odbitej od siatki po rzucie naprzemiennie w dwójkach	67	
			3. Podawanie piłki odbitej od siatki po rzucie zlośm w dwójkach	68	
	Podawanie piłki (parami)	W pojedynczo do siatki	1. Zagrywanie piłki odbiciem dołowym	70	
			2. Zagrywanie piłki odbiciem półgórnym	71	
			3. Zagrywanie piłki z odbiciem głosem z ustawienia naprzemiennie	72	
			4. Zagrywanie piłki odbiciem głosem z ustawieniem bokiem	72	
	Zagrywanie piłki	W dwójkach, w czwórkach	1. Zagrywanie piłki odbiciem dołowym	73	
			2. Zagrywanie piłki odbiciem półgórnym	73	
			3. Zagrywanie piłki odbiciem głosem z ustawieniem naprzemiennie współczynnika	74	
			4. Zagrywanie piłki odbiciem głosem z ustawieniem bokiem do współczynnika	74	
	Wystawianie piłki do odbicia (zob. rozdz. 10)	W dwójkach, w czwórkach	1. Wystawianie w pojedynczo piłek górnych ponad głowę w miejscu	79	
			2. Wystawianie w pojedynczo piłek górnych ponad głowę, w marszu	80	
			3. Wystawianie w dwójkach piłek górnych do współczynnika	80	
4. Wystawianie w dwójkach piłek górnych przy starcie			81		
Wystawianie piłki do odbicia (zob. rozdz. 10)	W różnych zespołach	5. Schowanie piłki w pojedynczo do siatki	81		
		6. Schowanie piłki w dwójkach do współczynnika	81		
		7. Ćwiczenie w rozpięciu w schowaniu piłki zaprzemiennie na kiju	82		
		8. Ćwiczenie w rozpięciu w schowaniu piłki, zaprzemiennie na kiju przy starcie	82		
		9. Schowanie piłki w kiju, kolejno przez stojących na obwodzie	83		
		10. Schowanie piłki w kiju ze startem	84		
		Prograny 87	W dwójkach	1. Schowanie piłki podanej rzutem równoległym do siatki	86
				2. Schowanie piłki podanej rzutem ponad głowę wystawiającego	86
				3. Schowanie piłki przy dowolnej ilości podań przy starcie	87
				4. Ćwiczenia w dwójkach w formie 87 na zmniejszonym boisku (długość)	88

Piłka siatkowa.

Dział	Wykonanie	Ćwiczenia	Str.
Fragmenty gry	W trójkątach, w czworokątach	1. Służenie piłki wystrzałowej ze strony podsiatki	85
		2. Służenie piłki na określone miejsce przeciwnego pola	86
		3. Służenie rzucone przez odbicie piłki ponad rączki zastawiającego lub rączkami	98
		4. Ćwiczenia w trójkątach w formie gry z zmniejszonym boiskiem	94
		5. Służenie piłki w czworokątach ze zmianą ustawienia	82
Grupowo-szkolenia	Zespoły podległe	1. Dwa obcoy	85
		2. Piłka siatkowa przy obrotowej linii podsiatki	93
		3. Piłka siatkowa przy dwóch obrotowych podsiatkach przy siatce	93

PODSTAWOWE ĆWICZENIA

DO PIŁKI KOSZYKOWEJ, HAZENY I SĘCZYPIORNIAKA.

Podziałanie	W zespołach do 10 osób	Ćwiczenia		Str.
		W trójkątach	W czworokątach	
Podstawowe	W zespołach do 10 osób	1. Rzuty oburącz z przed siatki	108	108
		2. Rzuty górno-boczne oburącz	109	109
		3. Rzuty dolno-boczne	110	110
		4. Rzuty oburącz z na głowę	111	111
		5. Rzuty oburącz z na głowę i podsiatką	112	112
		6. Rzuty boczne jednorącz	113	113
		7. Rzuty górne jednorącz	114	114
		8. Rzuty dolne jednorącz	115	115
		9. Rzuty górne i dolne jednorącz naprzemiennie	116	116
		Podstawowe	W zespołach do 10 osób	1. Podstawienie piłki oburącz z przed siatki
2. Podstawienie piłki oburącz ramię górno-boczny	108			108
3. Podstawienie piłki oburącz ramię dolno-boczny	109			109
4. Podstawienie piłki ramię oburącz z na głowę	110			110
5. Podstawienie piłki ramię oburącz z na głowę i podsiatką	111			111
6. Podstawienie piłki ramię boczny jednorącz	112			112
7. Podstawienie piłki ramię górnym jednorącz	113			113
8. Podstawienie piłki ramię dolnym jednorącz	114			114
9. Podstawienie piłki ramię górnym lub dolnym jednorącz	115			115
10. Podstawienie piłki przez koła jednorącz	116			116

Ćwiczenia podstawowe.

Dział	Wykonanie	Ćwiczenia	Str.
Podstawowe	W zespołach do 10 osób	1. Podstawienie piłki oburącz z przed siatki przez środkowego stojącym na obwodzie	114
		2. Podstawienie piłki oburącz z przed siatki w różnych kierunkach poprzez koła	115
		3. Podstawienie piłki oburącz ramię górnym-boczny przez środkowego — stojącym na obwodzie	116
		4. Podstawienie piłki oburącz ramię górnym-boczny po przez koła	118
		5. Podstawienie piłki oburącz ramię dolnym-boczny przez środkowego — stojącym na obwodzie	119
		6. Podstawienie piłki oburącz ramię dolnym-boczny poprzez koła	121
		7. Podstawienie piłki ramię oburącz z na głowę przez środkowego — stojącym na obwodzie koła	117
		8. Podstawienie piłki ramię oburącz z na głowę, po obwodzie koła	117
		9. Podstawienie piłki ramię oburącz z na głowę i podsiatką przez środkowego — stojącym na obwodzie koła	118
		10. Podstawienie piłki ramię oburącz z na głowę i podsiatką poprzez koła	118
		11. Podstawienie piłki ramię boczny jednorącz przez środkowego — stojącym na obwodzie koła	118
		12. Podstawienie piłki ramię boczny jednorącz poprzez koła	119
		13. Podstawienie piłki ramię boczny jednorącz po obwodzie koła	119
		14. Podstawienie piłki ramię górnym jednorącz przez środkowego — stojącym na obwodzie koła	120
		15. Podstawienie piłki ramię górnym jednorącz poprzez koła	121
16. Podstawienie piłki ramię dolnym jednorącz przez środkowego — stojącym na obwodzie koła	121		
17. Podstawienie piłki ramię dolnym jednorącz poprzez koła	122		
18. Podstawienie piłki ramię górnym i dolnym jednorącz poprzez koła	122		
19. Podstawienie piłki ramię górnym jednorącz z nad głowę prosiem ramieniem poprzez koła	122		

Inta	Wyko-	Ćwiczenia	Str.
Podawanie	W z o i e	20. Podawanie piłki „koszem” jednorącz przez średniego — stojącym na obwodzie koła	125
		21. Podawanie piłki „koszem” jedn. poprzez koło	124
		22. Podawanie piłki „koszem” jednorącz po obwodzie koła	124
		23. Podawanie piłki przez koło odbiciem jednorącz poprzez koło	124
		24. Podawanie piłki rękami obrotami z przed piłką z obrótem słońdziowym po obwodzie koła	125
Zasady i gry	W różnych warunkach	1. Piłka w piłkole	127
		2. Wzrost	127
		3. Wykroc. piłek w szeregu	128
		4. Wykroc. piłek w dwuszeregu z odmianną	128
		5. Wykroc. piłek w kole z odmianną	130
		6. Wykroc. piłek w gwiazdę z odmianną	131
		7. Wykroc. piłek w trójkąt z obrótem	132
		8. Wykroc. piłek z koszami	133
		9. Wykroc. piłek z koszami i osłoną, przeszkod	134
		10. Strzałek i najp	134
		11. Wykroc. piłek z osłoną o osłonę	135
		12. Podrywka rękami	135
		13. Zdobywanie piłki z osłoną	135

ZESTAWIENIE ĆWICZEŃ DO PIŁKI KOSZYKOWEJ.

Bazy do kosza	Kontrolna	Ćwiczenia	Str.
		W różnych warunkach	
Ćwiczenia pomocnicze	1. Kontrolowanie piłki w pojedynkę w miejscu	141	
	2. Kontrolowanie piłki w pojedynkę w miejscu i w biegu	142	
	3. Kontrolowanie piłki w ćwiczeniach po obwodzie koła	142	
	4. Kontrolowanie piłki w ćwiczeniach	143	
	5. Kontrolowanie piłki w ćwiczeniach z osłoną, rzęd.	144	
	1. Rzut piłki koszykowej lub cępliki ponad głowę w pojedynkę	147	
2. Rzut piłki cępliki do celu w pojedynkę	147		
3. Rzut piłki koszykowej do celu w pojedynkę	147		
4. Rzut piłki w górę nad głowę współwzrastającą w dwóch	148		
5. Rzut piłki góra przez średniego w kole — nad głowę stojących na obwodzie	148		
6. Rzut piłki góra poprzez koło w różnych kierunkach stojącym na obwodzie	148		

Inta	Wyko-	Ćwiczenia	Str.
Bazy do kosza	Bazy podstawowe	1. Bazy piłki z miejsca naprzeciw kosza	148
		2. Bazy piłki w miejscu obrotu kosza	148
Bazy do kosza	Bazy podstawowe	3. Bazy piłki z biegu naprzeciw lub obrotu kosza	150
		4. Bazy piłki po koszeniu naprzeciw lub obrotu kosza	151
		5. Bazy piłki z biegu po obrocie słońdziowym (przód) naprzeciw lub obrotu kosza	152
		6. Podawanie piłki od kosza do kosza	153
		1. Bazy z ustawienia piłkolem	154
2. „Dobijanie piłki” z ustawienia w kole	154		
3. Bazy z biegu w kole	155		
Fragmenty gry	W różnych warunkach	1. Zagrywka piłki (rzut sędziowski)	156
		2. Podawanie piłki w promieniu	157
		3. Podawanie piłki „marnym”	157
		4. Podawanie piłki w trójkąt z koszami, doleg	157
		5. Bazy do kosza w dwóch	158
		6. Walka o zdobycie kosza	158
		7. Akcja napada wspólnota kosza. Przykład I	158
		8. Akcja napada z połowy boiska	158
		9. Akcja napada po rzucie autowym z linii koszowej	161
0 z a	0 z a	0 z a	162
0 z a	0 z a	0 z a	162

ZESTAWIENIE ĆWICZEŃ DO HAZENY.

Podawanie	W różnych warunkach	Ćwiczenia	Str.
Podawanie	W różnych warunkach	1. Podawanie piłki rękami dalekimi w miejscu	167
		2. Podawanie piłki dalekimi z ruchami	168
		3. Podawanie piłki z rąk głowy (rzut z autu)	168
		4. Podawanie piłki obrotami z rąk głowy (rzut z autu) w kole	168
Podawanie	W różnych warunkach	1. Podawanie piłki obrotami w miejscu	170
		2. Podawanie piłki obrotami w miejscu i w biegu	171
		3. Podawanie piłki jednorącz	171
		4. Podawanie piłki obrotami lub jednorącz do wrotła w dwóch	173
		5. Podawanie piłki obrotami lub jednorącz do wrotła na średniej części boiska	173

Dział		Wykazanie	Cwiczenia	Str.
S i c i a t y d o k i a m i	S i a s t a t y s a m o c h o w e	1.	Strzał boczny do pasty] bramki w miejscu	177
		2.	Strzał górny do pasty] bramki w miejscu	178
		3.	Strzał dolny do pasty] bramki w miejscu	179
		4.	Strzał boczny z rozbiegu do bramki broniowej przez bramkarstwo	180
		5.	Strzał górny z rozbiegu do bramki broniowej przez bramkarstwo	180
		6.	Strzał dolny z rozbiegu do bramki broniowej przez bramkarstwo	181
		7.	Strzał boczny z biegu do bramki broniowej przez bramkarstwo	181
		8.	Strzał górny z biegu do bramki broniowej przez bramkarstwo	181
	S i a s t a t y t r o b o w e	1.	Strzał górny z miejsca do pasty] bramki	182
		2.	Strzał dolny z miejsca do pasty] bramki	182
3.		Strzał górny z rozbiegu do bramki broniowej przez bramkarstwo	184	
4.		Strzał dolny z rozbiegu do bramki broniowej przez bramkarstwo	184	
S i a s t a t y p r o c e n o w e	5.	Strzał górny z biegu do bramki broniowej przez bramkarstwo	184	
	6.	Strzał dolny z biegu do bramki broniowej przez bramkarstwo	185	
P r o g r a m y g r y	W r o d n i e p r o c e n o w e	1.	Strzał z biegu do bramki bram. przez bramk.	185
		2.	Strzał z biegu po podważeniu do bramki broniowej przez bramkarstwo	185
G r a w f o r m y p r o c e n o w e	W r o d n i e p r o c e n o w e	1.	Akcja po rozpoczęciu gry	187
		2.	Akcja podbramkowa. Przykład I	187
		3.	Akcja po rzucie z rogu " II	188
			Gra w formie uproszczonej	208

ZESTAWIENIE CWICZEŃ DO SZCZYPIONIAKA.

Dział		Wykazanie	Cwiczenia	Str.
P o d w a z e n i e	W d r e w i a k a c h	1.	Podważanie piłki obrat. z sa głowy w rodn.	202
		2.	Podważanie piłki jednoręczy dalekim rzutem z miejsca z zamachem górnym lub boczny	203
		3.	Podważanie piłki jednoręczy dalekim rzutem w biegu z zamachem górnym	205

Dział		Wykazanie	Cwiczenia	Str.
P o d w a z e n i e	W d r e w i a k a c h	4.	Podważanie piłki jednoręczy dalekim rzutem w biegu „na for”	205
		5.	Podważanie piłki jednoręczy w biegu z krzyżowaniem dróg	207
	W r o d n i a c h	1.	Podważanie piłki jednoręczy w biegu „na for”	208
		2.	Podważanie piłki jednoręczy w biegu z przebiegiem pomocy współpracujących	209
		3.	Podważanie piłki w biegu z krzyżowaniem dróg	210
	W r o d n i a c h	1.	Podważanie piłki jednoręczy dalekim rzutem w miejscu	211
2.		Podważanie piłki jednoręczy dalekim rzutem w biegu	212	
K o o r d y n a c j e	W r o d n i e p r o c e n o w e	1.	Nastawianie piłki w biegu z odjazdem chodzącym	212
		2.	Nastawianie piłki i podważanie jej w biegu jednoręczy dalekim rzutem	214
G r a w f o r m y p r o c e n o w e	W r o d n i e p r o c e n o w e	1.	Rzut jednoręczy z zamachem górnym z rozbiegu z przeskokiem I w biegu	217
		2.	Rzut jednoręczy z zamachem boczny z rozbiegu z przeskokiem I w biegu	218
			Fragmenty gry Gra w formie uproszczonej	219 220

KURATORJUM

Okręgu Szkolnego Lubelskiego.

KATEDRA DZIEWIĘCIERZOWA

F 865 S.

Dr. W. OSMOŁSKI

TEORIA SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ

Str. 377; cena zł. 3.—.

Nie można być dobrym wychowawcą, nauczycielem, rajcą, nałże ubiudującym sobie życie sportowcem, jeżeli się nie ma jasnego poglądu na podłoże biologiczne natury ludzkiej i na wpływ różnorodnych warunków fizjkalnych na umysł człowieka, na jego rozwój, poczucie psychiczne, wydajność pracy, inteligencję. To też jasna, doskonale napisana, zajmująca praca dr. Osmołskiego, informująca o badaniach, potrzebach i własnościach ludzkiego ciała, oddająca każdemu skromne usługi.

M. SKRZESZYŃSKI i P. KRAWCZYŃKOWSKI

ZARAWY I GRY RUCHOWE

Podręcznik metodyczny ze wstępum dr. W. Osmołskiego.
Wyd. III. Str. 322. Cena zł. 4.50.

Przebieg 300 ułożonych systematycznie zabaw i gier na wszystkie klasy szkoły powszechnej! Książka, która osiągnęła w ciągu lat czterech 12000 nakładów! A oto jak ją ocenila prasa:

„...Podręcznik ten obywatelstwo winien znaleźć się w każdej szkole i to nie z nakazu, ale z racji społecznych i zdrowotnych wartości, które daje dostawie i młodzieży”.
(Przegląd Pedagogiczny Nr. 21/22, 1933 r.).

P. KRAWCZYŃKOWSKI

ŚWIĘTO WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOLE
[POWSZECHNEJ]

Str. 55. Nr. 27. Cena zł. 1.50.

Trzeci: Zadania święta wychowania fizycznego. Jak je przygotować i zorganizować. Program święta wych. fiz. Wzrost gimnastyczny dla chłopców i wzrost gimnastyczny dla dziewcząt. Gry drużynowe. Tańce.

M. TARBKA

ZABAWY RYTMICZNE ZE SPIEWEM I MUZYKĄ

Str. 67. Cena zł. 1.20.

Smerg zabaw z zabawami, lecz melodyjami i dostosowaniami do skali głosu ścieśnionego piosenkami. Mogą być one stosowane na lekcjach gimnastyki, jako zabawy rekreacyjne i w czasie przerw międzylekcyjnych. Nadają się dla wszystkich klas szkoły powszechnej. Do każdej piosenki są dodane nuty. Fotografje ilustrują większość zabaw.

M. TARBKA

ZABAWY RYTMICZNE BEZ MUZYKI

Opis 66 zabaw. Z przedmową M. Krawczyka. Wyd. II, z ilustracjami. Str. 82. Cena zł. 3.—.

F. KRAWCZYKOWSKI

PRZEZ ĆWICZENIA CIELESNE DO ZDROWIA CIAŁA
I DUSZY

Str. 90, rys. 181. Cena zł. 3.—.

Jednym z najważniejszych i najskuteczniejszych środków zachowania młodości, zdolności do pracy, zdrowia i tężyzny fizycznej jest ruch w formie ćwiczeń fizycznych. Ważną jednak dla zdrowia rzeczą jest uniknięcie ich nadmiaru i wykonalność. To też każdy powinien się zapoznać z książką F. Krawczykowskiego, która podaje przykłady ćwiczeń odpowiednio dobranych dla kobiet i mężczyzn i składowych według trudności. Sposób wykonania opisany jest dokładnie i ilustrowany rysunkami ćwiczących.

