



J. Bakan  
W. Sikorski  
A. Wojcicki



WYDAWCA: GIGI - BACCI

**PIŁKA KOSZYKOWA**

J. BARAN, W. SIKORSKI, A. WÓJCIK

# PIŁKA KOSZYKOWA

PODRECZNIK DLA KLUBÓW SPORTOWYCH,  
SZKÓŁ, WOJSKA, STOWARZYSZEŃ P. W.,  
WYKAZÓWKI DLA INSTRUKTORÓW, SĘDZIÓW  
I GRACZY

WARSZAWA 1955  
GŁÓWNA KSIĘGARNIA WOJSKOWA

Centralna  
Biblioteka Pedagogiczna  
Inst. Wzrostu Szkolnego i Szk.  
w Lublinie  
Sygn. T4155

-Wzrostle prawa, profilaktyka i przedobraz nastawione.

Druckarnia Wychowawcza, Warszawa, Kazimierz 15, tel. 667-71

SPIS TREŚCI.

Wstęp . . . . .	VII
Przedmowa . . . . .	XI
Opisna charakterystyka gry . . . . .	1
Długość właściwości koszykarski . . . . .	1
Wpływ na rozwój fizyczny graczy . . . . .	2
Wpływ na system nerwowy . . . . .	3
Znaczenie wychowawcze . . . . .	4
Przebieg koszykarski . . . . .	5
Dataje powstania koszykarski . . . . .	7
Organizacja sekcji piłki koszykowej . . . . .	13
Zakładanie sekcji na wolnym powietrzu i w sali . . . . .	13
Plan sekcji . . . . .	14
Sprzęt . . . . .	15
Praca w sekcjach sekcji, kierownictwo techniczne, dobieranie zespołu, rozrwy, plan pracy, korekta nagrywek . . . . .	16
Zakładanie sekcji, Wskazówki organizacyjne, opłata, opłaty . . . . .	21
Technika gry . . . . .	24
Specyfika ruchu ciała . . . . .	24
Opuszczanie piłki . . . . .	24

Taktyka gry	75
Uwagi ogólne	75
Dobór graczy i zastawienie drużyny	78
Rozpoznanie gry ze środka boiska	90
Obowiązki napastników przy rozpoczęciu gry ze środka boiska	91
Zaprzewidzenie czasu wolnego	94
Zaprzewidzenie czasu karnych	95
Zaprzewidzenie czasu sprzetu	95
Metody taktyczne napadu	95
Metody obrony (napad) w grach zaprzewidzonych i podziawawo do działań w spotkaniach	99
Taktyka obrony	112
Prycizja w obronie	117
Cierpliwość w obronie	119
Wskazówki taktyczne dla graczy	120
Obstawienie bramki, napad na piłkę	121
Środkowy	122
Obrony	124
Wskazówki dla kapitana drużyny	126
Metodyczne wskazówki prowadzenia korekcyjnego w szkole	130
Zaprzewidzenie czasu zastawienia	133
Zaprzewidzenie czasu	136
Ćwiczenia wprowadzania piłki	138
Ćwiczenia związane do kosza	142
Nauka rzutów karnych	144
Nauczenie działania zespołowego ze środka boiska	145
Zadanie dla zespołów zastawianych	146
Sędziowanie w piłce koszykowej	150
Wskazówki ogólne	151
Sędziowie, dotyczące zachowania się na zawodach i techniki sędziowania, Rozpoznanie gry, Zachowanie się podczas gry	156
Opisanie błędów i porażek	159
Czynności sędziowskie w czasie planowej przerwy i w końcu gry	162

Technika podziawawia piłki	163
Sędziowanie ze środka	165
Działanie sędziów na boisku	167
Przekazywanie	169
Egzaminaty sędziowskie	173
Sędziowska karta egzaminacyjna	175
Wzrost egzaminu sędziowskiego	176

## WSTĘP.

W bliższym stuleciu ludzkość wkroczyła w ten okres rozwoju warunków społecznych, w którym przez coraz to jaskrawsze zaakcentowanie interesu zbiorowego — ród jednostki doprowadziła się do konieczności postępowania i działania, nie tylko w ramach więzkiej wagi, ale i w szerszych sferach codzienności, według określonych wzorów, poddyktowanych interesem społecznym. Rozwój techniki i współczesna organizacja pracy stwarza coraz to ściślej i więcej zakreślone pole działania, w ramach którego ma być realizowana wolność jednostki. Warunki życia codziennego, dostosowane do nielicznych wzorów technicznych i obywatelskich, nakładają na jednostkę obowiązki kolidujące z jej dążeniami i potrzebami indywidualnymi. Ten nacisk współczesnej cywilizacji na jednostkę ludzką staje się jednak coraz bardziej niewspółmierny z możliwościami biologicznymi i psychologicznymi przystosowanymi się człowieka do szybko zmieniających się warunków istnienia. Niewspółmierność możliwości adaptacyjnych człowieka z jednej strony, a z drugiej coraz to bardziej zwiększający się nacisk konieczności życiowych prowadzi musi do przedczesnego wyczerpania

się jednostki lub seekania ratunku na drogach niebezpiecznych — społecznie nieopodległych — prowadzących do ujawnienia wyrodzenia. W tych warunkach coraz bardziej aktualnym zagadnieniem staje się konieczność wprowadzenia korektywy, któraby zapewniła najmniejsząjako minimum potrzeb rozwojowych jednostki. Korektywa ta, by odpowiedzieć zadaniu, musi być dostosowana do obu zasadniczych warunków: 1) musi zainteresować i podlegnąć możliwości szerokiej masy, 2) stworzyć najwydatniejsze możliwości wypoczynku i odnowy.

Pierwszy warunek będzie osiągnięty wówczas, gdy wprowadzona korektywa odpowiadać będzie biologizmowi i psychologizmowi potrzebom jednostki, drugi, jeżeli potrafi odcierać jednostkę od męczącej ją rzeczywistości i stworzy dla niej warunki wyzycia potrzeb, wynikających z wrodzonych właściwości, wśród których potrzeby twórcze, dające poczucie własnej wartości, odgrywać będą znaczącą rolę.

Sprawa wypoczynku i odnowy została zaobcydzona i zapomniana w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej. Nad możliwościami organizacji wypoczynku pracują tam obecnie uczeni, dążąc do społeczeństwa i organizacji życia państwowego. Wartość społeczna jednostki zawodowej i wypoczynki zostały tam niekiedy oceniana, a raz stwierdzone dowiadaniem fakty odbijają w następstwie natury organizacyjnej. Szereg teoretyków amerykańskich, jak W. S. Thomas, Kinnebrew, S. G. Fowlkes i inni widzą w środkach wychowania fizycznego najlepszą korektywę, chroniącą osobowość ludzką przed indywidualnie i społecznie niepożądanymi skutkami nad miarę sybilicj zmiany warunków życia w społeczeństwach cywilizowanych i narastaniem hipertensywilizacji na jednostkę.

Skoro się mówi o wypoczynku i odnowie, jako celu do osiągnięcia, a środkach wychowania fizycznego, jako sposobach osiągnięcia postawionego celu, to gra i zabawa nabiera tu wyjątkowego znaczenia. Wskazywałbyśmy zabawy spracowane zostały przez wybitnych pedagogów i teoretyków wychowania fizycznego, wyklicza to potrzebę zatrzymywania się na tej sprawie, należy jednak podkreślić, że występują w niej czynniki posiadające pierwsorzędne znaczenie dla sprawy odnowy i wypoczynku. Zainteresowanie, rodzące się spontanicznie, brak przymusu, działanie o charakterze twórczym, możliwości zastosowania naturalnym sposobem do ruchu i ćwiczenia ciała, nie niezastąpione walory wszelkiego rodzaju zabaw ruchowych.

Rola ruchu i zabawy pozostaje w zasadzie niezmienna od narodzin świadomości do końca życia ludzkiego, zmianom ulegają tylko ich formy. W miarę rozwoju intelektualnego jednostki forma zabawy nabiera specjalnej barwy, w której potrzeba twórczo akcentuje się wyzwalającej. Zabawę młodzieży dorastającej cechować zaczyna komplikacja, wynikająca z intelektualnego zainteresowania się do zabawy, a w miarę dalszego rozwoju człowieka, nabiera ona form ściśle określonych, nadszających zabawie cechy gry sportowej. Gra sportowa, by odpowiedzieć swemu zadaniu wobec skrytykowanej już osobowości ludzkiej, musi być odpowiednio skomplikowana i należeć warunkowość powinna możliwości intelektualnego do niej dostosowania się. Warunkiem tym odpowiadać masę zarówno zasady gry, jak i sposoby jej nauczania.

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

winda ten podrycznik, poświęcony koszykówce i dlatego zjawienie się jego na półkach księgarskich powi-  
tał należy z wielkim uznaniem i zadowoleniem.

*Plk. Dr. Zdzisław Gilewicz.*

## PRZEDMOWA.

Piłka koszykowa rozwinięta się ogromnie w Polsce w ostatnich latach i różnica się do gier sportowych, najbardziej uprasianych i rozgrywanych. To też brak naszego podrycznika dowal się odzwiercać dookólnie zarówno ćwiczącym jak instruktorom i organizatorom.

Oddając do użytku publicznego naszą pracę, staraliśmy się potraktować ją możliwie wyczerpująco. Opierając się na najlepszych wzorach zagranicy i własnym długoletnim doświadczeniem, staraliśmy się podać najnowsze zdobycze techniki i taktyki tej wszechstronnej gry, metody jej nauczania i treningu, wreszcie przepisać i wskazać organizacyjnych. Usłowieniem naszym było wprowadzenie do podrycznika naszego rodzimego słownictwa. Wydając tę pracę, cieszyć się będziemy, gdy przyczyni się ona do dalszego rozwoju gry, pełnej walceów.

AUTOROWIE.

## OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA GRY.

Pilka koszykowa nie ma starej tradycji. Powołała ją do życia myśl wychowawcza inicjatora i twórcy Najsmilna około roku 1892. Koszykówka jest grą stworzoną celowo do użytku wychowania fizycznego.

Gra polega na wrzuceniu piłki do kosza, brzońskiego przez przeciwników; bieżą udział dwie drużyny po 5 zawodników i dowolna ilość rezerwowych w każdej partji. Piłkę wolno podawać rękami w dowolnych kierunkach, działanie indywidualne gracza z piłką jest ograniczone do minimum; wolno nieść piłkę tylko jeden krok, natomiast kochać i tupać bez ograniczeń.

### *Wymagania techniczne koszykówki.*

Boisko do gry jest bardzo małe, modliwie do założenia przy każdej szkole, fabryce, na większem podwórku i t. d., może też mieścić się w większych salach i halach. Ta cecha wywarła koszykówkę na czoło gier w programie szkół, wojska i stworzywszy wychowania fizycznego, zwłaszcza, to:

a) sprzęt do gry jest stosunkowo tani i nieskomplikowany.

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



umiejętnego określania przepadów, pomysłowego zdobowania kosza i celu gry, wywołują wnioski o wartościowym znaczeniu wychowawczym koszykówki.

Wpływ na rozwój fizyczny graczy.

a) Skupienie na niewielkiej przestrzeni 10 graczy umożliwia im zrywowe, szybkie, przy wyłączeniu techniczności błyskawiczne przeprowadzenie działania. Koszykówka jest w szybkości działania podobna do hokeja na lodzie, z tą różnicą, że tam szybkość ułatwia ślizg lodu po lodzie, a tu bieg naturalny nadaje jej znaczenie w kształtowaniu.

b) Koszykówka kształtuje szersze mięśniowy niezwykle harmonijnie, zmuszając do częstego używania rąk, nóg i całego tułowia. Podania, chwyt, strzały przez gwałtowne wyprosty rozwijają mięśnie ramion i obręczy barkowej; zwody, uniki, skręty, tak częste jak w żadnej innej grze, rozwijają mięśnie tułowia. Krótkie biegi, a właściwie ciągłe zrywy, zwroty, nagłe wystrzoki w strzale, lub do wychwytywania podań korzystnie umacniają mięśnie nóg. Cał umiarkowany wysiłek nad głowami graczy zmusza przy częstych strzałach do gwałtownych ćwiczeń wyprostnych, dlatego też koszykarskie zwykle trzymają się odznaczają przede w porównaniu z piłkarzami, pięściarzami i t. p.

c) *Dispans uszczelnione* — płuc i serca pracują wybitnie intensywnie przy ciągłym biegu, zmianach pozycji i obrotach. Ten wszechstronny, skomplikowany ruch, o zmiennych nachleniach rozwija płuca i serce, ale stwarza również olbrzymie niebezpieczeństwo dla młodych organizmów, stąd potrzeba nadzoru, umiejętnego szafowania wysiłkiem i dyspanowania odpowiedkiem.

Wpływ na system treningu.

a) *Oryjentację* ruchową wyrabiają nagłe przeskoki od podań korzystnych, zwycięskich, do groźnych i niebezpiecznych. Strzał, który nam w pewnej sekundzie grozi stratą punktu, w miłym jej momencie może być powrotowy działaniem i strzałem rewanżowym. Gwałtowne zagrania, podania, chwyt wystrzają umysł orientacyjny, wysublimują go i stwarzają możliwość ujawnienia nielostrogalych w chwili postanowienia i wykonania.

b) *Zręczność i natężenie* potrzebne są, aby na przestrzeni 1—2 metrów uniknąć przeciwnika, zawrócić w pełnym biegu, chwycić piłkę w pędzie i miękko wybić się wzwyż, aby płynąc spokojnie w locie, w jego środkowej opuszczonej fazie, wykonać tak wyjątkowo dokładne działanie, jak strzał do małej obręczy, umieszczonej wysoko nad głowami.

c) *Dokładność* wymaga się w podaniu, zwedzie, kołowaniu i strzale. Prowadzącej, swobodnie i samodzielnie stojąc przed koszem, rzadko rzuca wół piłkę, jakże więc daleko ponurzyć musi być umiarkowanie pracy mięśniowej, aby to samo wykonać w pełnym biegu, w pośpiechu, wobec nastawionych rąk przeciwnika, w pomieści odpowiedzialności za wynik i t. p. Nieodstrzegalno deptanie palca u ręki, lekkie potrącenie strzelającego zmienia zupełnie kierunek strzału. Stąd też u graczy celnie strzelających widać niezwykle skupienie, wyrażające się nawet w mimice twarzy, błysku oczu, skądzięciu brwi i t. d. Gdy gracz odstępował się na strzał, zrywa na chwilę strażność a słowociem wstrząsk skupienia uwagi na piłce, koszu i dokładności ruchu.

## Znaczenie zespołowości.

a) *Zespołowość działania* jest najważniejszym rysem koszykówki. Przepisy celowo ograniczają zdolność indywidualnie grać, zmuszają go do ograniczenia ruchów z piłką (1 krok), zabraniają impulsywnego pędu z piłką w ręku, tak typowego w rugby. Najkorzystniejszym zagrywaniem jest podanie piłki partnerowi, partner zaś szybko przenosi piłkę pod kosz przeciwnika, co umożliwia grę tendującą pracy zespołowej. Działanie indywidualnie dopuszczalne jest tylko przy opuszczeniu techniczności. Grać może się posunąć naprzód kładąc, tocząc piłkę, robiąc akrobata, ale wykonanie tego wymaga techniki, zmusza do pracy, opartej na sprawności, do stałych i regularnych ćwiczeń fizycznych, a więc spełnia najważniejsze wymagania wychowania fizycznego. Grać bez techniki nie potrafi porwać się z miejsca — sprowadza go gwizdek sędziego. W malekłej grze wyróżnia się tak dobitnie działanie zespołowe i zalety techniczne.

b) *Wzajemność pracy* oceniają koszykówkę podobnie jak łańcuch na łożysku, a nawet w jeszcze wyższym stopniu. Wszyscy napadają i strzelają do kosza, wszyscy bronią. Niema jednostronnego barwana działania przeciwnika lub zdobywania tylko punktu — każdy robią zagrania przeciwnika i natychmiast rozwija działanie własnej drużyny.

c) *Słabość w grze* (czystość), ceniona w każdym sporcie, w koszykówce jest obwarowana przepisami, jak nigdzie indziej. Zmusza się gracza do myślenia tylko o piłce, a wszelkie potrącania, szarpania, popychania, chwytania za rękę i t. d. karze się jako tak zwane przewinienia osobiste, przemyśleniem natu karnego przeciwnikowi i usunięciem z boiska za cztery takie

przewinienia. To uszwanie grozi zachodził bardzo często i jest jednym z najważniejszych punktów przepisów, gdyż dalsze grę młodych mężczyzn, skupionych tak blisko siebie mogłoby stworzyć niebezpieczeństwo dla zdrowia, a ponadto strzał do kosza, jak mówiliśmy, wymaga niezwykłego skupienia podczas którego gra strzelający jest bezbrzydny i niema czasu na zabezpieczenie się przed upadkiem z potrącenia. Przewidywanie czystości w grze jest kardynalnym warunkiem sędziego, który tu występuje jako wychowawca i krowiciel dobrych obyczajów.

*Przebiegłość koszykówki*, jak możemy wnioskować z poleśnego rozbioru teoretycznego warunków gry i praktycznych spostrzeżeń np. stosunków amerykańskich, gdzie koszykówka jest najpopularniejszą grą szkół, nadaje się ona najlepiej z istniejących gier dla młodzieży męskiej od 15 — 16 roku życia, po okresie dojrzewania do 24 — 30 roku życia. Jest typową grą okresu młodzieńczości. W innych okresach życia może być również uprawiana, ale bardzo ostrożnie, z umiarem przy odpowiednio prowadzonych zaprawach we własnym czasie gry i t. d., co zresztą zupełnie jest zastrzeżone w przepisach. Zbyt czyste jest dawkowe, że przy uprawianiu tej gry niedopuszczalne jest kontrola lekarska. Nie powinno być sportu bez lekarza.

Jżeli chodzi o kobiety, to koszykówka mniej odpowiednia warunkom psychofizycznym młodzieży żeńskiej, w którymkolwiek okresie życia. Jest za gwałtowna, zbyt wywołująca, za szybka i zbyt męska. Podważa niema ograniczeń terenowych, kobiety biegają po boisku bez planu, łatwiej wobec słabszego panowania nad sobą, mniejszego wyrobienia i techniki popełniają przewinienia osobiste. Takie refleksje nasawa obwarują polskich warunków. Można tę grę stosować dla młodych i zdrowych dziewcząt, ale należałoby przyjąć od-

rybne przepisy, tak jak jest właśnie w Ameryce, lub propagował tak zwaną koszykową angielską, a podziałem terenowym obszarolejnego holoka i wiązką łobozą grających. Dnia lepszej psychice dalewają odpowiedzi Jordanika (hazosa).

#### DZIEJE POWSTANIA KOSZYKOWKI.

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

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

Najlepszymi okazały się projekty dr. Gallicka i Naismitha.

Podstawowe wytyczne konkursu były następujące:

1) gra ma być łatwa do nauzenia się, aby gracz w krótkim czasie mógł ją uprawiać w skupiu, dającym pełne zadowolenie;

2) uprawianie tej gry powinno rozwijać sprawność fizyczną oraz zdrowie graczy;

3) uprawianie jej ma być możliwe w każdej przędziej sali, a sprzęt i ubranie zawodnika proste i tanie;

4) mimo swej łatwości do nauzenia początkowgo musi mieć nieograniczone możliwości w swym rozwoju.

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

Początkowo grano w koszykową piłką rugby, które były podobne do koszy na paplery. Boisko było podzielone na trzy części, podobnie jak w hokeju.

Boisk graczy, pierwotnie nieograniczoną, zmniejszono stopniowo do 8, 7, a wreszcie 5.

Podobnym zmianom ulegały i przepisy koszykówki.

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

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

Po dwa latach ustalono przepisy gry, które z nieznaczniemi zmianami przetrwały do dzisiaj.

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

Każda gra nie rozwijała się tak szybko, jak koszykówka. Czynnikiem jej rozwoju byli słuchacze Springfield, którzy się rozjechali po całym świecie.

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

powoli. Kontynent europejski był zbyt oddalony politycznie, którą bezkrytycznie stawiał ponad inne gry. Dopiero po wojnie światowej koszykówka rozpowszechniła się żywotowo dzięki Y. M. C. A., która ma tu duże zasługi. Jej umiejętnością propaganda, metodyczne pokazy przez doskonale przygotowane drużyny i zastęp doskonałych i starannie wyszkolonych instruktorów przyczyniły się do spopularyzowania koszykówki. W Polsce spotykamy ją na początku XX wieku, a co jest rzeczą zastanawiającą, wprowadzono ją najpierw w szkołach żeńskich. Do rozwoju przyczynił się park dr. Jordana w Krakowie i T. Z. R. we Lwowie. W roku 1908 Towarzystwo Zakochanych we Lwowie wysłało p. Germanową do Anglii w celu zapoznania się z przepisami i metodyką gier. Jak wynika z jej sprawozdania, według ówczesnych przepisów gra odbywała się na boisku 30 x 15, podzielonem na strefy i nie używano jeszcze koszów z tablicami, co w znaczej mierze utrudniało strzał. Przewodniczącą p. Germanowa zapoznana się z koszykową umyślnie przystosowaną dla kobiet. Odmienność przepisów dla kobiet utrzymano do dziś we wszystkich krajach angielskich. Zespoły miejskie zaczęły u nas uprawiać koszykówkę znacznie później.

Po wojnie światowej Amerykańska Y. M. C. A., niegdyś pomoc krajom niemieckim wojną, jednocześnie otoczyła opieką wychowawczą fizyczną. W większych miastach takich jak Warszawa, Kraków, Łódź i Wilno zakładała ośrodki wychowania fizycznego, promieniując na cały kraj. Pośród gier, przez Y. M. C. A. propagowanych, największą popularnością cieszy się koszykówka i siatkówka. Y. M. C. A. organizuje kursy dla kandydatów na instruktorów, trwające od 2 do 4 tygodni. W latach: 1919 w Białostoku i Modlinie, 1920 w Łodzi, Modlinie i Warszawie,

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

Dzięki wprowadzeniu przepisów, pozwalających na granie na całym boisku, gra stała się wielce interesującą, podlegającą modyfikacji i od tej chwili rozwój jej był zapewniony. Jak nastąpił Y. M. C. A. jest zapoznania z przepisami i techniką gry oraz wyszkolenie powstaje liczby instruktorów, tak masowe wprowadzenie koszykówki do szkół, wojska i stowarzyszeń sportowych zawdzięczamy uczelnianym wychowania fizycznego: Centralnej Szkole Gimnastyki i Sportów, Studium Wychowania Fizycznego przy uniwersytecie w Poznaniu i Państwowemu Instytutowi Wychowania Fizycznego w Warszawie. Z tych uczelni od roku 1920 wyszły zastępy instruktorów, zapoznających młodzież z tą grą. Od roku 1920 pracy wyszkolenia instruktorów gier podjął się nowo powstały Centralny Instytut Wychowania Fizycznego w Warszawie (na Bielcach). Ence popularności koszykówki idą poprzez Y. M. C. A., szkoły, wojsko, szczyt przysposobienia wojskowego, środki wychowania fizycznego i stworzenia przysposobienia wojskowego.

O wiele wolniej warstwa zainteresowania grami sportowymi w klubach. Rozwój gier przyspada na czas, kiedy dawno zaniknie stają w szeregach klubowych,

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

Podwaliny do rozwoju gier w klubach daje Polski Związek Gier Sportowych, powstały w roku 1923. Wprowadził on koszykówkę i siatkówkę na boiska klubów i doprowadził je do równorzędności stanowiska z innymi działami sportu.

Do urzeczywistnienia tego doszło dzięki osobistej i ofiarnej pracy dr. Tadeusza Chrapowickiego, inicjatora i organizatora P. Z. G. S. i wieloletniego pierwszego prezesa związku.

P. Z. G. S. ułożył i uregulował przepisy koszykówki oraz ujął rozgrywki w formy organizacyjne, przyjęte w innych działach sportu, dzięki czemu gra zyskała na powadze.

Pierwsze przepisy koszykówki, opracowane przez prof. Franciszka Kapalkę, wydane staraniem T. Z. B. we Lwowie, pojawiły się już w roku 1911. Działo mają one wartość historyczną, jako praeistoria. W roku 1922 ukazał się podręcznik Kindlera i Starzyńskiego, a w roku 1927 wyszły przepisy podopiecznik Kurletty i Hübnera pod tytułem „Gry sportowe”. W tym roku również Frank A. Eymon, asystent dyrektora Y. M. C. A., wydał obszernie opracowany podręcznik o koszykówce.

Różnorodność przepisów i ich interpretowanie skłoniły P. Z. G. S. do ujednostajnienia prawideł gry. W marcu 1927 r. wydał P. Z. G. S. komisję unifikacyjną, która wykończając ze własnego zadania, że niemało trudności w ujednostajnieniu gry stanowi brak międzynarodowej federacji gier, przyjęła przepisy amerykańskie, w wielu szczegółach zmienione i ulepszone techniczne opisanie gry na korzyść szybkości i ruchu. W roku 1933 P. Z. G. S. wprowadził prze-

piły gry ściśle w interpretacji amerykańskiej, oddając grę wysoce technicznej, myślowej i dyktandistycznej. Przepisy te obowiązują obecnie.

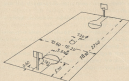
Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego opracowało dla szkół własne przepisy koszykówki, w pięciu i dziesięciu graczy, dla ujednolicenia przepisów, przewidujących na spółzawodniczym między zakładami, ze względu na zakres nabierania młodzieży do klubów. W roku 1931 Bractwo Pomoc Słuchaczy Ś. I. W. F. wydało podręcznik metodyczny koszykówki, opracowany przez por. J. Barana. W roku 1932 Ministerstwo Spraw Wojskowych ujęło przepisy i zasady oznaczenia piłki koszykowej w nowej instrukcji wychowania fizycznego dla wojska. W roku 1933 Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przystosowania Wojskowego w podległym instruktora przysposobienia wojskowego pod tyt. „Szkoła Janaka” ujął przepisy w interpretacji P. Z. G. S. wraz z zaproszą.

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

## ORGANIZACJA SEKCJI PIŁKI KOSZYKOWEJ.

*Zakładanie boisk na terenie powiatu i w soł.*

Boisko do piłki koszykowej (Rys. 1) potrzebuje równej i elastycznej powierzchni. Ze względu na to, że koszywanie wymaga dokładnych ruchów i dobrego odbicia piłki od ziemi, sztywność w grze jest znacząca. Podłoże



Rys. 1. Plan boiska.

trwałe jest najodpowiedniejsze do gry, ogranicza koszywanie piłki, choć psuje jej efekt techniczny, podłogi brukowe i twarde z drobnymi kamrykami stwarza niebezpieczeństwa przy upadkach, które są dość czę-

nie. Najlepsze są sprężyste boiska ziemne, a nawierzchni z pymentywną mieszanką gliny i piasku, lub kortowce, zbudowane na warze torfowych.

Boisko powinno mieć dobre położenie i należyty spadek, żeby szybko obciechało po deszczach. Zagranicę boiska na wolnym powietrzu urządza się w parkach i ogrodach zabawowych. Głównie sezonowy rozgrywek towarzyskich na czas od listopada do marca i mistrzowskich przenosi się na boiska kryte. Daje to gorazd warunki zdrowotne, ale naturalnie:

1) wiatroskoczno przesłania się gra w koszykówkę, jak i w siatkówkę o wiele lepiej w zamkniętej, ograniczonej sali, gdzie się nie gubi w obszernej przestrzeni.

2) Poślisko hal i sal daje lepsze warunki techniczne.

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

4) Rozgrywki przypadające w czasie, kiedy o inne imprezy jest trudno.

5) Sezon rozgrywek wypada w czasie odpowiednim dla rosnącej się młodzieży, gdyż nie zbliża się z egzaminami, promocijami i t. p.

Z tych względów i z nas należałoby zwolna w miarę rozbudowy urządzeń wychowania fizycznego przetranszować klubowe rozgrywki koszykówki na boiska kryte.

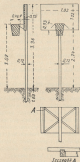
#### Plan boiska.

Plan boiska wytycza się w następujący sposób: 1) ustala się kął o 90 stopniach w jednym z narożnych rogów terenu, 2) przelicza się boki kąta do wymaganych długości, 3) wbiła kołki na końcach wyznaczonych boków, 4) odmierza się szeroko-

ściokości obu pozostałych boków, tak by się utworzył wymagany prostokąt. Na wytyczeniu pozostałych linii trzeba utworzyć dwie osie symetrii boiska (xx i yy) i w miejscu przecięcia narysować koło (cyrkul i kółka i sznurka) i średnicę. Nakreślenie pół krzywych wymaga: a) znalezienia środka linii koscowej (s), b) odległa po 90 cm na linii koscowej od środka w obie strony, c) wystawienia w tych miejscach prostopadłych odcinków dość daleko poprowadzonych, d) wystawienia ze środka linii koscowej (s) prostopadłej o długości 521 cm, e) zakreślenia z tego miejsca koła o promieniu 182 cm aż do zetknięcia się z liniami korytarza, w charakterystyczny, zamknięty kształt kształtkowy, f) przecięcia tego koła średnicą równoległą do linii koscowej. Jest to tak zwana linja rzutu kortowego. W ten sposób zaznaczono kład (na sali) lub ostrym rylcem (na ziemi) linje posiadają grubą linią wstępną (wapnem, gipsem lub farbą). Na stałych boiskach zabiera się na rogach boiska wbić w ziemię cztery szerokie kołki drewniane, tak aby nie wystawały nad poziom boiska, także kołki byłyby poślizgane, jeden w środku boiska i dwa w środkach pół krzywych. Kołki te ułatwią szybko pomiarowe wyznaczenie boiska i odświeżenie zanurzonych linii. Na salach linje powinny być malowane farbą olejną i posiadane lakierem, jeśli się pokrywają z innymi boiskiem (np. siatkówką), można odpowiednio dobrać barwy kontrastowe.

Sprężl zamontować to tablicę z koszem, odpowiednią umocowaną (Ilus. 3). Najprościej zamocować tablicę w tartaku, gdzie przytęga deski według wymagań, a ściśle nie następuje trudności. Tablicę powinny być wykonane z suchych desek grubości 1,5 — 2 cm wzmocnione skrzyżowaniami. Kosz przystawiać się według przepisów gry. Obceprz i podpięki najlepsze są z grubego, olejnego się drewna, montowane śrubami

ni, po obu stronach deski. Przybijanie kosza gwałtownie jest niekorzystne, kosa się odkształca, trudno go odjąć, poprawić, dokręcić i t. d. Duże trudności sprawia właściwie środkowe umocowanie tablicy.



Rys. 2. Spręż.

Najprościej przybić tablicę do słupa i słup wtopić, łącząc, słby:

1) Środek słupa był równo odkształcony od belki boiska i odkształcony w głąb o 60 cm od środka linii koszowej;

2) kosa był umocowany równolegle do ziemi (sprawdzić prostokątność kosza do tablicy przed wko-paniem podłaznicą);

3) dla ustalenia pionu tablicy wbić dwa kije na bocznych liniach boiska, 60 cm od rogu, i według nich zorjentować się, czy tablica jest ustawiona prostopa-dle do boiska;

4) pion słupa sprawdzić podłaznicą.

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



Rys. 3. Pielna podłaznica kosza na otwartem powietrzu.

nisowy i t. d. hale do łazienek), wówczas można wko-pać w ziemię we właściwym miejscu odpowiednio pu-dła z drewna do głębokości ok. do 1,5 m, do którego przed grą wstawia się wózek słupa. Otwór można zakry-wać kawałkiem drewna, pokrytym gumą. Zamknąć pu-

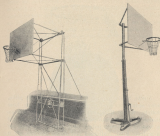


dół z drzewa można wtopić na stole bloki cementu z otworami na ślup o przekroju 15×12. Są one trwałe i najmniej się trzymają. Spód słupa powinien opierać się na płasku, aby w razie potrzeby można było dół pogłębić lub zmniejszyć. Najkorzystniejsze do gry są tablice wyznawane na boisko (Rys. 3), montowane na wieży umyślnie konstruowanej lub murze i parkanie, jeśli są one 1—2 m za boiskiem. Takie wieże z tablicą może być zbudowane na wieżu dwukolumnowym i przechowywane pod dachem, a ustawiane tylko w razie potrzeby.

#### Boisko na sali.

Wyznaczenie boiska zostało omówione. Umieszczenie kosza na stojaku, najczęściej spotykanym u nas, jest bardzo niebezpieczne dla graczy i ogranicza swobodę gry. 80% gry toczy się w pobliżu kosza, a stojaki narażają na kontuzje i uszkodzenia nóg. Drugim częstym błędem, spowodowanym nieuwagiścią firm i lekceważeniem organizatorów, jest włożenie tablicy z obramką klejanki (dykty), wykrzywionych, nieprzeznaczonych do tego celu, t. j. do celów sportowych. Najlepsze są tablice montowane na umyślnie konstruowanej w ścianie (Rys. 4) lub wiszącej się od sufitu. Tablica powinna być odsunięta od ściany i przekształć co najmniej o półtora metra, a przynajmniej o 60 cm wysunięta na boisko. Tablice bezpośrednio wieszane na ścianach są dla graczy jeszcze niebezpieczniejsze, niż stojaki. Konstrukcja, obejmująca tablicę, może być wykonana z drzewa, prętów lub najlepiej rur stalowych (Rys. 5). Najlepsza jest tablica z bardzo grubej klejanki (dykty), wzmocnionej na tylnej stronie krzyżowo umoc-

szonymi listwami z dżowitu, stali lub szkła. Tablice szklane są najlepsze, gdyż dają stary spókożymnik odbicia piłki, nie parzą się, są bardzo trwałe i nie zaszkadzają widoku z galerji. Instalacja tablicy z dżowitu i szkła, zawieszonych nad boiskiem, jest bardzo droga



Rys. 4. Podstawa kosza z urządzeniem do umocnienia na ścian.

Rys. 5. Podstawa kosza z rur stalowych, nachylna się do umocnienia na boisku lub sali.

(od 500 — 1000 złotych), ale wystarcza na kilkadziesiąt lat bez napraw. W Polsce wprawdzie wprowadzono odwrócone tablice szklane, jak krakowska Y. M. C. A.

Obręcze. Napięć wykonawane są u nas w sposób tradycyjny, przede wszystkim jest interwencja P. Z. G. Szumnująca składy do wyrobu włókiennego sprzętu.

Zwykle do wzmocnienia obręczy używa się podpódek, a które jednak oddają się duży procent strzałków z pod kosza, i. zw. „dródek wstecznych”. Najlepsze są obręcze z jednej grubej podpórki (Rys. 6). Wartość je wyraża ilość na naszym rynku.



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

Siatki. Siatka powinna utrzymać na chwilkę piłkę, niechybnie spadając bez zastrzeżeń mógł stwierdzić, że kosz zamknięty. W handlu spotyka się siatki otwarte lub zamknięte u dołu. Zamknięte dają 100% pewność, że piłka wpadła do kosza, jednak zbyt wiele czasu traci się na wyjęcie piłki. Najlepsza jest siatka otwarta, ale u dołu zwężona i dość elastyczna. Taka, gdzie jest stale utrudnione, można dać siatkę rozciągliwą, które się mniej przecierają niż sznurkowe.

Spręży ruchomy. Jedynym i zasadniczym sprężem, jeśli przyjmujemy, że tablice i kosz są montowane na stałe, jest piłka.

Piłka do koszykówki powinna być okrągła lub lekko spłaszczona na biegunach (jak globus) dla lepszego uchwytu, z grubej skóry bawolej, sztywno w kształcie podobnym do czepkiej pomarańczy. Pokrojone kawałki skór

ry powinny być starannie dobrane, a piłka wewnątrz pokryta płótnem, żeby się nie rozciągała i nie traciła kształtu kulistego. Należy ją najściślej przostroić, aby obwód i waga były zgodne z przepisami (obwód 76 — 79 cm; waga 560 — 650 g), gdyż wymiary te ustalane na podstawie doświadczeń, cechują piłkę najwygodniejszą dla graczy. Weber skomplikowanej konstrukcji strzału dla piłki jest nieznacznie dla graczy. Piłki są lekkie i za mało zbyt skoczne, są trudne do chwytania, urywają rękę przy podskokach i strzałach. Najlepsza jest piłka o średnim wymiarze wagi i obwołu.



Rys. 7. Piłka koszykowa bez sznurczków.

Najnowszy wzór piłki koszykowej na rynku amerykańskim nie ma zupełnie sznurczków, tak często zamkniętego piłkę i kalenkiego rękę graczy, lecz dółka jest wmontowana na stałe w skórę, a piłkę napelnia się powietrzem przez mały otwór. Rozmięszczenie ciężaru w tej piłce jest też o wiele równomierniejsze (Rys. 7).

Spręż osłonowy graczy. W normalnych warunkach spręż osłonowy powinien sobie sprawić kłopoty zawodnik wchodząc koszem, klub może jedynie dawać ulgi

representacyjnej na zawody. Przynajmniej dwa razy do roku gospodarz sekcji sprawdzi inventarz sprzętu i przeprowadzi gruntowną jego naprawę. Przemki kosarek trzeba przeprowadzać często, gdyż gracie się pory i padają na ziemię, więc muszą często zmieniać kształt i t. d. Sprzęt zawodnika powinien być lekki, wygodny, estetyczny i chronić go od skutków i upadków. Najskromniejsze wyposażenie obejmuje: buty, spodnie i koszulkę. Gracie dobrze zaopatrzone na ponad długie spodnie flanelowe i ciepły sweter, ochraniacz na kolana, kask, kaski, wyściółki na biodra, suspenzerjum.

Obuwie. Posiadanie dobrego, mocnego, wygodnego obuwia powinno być podstawą treningu gracza. Ciężkie trywy, utrzymywanie i wysiłki wymagają przewieci w sporej stopy o ziemię. Najwygodniejszą jest obuwie, obejmujące dość wysoko kostkę dla osłabienia możliwych nadwyrżceń stawu skokowego, a cholewce



Fig. 3. Obuwie koszykarzy.

z miękkiej skóry lub płótna i podszewkach z miękkiej ale twardej chusty (czyli przynajmniej 1 cm) gąbki, która daje najlepszy oparcie na podłożu i uchłoni podłogę, a zawieszki jedynie na boku śledziem. W kraju nie mamy dotychczas odpowiedniego obuwia dla koszykarzy (Fig. 3); najczęściej używane buty Bal'a (trampki) są za słabe, mają zbyt cienką

podszewkę i są mało przewiewne. Wystarczają zaobuwie na 1 — 2 miliony.

Skarpety najlepiej dość grube chronią nogę od otarć i odparzeń i ułatwiają parowanie potu. Gracie amerykańscy chronią ponadto gołębki długimi wełnianymi getrami bez stóp. Utrzymując nogę w suchym stanie, w czystości i zdrowiu, zapobiega przerwom w zaprawie. Amerykańskie przykłady mówią, że zdrowi nagani łatwiej przycięli przez życie, a w sporcie zdrowe nogi to podstawa.

Na zawodach gracie powinni mieć nogi ochronione w kostkach elastycznym bandażem, szerokości około 6 cm lub specjalnymi naklejkami. Inaczej ważniejszą jest ochrona kolana, wybitnie naruszonego na atakowaniu, nadzwyczajnie i t. d.

Spodnie dobrze dopasowane i skrojone mogą być na biodrach wyścielone, jeśli gracie nie zakłada miękkich walców na biodra. Powinny sięgać 20 — 30 cm ponad kolaniem; najlepiej je najlepiej białą, a jeśli posiadają ciemny pasek, musi on być bez twardej tkaniny. Pod spodnie należy nakładać chusty, dobrze dopasowane suspenzerjum.

Koszulka jest niezwyklej najodkrośniętą częścią ubioru. Najpraktyczniejsze są koszulki z ciepłej wełny. Należy je mieć w rozmiarze 3 — 4 stopy. Są kilkakrotnie trwalsze od bawełnianych, gdyż wystraszają się 2 — 3 lata, są rozciągliwe, a więc lepiej się układają. Najlepiej dobrać barwy jasne, odciągające się od ciała, gołba lub napis klubowy muszą być wyraźne, numer przesyły na stałe. Koszulki należy wpinać w spodnie, co jest estetyczniejsze i uniemożliwia przeciwnikowi chwytanie za nią.

## Praca sekcji koszykówki.

Praca wewnątrz sekcji nie polega na odpowiedzialności bezwzględnie organizowanych lub atestowanych zawodach, lecz głównie na szkoleniu graczy, tworzeniu rezerw, utrzymaniu właściwej atmosfery towarzyskiej i koleżeńskiej. Stosunek czasu, poświęconego na zawody i przemiarowego na szkolenie powinien się wyrażać liczbami 1 : 10.

**Kierownictwo techniczne.** Poważnym kierownictwem ogólnym sekcji, która załatwia sprawy organizacyjne i gospodarcze, największą wpływ na rozwój sprężyste kierownictwo techniczne. Powinno ono spoczywać w rękach doświadczanego zawodcy koszykówki, najlepiej dawnego zawodnika, któryby posiadał miód za sobą egzaminu instruktorski. Najlepszym kierownikiem technicznym będzie instruktor wychowania fizycznego lub nauczyciel, który sam czynnie ten sport uprawiał i zajmuje się nim dalej, jako sądziła czy członek władz O. Z. G. S. Niemniej ważne są dla kierownika zalety osobiste, jak umiejętność spójności z młodzieżą, obsługa kłosa, poczucie i zrozumienie etyki sportowej, dar obserwacji i właściwej oceny zawodnika. Tak pojęty kierownik techniczny może mieć do pomocy instruktora lub trenera, albo sam kierować sprawami sekcji.

**Doświadczenie zespołu.** Czysta techniczna zastawienie drużyny omówione na łamach niniejsza (str. 75), to należy podkreślić, że najlepsze wyniki w pracy sportowej daje metoda doświadczenia grup koleżeńskich do drużyn zaprawowych. Okazało się, że jeżeli się włączyła do klubu grupą chłopców w tym samym mniej więcej wieku, z tego samego środowiska, uczących się wzajemnie, lub przyjaciół, to bardzo szybko wytworza się sprężyste towarzyskie ale i techniczne, łatwiej wtedy daje się wyznaczyć terminy i rozpiętość zaprawy, zespół do doświadczenia wzajemnie się podrywa, a zaiste-

resowanie utrzymuje się poza klubem i salą. Grupki uczniów tej samej klasy czy szkoły, akademików tej samej uczelni, praktykantów podobnego zawodu i t. d., powinna stanowić początkowo odrębny zespół zaprawowy, zanim się łączy z atmosferą klubową. W ten sposób powstały zespoły A. Z. S. Poznań (gimnazjum Bergera), Polonii Warszawa (gimnazjum Niklewskiego), V. M. C. A. i Cracowia. Z biegiem czasu klub wzbudnia taką grupkę, nawiązuje się przyjaźń między członkami różnych zawodów i warstw, ale im głębiej i dłużej są poddawani łączy, tem praca zespołowa w klubie bywa łatwiejsza.

**Rezerwa.** Poważnym kontyngentem graczy pierwszej drużyny, której zawiera do 20 zawodników, klub powinien tworzyć osobną grupę zaprawową 10 — 12 zawodników. Zaprawę w tych grupkach prowadzi zdolniejszy zawodnicy pierwszej drużyny, przewodniczący lub instruktorzy gier, według programu i pod nadzorem kierownika technicznego. Dobrze jest przygotowanie takiej części zaprawowej prowadzić pracę jeden do dwóch lat, tak żeby do drużyny reprezentacyjnej wprowadzał najlepszego zespół a 3 — 5 osób od dłuższego czasu uprawiających. Tylko wyjątkowo atestowani gracze mogą w krótkim czasie przeskoczyć z dalszoplanowych rezerw do drużyny klubowej. Klub, który myśli o stałym utrzymaniu swego stanowiska sportowego na wieloletnim poziomie, powinien mieć poza pierwszą drużyną (10 — 20 zawodników) około 4 — 6 zespołów (10 — 12 zawodników) czynnych, w sumie około 40 — 100 zawodników zaprawowych.

Plan pracy, jak wspomnieliśmy, trzeba dzielić na zaprawę i zawody. Jeżeli chodzi o pierwszą drużynę, to raczej zaprawę należy doświadczać do koleżeńskich zespołów, a obserwacje — dla zespołów dorostu klubowego, zawody podporządkowane są planowi zaprawy.

*Drugą reprezentacyjną.* Kierownictwo techniczne powinno przed nowym rokiem lub nowym sezonem opracować ramowy kalendarzyk zawodów, które musi lub zamierza odbyć, a więc mistrzostwa, towarzyskich, wyjazdowych lub miejscowych turniejów o nagrody przechodnie, międzynarodowych i t. d. Kalendarzyk zawodów wyłożony się na miejscu widocznym dla wszystkich graczy, z podkreśleniem wartości spotkań w trzech stopniach: a) mistrzostwa, międzynarodowe, b) turnaje, wyjazdowe, c) zawody towarzyskie i miejscowe. Zawodów ważniejszych lepiej nie rozciągać na większej przestrzeni czasu, lecz skupić, gdyż formę drużyny trudno utrzymać dłużej, niż dwa miesiące. W naszych warunkach wolno podzielić rozgrywek na dwa sezony, letni i zimowy, plan ten, z należytym uwzględnieniem odpoczynków, można ogłosić zakreślić w sposób podany niżej.

#### Rozgrywki na wolnym powietrzu.

Marzec — zaprawa na wolnym powietrzu;  
kwiecień, maj, czerwiec — mistrzostwa okręgowe  
— 10 terminów; wyjazdy 1 — 2 terminy i inne 2 — 4 terminy;  
lipiec i połowa sierpnia — przerwa całkowita;  
sierpień i wrzesień — zaprawa do mistrzostw ogólnopolskich, dla innych drużyn również ważne rozgrywki o wejście do wyższych klas lub turniejów;  
wrzesień — mistrzostwa Polski, rozgrywki o wejście do klas wyższych;  
październik — 2 — 3 tygodni przerwy;  
listopad, grudzień — okres intensywniej zaprawy zimowej, głównie technicznej;

styczeń, luty — mistrzostwa zimowe, głównie turnieje i imprezy międzynarodowe.

W dobrym planie pracy okres użytkowej formy powinien przypaść dwukrotnie w czasie mistrzostw letnich i zimowych. Przeniesienie zakończenia mistrzostw w naszych warunkach na po wakacje zmusza do uzyskania twardego uszytania zaprawy, co bardzo utrudnia pracę.

Sposób gry na sali różni się znacznie od gry na wolnym powietrzu, co się musi odnieść na zaprawę, łano oświetlenie, zmniejszenie stosunki przestrzenne, a ślad łanu ocena piłki, gorzej warunki techniczne podłoga, wiatr, słoneczko wpływają na wynik, przed drugą powinną przed mistrzostwami okręgowymi co najmniej o miesiąc wcześniej przeprowadzić zaprawę na wolnym powietrzu. Przed mistrzostwami zimowymi okres na pracy można przedłużyć do trzech miesięcy, gdyż głównie jestem i słoną można poprawić formę techniczną drużyny wolnie braku ogarnięcia, braku współzawodnictwa innych sportów, lepszych warunków zaprawy i t. d.

Przed najważniejszymi zawodami przynajmniej miesiąc czasu poświęcić się na grupową zaprawę techniczną i kondycyjną, o której piszemy szczegółowo na innym miejscu. W tym okresie unika się odpowiadających, męczących spotkań, należy grać nerwowo wypraczyć, natomiast zaprawa kondycyjna może być bardzo oszczędna. W innych miesiącach tempo zaprawy może osłabnąć. Zarzucają jeśli na główną zaprawę letnią przeznaczono 2—3 miesiące po 3—4 razy w tygodniu, a na zimową 1—2 miesiące, to w pozostałych okresach wystarczy 1—2 zapraw tygodniowych, zwłaszcza jeżeli ciężkie rozgrywki są zaplanowane na tydzień. Okresy wyjątkowej zaprawy należy poświęcić głównie na szkolenie, a ilość rozgrywek ograniczyć do

mińszam. Przyjmując dwa razy w roku powinni się umacniać zawodnikom grantowny wypoczynek, czego zwłaszcza władze związkowa przestrzegać muszą w układaniu terminów. Jeden z tych okresów to wakacje (lipiec, sierpień i wrzesień), przyczem lepiej było ze względów zdrowotnych i sportowych przed wylazkami układać mistrzostwa Polski oalkowe, drugi — okres krótki, podobnie jak w szkolnictwie, mógłby wypaść na koniec grudnia i połowę stycznia. W okresach grantowego odpoczynku zawodnik powinien również zalkować uprawianie sportów zespołowych, drużynowych, a zajęć się ewentualnie sportami indywidualnymi i osobowo mniej wyzerpującymi. W locie żeglowność, turystyka wodna (kajak), wycieczki, internicтво, w śniegach narciarstwo lub hielwanicтво umożliwiają odzyskanie spokoju i harmonii wewnętrznej, odnalezienie własnej indywidualności, uspokojenie nerwów, wyprowadzą z przymusa pracy zespołowej w granicach i narzucają zupełnie odległy rodzaj wysiłku. Rozwianie piłki do kosza przez cały rok byłoby nie tylko niedorzeczne ze względów higienicznych, ale i społecznych, ograniczałoby również możliwość poznania innych sportów. Zarwycząc gracie, uprawiającymkolwiek, stanowią brzo zespołów reprezentacyjnych klubu w śniegach. Wynik nerwowy i charakter pracy zespołowej jest podobny w obu grach, jednakże różnice techniki są tak znaczne, że niepodobniestwem jest utrzymać się w szerzowej formie w obu sportach. Polega to za sobą konieczność analizowania tyłu warunków gracy, aby składy drużyn osobowo były różne. Okazuje się, że największe powodzenie odnosią te drużyny, które mają specjalistów do każdej z tych gier osobno. Ty dążność należałoby utrzymać i nie robić żadnych ugił w terminach mistrzostw okręgowych i ogólnopolskich.

Plan pracy drużyny rezerwowych należałoby układać głównie z myślą o należycym wyalkowaniu i przygotowaniu gracy. Wyróżnić należałoby główny okres zaprowy trzymiesięczny w locie lub w śniegach, zależnie od tego, czy się ma możność zaprowy na słoń lub dwa okresy 2—3 miesięczne. W zaprowie główny nacisk należałoby położyć na technię, gier zaś indywidualnych dawać hardo mało i to po 10—20 minut raz w tygodniu. Dlatego należany okresy 2—3 miesięczne, a nie rozkładanie zaprowy na cały rok, gdyż w takim okresie łatwiej młodemu zawodnikowi skupić się i utrzymać zainteresowanie. Po okresie zaprowy przygotowawczej uprawiany drużyną przez szereg spotkań do wytrzymania tempa gry i zastosowania zdobytej techniki. Lepiej jest rozgrywać zawody wewnętrzne lub kwartynskie, gdyż ubiśł np. w mistrzostwach rezerw znacznie uboższe warunki. Po roku rozgrywek wewnętrznych i towarzyskich, kiedy młodzieńcy sportowo dojrzają i technicznie opanują grę, można ją doprowadzić do mistrzostw. Dół rozgrywek klasy C, a nawet B wykazują brak prymitywnej znajomości techniki a drużyny. W programie zawodów wewnętrznych dla rezerw pisa spotkaniami normalnymi (gra w pięciu) można wprowadzić łano współzawodnicstwa i zawody, jak 1) pięciominutowe spotkania trójek, 2) mecze na rzuty karne, 3) zawody w strzelaniu do kosza, 4) zawody techniczne, obejmujące pewnego rodzaju pięciobój koszykarski, jak np. a) kosowanie zakończone strzałem na czub, b) wyskok do zawieszony piłki z miejsca i z rozbiegu (miarą — wysokość zawieszony piłki), c) strzelanie karne, d) strzelanie z pod kosza w wyskoku jedną ręką lub obręczą (gd do przewstrzelania, lub według punktacji stosunku trafnych rzutów do przyjętej ilości z 10 czy 20 rzutów), e) strzały ślepe, z miejsca lub z kosowania. Tego rodzaju

zawody posiadają spójność techniczną i indywidualną, zdolności do gry zespołowej obserwujemy w rozgrywkach wewnętrznych.

**Kronika rozgrywek.** Ze względu na porządkowych, dla wyeliminowania zamieszania i utrzymania trybiny klub poświęca prowadzić kronikę zawodów, gdzie należy wpisywać wynik rozgrywek, miejsce i warunki (np. wyjazd), ważność spotkania, zdobyte punkty. Kronika stanowiła ze zdjęciami fotograficznymi będzie również przeglądana przez graczy starych i młodych oraz posłuży do obliczeń ilości udziału w zawodach poszczególnych graczy, ilości zawodów, zdobytych punktów i t. d.

**Nagrody.** Należy unikać dawania nagród zwyczajnie sportowych, gdyż największą nagrodą dla zawodnika jest udział w zawodach, wspólne zdobyte mistrzostwa, zwycięstwa z groźnym przeciwnikiem i t. d. Demoralizujące są zwłaszcza nagrody za największą ilość zdobytych koszy, gdyż bardzo często gracz, który je zdobywa punktu, może grać dalej najlepiej z całą drużyną. Jedynie za wyjątkowo lekką i ciekłą udział w zawodach można obdarowywać niekwestionnie podarunkami pomogłownikami (setny mecz). Dla najwyższego wykorzystania skuteczności strzału można ogłosić nagrodę za największą liczbę strzałów w danym okresie czasu, przez czas mistrzostw okręgowych i t. p. Chodzi tu nie o samą strzelonych punktów, lecz o stosunek zdobytych punktów do ilości danych strzałów. Prowadzenie takiej statystyki jest bardzo trudne i żmudne. Musi je prowadzić osoba bezstronna, wprowadzić w próbkowanie zawodów i bardzo ważna, gdyż strzały są bardzo cenne. Takie zestawienia mają wysoką wartość porównawczą dla trenera i graczy, przyczyniają do celowego strzału, zmierzają do ustanowienia się nad pewnością pojęcia i t. d.

**Zakładanie sekcji. Wskazówki organizacyjne, ogłoszenia, oferty.**

Selekcje należą przez swoje towarzystwa (kluby) do oddzielnych polskich związków sportowych.

Gdy towarzystwo sportowe (klub) ma jedną lub więcej drużyn piłki koszykowej, uprawiających regularnie i systematycznie tę grę, wówczas albo z inicjatywy zarządu towarzystwa sportowego (klubu), albo też samych graczy, tworzy się sekcja koszykowska. Na czole sekcji stoi zarząd sekcji, w skład którego wchodzi: kierownik sekcji, wybrany przez rozsz. Walne Zgromadzenie sekcji, a zatwierdzony przez zarząd towarzystwa, kapitanowie drużyny, wybrani przez drużyny. Sekcja łączy się według regulaminu wewnętrznego, ustalającego przedewszystkiem dni i godziny zebrania zarządu sekcji, dni i godziny zaprawy poszczególnych drużyn, wpisowe członków i t. p. Pierwszą czynnością sekcji jest wypełnienie oświadczenia o przystąpieniu do Polskiego Związku Gier Sportowych P. Z. G. S. Oświadczenie należy wypełnić w dwóch egzemplarzach i przesłać przez klub do właściwego okręgowego związku gier sportowych, który przesyła jeden egzemplarz do P. Z. G. S. Jeżeli w województwie, na którego terenie klub zgłasza się na członka ma swoją siedzibę, nie istnieje O. Z. G. S., należy obydwie egzemplarze wraz wpisowe przesłać do P. Z. G. S. Na tej podstawie wyznacza się przychód do O. Z. G. S. Warunki grania sekcji muszą być ogłoszone do P. Z. G. S. W tym celu sekcja na podstawie prośby pisemnej otrzymuje od powołanej ilości oświadczeń ogłoszeń zarządkownika.

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

pełnienia tych formalności sekcja ma prawo podnieść wy pracy. Klubom, należącym do P. Z. G. S., nie wolno rozgrywać zawodów z klubami nieprzynależącymi do związku bez zezwolenia odpowiedniego okręgu. Jak również nielegalizowane jest, aby grane klubów związkowych były jednocześnie grane w klubach niezależnych. Sekcja powinna ubiegać się przez P. Z. G. S. i O. Z. G. S. następujące opłaty: a) składka roczna, b) procent od zawodów.

Wynskote tych opłat uchwała każdego roku Walne Zgromadzenie P. Z. G. S.

Klubu nowoosługująca do O. Z. G. S. sekcja musi rozpocząć gry mistrzowskie od klasy najniższej, a tylko wyjątkowo może być przydzielona do klasy wyższej. P. Z. G. S. ustawił klasy „A”, „B” i „C”. Sekcje przez swoje kierowników sportowe należące do P. Z. G. S. poddają się tem samem jego regulaminowi i statutowi, jak również obowiązkom i ograniczeniom, oraz prawom, wypływającym z przynależności do P. Z. G. S. Zadaniem sekcji jest zawarte nad amatérstwem jej członków, oraz wpajanie w nich tych zasad przedewszystkiem przez przepisy i dokładną ich znajomość.

Wskazówki te są wiadomości tylko dyspozycją, według której powinna się kierować sekcja. Szczegóły co do opłat i wskazań organizacyjnych są zawarte w statucie Polskiego Związku Gier Sportowych (Warszawa, ul. M. Krasińskiego 5), wskazówki ogólniejsze, dotyczące pracy sekcji regulaminów i t. p. można znaleźć w pracy p. t. „Zasady organizacji klubów i stowarzyszeń”.

Skolne koda sportowe nie mogą należeć do P. Z. G. S. i uczestniczyć w mistrzostwach ogólnych, jednolite wskazówki ogólne o organizowaniu sekcji, nauce, technice i taktyce koszykówki odnosić się

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

Sprawa organizacji rozgrywek międzyszkolnych i wewnątrz-związkowych (wojaka, Strzelce i t. d.) jest różnie w różnych okręgach ujmowana, a niema organizacji, któraaby tak jak w Ameryce dla wszystkich tych towarzystw ustalała przepisy, rozgrywki, sezonu i t. d.



## TECHNIKA GRY.

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

- a) sprawność ruchowa ciała, których składnikami są: zryw, zatrzymanie, zmiany szybkości, uwolnienie się od przeciwnika, obroty, zwody, skoki;
- b) opanowanie ruchów piłki, na które się składają: podanie, chwyt, kontrolowanie, łozanie i rzut do kosza.

Należyte opanowanie techniki umożliwi dokładnie spóźnienie drużyny; gracz wysokości technicznie działa jak dobrze dobrane kołko w skocznej maszynarji.

### a) Sprawność ruchowa ciała.

Sprawność ruchowa ciała powoduje umiejętne zachowanie się w każdym położeniu gry, właściwe przygotowanie do utrzymania podania, poprawne i stylowe wykonanie rzutu, kozłowania i t. d. Postrojeniem widowni mógł wszelkimi sposobami posiąść gracz wyjątkowo naturalne i nie wyobraża on sobie, ile pracy trzeba włożyć, aby uzyskać jak najpełniejszą obrotność i zwinność w poruszaniu się na boisku. Szybki zryw i nagle zatrzymanie się, cicho natychmiastowe zmiany kierunków, odchylenia od przeciwnika i zwo-

dy, skoki, obroty zwożące — oto podstawowe składniki z tego bogactwa ruchów, które cechują w grze opanowane ciało gracza. Im mniej w tym sztywności, im przychodzi to płynnie i naturalnie, tem lepiej.

### Postawa w grze.

Najczęściej spotykamy u wywiezionych graczy następującą naturalną postawę (Rys. 1): mały wykręt miedziociny, niezmiernie ugięte nogi w kolanach, talis



Rys. 1. Poprawna postawa w grze.

silnie pochylony wpród (pięty prawie w paznokcie), głowa odchylona wórg, wzrok skierowany przed siebie, ręce trzymane swobodnie, dłońmi blisko talii, na wysokości pasa. Postawa ta umożliwia wyjście do zrywu, zwodu, skoku, chwytu czy przybrania postawy obronnej. Jest prawie najwzrostochronniejszą i najbardziej poprawną wyjściową.

### Zryw.

Szybki wybieg lub doskok do podanej nam piłki lub leżącej w innym kierunku, w celu chwycenia, nazywamy zrywem. Umiejętność szybkiego dobiegnięcia do

piłki daje możliwość dłuższego posiadania piłki przez drużynę i utrudnia obrotowi własnej drużyny przez przeciwnika. Sprawy zryw wymagają uwagi, błyskawicznej decyzji, szybkiego wykonania i utrzymania się w porę. Wprawa w wybiegu, skoku, zwrotność przy zmianie w kierunku — oto różne obrotowy zryw do piłki.

Przy zrywie nogi w rozkroku wykręconym, kolaną ugięto, ramiona lekko podane wpród, dłońce przy kolanach. Garza musi być przygotowana na zryw we wszystkich kierunkach. Najlepiej i najszybciej zryw wpród wykonany nogą wykręconą (przednią), a do tyłu nogą tylną, zawsze „krokiem podkosem”, dłońmi dłońmi tuż nad nogą. Podobieństwo przy zrywie wбок na czynną krok nogą kierunkowa. Od pierwszych ćwiczeń należy unikać krzyżowania nóg. Zryw koszykarski jest podobny do kroków pięciopalcza.

#### Zatrzymanie.

Zatrzymanie się, wobec przepisu darującego go tylko na jeden krok, musi być wykonane gwałtownie. Usiłowanie się je bądź przez mały skok wpród i do skok na lekko ugięto nogi, mocno wparcie w ziemię, bądź też przez głębszy wypad, silne wparcie nogi w podłogę i przesunięcie ciężaru ciała w tył. Zatrzymanie w wykroku lub w wypadzie jest zawsze łatwiejsze i przy większych szybkościach jedynie możliwe. Przy równowadze ustawieniu nóg równowaga jest najbardziej zagrożona, natomiast uzyskujemy możliwość wykonania obrótu zwiadającego na dowolnej nodze, gdyż przepięta pozwala na obrót tyłem na nodze tylnej. Obrót na podnie przedniej byłby przeciwnie (zawsze jednym krokiem wpród (zobacz przepisy str. VI).

#### Zwrotność kierunku.

Chęć się zwolnić od przeciwnika pilnującego, mnie i biegnącego stale za mną, natrzymując się szybko przez mały skok wpród i natrzymywanie się z przesunięciem ciężaru ciała na tył, na piętę i natychmiast zrywając się w nowym kierunku. W początku nowego ruchu należy postępować w myśl zasad technicznych zrywu, to znaczy nie krzyżować nóg. Często po natrzymaniu należy zastosować półobrot lub obrót zwiadający przed zmianą kierunku.

Odcylenie wykonywał należy tylko w chwili posiadania piłki. Odcylenie tułowia, połączone z ruchem wykręconym lub wyprostowanym w kierunku strzelać, wykonuje się dla zmniejszenia lepszej możliwości do podania i rzutu, lub dla uniemożliwienia przeciwnikowi obrótu piłki. Ręce wyprostowane obchodzą piłkę od przeciwnika.

#### Zwrot.

Zwrotem nazywany wprowadzanie przeciwnika w błąd przez udanie podania, odcylenie ciała, udanie błętu, zwrot głowy i wzroku w jednym kierunku, a podanie w innym, nie potocznie nazywano (rys. 10). Jest wiele sposobów wykonania zwrotów, np. trzymając piłkę wykonujemy odcylenie w jedną, a potem wykrót i podanie w przeciwną stronę; to nam pozwala na zwolnienie się od przeciwnika. Tak samo przy podaniu zamierzamy podać piłkę w jedną stronę, a potem zmienić się kierunek i podaje piłkę w drugą stronę. Zamiast podawania można zastosować po zwrocie koszykowanie lub rzut do kosza. Prowadzenie w zwrocie należy od nastania zwiadłości poruczyć rozpoznać, tak żeby przeciwnik fizycznie i psychicznie przygotował się na zwiadający ruch i nie uniemożliwił nam wykonanie właściwego. Zwroty muszą być wykonywane powoli

i szybko, lecz spokojnie, gdyż wtedy tylko mają pomory rzeczywistego działania i wywołują zamierzony przez nas skutek. Obrona przeciwnika w chwili napadu stara się wyprzeżyć z brzozy napadającego, co on zamierza zrobić, to też napadający nie może odnieść swym zachowaniem powolnych zamierzeń. Podstawą technicznego wykonania zwodu jest umiejętność szyb-



Fig. 10. Gracz posiadający piłkę zwodzi przeciwnika zamierzonym podaniem, co wywołuje obronny ruch ręk obroncy. W tym momencie atakujący powinien wykonać właściwą czynność (przewodzenie obrotu zwodzący).

kiego przeniesienia ciężaru ciała z nogi na nogę, gdyż kość tułowi, długi zasięg odchyleń wyprostnych, skłonów i skrętów.

### Skoiki

Przy rozpoczynaniu gry i wszelkich rzutach sportowych dnie znaczenie mają skoki, to też niewiadomo dlaczego tak mało zwraca się na nie uwagi. Umiejętność wyskoczenia we właściwym czasie i odchylenia piłki głównie dlatego sprawia trudność, że niema dwa sedziów, którzyby jednocześnie rzucali piłkę. Grający powiada się starać poznać najrazumialsze rodzaje podrażeń i różne sposoby odchylenia piłki. Technicznie przedstawia się wyskok w następującym jak następuje (Fig. 10). Gracz z wyskoku rozkroczony wykonuje skok i szybko rozprost całego ciała i ręk i skacze w górę ze ugiętych nóg z pół-obrotem ciała w czasie skoku

dla mocniejszego odchylenia się. Piłki nie uderza się dłońmi, lecz tylko lekko odpycha górnymi członami palców wprzód, wtył lub na bok. W skoku ciało musi być wyprostowane, bark wzniesiony wyłania zasięg ręk, palce nóg wyprostowane, przygotowane do statycznego rzutu. Druga ręka spokojnie zwieszona, zamknięta wtył lub współpracuje przy wybiegu, należy jednak uważać, żeby się nie opierała z jej pomocą na przeciwnika. Najczęściej błąd — to przechodzenie po wyskoku na drugą stronę boiska i wpadanie na przeciwnika. Wyskok tylko w górę bez skłonów ruchu do przodu wymaga długiego i uciążliwego odchylenia. Poza tym najtypowszym wyskokiem do piłki przy rzucie sportowym gracz musi doskonale opanować skoki wolne z odchylenia obrotu i jednolitość z mijaniem i z wosłbgi. Należy pamiętać także na umiejętność odchylenia zarówno z lewej jak prawej nogi. Wyskoki powinny być sprężyste i umożliwiać długi lat w opuszczanej postawie, gdyż niejednokrotnie gracz będzie zmuszony w locie podczas wyskoku strzelić do kosza lub podać piłkę.

### Obrot zwodzący.

Jest to jedna z zasadniczych umiejętności technicznych w koszykówce. Daje on możliwości: 1) zwolnienia się od przeciwnika, 2) skierowania ciała i piłki w dowolną stronę, 3) wykonania obrotowego podania, 4) wykonania obrotowego rzutu do kosza i 5) wyłączenie możliwości obrony tyłu dalszmi przez przeciwnika. Obrót zwodzący jest rzutem reakcyjnym, wywołanym przez zamierzony obronny przeciwnika, który biegnie lub skacze w moim kierunku, obracając mi przeciwności w dalszemu. Rzucający obrót zwodzący przygotowuje bieżącego przeciwnika obrót, obraca i obraca od siebie jego ręk. Umiejętność wykonania obrotu wyma-

ga wysiłku i skupienia uwagi nie tylko na czynności własnej, lecz na zamierzeniu obrócić przeciwnika.

**Podział obrótu.**

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

Obrót teoretycznie, czy praktycznie, ale tylko na zaprawie, można wykonać dookoła, czyli o 360°; zazwyczaj stosujemy tylko pół lub ćwiertć obrótu.

Obrót wykonywa się zawsze od przeciwnika naprzód, a nigdy w stronę przeciwnika. Najczęściej i najkorzystalszym jest obrót o 180°. Technicznie wykonuje się tak:



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

1) **Obrót w miejscu nóg.** Stojąc w miejscu w postawie wyjściowej koszykarza (jedną nogę wprzód), i jednym napadamy od tyłu. Półobrotem wyważa się

przeciwnika w stronę własną. Przechodząc ciężar ciała na palec nogi wykroczonej i zsuwającej, a tylną wewnętrzną odrywając, wykonując ruch nogi do przodu, potem obrót ciałem ku tyłowi (Rys. 11a).

2) **Obrót w miejscu sprzód.** Stojąc w postawie z piłką i jednym napadamy przez przeciwnika sprzód, z prawej lub z lewej strony. Napadający gracz może iść do muru z trzech stron: naprzód, z prawej lub lewej strony.

Napad naprzód: wykonując obrót na nodze wykroczonej lub tylnej, zalicznie od nastąpić momentnej czynności. Kiedy obrotni napada muru z prawej



Rys. 12. Sposóbna lub obrót obrońcy przeciwnika napadającego. Dobra postawa, rozstawienie nóg i trzymanie piłki.

strony, to lepiej gdy nogą obrótowną jest lewa wypadowa, co mi daje możliwość szybszego i dalszego odejścia od przeciwnika; gdy przeciwnik — przychodzi z prawej i wypadową jest prawa noga, wtedy nogą obrótowną będzie lewa noga, więc przechodząc nogę przód do tyłu. Postawa ciała po wykonaniu obrótu pozwala zrobić możliwość wykonania wszelkiego działania w stronę napadającego przeciwnika (Rys. 11b).

3) **Obrót w biegu** (w zakończeniu koszarowania) (Rys. 12).

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

lub podania, może przed podaniem wykonać obrót, który da możność zmylenia przeciwnika. Obrót po koszeniu wymaga szybkiego zatrzymania się stopami wprzód i przesunięciem ciężaru ciała na pięty, poczem dąpiąc nastąpi obrót do tyłu, przyczem należy pamiętać, że:

- 1) najkorzystniejszą jest obrót o 180°.
- 2) odskoki piłki po obrocie musi nastąpić przed odwróceniem tyłu nogi.
- 3) przy obrocie napadający nie może wpadnąć na obrońcę i odpychać go, gdyż byłoby to błędem osobi-  
stym napadającego.

#### Obrona.

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



Fig. 18. Walka o piłkę, obrona oszusta, obaj przeciwnicy mający nogę.

W walce o piłkę nie należy jej wybić, lecz wyłamać, aby przeciwnik nie usłyszał jej zpowerem. Wyłamanie piłki w chwili podania jest najtrudniejsze. W tym celu należy się starać unieść rękę na piłkę, lub trzymać w podłożu, gdy piłka jest w posiadaniu przeciwnika (Fig. 12). Umiejętne stosowanie oszowy piłki ręką utrudnia nie tylko podanie, lecz i zwołanie. Odbieranie można z powodzeniem stosować, gdy mamy większą niż prze-

ciwnik szybkość w walce o piłkę i zdolność przewidywania zamiaru odbicia. Gdy przeciwnik ma piłkę, należy go obserwować i przez skłócenie zasłonić mu pole widzenia, uniemożliwić zupełnie podanie lub zmniejszyć jego dokładność i celność.



Fig. 14. Walka wyczekująca postawa obrońcy.

Podobnie dla odebrania piłki musi być ostrożne i obliczone na możliwość szybkiej zmiany kierunku. Być powinien być szeroko rozstawiona, nogi ugięte (Fig. 12, 13, 14). Obrońca np. napada napastnika bez-



15. Dobra postawa obrońcy w obronie.

nie przy wyroku lewą nogą, lewa ręka wyciągnięta wprzód (Fig. 12), głowa do oszowy przeciwnika, przeszkodzenia mu w ruchu. Ciężar ciała równomiernie rozłożony na obie nogi, co daje możność zrywania się w dowolnym kierunku. Sztuka odbierania piłki zależy

od ostrożnego i skłopotanego podejścia do napadającego. (Rys. 16), tak aby być zawsze w pozycji wysowej, dążącej możliwie do natychmiastowej zmiany kierunku we wszystkie strony.



Rys. 16.

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

### b) Opanowanie piłki.

Trzymanie piłki. Przyjmując piłkę, chwytamy ją oburącz palcami dłoń do siebie szerokością, rozstawioną i lekko wygiętą. Piłkę trzymamy na wysokości od kolan do ramion przy sobie, nie dotykając ciała. Tak trzymaną piłką wykonujemy łatwo podania, zwody i strzały do kosza (patrz Rys. 7).

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

Podający kieruje piłkę na linję bledok przyjmującego, zwykle na wysokości od barków do kolan. Piłki

podawane na wysokości czoła lub wysokości kolan są trudne do chwycenia. Siła rzutu piłki powinna być zawsze uregulowana, t. zn. gracz podający piłkę może podawać z mniejszą czy większą szybkością, czy siłą, co zależy od położenia i odległości przyjmującego.



Rys. 17. Podanie dwuręczne wypięnięciem piłki z przed pierś.

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



Rys. 18. Podanie piłki dwuręczne dołem.

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

W piłce koszykowej stosujemy następujące podania.

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

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



Rys. 18. Podanie jedną ręką. Ciepła rozpoznać podanie po przyjęciu piłki.

łu, zakreśleniem pracy w przegubie. Przy podaniu jedną ręką rwał następuje przez wyprost lub zamach ręki. Piłkę kierujemy na linię bioder przyjmującego (Rys. 19). Podanie to odbywa się na krótką odległość; umiemy wykonać trudno obrócić. Podawca należy z unika pod rękami, ciałem przeciwnika, lub po obrocie. Podanie to jest bardzo korzystne na terenie strzeżonym.

Podanie z korbą. Używane bywa w celu umiarkowania podaw; zwykle wskazywa przeciwnika, który nie był przygotowany na takie działanie. Stosuje się to podanie zwłaszcza, kiedy między dwoma graczami znajduje się przeciwny obrońca. Celnie wykonujemy je

dwoma rękami, można jednak wykonać je również jedną ręką. Podanie to wykonujemy przez odbicie piłki o ziemię, blisko i nieco z boku przeciwnika, wtedy piłka pod kątem wpada w dłoń odbijającego. Dłonie podane z korbą wykonujemy przez podanie piłki obrócić naprzeciw szybkiego wyprostowania palców wódek i do przodu. Przy podaniach krótkich piłka powinna się odbić wysoko; niezbyt jest obrót wsteczny, który uzyskujemy przez ruch palcami w kierunku do tyłu i do tyłu. Stosujemy je korzystnie z linii granicznej, przed koszem przeciwnika i dla przebiegu przez



Rys. 20. Podanie dwuręczne z nad głowę.

silnie zestawioną obronę w pigułki. Przy podaniu z korbą piłka powinna się odbić blisko nog przyjmującego, który ją zbiera w zakroku; koszeł musi być jak najbardziej płaski. Piłka powinna opuścić rycer wyprostowane jak najpóźniej, bez zamachu, któryby sygnałował kierunek lotu piłki.

Podanie dwuręczne z nad głowę (Rys. 20). Piłkę przyjętą obrócić nad głowę podaje się natychmiast zamachem ramion i silnym odpełnieniem dłoni, przy ujęciu nadgarstków, a jednocześnie całe ciało podaje się wyprost. Stosuje się z powodzeniem na małą odległość w drużynach złożonych z graczy wysokich, przy

rozpoczęciu gry z linii granicznej oraz w poleciach, gdy do podanej piłki gracz zamierzony był skoczyć. Piłkę należy podawać natychmiast, a nie przeciążać jej wódką.

Podanie to, chociaż trudne do opanowania, są mniej ważne i bardziej powolne.

Podanie górą jedną ręką. W razie niemożności oddania piłki dwuręcznie, stosujemy pełną ręką lub zamachową górą podanie jedną ręką. Piłkę przyjętą górą zloku ciała skieruj zwróconą ku górze, ugiętą lekko w łokciu, podajemy przez szybkie krótkie wyprostowanie lub zamach ręki do przodu i podanie całego ciała wprzód. Piłka spada się z dłoni zwróconej wódką. Ten sposób umożliwia dość celne, szybkie i dalekie oddanie piłki graczowi nieobstawionemu, znajdującemu się pod własnym koszem.

Podanie zamachowe, boczne, górą. Przyjmuje się piłkę ręką sprawującą, zwykle prawą, na wysokości biodra, a drugą ręką osłania się piłkę przed przeciwnikiem obstawiającym i przy zerocie dotknie lewą stroną) wykonuje się wykrask prawą wódką, potem podskakuje się i jednoczesnym zamachem lewym wyprostowanego ramienia, idącym od biodra do piersi nad głowę, oraz ruchem dłoni w przegubie odpycha się piłkę bez obrotu, obracając się twarzą do przeciwnika. Piłka opuszcza dłoń w chwili dojazdu jej do najwyższego punktu przy wyskoku. Celność tego podania zależy od ruchu dłoni w chwili wyrzutu. Dłoń powinna być całkowicie ugięta wódką, a piłka osłonięta się z końców palców.

Podanie to oddaje duże usługi obrońcom po chwycie piłki odbitą od tablicy i kosza. Jest ono skuteczne przy długich podaniach, ze względu na trudność obrony przed nim, dokładność i szybkość, natomiast jest trudne do dokładnego opanowania.

Podanie do tyłu. Piłkę trzymamy podobnie jak przy podaniu obrzucę koszem, nieco bardziej w przódzie. Podanie jest połączone z skosem w lewo lub prawo i wyrzutem przez ramię do tyłu. Łatwo to podanie wykonać przez skosy talerza w lewo lub prawo w stronę do piłki. Korzystne jest ono przy podaniu współpracownikowi, znajdującemu się za podającym. Trudne natomiast do opanowania.

Podanie połączone (odbitcie piłki, Rys. 21).

Grający, któremu piłkę podano, nie chwycił jej w dłonie, lewą odbitą zamachem, albo pełną ręką jedną ręką lub obrzucę, przez co skierowuje piłkę do innego gracza. To podanie wymaga duża zręczności.



Rys. 21. Przyjęcie piłki w locie jedną ręką i skierowanie jej do bliźniego gracza.

Wskazywe jego wykonanie jest bardzo szybkie i trudne do obrony. Stosować go należy w grze pod koszem, kiedy wszyscy gracze są dobrze obstawieni i piłkę podają górą, a brakuje czasu i możliwości chwycić i rzucić, partner zaś jest w dobrej pozycji do rzutu do kosza.

Podanie to przypomina odbitcie w siatkówce, trwa jednak dłużej i połączone jest z chwycem chwycenia piłki i krótkiego przetrzymania.

Podanie pod ramieniem. Wykonujemy je ruchem zamachowym ręki na bliższą odległość. To podanie sta-

Piłka koszykowa — 4



sujeony wyjątkowo w grze pod koszem, gdy niema innego sposobu celnego podania i możliwości strzału.

Chwyć piłki (Dys. 22). Chwyć piłki musi być oparty dwiema i jedną ręką w każdej pozycji. Do prawidłowego chwytu należy palce rąk rozciągnąć i rozszerzyć.



Rys. 22. Poprawne dotknięcie do głowej piłki i właściwy chwyt.

wid, a dłoń nie zwodzić do krawędzi. Rękawica musi być wyciągnięta, w chwili zaś zetknięcia z piłką należy zwolnić napięcie mięśni i opuścić rękę, która przez to tworzą sprężynę, osłabiającą utrzymanie piłki o dłoń.



Rys. 23 a b. Dwa momenty chwytu piłki a) dołem, b) górnym.

Chwytając piłkę nie należy jej przyciskać aż do ciała. Chwyć piłki musi dawać możliwość natychmiastowego dobrego działania. Przy słabszych podaniach piłki

siłą łotu (szybkość) piłki osłabiany przy chwycie ruchem w przód, stawie kolanowym i kolanach. Przy przyjmowaniu należy patrzeć na piłkę, śledząc jej lot do chwili chwytu (Dys. 23a, b).

#### Koszowanie.

Koszowanie jest to odłożenie piłki o stempel jedną ręką lub oburącz, w miejscu lub w biegu (Dys. 24).



Rys. 24. Gracze w koszowaniu piłki.

Koszowanie jest to podstawowa i jedyne działanie indywidualne. Przepisy zaznaczają, że koszowanie się kończy, gdy piłka spocznie w jednej lub obu rękach albo dotknie obu rąk jednocześnie. Jeżeli więc piłkę z łotu chwytamy, to dalsze koszowanie jest niemożliwe, dlatego też zetknięcie się piłki z ręką musi być krótkie i nie powinno mieć znamion rozszerzenia i przetrzymywania piłki.

#### Ujemne strony koszowania.

1. Gracze umiający dobrze koszować, przeważnie gra na efekt.
2. Koszowanie jest samego rodzaju wstrzymywaniem działania zespołowego, najszybszego i najskuteczniejszego. Przy nieumiejętności i zbyt długim koszowaniu drużyna przeciwna może łatwo zrobić ustalenie i zająć dogodną pozycję obrony.

3. Koszenie powoduje ostrą grę. Graca wymi-  
 najęcej przeciwników ośmiesz ich, brzdki gawie i to  
 two zrozumieli a nieprzejądane rankęje, a drugie] and  
 strony kochający często brutalnie przesłaja się przez  
 linje obronne.

Dodatnie strony koszenia.

1. Graca kochający uczelnia się od strony pro-  
 cisawka.

2. Graca kochający przeszedł uwagę przeciwnicy  
 druzyny na siebie, dajcie uwagę dobrego ustawienia  
 się własnej druzyny, czego wynikiem bywa celne po-  
 danie i skuteczny strzał do kosza.

3. Krótkie koszenie (2-3 odbicia piłki) poly-  
 zoma ze swobodą jest najwłaściwszym przygotowaniem  
 do stanu sytuacyjnego.

Graca stosujący koszenie postawieni:

1. zdziwić umięjętność koszenia,
2. umieć wyznać kiedy należy kosować i jak  
 długo,
3. kiedy wypada przerwać koszenie i podać  
 piłkę.

Na umięjętność koszenia składają się następu-  
 jące czynności:

- a) rozpoczęcie koszenia,
- b) porzycie ciała wyjąciawa i zahusowanie ciała  
 podczas koszenia,
- c) praca ręk,
- d) wysokość kosa (odbiicie się piłki).

Bezpośrednio. Prawidłowe koszenie powinno się  
 zacząć właściwym koszeniem, a nie biegiem z pił-  
 ką. Jest to najczęstszy błąd, że graca nieświadomie  
 biegnie dwa, trzy kroki z piłką i dopiero później wy-  
 zwaca ją z ręk.

W wypadku gdy wykraczamy naprzód lub zobra-

ozamy do tyłu, piłka powinna opuścić ręce czy rękę,  
 zamiast drugą nogę odwrócić od ziemi. Podobnie, je-  
 żeli odbiemy piłkę wlewk lub obrót, piłka musi opuścić  
 rękę lub ręce, zamiast drugą nogę byćle podłożeni.

Porzycie ciała.

Noga rozstawiona, jedna wysunięta do przodu, ko-  
 lena lekko ugięte i tułów pochylony do przodu, głowa trzym-  
 mana prosto umożliwia widzenie całego kosza. Tę po-  
 zycję tułowia należy utrzymać ó koszenia, w celu  
 zachowania szybkości i dokładności. Piłkę prowadzić  
 należy zawsze daleko przed sobą. Palec ręki praw-  
 dzącej rozstawiona szeroko, jak sepyta ptaka, nakry-  
 wają piłkę.

Praca ręk.

Piłka powinna być pchara (a nie odbijana wóół)  
 końcami palców, przyczem należy się postęgiwać wy-  
 łącznie ruchami przodu ręki, nie odzwad piłki całą  
 dłonią. Bark ręki poprzekającej musi być wysunięty  
 nieco wprzód, ręka wolna powinna ostrożnie piłkę w ko-  
 szowaniu, nie może jednak stażyć do odparcia pro-  
 cisawków. Po rozpoczęciu koszenia jedną lub dwiema  
 rękami musi być utrzymana ciągłość udawców (jeń  
 rozrywanych tą samą ręką, lub na zmianę). Końce ko-  
 szowania nastąpi, gdy piłka spocznie chwyty na chwytę  
 w którejkolwiek ręce, to się często zdarza, gdy graca  
 kochając, stara się wymusić przeciwnika, lub znieść  
 kierunek i skrzyżując dłoni, chwytę przetrzymuje piłkę  
 na dłoni.

Zmiana ręk w czasie koszenia jest dozwolona,  
 lecz po rozpoczęciu koszenia nie wolno grażnowi do-  
 łnąć piłki obu rękami jednocześnie, gdyż w tym wy-  
 padku koszenie jest zakończane, a po skróceniu

Końcówka piłki musi być podana lub strzelona do kosza.

**Wysokość rzutu (zdobicia).**

Wysokość odbicia niegdy nie może przekroczyć wysokości bioder gracza. Za najdogodniejszą wysokość w kołowaniu uważa się wysokość między kolanami i stawami biodrowymi. Jeżeli chcemy pokryć większą przestrzeń jednym kołowaniem, trzeba piłkę odbić znacznie wyżej, lecz dlań kadełko przeciwnik łatwiej odbije i piłkę wytrąci lub zblizera.

Mając otwartą drogę do własnego kosza, gracz bezwzględnie powinien zastosować kołowanie, podprowadzając piłkę pod kosz do bliźniego strażnika.

Przy zatrzymywaniu się z kołowaniem należy pamiętać, że powinno ono nastąpić przy najbliższej sylkacji nastąpić w 1—2 krokach w sposób już opisany wyżej. Przy zatrzymywaniu się z kołowaniem gracz najczęściej wykona obrót zwodzący, przyczem musi pamiętać, że przepis wymaga wykonania obrótu do tyłu. Obrót do przodu byłby zyskaniem terenu, dalszym krokiem. Najtrudniej jest zakończyć kołowanie wystrzeleniem w powietrze, poczem w locie podać piłkę z jednoczesnym obrotem ciała lub strzelona do kosza. Uchwył piłki z kosza i wybiec się w powietrze naszą nastąpić prawie jednocześnie, co się osiąga tylko przy uważnej i skrupulatnie dozowanej zaprawie (kroki).

Rozważnie sągębność, kiedy i jak długo trzeba kołować, należy już do zagadnień taktycznych, i tam też jest omówione. O nazwie kołowania zob. w rozdz. Naczeranie, str. 134 i 145.

**Rzut do kosza.**

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

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

Lot piłki może być dwójaki.

- 1) Piłka po rzucie wznosi się strzemi i spada prawie pionowo do kosza.
- 2) Piłka rzucona zdoła zsiadać w powietrzu linją łukowatą i wchodzi do kosza pod kątem 45°.

Rzuty do kosza dzielimy ze względu na technikę rzutu:

1. rzut bezpośredni, rzut pośredni, rzut z odbiciem od tablicy (Rys. 25).
2. rzut obrotowy, rzut jedną ręką, ze względu na odległość od kosza, zbliżona, szlaska, z pod kosza.



Rys. 25.

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

1. nie rozstawiać nóg rozkrocznie lecz wykręcić nóg,
2. nogi muszą być zawsze zgłębte w kolanach,

3. tułów należy podać do przodu,  
4. mięśnie ciała muszą być rozluźnione, elastyczne, grzech co ręki stają się miękkie.

Ruch wychodzi z przegubu i przebiega jako szybki, krótki, a miękki wyprost ręk. Po rzucie na kosę ręce muszą być wyciągnięte prosto wprzód, a piłka pozostaje w palcach aż do wyprostania ramion. Dłonie muszą być skierowane wprzód, ku dołowi.



Fig. 26. Rzut podstępny. Chwila rozpoczęcia rzutu. Postawa i moment wykonania rzutu.

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

Są trzy typy piłki w powietrzu.

1) Lot płaski, w którym piłka łapie szybko i przy wpadnięciu do kosza ma najmniej możliwości trafilowania do niego (mały kął wpadnięcia).

2) Lot wysoki, przy którym wejście do kosza jest strone i łatwe, lecz trudne jest celowanie i wykonanie rzutu w tym wypadku, jeśli piłka nie wejście prawidłowo do kosza i uderzy o pierścień choćby nieznacz-

nie, odbija się silnie od obręczy i zmieniając kierunek miją kosz.

3) Lot pośredni — ani zbyt strony, ani zbyt płaski, ma należy lotu wysokiego, bo piłka spada strona i mimo odroczenia o pierścień często wchodzi do kosza, lub odbijając się spada blisko, co umożliwia chwycenie jej i powtórzenie rzutu. Zarzucając grzech z pewnego określonego miejsca na boisku najdalej wykonują rzuty. W sprawie każdej grzech musi znaleźć i znać miejsca, z których najłatwiej zdobywa kosz, chociaż celny rzut z każdej pozycji niewątpliwie zdobywa grzech doskonałego. Tuż grzech nie szuka na piłkę tylko w tej pozycji, z której najłatwiej zdobywa kosz.

Celność strzału zależy od wybrania sobie jakiegoś punktu stałego przy mierzeniu (celowaniu).

Przy rzucie bezpośrednio najlepiej jest patrzeć na najbardziej wystającą część pierścienia kosza, czyli na jego brzeg. Przy strzałach z odbięcia od tablicy dołowej jest znaleźć taki punkt na tablicy, od którego odbiła piłka zawsze musi wpaść do kosza, przytem trzeba pamiętać, że w każdej sali są różne tablice, o różnej elastyczności (np. szkło odbija o wiele silniej niż deska). Odbicie więc piłki nie będzie zawsze jednakowe, a grzech przywykając do rzutu na własnej sali będą mieli kłopot z przyzwyczajaniem rzutów na inną. Najlepiej oczywiście jest rzucać bezpośrednio, bo ako jest przywykając do patrzenia na pierścień kosza w czasie rzutów własnych, spółgraczy i przeciwnika, jednakże strzały z odbięcia od tablicy stawiają takie warunki możliwości strzałowych, że przypominać o nich nie można i trzeba się w nich ćwiczyć na różnych tablicach.

Wzrokiem grzech ocenia odległość rzutu. Siła, z jaką ma rzucić piłkę, zależy od myślowej miękkości i sławosnego, t. zn. rzucia sławosno-miękkościowego.

Przy rzucie daleko musi być zachowane w równo-

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

a) **Rzuty podstawowe**, oparte na prawidłowej technice, muszą być, co jest najważniejsze, opuszczone przez całą drużynę. Nigdy nie można nauczyć wyższych graczy jednakożowego rzutu. Zawsze gracz wykona rzut w sposób jemu właściwy, indywidualny, lecz rzuty podstawowe, przynajmniej w momencie, muszą być ujednoliconie. Rzuty zasadnicze — to rzut górny i dolny. Jako rzut podstawowy należy wybrać taki, który się daje zastosować w każdym położeniu, a w najlepszym razie do obrony przez przeciwnika. Takim jest rzut od pierś. Jest to rzut sytuacyjny, lecz najcelniejszy.

**Rzut górny**, albo **rzut od pierś** z uszczelnieniem stosuje się jak najczęściej (Bys. 27) przy bliskich i dalszych strzałach. Trzymamy się piłki dłońmi wszystkie-



Bys. 27. Rzut górny: postawa przed i po wyrzucie.

mi palcami przed sobą blisko ciała, przy bokach opuszczonej wzdłuż i rękach w przegubach wygiętych do tyłu. Palce w rękach muszą być rozstawione, przestrzeń między dłońmi palcami i wskazyującym powinna wynosić około 10 — 12 centymetrów. Piłka nie może dotykać dłoni, trzyma się ją tylko palcami. Rzut wykonuje się przez przeprowadzenie piłki przedem do góry przed twarą, napomocą pełnego wyprostowania rąk i palców (Bys. 28). Obrót następuje pilnie dopiero wtedy, gdy ona opuścisz rękę. W czasie rzutu głowa pozostaje nieruchoma, wzrok skupiony na koszu od chwili rozpoczęcia strzału aż do jego ukoniecznienia, co daje strzelcowi możliwość oceny strzału. Właściwość graczy poprzecina błęd, strzelające za plecki. Strzał trzeba wykonywać wysokim łukiem, aby piłka spadała do kosza pionowo. Strzał wykonuje się z wykrótu, znikoma podskokiem przy wyproście całego ciała, współpracującego przy strzale.



Bys. 28. Podstawowy rzut górny, wykonany po przyjęciu piłki w biegu, utrzymaniu się i wykonaniu podskoku: a — chwila rozpoczęcia podskoku, b — podskok i koniec rzutu.

#### Rzut od dołu.

Rzut dolny rozpoczynamy trzymając piłkę dwiema rękami (ręce opuszczone wzdłuż, piłka blisko przy udach, nogi rozstawione). Z tej pozycji wykonujemy

raz przez podniesienie ręk przodem do góry z zamknięciem. Gdy ręce znajdują się prawie na wysokości twarzy, wtedy piłka opuszcza ręce. Mały obrót sęczyk nadaje się piłce przez nachylenie na piłkę wódek dółcami palcami w chwili wychodzenia piłki z ręk. Wierwienie piłki w tym wypadku jest odwrotne (Rys. 29).



Rys. 29. Poprawnie wykonany raz od dołu.

Hamulca w łokciach należy trzymać wyprostowane. Wiele graczy robi przy tym czasie duży wykrak w kierunku kosza, inni skaczą do przodu. Jest to raz naturalny i dość skuteczny, chociaż ma wiele stron ujemnych. Używają go laicy i początkujący. Podniesienie piłki od ziemi wódek i wykonanie strzału zabiera więcej czasu niż inne sposoby, a tem samem daje obronnie możliwość unieruchomienia strzału przez zastawienie, przez co traci się jego celność. Z powodzeniem można stosować ten raz przy razach karowych. W grze i doświadczeniach ten raz nie jest wskazany, bo łatwo można się przed nim obronić.

Innym sposobem jest raz dołowy.

Jest to odmiana razu wyżej opisanego, a w wykonaniu jest on pośrednio między dolnym a pierwowym.

dzięki czemu uszwa prawie wszystkie strony ujemne razu od dołu. Przyjęty piłkę seiga się na wysokości pasa, przy łokciach ugiętych, trzymanych blisko ciała



Rys. 30. Raz pośredni.

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



Rys. 31. Raz pokony. Chwila środkowa razu.

taną odmianną rzutu od pierwszej jest rzut poboczny. Polega na nieznanym kierunku ruchu piłki przy przyjęciu i szybkiej wycofaniu paluchami. Siłę rzutu dają tylko ręce przez szybki wyprost (Rys. 31).

Rzuty do kosza mogą być pośrednie lub bezpośrednie. Pośrednia rzuci się z dłuższych boków boiska, z bliskiej średniej odległości (w promieniu do 6 m).

Gdy gracz nie rzuci bezpośrednio do kosza, robi krok do środka i rzuci pośrednio.

**Rzuty jedną ręką.**

Rzuty jedną ręką wykonuje gracz z bliskich odległości od kosza. Wykonują się je z podskokiem dla skrócenia odległości od kosza. Ten doskok daje większe przeskożenia niż skoki przy zwykłym rzucie. Wykonanie: gracz w pozycji wykonuje jedną nogą krok wprzód i nogą tą staje się odbijającą, a jednocześnie piłkę przesuwa na jedną rękę, którą wyprostowuje w górę. (Piłkę piłki następuje dopiero po opuszczeniu łokcia i uniesieniem chwytów wytrzymałości w powietrze w najwyższym punkcie lotu. Zoskok wykonuje się na jedną lub obie nogi do półprawyśladu wycośnięcia.

Strzał jednorącz powinien być pośredni z małym obrotem ciała i natężeniem wychylenia w kierunku rzutu. Gdy łokcie nie będą za piłką, rzut jest wadliwy. Przy rzucie jednorącz trzeba pamiętać o następujących zasadach:

rzucić piłkę zawsze przed sobą i strzelić jej łokcie do kosza,

wykonać przy rzucie podskok w górę, dostosować odległość (długość) podskoków zależnie od odległości od kosza,

korzystniej jest wykonać podskok za daty, niż za mały.

rzucić z jednoręcznym podskokiem i sposobem rzutu tak z prawej jak i z lewej strony. Są bowiem gracze, którzy nie mogą wykonać podskoka lewą nogą, a rzutu prawą ręką. Tacy gracze muszą rzucić obracając, ale wtedy są w złej, niekorzystnej dla siebie pozycji równowagi.

przy rzucie trzeba uważać, aby ręka rzucająca nie była bliżej kosza w stosunku do drugiej,

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

**b) Rzuty sytuacyjne.**

Wykonuje się je bez ścisłych zasad techniki, dzięki różnorodności nieprzewidywanych położone w grze. Rzuty te wykonuje się pod koszem lub blisko. Wymagają one szybkiej decyzji. W rzucie sytuacyjnym nie możemy zwracać uwagi na zasadniczą postawę; w każdym rzucie gracz dobrze wyskokony, strzelający z najtrudniejszych pozycji w niezwykłych odległościach ciała, wykonuje zawsze stylowy, celowy ruch. Przy nauce gracz dobrze strzelający sytuacyjnie może być wykorzystany jako waśr do naśladowania. W grze nie chodzi o czysto takie chwile, w których gracz jest gotów do rzutu, lecz pozycja przeciwniej obrony, jego odległość od kosza i położenie nie pozwalają mu na dokładne wykonanie technicznego rzutu podstawowego; wtedy gracz wykonuje rzut sytuacyjny. Każdy gracz w szczególnych położeniach musi umieć wykonać rzuty indywidualne, których nie można przewidzieć i nadać im właściwej formy. Trener może także rzuty sytuacyjne tylko ogólnie. Drugim trzeba dać możliwość czystego wyprzedzenia takich rzutów w czasie naprawy.

Zasadniczymi rzutami sytuacyjnymi są:

- 1) rzut z ramienia,

- 2) rzut przez ramię,
- 3) rzut oburącz z nad głowy,
- 4) pchnięcie jednorącz,
- 5) rzut jedną ręką z samachtem bocznym wójt,
- 6) rzut powściągnięty z odbicia.

1) Rzut z ramienia jest bardzoj karzystny w podobatach, kiedy gracz znajduje się zloka tablicy. Piłkę przenosimy ponad barkiem zloka od obrońcy, lekko lekko ugięte, podobnie jak w pozycji przy postoiu bocznem obrzecz. Gracz zwrócony bokiem do kosza. Rzut wykonujemy przez zloka przeniesienie piłki przed twarz. Rzut powinien być wysoki i skierowany na tablicę (pośrodku). Wykonując ten rzut można stać w miejscu lub podskoczyć.

2) Rzut przez ramię stosuje gracz biegnący wzdłuż linii koszowej i strzymujący piłkę w chwili, gdy jest ustawiony tyłem do kosza. Piłkę przenosi wtedy przedem do góry przez ramię będące najbliższj kosza. W tym samym czasie podaje łoków do tyłu ze zwrótem do kosza.

Sami rzut wykonywa się przedramieniem i przegibami rąk. Piłkę nadaje się silny obrót przez zwrócenie dłoni lewej wójt, przy strzale z lewej strony kosza, a prawej, jeżeli się strzela z prawej strony kosza, przez co piłka wiruje w kierunku od gracza. Rzut ten powinien być powściągnięty, powyżej i czokolwiek zloka kosza, obrót wprowadził piłkę do kosza. Rzut ten wykonujemy przeważnie z biegu, przyczem w czasie rzutu często następuje wyskok połączony z obrotem ciała w powietrzu. Strzał ten jest bardzo efektywny dla widza i sprawia dużo kłopotu obrońcom.

3) Rzut obrzecz z nad głowj stosujemy, gdy piłkę strzymujemy wysoko, z postawj górnej, a nicmo się usiłujemy oddzielić rzuca od pierci (Rys. 22). Wykonując się wtedy rzut obu rękami z wykrzku wprzód,

zloka lub wójt oddzielić od napadu przeciwnego obrońcy.

4) Rzut pchnięciem jednorącz, jeżeli gracz chce wykonać rzut maszynowy dwurącznie, lecz obrońcom przeciwny oddzieli piłkę, wtedy należy użyć zamiar rzutu jedną ręką samachtem bocznym, w ostatniej zaś



Rys. 22. Strzelający rzut z nad głowj.

chwili, należy przeciwnika, pchnięciem wójt wykonać rzut z uskokiem. Wykonać go można bardzo szybko przy silnem ustawianiu w trudnych położeniach podkoszowych. Można go wykonać z koszarzj lub szybkiego i krótkiego podania. Wykonanie rzutu powinno nastąpić w chwili odległości najwyższego punktu przy wysokoju przez wyciągnięcie rąk i piłkę do góry, przyczem w chwili szczytowej następuje pchnięcie piłki (Rys. 23). Strzelając zloka kosza szybko ustawiemy się bokiem do niego. Nie rzut, nie pchnięcie powinno być pośrodku.



Ruchy mechaniczne tego strzału są prawie te same co przy *pehnięciu* piłki. Obrót nadaje się piłce przez zwrot ręki do przodu nasuwając. Duży palec silnie naciska na piłkę. Piłka powinna uderzyć w tablicę około 50 cm powyżej i z boku kosza. Strzały te wykonuje się prowadząc z boku kosza. Można je również wybrzywać z przodu kosza, lecz nie pośrednio, ale bezpośrednio. W tym wypadku wypycha się piłkę małym palcem (około 30 — 40 cm powyżej kosza). W chwili wychodzenia piłki z ręki dłoń jest zwrócona do wewnątrz.



Fig. 33. Rzut *pehnięciem* jednoręczny.

3) *Rzut do kosza jedną ręką z zamachem boczny* wykonuje się jedną ręką w biegu równoległe do linii koszowej. Technika tego strzału jest ta sama, co w podaniu boczny, z tą różnicą, że ramię dłoń i palec od dołu nie jest tak długi, jak w podaniu. W czasie rzutu ramię się wykręca w kierunku linii bocznej; ręka, którą wykonuje się rzut, pozostaje wysunięta daleko w bok od ciała, piłka powinna być trzymana na wysokości pasa. Ramię w towarzystwie silny wyskok do góry i pół-obrót w powietrzu (ze zwróceniem twarzy do kosza). W czasie wyskoku i obrotu należy wypchnąć piłkę z ręki w chwili, kiedy się znajduje nad głową. W wypadku

zastawienia przez obrońcę przeciwnika, wykonuje się rzut z miejsca, ze szerokim zwróceniem na kosz, lub odchylenie na krok lub kilka wstę, przy zastosowaniu koszenia, poczem zamachem boczny wyciąg rama się piłkę do kosza. Piłki należy brnąć przed przeciwnikiem, odciągając ją talerzem i odciągając się z wykrętem po zwrócić.

W rzutach *wymuszonych* jednoręczny, kiedy jedna ręka wykonuje rzut, druga ręka i dłoń powinny nastąpić drogą przeciwnikowi przed obroną.

6) *Rzut postawny z odbicia (pehnięty)* ma duże znaczenie w trudnych położeniach podkoszowych, po zatrzymaniu się piłki na obręczy w chwili jej spadania po odbiciu się od tablicy, lub też przy wysokim podaniu w pobliżu kosza.

Można tu używać jednej lub obu rąk. Piłkę podkłada się zawsze w chwili, kiedy osiągnęła najwyższą wysokość w podkoszu. Skok powinien być wykonany na czas, ręka lub ręce wyciągnięte nad głowę, piłkę sporykamy kciukiem palców, podbijając ją, a nie łapiąc. Technika tego rzutu jest podobna do pracy graczy środkowych przy podrzucaniu piłki przez sąsiada w chwili rozpoczęcia gry. Nie należy piłki łapać, lecz zmieścić kierunek jej lotu ku koszowi. Wysoki wyskok, celność i lekkie dotknięcie piłki — to podstawowe warunki tego rzutu.

Powodzenie drużyny w zdobywaniu punktów (kosza) zależy głównie od umiejętności postarzania rzutów.

Oblowiązek postarzania rzutu, czyli „dobicia” piłki, ciąży na łącznikach i środkowych. Powtórzony rzut trzeba zawsze wykonywać bardzo szybko we wszystkich położeniach ciała, stojąc lub w podkoszu, bez zwracania uwagi na dokładność techniki. Gracz, który się

rywa do piłki odbitej od kosza lub tablicy, ma celowy możliwości:

- 1) może wykonać powrotny rzut jedną ręką.
- 2) może wykonać powrotny rzut dwoma rękami.
- 3) może podać swemu graczowi odbiciem jedną, lub dwoma.
- 4) może złapać piłkę, przekroczyć, lub wykonać obrót zwracający w przeciwną stronę, w zależności od położenia. Położenia te dają wiele możliwości do zwrotów.

Dla łatwiejszego zdobycia piłki, odbitej od kosza, należy:

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

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

Nie można graczowi, który strzyma piłkę odbitą, narzucać jednego wykonania. Inaczejganie musi gracz znaleźć siebie od położenia. Trener musi nauczyć gracza rywa do piłki w odpowiedniej chwili. Także strona techniczna należy do indywidualnego umania gracza. Prowadzenie w postępnym zdobyciu piłki odbitej od kosza należy od zajmowania dogodnych pozycji przed koszem w chwili rzutu. Gracze muszą zajmować następujące miejsca:



Bra. 34.

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

#### Rzut karany.

Rzuty karne odgrywają najczęstszą decydującą rolę w zwycięstwie lub porażce drużyny. Okazuje się to na wczesnych zawodach. Sędziowie przyznają drużynom przeciętnie po 10 — 25 rzutów karanych każdej. Wolno przypisać, że gracz pokrzywdzony wykonuje rzut karany, każdy gracz musi umieć bardzo dobrze strzelać do kosza z rzutu karanego. Technika przy rzucie karanym nie jest głównym czynnikiem. Powodzenie w rzucie karanym zależy przede wszystkim od ustawienia i skądienia rzucającego.

Rzuty karne wymagają ruchów zamachowatych, natomiast bardzo małe wysiłki mięśniowe. Szaregity i precyzja powiny być ściśle przestrzegane. Zawsze jednakoową dokładność należy stosować przy każdym rzucie, co do szerokości ustawienia się, odległości od linii karanego rzutu i trzymania piłki. Wzrok musi być skierowany na brzeg obręczy koszowej. Najczęstszym błędem, spotykanym u graczy, jest niepełne ugięcie w czasie rzutu. Każdy rzut powinien być wykonany w ten sam sposób, a gracz gotów do działania natychmiast po rzucie! Nie należy opóźniać strzału, ani też śpieszyć się zbytnie.

„Strzał, odpowiednio ukłó piłkę w rękach, skieruj wzrok na kosz i spokojnie śledź strzał!” oto to powinno ułożyć w pamięć gracza. Często powodem niezdobycia kosza jest odmierzwienie i nie panowanie nad sobą. Bardzo często gracz dobiey technicznie, lecz

nieopanowany, w chwilach decydujących, rozciągając karku zawodzi, a przeciwnie — grzesz stąły, lecz spokojny wyskakuje kosa.

Są dwa sposoby rzucańcia karzycy — dolny i górny. Obu sposoby są w praktyce jednakoowo skuteczne. (Dolny rzut jest bardzo popularny w środkowych Stanach Zjednoczonych A. P., a górny w pozostałych stanach. Działają europejskie holdzijsz obu sposobom).

#### Rzut obręcz dolny.

Ten rzut jest ogólnie uznany za najłatwiejszy i najskuteczniejszy. Można go wykonać przedramionami i rękami, lub też wyprostowanymi rękami. Technika — jak opisana w strzale dolnym z boiska (zob. Ry. 26). Postawa gracza rozkroczona lub wykroczona, lewa stopa równoległa ustawiona w kierunku kosza. Półce wskazujące równoległe do środka szewki piłki, a pozostałe palce, rozstawione, obejmują piłkę po bokach lekko i miękko. Piłki nie należy trzymać dłońmi. Niektórzy gracze stają dalej za linią, a nogami rozstawionymi i jedną z nich wysuniętą do przodu około 30 cm. Inni natomiast umieszczają palce obu stóp tuż przy linii z rozstawieniem nóg od 30 do 60 cm.

#### Rzut górny.

Wykonanie — jak w zasadniczym strzale wolnym.

#### Pchnięcie od pleców.

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

Przy obu rzutach karzycy niepięć ciał muszą być

rozłożone, kolana chylone, a ręce przetrzymują piłkę jak najdłużej. Gdy sędzia stąły piłką na linii karnej, należy przybrać postawę ugiętej piłki i patrzeć w skupieniu na kosę celować warkotem i w odpowiedniej chwili wykonać rzut. Najlepiej jest przyszywać linię warkotowej, przesunięcie warkota i uwagi z kosza na piłkę i spowolnienie, czego wynikiem jest zwykle niedolny rzut.

Rzuty karne, tak dolny, jak i zasadniczy, mogą być bezpośrednio, bez obrętu i pośrednio z obrętem.

## TAKTYKA GRY.

Taktyką nazywamy umiejętność wykorzystania sił, umiejętności i zdolności zespołu odpowiednio do warunków rozgrywanego spotkania i wartości przeciwnika. Pod pojęciem taktyki połączymy nie tylko sposoby i metody napażenia i obrony, ale również umiejętność zastosowania drużyny i kierowanie jej zachowaniem na zawodach oraz tę całą sumę posunięć graczy, które one umożliwiają jak najekonomiczniejsze, jak najracjonalniejsze wykorzystanie zdolności technicznych oraz warunków fizycznych. Połączymy więc taktycznym nazwamy nie tylko jakiś systematyczny plan zachowań, lecz także drobną trywkę gry; dając zastosowanie przeciwnika, wybieg na przyjęcie, a nawet, jeżeli chodzi o taktykę kierownictwa, umiejętność wymiaru graczy, branie przerwy i t. d. Nauczanie i wyjaśnianie taktyki ma kilka stopni.

1) Graczom należy wiadomości taktyczne podać przy pomocy formy (dłosa, pismo, wykres). Niejednokrotnie będzie to tylko uświadomienie pewnych sposobów zachowania się, które bezwzględnie, zwłaszcza game zawodowcom, stosować. Ten stopień teoretycznego zapoznania z taktyką należy traktować bardzo poważnie. Instruktor nie ogranicza się do rzucania łatwych wskazówek na zaprawach, ale organizuje systematyczne wykłady, strasowane wykresami, zdjęciami fotograficznymi, danymi statystycznymi z zawodów i t. d. Taki systematyczny wykład łączy lubo wiado-

mości gracza w spójną całość, ukazuje zależność i powiązania, uzupełnia braki. Wykresy wykazują graczom, że to, co oni wykonują — na boisku, podlega pewnym prawom, może być opartym, poprawionym, ulepszanym. Każdy zawodnik musi umieć odczytywać wykresy taktyczne i w razie potrzeby sterować wspólnie swoim zagraniami.

2) Po okresie zaznajomienia się z danym trywkem taktyki musi nastąpić okres przyswajania. Głównym warunkiem w tym wypadku jest ilość powtórzeń danego trywku gry na zaprawach i zawodach, aż wejście w przyswajanie graczy i zamieni się w nawyk, wykonywany automatycznie. Lwią częścią wartości taktycznej stanowi suma nabitych nawyków i przyzwyczajeń. Stałe powtarzanie, stałe zwracanie uwagi i zmierzanie do wykonania podanego sposobu — oto środki do nauczania taktyki. Stosunek wiadomości teoretycznych i wykresów do zdobycia nawyków jest podobny do umiejętności czytania nut i gra na instrumencie. Nie dość jest błędną czytać nuty i znać je, trzeba także wprowadzić palce w posłuszny rytm transponowania znaków na nuty; podobnie w nauczaniu gry — pomysł taktyczny musi być przekobony na nuty, zachowanie się. W tem przesileniu ze sfer teorii w dziedzinę praktyki leży największa trudność i cała tajemnica talentu uczenia. Dopiero po wyjściu na salę i próbach zastosowania jakiegoś zagrania występują takie zagadnienia, jak: uświadomienie sobie, że tak a tak mam się zachować z odpowiednim ruchem, powiązanie działania poszczególnych graczy w czasie, wzajemnego dostosowania szybkości, nastawienia na boisku i t. d.

Oczywiście lepsze formy zagran taktycznych można zaszerzać dopiero na podstawie doskonałego opanowania, niestanowiącej techniki, podczas gdy prymitywniejszych i prostszych form taktycznych można nau-

cząc jednocześnie z techniką. Jak nie należy zbyttno przeceniać wartości taktyki, gdyż w dalszojszych warunkach wystarcza, nieraz nawet przesądna technika do uzyskania czynnych powodzeń, tak z drugiej strony z postępnm wzrostem poziomu i o wygranej drużyny zdecydują wyznac wartości, między innymi taktyka. Wszystkie załączono do rozdziału wykreśły są wykonawne w jednokowych znakach, do których klasz podany jest na Rys. 35.

- ▼ para drużyny własnej
- ▽ para drużyny przeciwnej
- ..... droga piłki
- droga gracza
- droga gracza kołującego

Rys. 35

Ciąglej spotykane wyrażenia specjalnie rozumieć należy w sposób wyjątkowy niżej.

Napad — formacja czelowa drużyny złożona z trzech napastników, środkowego i dwóch łączników. Obroncy — pomocnik, czyli obrońca wysunięty do przodu i właściwy obrońca tylny.

Napad — rotacja — zagranie zaczepne.

Obrona — zagranie obronne, odporne.

Teren napadu — połowa boiska z koszem przeciwników.

Teren obrony — połowa boiska z własnym koszem.

Detalanie — kombinacja — zagranie — postępowanie zachowań się graczy i podał w całości zakończony strzałem.

Teren strzałowy — pozycja strzałowa — obdłca kassa, w której według nieobstantowy zawodnik stanowkowo łatwo strzela do kassa.

Strzał podkoszowy — może być dany w promieniu 3 — 3 m od kassa, średni 3 — 6 m, daleki 6 — 12 m.

#### Dobór graczy i zastawienie drużyny.

Umiejętne zastawienie drużyny wpływa w dużym stopniu na zwiększenie jej wartości sportowej, na wyniki spotkań i karierę sportową. O dobór właściwego gracza na odpowiednią dla niego pozycję troszczy się przede wszystkim trener czy instruktor oraz kierownik techniczny. Gracz ze swej strony musi ogodzić się na granie na tej pozycji, do której się najlepiej nadaje, i podporządkować swe osobiste ambicje dobru ogólnemu drużyny. W każdym razie zwiększa się samopowierzenie zawodnika, jeśli się da uwzględnić jego upodobania do danej pozycji. Należyte zastawienie drużyny wymaga od kierownika częstych obserwacji zawodników, analizy ich umiejętności, znajomości wymagań, jakie dana pozycjaociąga za sobą, i częstych doświadczeń w zastawieniu składu na zawodnikach małej wartości lub ze słabszymi drużynami. Gracze różnią się między sobą wzrostem, siłą, wytrzymałością, zręcznością i zainteresowaniami. Pozycje również stawiają różne wymagania. Umiejętne powiązanie tych dwu zagadnień da pełne zadowolenie graczom i kierownictwu oraz odbije się korzystnie na wynikach spotkań. Ogólnie biorąc cała drużyna powinna się składać raczej z graczy wysokich niż niskich. Gracze zbyt wysokie przeważnie bywają powolni i niezręczni, wśród niskich najczęściej spotyka się typy szybkie i zwinne. Najlepsza granica wzrostu to 175 — 190 cm i budowa umiarko o długich mięśniach, typowych dla skoczków, biegaczy średnio-odległościowych lub wielobojowców w lekkiej atletyce. Nie zawsze dysponuje takim materiałem

i wówczas styl gry trzeba dostosować do warunków fizycznych graczy.

a) Drużyna złożona z graczy wysokich i ciężkich (przeciętny wzrost 180, ciężar 80 kg) lubituje graniem długim podaniem, często strzela zdaleka, licząc na powiększenie strzału (po odbiciu się piłki od siatki), co im ułatwia wzrost i siła. W taktyce obronnej główny nacisk kładzie się na obronę pięty (zob. str. 117) i nieopuszczenie przestrzeni pod kosą. Gdy się pięta „kolosów” ustawi na własnej połowie, przecięcie takiej pomocy jest bardzo utrudnione.

b) Drużyna złożona z graczy niskich, lekkich i zwlinnych musi opierać swe powodzenia na niemiękkiej technice, zwinności, zwodach, obrotach, szybkości zrywów oraz dobrej dyspozycji strzałowej. Podania rzucęj krótkie i niskie są skutoczniejsze, jak również strzał z półobrotłości, z mijacją i z biegu.

c) Najlepsze wyniki osiąga drużyna, która łączy zalety obu poprzednich, t. zn. składa się z graczy dostatecznie wysokich, a przystym zwinnych i obrotnych. Pozycja jednego łącznika i pomocnika może być obciążona przez graczy cięższych. Tak zestawiona drużyna swobodnie zmienia styl gry, zależnie od przeciwnika i warunków, również dobrze umie strzelać z pod kosy, jak i zdaleka, podaje dalem lub głą, trafia się skupiając całą piłkę na własnej połowie, lub dostawiając korbę swego gracza (stronica 114).

#### Cechałterystyka napastnika.

Dobry napastnik ma wrodzoną ruchliwość i szybkość, jest niezrępnym i wytrwałym. Szybka orientacja, zdecydowanie i smysł inicjatywy ułatwiają mu błyskawiczne przeprowadzenie przemysłowego napadu. Dobry warok, wrodzona zręczność i dokładność ruchów umożliwiają dokładność w podaniu i celność w strzałach.

Jeżeli gracz nie posiada umiejętności współpracy drużynowej, nie wyznaje planów swych apolgraczy i przekreśli każde pomyslowo zagranie. Nad wszystkim musi górować postać zdobywania punktów. Napastnik, który dąży do zdobycia kosy, jest zawsze lepszy od niemiękiego, walającego się i powściągliwego w strale. Odhajanie się po boisku nie koły w naturze dobrego napastnika. Od pierwszego połudka oparuuje go smół szybkości gry, tak że wytrzymuje on tempo aż do chwili zamiany go przez gracza rezerwowego.

#### Zalety napastnika środkowego.

Środkowy poza cechami opisanymi wyżej posiada poza tem oparowany wyskok elastyczny do piłki, lub wzrost, a najlepiej jedno i drugie, umożliwiające mu zdobycie piłki z rzutu spornego, rozpoczętego gry. Drużyna zyskująca piłkę z nagrywki ma przewagę nad przeciwnikiem i może przeprowadzić swobodnie umiówione zagranie według znaków (zob. str. 74). Na środkowym ciężki obowiązek utrzymania łączności między liniami obrony i napadu, dlatego też wymaga się od niego wielkiej wytrwałości i inteligencji, umiejętności obrony oraz inspirowania działań pomocnych. Jest to najtrudniejsza i najbardziej męcząca pozycja, na którą należy przetranszować najlepszego i najlepiej orientującego się gracza drużyny.

Typ łącznika przedstawia gracz wysoki lub niski, a zależnie opisanymi wyżej. Stosunkowo najmniej potrzebne jest obciążenie obu pozycji łączników przez graczy niskich. Przyjmującej jeden łącznik musi być wysoki, aby łatwo zdobywał piłkę z kosy po nierównym strale, dobrze popraszał strażę i wykańczał zagranie obliczone na strzał bliiski a pod kosą. Nibzy łącznik wnosł znaczącej do gry czynnik szybkości i pomyslowości w działaniach, dobrze strzela zdaleka, łatwo się

uwalnia od obciążenia, wykładają na pozycję do strzymania podania, zdecydowanie i łabeo wylicza piłkę z zamieszczenia, dobrze kładzie i toczy piłkę.

Charakterystyka obrońcy. Najczęściej spotykane określenie, że w drużynie grywa dwóch obrońców, należy w bliższej analizie odróżnić. Istotnie oboj gracze w drugiej linii spełniają przeważnie funkcje obronne, jednakże jeden z nich, bardziej wysunięty ku przodkowi, zwany pomocnikiem, ma trochę inną rolę, niż drugi, trzymający się ściśle w pobliżu własnego kosza, którego nazywamy właściwym obrońcą. Oba powinny zachować ścisłą łączność i wytrwałość w grze. Dobra budowa ciała, siła i wytrwałość, pewność w zwodach, unikach, atakach i wyprowadzeniu piłki z niebezpiecznych położań — oto podstawowe zalety pomocnika i obrońcy. Im graczem i kulturalniej obchodzą się z przeciwnikiem, tem mniejszy procent rzutów karnych za przeciwnika obciążają ich stronę. Opanowanie i spokojnej gry wymaga się raczej od obrońców, niż od napastków. Tylko gracz równoważony potrzebą szybko i intuicyjnie wyznac plan zagrożeń przeciwnika, ustawić się na właściwym miejscu dla przechwywania niebezpiecznego podania, obstrzelić tego, a nie innego gracza w godnym położeniu, trafnie wykonać chwytę wystrzelić się do przodu dla współpracy z napastem, naprowadzić jego działnia, lub dać dalekiego strzela. Umiejętność zaakcentowania przeciwnika i sparaliżowanie jego zagrożeń jest najtypowszą cechą psychiki obrońcy. Dobra budowa ciała, siła i wytrwałość są bardzo potrzebne do wytrzymania trudu ciągłego „odpiernania” napadu przeciwnika, zapobiegają wywracaniu się, co polega za sobą nieuchronną stratę punktów i ułatwiają zebranie piłki z kosza. Gotowość do szybkiego zastawienia strażu, nacisków w zwarciu, bojowość w przerywaniu działania, umiejętność nadru-

biać strat karnych i nieustraszenie głowy w najgorzszym położeniu dają niski wynik procentowy, a ułatwia strzelność naszego napadu. Zarówno pomocnik, jak i obrońca mogą zdobyć wiele punktów dla drużyny, jeśli mają opaczony strzał zdaleka.

Typ pomocnika. Pomocnik, wzrostu wysokiego lub niskiego, szybki, zwrotny i dobrze strzelający, jest obok środkowego napastka intelektualnie najlepiej zapoczątkowany. Nawet środkowy może wykazywać mniej zdolności w inicjowaniu napadów, pomocnik jednak „musi mieć głowę na karku”, gdyż głosząc za jego pośrednictwem z obrony przechodzi do napadu. Na to stanowisko trzeba wybrać gracza wytrwałego i dobrego strzelca. Jeżeli napad zawodzi lub nie może się dostać pod kosz przeciwnika z powodu jego umiejjętności obrony, los spotkania zależy od dyspozycji strzelcowej pomocnika. Wyszkolenie techniczne bez zarzutu umożliwi mu zwodem, unikami lub uwodem zwojącym, a następnie doskonale opanowaniem kontrolowaniem wyprowadzić piłkę z pod własnego kosza i mniej więcej od połowy boiska inicjować napady.

Typ obrońcy. Atletyczna, wzrostu budowa ciała i siła charakteryzują obrońcy, ostatego gracza formacji obronnej. Obrońca musi wzbudzać respekt u napastników drużyny przeciwnej swą odważną, hitwością zbierania piłki z kosza. Musi się wystrzegać brzdęków, gdyż i tak dałby swemu wzrostowi i siły w zdarzeniach i starciach mu przewagę i wzdania podchopie go skarcie za każdy objaw siły, skierowanej w stronę przeciwnika bez czystej intencji zdobycia piłki. Pod względem technicznym może być trochę prymitywny, jednakże bez dobrego zwodu i celnego podania nie spełni swej funkcji należycie. Musi dysponować pewnym chwytami, gdyż jeśli jemu piłka wypadnie z rąk, niema już ratunku. Jest on filarem drużyny, ostatnim

jej atakem i zawodził mu nie wolno. Im lepiej strzecha zdobyła, tem przeważniej jest zwycięstwo jego drużyny. Celny strzał stosowy, dany z odległości 10 — 15 metrów, niesłychanie oszczędza przeciwnika, zmusza do obstarowania obrony, a tem samem odciąża napad. Sposób zachowania się gracz na boisku, zakreślić od parcyji i jego słowniki taktyczne są podane na str. 81.

#### Rozpoczęcie gry ze środka boiska.

Drużyna nie może zbyt łatwo polegać na zagrywce ze środka, chyba że środkowy napastnik jest bezwzględnie niezawodny. Często nawet niezawodność środkowego nie wystarcza, gdyż mimo że panuje on nad piłką, inni mogą jej nie zdobyć. Dla uzyskania piłki z zagrywki muszą być w drużynie szybko się zrywający i dobrze słuszający łącznicy. Zdobyć piłkę przez środkowego i łączników jest koniecznością, gdy chcemy grać według znaków (zob. str. 81—84). Najczęściej ma się w projekcie do tego kombinacji taktycznych i drużyna musiela ulu zagrywkom na znak. Lepiej mieć niewielu zagranych spracowanych (4—5), a poza tem grać wyuczająco. Jeżeli drużyna ma słabego środkowego, albo łączników powolnych i słabo wychwytyjących piłkę, lepiej zrezygnować z umiarkowanych działań ze środka, a zdobyć piłkę w zwarciu, toku czy zamieszaniu, jakie zwykle następuje po zagrywce. Jeżeli środkowy drużyny ustępuje przeciwnikowi pod względem wyskoku, najlepsze jest ustawienie następujące. Obrony ustawiają wrogich łączników, jeden z łączników cofa się 2—3 m za kółko środkowe, drugi staje przed kółkiem o 2—4 metry. Jeżeli w tem położeniu środkowy przeciwnika przecisnął piłkę wprzód lub w bok, jednokowe widoki zdobycia piłki mają tak jeden

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

#### Obrotowy napastnik przy rozpoczęciu gry ze środka boiska.

Środkowy napastnik przy zagrywce musi stać tak przy kółku środkowym. W wyskoku do piłki (Rys. 26) nieco wyciągnięte, nogi wyprostowane, palce u stóp wzdłuż, aby przy skoku nie doznał



Rys. 26. Moment wzięcia o piłkę przy rozpoczęciu gry.

wstrząsu, ręką jak najwyżej wyciągniętą nad głowę; wydłużyć następną jej część przez wanieście barku. Nie należy się opierać ręką na przeciwnika! Wyskok powinien być pod względem czasu tak odliczony, żeby w chwili najwyższego wyskoku tylko końce palców dotykały piłki (Rys.



37) (konieczność zaprowadzania). Kończymi palcami i dłonią skierowujemy piłkę w pożądanym kierunku. Całą dłonią uderza się, gdy chcemy podać mocno naprzód. Stosujemy różne sposoby odbijania piłki, np. środkowy przeczny piłkę lekko w bok skośnie przez ramię i zbiera z kosa sam. Na to zastosowanie, gdy przeciwnicy skrupulatnie obstawiają pozostałych graczy. Po zaskoku z wybiegu środkowy natychmiast bie-



Rys. 36. Prawidłowa postawa środkowego przy rozpoczęciu gry ze środka, w podbiegu do piłki.

raz udzieli w grę. Zasadniczo powinien on wybiegać z kosa do gry w stronę przeciwną do kierunku odbicia piłki. Powodzenie napadu zależy od wybiegu oswobodzenia się środkowego.

Łącznym z najważniejszych obowiązków łącznika jest wyłapanie piłki przy rozpoczęciu gry, po odbiciu środkowych, w czasie rzutu spornego i t. d. Maż on się ustawić w myśl przepisyw na dowolnej części boiska, nie wolno mu jedynie przeszkadzać skaczącym do piłki. Bardzo wielu napastników, jeżeli ich środkowy panuje nad piłką, ustawiła się w rogach, ze wzglę-

du na to, że ta pozycja daje szerokie pole widzenia, ze względu na możliwość dobiegu do piłki wybitnej w środku, lub też wybiegu w kierunku kosa środkowego, zastrzeżenia się w polowie i nagłej zmiany kierunku w celu zmniejszenia obrońcy. Jeżeli środkowy przeciwników lepiej wybiega z środka, wskazane jest ustawić się bliżej środka w celu wyłapania jego odbić.

Napastnik nie powinien dopuścić, aby obstawiający go obrońca odebrał piłkę z nagrywki. Jeżeli to już nastąpiło, musi się natychmiast przygotować do pracy obronnej. Gdy własny środkowy panuje nad piłką, łącznik może: a) wybiec szybko w celu wyłapania piłki z odbicia i chwycić ją w powietrzu (konieczność dobrej osmy i wyznaczenia kierunku i czasu) w najwyższym punkcie, b) wybiec szybko w kierunku kosa środkowego, zatrzymać się i wykonać zwrot, aby się oddalić w stronę kosa przeciwników w celu otrzymania piłki i uzyskanie strzału lub dalszego podania, c) zrobić zwrot, jakoby szedł do piłki, wykonać obrót i iść w kierunku kosa lub przeciwnym, wyprowadzając za sobą obrońcę, d) zwrócić się w kierunku dośrodkowym i przejść do tyłu na korzystniejszą obronę, e) przemieścić się wprost w kierunku kosa lub przeciąć boisko i przebiec na drugą stronę. Łącznik może również torować drogę obrońcy, który pobiegnie za nim kładąc piłkę i za jego plecami do strzału obrońcy. Napastnicy powinni wiedzieć, jakie są możliwości odbicia piłki ze środka i zadaniem od tego zrywać się do złapania piłki z odpowiednim obliczeniem i we właściwej chwili. Najczęściej spotykane odbicia to: a) proste odbicie w bok w jedną lub drugą stronę, przeczny łącznik często musi przebiec skośnie na drugą stronę boiska, b) odbicie do przodu nad głowę przeciwnika; wtedy wyłapują je głównie obrońcy lub łącznik, c) odbicie od tyłu, przy-

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

Obrona. Bardzo często pomocnik lub obrońca wytapia piłkę z zagrywki, zwłaszcza, jeżeli ich środkowy wybija piłkę pewnie, lub gdy łącznicy przeciwnika źle się ustawiają. Obrona w tym wypadku musi być bardzo uważna i nie pozwolić na wytapanie piłki przez przeciwnika, przez co oszczędzi sobie trudą go strzelać na piłkę i usunie groźbę napadu przeciwnika w kierunku. Jeżeli z zagrywki wytapiają piłkę przeciwnicy, obrońca musi: a) dobrze obstarwić swego gracza i pilnować go bezustannie lub b) pozostać w tyle boiska i pilnować go bezustannie poza kortem i dostawić tych przeciwników, którzy przejdą na teren strzałowy w celu utrzymania podania. W każdym razie głównym obowiązkiem napadu jest uniemożliwić przeciwnikowi wydobycie piłki z zagrywki, rozpoznającej str.

#### Zagrywanie z rzutu wolnego (z linii bocznej).

Należy polecić nacisk na wartość przeprowadzenia planowego napadu po rzucie wolnym, gdyż rzutów tych jest niewiele w meczu, a rozpoczęcie działania tym rodzajem jest łatwiejsze nawet, niż z zagrywki ze środka, a także ilość zagrań z linii bocznej jest procentowo znacznie większa niż zagrywek ze środka.

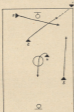
Wypracowanie piłki z linii bocznej. Po gwizdku należy szybko uzyskać piłkę, wrześć na miejsce wyznaczone, wskazać przez sędziego i rozpocząć napad, zanim drużyna przeciwna sformuje obronę, a następnie podać piłkę właściwemu graczowi, gdyż inaczej podanie traci wartość. Stojąc za linią, należy trzymać piłkę zawsze gotową do podania. Największy błąd — to zdradzenie wrzkiem, skrzytem ciała i t. d., gdzie się chce piłkę po-

dać. Zgromy zwied w jedną a właściwie podanie w drugą stronę lub dołem myśli przeciwnika. Po podaniu należy wpaść na boiska, mając miejsce gracza, któremu się piłkę podało, lub też za nim, nie odciągając się, aby w każdej sekundzie okazał się użytecznym na boisku. Bez gracza trącającego czas za późno sformując się napad, a sam nie idący na czas do obrony. Jeżeli nastąpiło zamieszanie i stwierdzono kto ma rzucić wolnego, najbliższy gracz chwyci piłkę i biegnie do wyrzutu. Skoro sędzia przyzna piłkę przeciwnikom, nie należy dawać im piłki w ręce, lecz połowyć ją na ziemi, lub podać sędziemu, inaczej gracz nie idący wrześć na boisko. Sposób napadnięcia przeciwnika po rzucie wolnym, przemyślany przez sędziego, zależy od tego, czy a) miejsce wyrzutu jest blisko kosza przeciwnika, b) czy raczej pod własnym koszem, c) lub też znajduje się w pobliżu środka boiska.

a) Gdy rzut wolny nastąpił pod koszem, do którego strzelony, najlepszy jest strzał z pierwszego podania. Można zastosować albo 1) krótkie podanie i strzał blisko lub ze średniej odległości (Rys. 28) albo 2) dalekie podanie i daleki strzał (Rys. 29). W pierwszym wypadku można piłkę podać któremukolwiek z łączników, którzy wpadają na teren strzałowy, albo pomocnikowi najbliższemu w tym czasie wzdłuż linii bocznej lub środkiem boiska. Oba łącznicy krążą w tej chwili pojeżdż i zbliżają się po stronie strzałowej wierzchołk. W drugim wypadku pomocnik dochodzi do środka boiska, zatrzymuje się, przyjmuje piłkę z drugiego i wysokiego podania, strzela wysokim łukiem i biegnie na kosz. Trzej napastnicy cychają na piłkę z odzicia, a piąty gracz pozostaje w tyle boiska.

b) Rzut wolny ze strony przeciwnego kosza. Głównym zadaniem w tym położeniu jest wyprowadzenie

piłki z granej obłocicy jak najrychlej pod kosą przeciwnika. Zwykle usiugu się to przez jedno podanie do obłocicy, który biegnie na spotkanie piłki i otrzymuje ją w odległości około 5 m od linii kosowej. Po otrzymaniu kosowaniem wyprowadza ją w pole i za pomocą boiska może strzelić zdaleka lub podać. Łącznicy i środkowy szybko przechodzą na terenjum napadu.



Rys. 25.

Zagranie z rogu pod kosą przeciwnika. Środkowiec podaje i strzał z podbiegiem.

1 (napastnik) wyprowadza piłkę do gry z rogu pod kosą przeciwnika.

2 (łączny) i 3 (środkowy) biegają w kierunku podania, krążąca się.

3 (obrotowy) biegnie wzdłuż linii bocznej w kierunku znajdującej się piłki, 4 (przemocnik) wyciąga do tyłu.

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

jak to wspomniano w metodzie „gry na najlepszego strzelca” (Rys. 47). Metodę zagrywki wzdłuż linii bocznej (zob. Rys. 48) można tu również zastosować, uważając, że jest mniej ryzykowna (Rys. 41). Jakkiegokolwiek metody użyjemy, obrońca zrewsz powinien piłkę pro-



Rys. 28.

Zagranie z rogu pod kosą przeciwnika. Długość podania i strzał zbiegiem.

Gra ta nadaje się wówczas do przeprowadzania, gdy strażnik, znajdujący się na terenjum obronowym, są dobrze ustawieni. 1 podaje piłkę góra najbliższemu 2, który po otrzymaniu piłki podaje ją do przodu, lub też krążąca tak daleko, dopóki go nie powstrzyma obrońca przeciwnika. W tem momencie 3 wykonuje strzał zdaleki, po strzale dobiega do końca pola karnego, przygotowując się do powtórzenia strzału. Po wprowadzeniu piłki do gry, 1 wbiega na boisko i przygotowany jest do wyłapania piłki odbitej od tablicy po niefortunnym strzale. 2 i 3 folią tu sama do 1, ustawiwszy się po bokach i tworzą się do tyłu, na pozycje obrony.

wadzić z linii bożowej w tej okolicy, wadzić linij bożowych, strzegąc się podania przeciwnego.

c) Wprowadzenie piłki z linii bożowej do pobliżu środka boiska. Zależnie od tego, czy kosa przeciwnika jest bliżej czy dalej, stosujemy taktykę opisaną wyżej, lub jedno podanie i strzał, albo podanie wysokie do



Rys. 40.

Zagranie z kozła pod obrotowym kozłem. Przeprowadzenie piłki strzałem linii bożowej.

Podanie: 1 (obrotów) wprowadza piłkę do gry z linii bożowej, 2 (obrotów) wprowadza piłkę pod kosa przeciwnika bliżej linii strzału bożowej przy linii bożowej, 3 podaje piłkę 2 (obrotów, lub łapania), który dobiegnie do linii bożowej bliżej na spotkanie piłki, 4 podaniem prowadzi głowę lub łeb obrotny do linii bożowej i podaniem bożowym prowadzi piłkę do 2, który nadbiega, poczem sam biegnie w kierunku podania, 5 maie koźlowaniem podprowadzić pod kosa i strzelać, podać 1 lub 4, którzy są na pozycji strzałowej, lub też obrot 1, 4, po wprowadzeniu piłki do gry, może stać w tyle boiska.

przeciwnego kozła, gdzie je strzymuje biegnący wadzić drugiej linii bożowej obrotny. Łącznicy najpierw biegną w kierunku podającego piłkę, a po podaniu zawracają i biegną za piłką. Podobnie biegnie ten, który podał, zabezpieczając tyły napada (Rys. 41). Najlepsza jest metoda podania przeciwnego i strzał. Podanie należy kierować na teren strzałowy do jednego z łączników, biegnącego na spotkanie piłki. Ten oddaje pro-

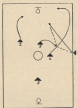


Rys. 41.

Zagranie z linii bożowej. Jedno podanie i strzał.

Podanie: 1 (napastnik) wprowadza piłkę z linii bożowej w pobliżu boiska, 2 (obrotów) biegnie wadzić drugiej linii bożowej, strzymuje długie nitko podanie od 1 pod kosa i strzela, 3 i 4 biegną do 1, czyli przeciwnika, który sądzi, że ma piłkę podaną. Po wyrzuceniu piłki przez 1 strzymuje pod kosa za piłką, 1 po wyrzuceniu piłki wchodzi na boisko i prowadzi się w kierunku kozła wadzić linii bożowej. Jeżeli 2 po strzymaniu piłki jest obserwowany i nie może strzelać, wówczas podaje piłkę 2, 3 lub 4, 4 wraca do tyłu na pozycję obrotny.

wadzącemu piłkę z linii granicznej, który po skróceniu piłki lub po obrocie prowadzącym straża (Rys. 42). Dłuki strzał lub długie podanie stosujemy z konieczności, gdy obrona przeciwnika jest dobrze ustawiona, a gracz własni ustawieni. Piłkę podaje się do tyłu obrońcy, który ją podprowadza za pomocą boiska, skąd się rozpoczyna działanie napadu (Rys. 43). Jeżeli rzut wolny wykonuje przeciwnik, to jedynym środkiem obronnym jest dokładne ustawienie przeciwników na boisku i wyrzucenie piłki napadu. Gracz, który strasze wykonującego rzut wolny, powinien 1) rozstawić szranki nogi i wyciągnąć ręce w bok, 2) patrzeć przeciwni-



Rys. 42.

Zagranie z linii boiskowej. Przewodzą podanie i strzał. Położenie pozycyjne, jak na rys. 36.

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

kowi w oczy lub śledzić piłkę, 3) zastawić rzut piłki przez podanie piłki wódek lub do góry, tak żeby ją można było następnie chwycić, 4) obstawić wprowadzającego piłkę, gdy ten po wyrzuceniu wpadnie na boisko; jeżeli on się znajduje pod koszem przeciwnym, trzeba się ustawiać zawsze między koszem a przeciwnikiem.



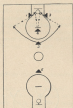
Rys. 43.

Zagranie z linii boiskowej. Strzał z tyłu z obrotowego podania.

Podanie przedstawia się następująco: 4 (pomocnik) znajduje się z piłką na linii w połowie boiska, przeciwnicy ustawieni są w pięciu w obrębie. Jak widać na rysunku — 1, 2 i 3 przełamali się przez obronę pod kosa, 4 podaje piłkę 5 i cofa się do tyłu. 5 kontynuując podprowadza piłkę do pierwszej linii obrony, pomocnik górnym podaniem przetrzuca piłkę do 2 (lub 1), który biegnie na spotkanie. Po podaniu 2 i 5 biegną do 2, w celu przeprowadzenia piłki krótkimi podaniem. 2 może wykorzystać długie podanie do 1, znajdującym się w przeciwnym rągu. Jeżeli to nastąpi, to 2 i 5 biegną do piłki. Drugi tej gry może być wykorzystany strzał długi, jak to wskazano na rys. 53.

Zagrania po rzucie korytem mogą być następujące: dwóch najwyższych i dobrze skaczących graczy ustawia się po jednym wzdłuż korytarza pola karnego, a czwarty za połową boiska, jako obrońca. Wykonawca strzału karnego powinien głównie liczyć na zdobycie bezpośredniego kosa. Jeżeli nie trafi, gracz pod koszem może 1) albo chwycić piłkę w wysiłku i w powietrzu i powtórzyć strzał, 2) przemieścić piłkę lekkim uderzeniem do graca, który wykonywał rzut i wykonać go do tej chwili na linii karnej, chwycić piłkę i strzelać powtórnie, 3) przemieścić piłkę skośnie do tyłu, gdzie zabiegają czwarty gracz, który czeka na kosze, dopóki się nie upewni, że piłka stoi się z tablecy w tę a nie w inną stronę, chwycić piłkę w odpowiedniej chwili i strzelać. Ważniejsze w działaniu zależą od umiejętności wychwytywania piłek z odległości od kosza przez graczy ustawionych pod koszem. Drugi sposób: dwóch najbliższych, agresywnych i dobrych skoczków zajmują pozycję w miejscu, w którym korytarz przechodzi w koło (Rys. 44), każdy po swej stronie tworząc do kosza, trzeci wstaje za koszem, a czwarty w połowie boiska. W tym wypadku dwaj beczni gracze po odliczeniu się piłki od kosza szybko wybiegają, skaczą i starają się w wysokości piłki wrzucić do kosza, lub podać jak w wypadku poprzednim. Gdy rzut karny wykonują przeciwnicy, dwaj najbliżsi i najlepiej skaczący starają się chwycić piłkę, oddalając się od kosza po przeciwnym rzucie, pozostawiając ją zazwyczaj w stronę linii becznej lub podając graczom wybiegającym z połowy boiska. Wyprowadzenie piłki do połowy boiska kończy okres obrony i rozpoczyna dzień łańcuch zwycięstw. Przy wyprowadzeniu piłki należy uważać podać poprzednich i zawsze wyprowadzić piłkę od kosza na bok, a następnie wzdłuż linii becznych.

Jeden z napastników (najlepiej środkowy) ustawia się w ten sposób, żeby mógł jak najszybciej wpadł na pole karne i zastawić graca, wykonującego rzut karny, przy powtórzeniu strzału.



Rys. 44.

Zagranie po strzale karnym.

Dwóch graczy ustawia się w końcu linii tuż przy kole pola karnego. Te same trzy zagrania, które opisano przy rys. 40 można zastosować i w tym wypadku.

Zagranie po rzucie spornym. Zależnie od położenia wybiecia piłki w podanym kierunku przez środkowego, przygotowujemy się do napadu lub obrony. Zachowanie się przy rzucie spornym jest najczęściej podobne, jak przy nagrywce do środka. Najczęściej o zdobyciu piłki rozstrzyga skupienie. Najczęściej ustawienie: jeden gracz staje około 3 m z przodu przed parą walnącą w rzucie spornym, drugi około 3 m z tyłu. Obaj od-

bywają piłkę z odliczka. Jeżeli piłka udeje wiosk, gracz może się umówić, że bierze piłkę po swojej stronie ręki. Jeżeli raz odliczowski jest wykonywany w linii bożowej, odliczka pojedzie do środka boiska, do przodu lub w tył, co wpływa na ustawienie się graczy. Sposób przeprowadzenia napadu zależy od wychylenia piłki, miejsca i ustawienia spotraczy. Można tu zastosować jakąś opracowaną, prostą kombinację, stosowaną ze środka lub z kąta boiska (Rys. 45). Jeżeli raz



Rys. 45.

Zagranie po rzucie spotraczy na ofiarnej polowie boiska.

Treść graczy styła. 1 najlepszy napastnik ustawia się około 2½ metra od miejsca skazywanych. 2 mniej więcej tak samo styła. 4 i 5 jako obrońcy znajdują się styła po bokach 2-ki. 1 i 2 zawsze dobiegają, w celu wyłapania odbitej piłki. W ten sposób 2 dostaje piłkę z prawej strony i podaje ją 4, który biegnąc wzdłuż linii bożowej wyprowadzi piłkę. Po stryżeniu piłki 4 kładzie do przodu, lub podaje 3, który przebiegł półkami z lewej strony na prawo. 3 może naprzód po prawej stronie, 1 na nim, 5 pozostałe w tyłu.

spotrac jest podtykowany pod koszem bronionym, a przeciwnik wyraźnie góruje wzrostem, należy się obawiać, że albo będzie się starał bezpośrednio ze sportego odbić piłkę do kosza, albo też pod ją dobiegnie na strzał podkoszowy, lub też na strzał w wysokość. W takim wypadku należy dobijać wysokiemi graczami do obstarzenia przeciwników i stworzenia pod koszem tłoku, a gracz skazyjący do piłki przy rzucie sportyram musi wyżyć wszystkie siły, aby odzrod odliczka piłki przez przeciwnika osłabić. Brak skupienia i uwagi przy rzucie sportyram pod koszem może być wyzyskany do natychmiastowego, bliskiego, a więc groźnego strzału.

#### Metody lekkiego napadu.

Przez wyrażenie „lekki napad” rozumiemy nie tylko planowe formowanie działań zaczepnych przez całą drużynę, lecz także specjalne natężenie się na meczu poszczególnych graczy i drużyny.

Na tem miejscu omawiamy charakterystyczne działania zaczepne, zależne od składu drużyny własnej lub przeciwnika, warunków gry i t. d. Rzecz oczywista, że działania te mają charakter odcywny i w meczu normalnym stanowią pewne urywki gry. Szczegółowa analiza tych metod i gruntowne przeobrażenie narzuca zawodnikom myśl w grze, uczy ich zastanawiania się i planowania działań. Napad drużyny — to jest zespół działań strategicznych graczy, antycypującego od urpibania możliwości całego czasu do kosza. Czynniki każdego gracza musi być gruntownie obmyślana. Sposób podania, strzału, zwód, obrót zwodzący, kombinacje, szybkość i kierunek biegu, nawet wyraz twarzy decydują o skuteczności. Działania zaczepne powinny być

studjowane na zaprawach, by postąpiło mogło w spotkaniach. O tem, jakie działania zaczepne zastosować w danem spotkaniu, rozstrzyga nie tylko stan przygotowania sobie umiejętności tych działań, co w każdym razie jest warunkiem głównym i zasadniczym, ale również wiek i dojrzałość graczy oraz ich indywidualne zdolności do gry zespołowej, a zwłaszcza warunki spotkania (duża, lub mała sala, boisko na wolnym powietrzu i t. d.). Bezpośrednio w czasie spotkania zastosowanie odpowiedniej taktyki zaczepnej zależy od sposobu obrony przeciwników (zob. str. 114—120), jak i od wyniku i czasu pozostałego do końca gry.

Dopiero na tym poziomie gry, gdy drużyna rozwinie w czasie spotkania pewne zagadnienia taktyczne, wystąpiła się wyraźnie rola trenera czy doradcy technicznego drużyny. Od niego powinien wychodzić głównie myśl taktyczna, opracowana przed meczem, co w czasie spotkania musi ocenić, czy wybrał dobrą taktykę, czy też należy sposób gry zmienić. Strzelać odlego, czy zbliżo, prowadzić działanie obronowe, czy ofensywne, wzdłuż linii bocznych, czy środkiem boiska, skupić się głównie w obronie, czy raczej postąpić nacisk na napad — oto szeregi zagadnień, wywołujących się przed doradcą i przed drużyną przed każdym poważniejszym spotkaniem. Umiejętne zastosowanie odpowiedniej metody taktycznej nie tylko zoszczędza wysiłku i energii graczy, ale oddaje się dodatnio na wynik.

Metody taktyczne, zarówno zaczepne, jak obronne, rozwalnane w podręczniku, w praktyce zaprawowej nie tylko mogą, ale i powinny być odpowiednio zmieniane, dostosowywane do charakteru drużyny i zawodnie stracone przed przeciwnikiem. Taktyka drużyny jest jej dowództwem, wypracowywanym w zaprawach przez długie miesiące.

### Metody zaczepne (napady) w grach zaprawowych są i poddawane do działań w spotkaniach.

W tem ćwiczeniu piłkę przemasz się środkiem boiska w serjach krótkich korzyściach podać z jednego końca boiska na drugi. Trzej napastnicy, ustawieni obok siebie w odległości 2—3 metrów jeden od drugiego, prowadzą zasadniczą myśl ćwiczenia, pomocnik, biegnący za nimi, otrzymuje piłkę, a gdy korzywanie zawodzi lub zjawia się jakaś przeszkoda, albo też dla zmniejszenia ćwiczenia na nowo rozpoczynając w tym wypadku działanie zaczepne. Korzywanie nie się dopiero wówczas, gdy gracz opuszcza całkowicie utrzymanie się w biegu, chwyt, podanie i przechowanie piłki oraz obroty zwolnjące. Podaniem od graczy wymaga się ciągłego ruchu i zmiany pozycji, metoda ta jest jedną z najhardziej męczących.

Przeprowadza się to ćwiczenie w sposób następujący (rys. 66).

Po obronieniu piłki z własnego końca, gdy obronca chwycił piłkę, napastnicy wybiegają przed połowę boiska i ustawiają się obok siebie. Obronca podaje piłkę jednemu z nich (najlepiej środkowemu) i rozpoczyna się działanie. Po podaniu obronca lub pomocnik idzie wprost w odległości 3 metrów za piłką w prostej linii, w celu uzupełnienia napadu i ewentualnego, poparcia kombinacji. Napad prowadzi piłkę do końca strzału; tylko w wypadku, gdy ich napadnie obronca przeciwnika, wówczas gracz, mający piłkę, wykonuje zwrot lub „stref” tyłem od obrony i podaj piłkę dalej znow, idącemu za nim (jed którego otrzymał piłkę) lub pomocnikowi. Pomocnik gracz biegnący do przodu utrzymując się na pozycji wolnej lub strzałowej. Największą trudność w nauce sprawia wybiegnięcie na pozycję. Trzeba bezustannie przypominać, że graczom



podaniu biegacie łukiem na plecach tego gracza, która-  
remu podał skosnie na drugą stronę. Krzyżowanie  
tracza przerabiać wolno w marzu, a potem w biegu  
z utrzymaniem, a wrzucić w pełnym biegu. Dla un-  
iknięcia chodzenia, tracza przyczepić do chwytu piłki  
i oddać natychmiastowo w wysoko. Najlepiej



Fig. 40. Napad systemem krzyżowania

jest podanie od pierś, lub podanie katem wzwyż  
przed partnera, obliczone na jego dobieg. Najczęściej  
błędy to — za długie podanie i za szerokie rozstrze-  
lenie graczy na boisku. Chwytający wzwyż wybiega do  
piłki. Gdy nasadzić krzyżowanie oparowane, można  
co drugie lub trzecie podanie włączyć utrzymanie, ob-  
rot zwiadzący do tyłu i podanie graczowi, przebiegają-  
cemu w tył, albo pomocniczemu, który strzela zdale-  
ka lub pomocnie oddaje do krzyżowania. Można też  
włączyć po dwóch skrzyżowaniach wypadek jednego

z napastników krzyżowaniem i strzał. Najlepiej mło-  
dy ćwiczyć bez obrony, potem z jednym i dwoma obroń-  
cami. Zasadniczą metodą krzyżowania w połączeniu  
z podaniem do tyłu lub wypadami indywidualnymi  
wprost może być kilkanaście swoich działań zespoł-  
nych. Daje to pole do badanej inwencji dla trenerów  
i lepszych drużyn! W naszym celu metoda krzyżowania  
jest jedną z najlepszych, gdyż łączy z przygotowaniem  
taktycznym przeciwnika we wszystkich skład-  
nikach technicznych gry.

Go na najlepszego strzelca (Fig. 41). Ten sposób  
napadania, obliczony głównie na umiejętności strzela-  
wą najlepszego strzelca w drużynie, cechuje długie pa-  
danie, prawie przez całe boisko, i strzał zbliska, lub  
wymiar krótkich podów i strzał. Amerykanie nazy-



Fig. 41.

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

wagę ten sposób „grę na „hauka”. Istotnie, „ślad strzelca” drugiego walczy się głównie pod koszem przeciwnika i czyha na otrzymanie długiego podania i strzał, podczas gdy na pozostałej części spoczynku cały ciężar obrony. Na „hauka” należy wybrać istota najlepszego strzelca. Musi to być gracz wysoki, ruchliwy i szybki, aby łatwo wybiegł na wolną przestrzeń do otrzymania podania i nie dał się obstrzelić otoczeniem przeciwnika. Najczęściej wysyłamy pod kosz przeciwników środkowego; w zasadzie nie cofa się on nigdy poza polewę boiska. Środkowy, po otrzymaniu długiego podania z głębi boiska może natychmiast strzelać do kosza. Jeżeli go zastawiają, podaje piłkę biegnącemu łącznikowi i kilkakrotnie wymusza krótkich podań może zaszkodzić przeciwnikom. Po wyłowieniu piłki z drugiego podania może zrobić obrót zwiadający i wyjść krótkim krokiem pod kosz. Skuteczność tego sposobu napadania, jak widać, zależy głównie od indywidualności strzelca. Drugim ważnym składnikiem napadu jest obrona, który istota i pewnie zbiera piłkę z kosza i natychmiast idzie do „najlepszemu strzelca” lub do jednego z napastników. Najważniejszą ułtywał w tym wypadku podania pośrednicznego z wysokości z zamachem ponad głowę, lub oburęcznego z nad ramienia. Przeciwnik dążyłby narównie do zaprawie, jak i w grze szkiełkowej, przedstawia się jak następuje (zob. Rys. 47). Trzech graczy stoją pod własnym koszem, czwarty w polowie boiska, piąty pod koszem przeciwnika. Piłkę zbiera po odbiciu z kosza obrońca i podaje do środka boiska lub pod kosz przeciwny, podczas gdy pozostali trzej gracze biegną naprzód, lecz jeden z napastników zwykle się zatrzymuje przed polewą boiska, przygotowany do otrzymania długiego podania od gracza własnego. Po otrzymaniu przeciwnik pi-

łą podaniem łukowym nad głowę do środkowego, sam zaś biegnie w kierunku kosza, w celu otrzymania krótkiego podania, lub wyłapania piłki z odbicia. Jeżeli środkowy jest obstrzelony, łącznik kończy w kierunku kosza i w odpowiedniej chwili strzela lub podaje. Jeżeli „hauk” wysunie się ze swej pozycji podkoszowej, należy mu piłkę podać, samemu zaś biec pod kosz w celu pośredniego otrzymania piłki. Należy to sposób i dać czepną szosowaną, lecz wyznik należy od techniki i wariantu dwóch graczy: obrońcy i napastnika, którzy ciężar obrony brzymają na swych barkach, inicjując błyskawiczne napady.

#### Dobrych strażny i długie podania naprzemian.

Barłan czepna, gdy przeciwnik szybko i umiarkowanie w taktyce obronnej stosuje „obronę w pięciu” na własnej polowie boiska (Rys. 48), trudno jest przeprowadzić planowo działania napadowe, kończące się bliskim strzałem. Wówczas najlepiej jest utworzyć drogę do strzału drugiej linii zaczepnej, t. zn. własnej obrony, w sposób następujący. Skoro drużyna własna, broniąc się, zdołała piłkę na własnej polowie boiska, a przeciwnicy szybko wrócili na swą stronę, tworząc „obronę w pięciu”, napastnicy nie śpieszą się z wypadem na drugą stronę, lecz całą piłką posiadają wyle boiska i stosują krótkie podania, poczem trójka napadu robi wypad do przodu, każdy w swej linii, łącznicy około 4 m od boków boiska, środkowy zaś poruszając się środkiem do łuku pola karnego; czwarty gracz kończy do środka boiska lub trochę dalej i z tej pozycji strzela odbicia. Trzech napastników i pomocnik strzelający stają się zebrać piłkę z kosza, jeśli natomiast niestrafny (łącznicy zloku, środkowy, a pomocnik przodu) i uzyskać kosz z dobita. Jeden gracz, jak zwykle, pozostaje wyle około środka boiska. Po kil-

ku dalekich strzałach i łuskach pod koszem, kiedy niepokojeni przeciwnicy zwracają się i zaczynają nastę-



Fig. 45.

Expansje : rogi pod obroną koszem. Dzięki podaniu i dobremu strzał. Piłka jest na mecie w rogu pod własnym koszem. Przeciwnicy ustawieni w łuku w okolicy. 1 (obrotowa) wprowadza piłkę do gry, podaje ją 4 (pomocnikowi), który biega w kierunku podającego piłkę otrzymuje ją około 5 metrów od linii koszowej. — kontynuuje podprowadzenie do pierwszej linii przeciwników, strzela zabić i poszerza się naprzód aż do końca pola koszonego. W czasie podania i kołowania pomocnik 1, 2 i 3 ustawia się na pozycjach, jak na rysunku i stara się wyłapać piłkę po odbiciu od kosza. 4 bierze udział w wprowadzaniu do gry. 5 pozostaje w tyle. Można tu zastosować dalekie podanie; wówczas działanie aż do momentu strzału przez 4 przelaguje podatkowo. Odbiór 4 tylko staje straż, a w ostatni górę podaje do 1, lub 2, znajdujących się po bokach boiska. Po podaniu 4 i 3 zbliża się do 2, stając wzdłuż linii w krótkich podatkach pod koszem. 1 pozostaje na swojej miejscu w celu możliwego otrzymania piłki od 2, w ten sposób przenosząc napad na jedną stronę boiska.

wznieć dalekie strzały, zwłaszcza jeżeli szczególnie dopisze i kilka rzutów trafi do kosza, należy zmienił sposób gry, ustępując daleki strzał długim podaniem. Przy zmianie należy stosować wszystkie wyżej omówione kombinacje aż do chwili strzału, ale nie strzelać, lecz oddać zwód, pozostawiając piłkę szybkości, wysoko podaniem lukiem jednoręcz lub oburącz kosząc do kręgosłowick z rogów. Gracz z rogu, po otrzymaniu piłki, bardzo dokładnie odhaje ją nisko przedkoscem lub pomocnikowi, który nadbiegają na podaniem. Gracz otrzymujący podanie, po przeprowadzeniu piłki kołowaniem, może strzelać, lub też podać wprost boiska do przeciwnego rogu. Tam znowu biegać wybiega do piłki i strzela lub oddaje nisko do środka.

Ten sposób napadania może być zastosowany w każdym okresie gry bez względu na korzyści lub niekorzystny wynik, głównie jako środek zaradczy na „obronę pięciu” i jako zmiana taktyki. Drugą nie powinna napadać jednostajnie w ten sam sposób, lecz właśnie zmieniać sposoby ataku. Sposób ten da dobre wyniki, jeśli obrona dobrze strzela zdaleka, a napastnicy łatwo zbierają piłkę z tablicy i umiejętnie wietarzają strzały, a siłą, wzrostem i wagą górują nad przeciwnikami, zwłaszcza nad obroną. Z drugiej strony nie można polegać wyłącznie na strzałach zdaleka, gdyż wielokrotnie szczególnie nie dopisuje, wypadnie więc obok tego manewru umiejętnie zwałdzić i zamiast strzału podaniem przetransz piłkę pod kosz. Strzały zdaleka, jako główny sposób napadania, mogą być wprowadziliśmy jedynie na 1—2 minuty przed końcem gry, w celu wyrównania, lub dla zdobycia przewagi punktowej. Drugą, przyswajającą sobie tę formę napadu, musi położyć główny nacisk na wykończenie obronców w dalekich strzałach i napastników w zbieraniu piłek z odbicia od tablicy. Wszyscy gracze

muszą dotrzeć podwal na większą odległość i zmniejszyć zwolnić. Sposób ten wymaga wielkiej energii i nakładu sił, gdyż ciągnie wysoko po piłkę oraz współpracowników w naturę mięną drażniąc.

Skrópowane prowadzenie piłki (zob. Rys. 40) wychodzi z założenia, że linja łącząca linje koszowe, od strony od linii bocznej o 1—1½ m, najlepiej się nadaje do natury (wadła linji granicznej). Jest to w tyle słusne, że największy tok robi się w środku boiska, zwłaszcza pod koszami, natomiast boki są przeważnie wolne i porusza się można wadła nich swobodnie. W metodzie tej bardzo ważne jest wybiegnięcie na pozycję do podanej piłki, jak i do strzału podnoszonego. Piłka wydrąży głównie wadła linji bocznych, a tylko pierwsze podanie wyjdzie i ostatnie dostrzeli słusznie z tego kierunku. Wynikiem tego jest wybiegnięcie podła krzyżowych lub następują tu prowadzenie prostopadle wysunięcia piłki wadła linji bocznej, która jest bliższa w chwili przechwytywania podania przeciwnika, wyrzuty z linji granicznej, spornego i t. d.

Przy stosowaniu tego sposobu trzech graczy biegnie wadła linji bocznych, jeden z nich posiada się średniem, a jeden przy drugiej linji bocznej. Ci trzej gracze wadła linji bocznej zwykle tworzą obronę, która rozpozyna działanie. Środkowy wybiega do pierwszego podania, a skrzydłowy (łącznik) do przodu i do linji, gdzie strzymuje piłkę z drugiego podania. Pomoc może się w prostej linji posunąć do środka boiska, a drugi łącznik biegnie wadła przeciwniej linji. Przyciąg graczy na boisku po zdobyciu piłki częściowo zmiany w opisanym przykładzie, ale sfornowanie wypadu posiadają to samo. Jeżeli obronę osiągnie piłkę w toku w tylnej części boiska, albo też nie wykonał rent walny z rogu przy własnym koszu, podaje

piłkę środkowemu lub łącznikowi, którzy się ustawiają wadła linji bocznej, mniej więcej w połowie boiska w celu nagrania. Środkowy powołuje się partnerów w kierunku piłki dopóty, aż ją dostanie. Piłkę należy podać środkowemu bardzo blisko linji. Zarówno to, jak i wszystkie inne podania muszą zmierzać nazwewnątrz i wadła linji bocznej. Obronca po odbiciu piłki pozostaje w tyle, środkowy podaje piłkę jednoręczną do boku lub nad głowę obroncy, a po obrocie zwodnym, zawsze nazwewnątrz swemu łącznikowi, który tymczasem idzie w kierunku piłki wadła linji bocznej. Po otrzymaniu piłki łącznik może: 1) podać pomocnikowi, biegnącemu środkiem boiska, sam zaś pozostać w gotowości do wychwytywania piłki z tablicy, lub do krótkiego podania piłki spowrotem, 2) nagle przeciąć piłkę z wysoko, albo podać słodem drugiemu łącznikowi, biegnącemu do kosza po przeciwniej stronie boiska, poczem biec za podaniem w celu ewentualnego nagadania kosza lub wymiany piłek, 3) zrobić obrót zwodzący, kilka kodów i strzał, lub też podać z wysoko, albo nadbiegającej obroncy, czy też łącznikowi do rogu, 4) zrobić obrót, wrócić strzału do kosza, poczem podać piłkę środkowemu, który idzie wprost na kosz. Łącznicy mogą wykonać strzał stojąc, z półodległości lub z rogu (rzadko trafny), a zawsze powinni biec na dobiecie po swej stronie. Pomocnik i środkowy biegną na dobiecie ze środka. Ten sposób można pociąć zwłaszcza przy wyprowadzaniu piłek z pod własnego kosza, po strzale z linji bocznej, wykonywanym bliżej bezosobnego kosza. W swojej części boiska, a właśnie piłkę zawsze podaje obronca. W założeniu głównym meczek pobływać należy na swobodnie wyprowadzenie piłki, podania i obroty wadła linji oraz łepić skłonność łączników do zbierania się ku

średkości boiska. Łącznik najkorzystniej działa, jeśli gra bliższą linią graniczną.

Podobie na umiastone mijając, Boisko dzielony na części, a każdemu z graczy wyznaczony odcinek, w którym się w chwili napadu znajdują w określonym czasie. Gracz, mający piłkę, posiada ją na umiastony odcinek, gdzie ją łapie nadbiegający, w podobny sposób wzięty się dalsze części działonia, aż do chwili strachu. Gracze przewidują nie stoją na wyznaczonych miejscach, lecz biegną po boisku i dopiero w chwili sformowania napadu wbiegają na wyznaczony im odcinek, przestrzegając odpowiedniej kolejności w czasie. Przeważnie mówią się długich podskok, aby spógracz na czas dobiegł na miejsce, potem białe strzał zbliża lub odchodzi. Sposób ten jest bardzo trudny do opanowania.

Łączenie sposobów szeregowych i opracowywanie metod zastępczych. Inżynier wspomnieli już wyżej, nie należy się trzymać niewzruszenie jednego sposobu napadania, lecz umiejętnie zmieniać taktykę zależnie od warunków. Ze względu na trudność opanowywania sposobów napadu, jedną z metod powinno się przywołać granitowość. Zwyczajną drużyną specjalizuje się w jednym ze sposobów taktycznych, najwłaściwiej dobrzym, a inne traktuje jako pomocnicze. Tak np. drużyna zbliżona z graczy wysokieli i ciężkimi, powinna doskonale opanować strzał odziera i poprawienie rzutów siatkowych.

Na całokształt zagadnień taktycznych drużyny składają się między opracowanie sposoby zaczepne czy odparcie, ale także sposoby przeprowadzenia działania po zwycięstwie, po rzucie wolnym, sparzym, czy karzym, oraz cała ta suma drobnych ale ważnych nawyków taktycznych, jakie nabycyją poszczególni gracze w drużynie. Tylko ten zespół rytmu określonej funkcjonalnej, występuje w-

bie t. zw. styl gry, w którym trener do zagadnień taktycznych przystępuje ze świadomością, rozumia je i wstępuje w drużyną na zaprawach pewne sposoby gry tak długo, aż będą wykonywane odruchowo, podświadomie. Niejednokrotnie zdarzy zespół niewiedząco wypracowuje sobie styl, ale droga, jaką do tego dochodzi, jest trudna, dłuższa i niejednokrotnie błędna. Drużyna ma w rozwoju taktycznym nieograniczone widoki, gdyż opracowanie nawet tak szeregu, jak tutaj dokonano, opisanych sposobów z różnymi odzieraniami, jest pracą rozłożoną na lata, a nie dopiero mówić o łączeniu sposobów szeregowych, a umiejętność ich powiązania z obroną i t. d. Obowiązkiem kierownictwa jest, aby drużyna nie skostniała, nie zaklepiła się w ustalonych formułkach, ale ciągle doskonaliła taktykę. Z drugiej strony nie można liczyć na natychmiast, gdyż o improwizacji w zakresie ruchu sportowego zawsze trudno i zjawia się ona może dopiero na polu niestabilności nabytych umiejętności i roztępnego przyzwyczajenia sobie najprostszych form działania. Świadome opracowywanie zagadnień taktycznych przez drużynę doprowadza w następstwie do zagadnienia, czy należy dalsze taktyczne przeprowadzać według ustalonych znaków, czy też grać sytuacyjnie.

Bez wątpienia, jeśli drużyna długo i solidnie w pewnych działaniach taktycznych się ćwiczy, to ma się nie spodziewać, jak niewiedząco na meczach zachowuje tu i ówdzie zagranie niby na zaprawach, jednakże zgła, nawnie sobie zwycięza pewnych działań niestety nie upraszcza grę, wdram do myślenia o planie napadu i wzięt wszystkich graczy w zgodny całok.

Tak mecz w Ameryce zagranie na znak umiastone i sygnały mają swoje wady. Drużyna, która gra tak sytuacyjnie, może się łatwo zawieść na swoich pla-

mała, napoływowy na nieprzewidywalny opór przeciwnika i z chwytą, gdy zawodzicie jedno ugrów planu, trzeci myśli w grze i bezradnie porusza na skutecznym rowanie przeciwników. Poślednie ma się rozumieć do znakami, jeżeli zawodzicie całą zagranie planową, a drużyna sytuacyjnie darywca grze nie umi. Dlatego też na grę według sygnałów może sobie pozwolić drużyna, która do brzo opuszcza grę sytuacyjną, reagując dłuższy czas nowoty i nie daje się zbyt łatwo zaskoczyć przeciwnikom. Taką drużyną, przynajmniej sobie kilka zagrań na znaki, zmuszając siebie wiele trud i wysiłku, gdyż dobrze opuszczone zagranie przynosi szybki i decyzyjny przeciwnika, który, zamiast pochwyty myśli i wtyk zagrania, jest traci na czasie.

Zagrania umiowane można przeprowadzać z rozpozyciem gry, ale pod warunkiem, że środkowy pozuje nad piłką i bez trudu podają na umiowane miejsce, oraz z czasu wolnego, którego czy spornego.

Zagrania ze środka mają tę zaletę, że zwykle jest trochę czasu na wzajemne porozumienie się graczy, zagrania z czasu wolnego natomiast muszą być wykonane szybko, ale zato pierwsze podanie jest powolniejsze niż przy zagrywce ze środka. Znak podaje zwykle środkowy lub łącznik; w ostatnim wypadku łącznik może być zwrócony twarzą do sąsiadów i łatwiej widoczny. Może też zda drużyna na 2 — 3 sekundy po trzecim rzucie zbliżyć się blisko i porozumieć z kapitanem, jaką zagrywkę przeprowadzi.

Jako znak używa się numerów zagrań lub nazwy. Łatwy przeciwnik jednak może szybko uchwycić treść zagrywki, odgadnąć znaczenie numeru, czy nazwy i z miejsca uderzyć napad. W ostatnich czasach drużyny amerykańskie wprowadziły znaki, nie zwracające tak łatwo uwagi przeciwnika. Są to ruszty, postawy i t. d. Tak np. odrazenie lub poprawienie włosów, ujęcie się

pod bok, zaciśnięcie ręki, przewinięcie ręki po twarzy i t. p. ruch może oznaczać zagranie.

Zagranie na znaki należy opracować *niemalże i jak najprędzej*, Wystarczy zagrania 2—3 celowe, proste a szybkie. Zagrania wielokrotnie trudne ugodzić w czasie, a większą ich ilość trudno zapamiętać, co może spowodować zamieszanie. Wystarczy jedna znak na każde zagranie, stale używany, aby go gracz skojarzył z pewnym zagranem.

Podane na Rys. 28, 29, 30, 31, 32 proste warty zagranie można zastosować ze swobodą zmianami, po doświadczeniu przeciwnika na zaprawach (powtórzyć 25—40 razy) mogą być wprowadzone na mecz ze skutecznym przeciwnikiem, a dopiero potem zastosować na zawodach ważniejszych.

Koślowanie, jako swoiste działanie indywidualne w grze, można zastosować odrębnie, jako samodzielny urywek gry, kończący się strzałem do kosza, lub włączyć jako celna do działania wielokrotnego, w którym licząc udział cały zespół. W pierwszym i drugim wypadku zastosowanie koślowania ma charakter taktyczny i z tego punktu widzenia należy je rozpatrywać. Koślowanie taktyczne może mieć różnorodnie zastosowanie. Kiedy drużyna przeciwna stosuje „obronę w pięciu”, koślowanie ma na celu doprowadzenie piłki do pierwszej linii napadu przeciwnego, dla realizacji obrony przeciwnika. W otwartej grze po rzucie za linię boczną, kiedy przeciwna drużyna nie zdążyła zająć pozycji obronnej, koślowanie przeprowadza się od linii bocznej ku środkowej linii, aby gracz mógł po skróceniu koślowania podać piłkę we wszystkich kierunkach. Koślowanie przeprowadza się w stronę linii bocznej dla odciążenia przeciwników na siłach, zwłaszcza gdy własni gracze są dobrze ustawieni. Umożliwia to napadającym zająć dogodną pozycję i otrzymanie piłki pod ko-

sem lub w pobliżu kosza. Po wywalczeniu piłki w położeniach „doczonych”, można jednym lub dwoma kolanami wyprowadzić piłkę na dogodną pozycję do podania lub strzału. Często po odbiciu piłki ze środka podprowadza ją kołowaniem obrońca lub łącznik do strażnika podkoszowego. Kołowanie, połączone z unikaniem i obrótem, jest bardzo potrzebne dla uniknięcia zderzeń z przeciwnikiem napadającym. Zgodnie z przepisami w kołowaniu przetrwać piłkę nad głową przeciwnika i po obiegnięciu spowodować ją obrócić i podać lub strzelić. Jeżeli w tym wypadku piłka zetknie się z podłogą i po odbiciu jej nie chwycimy, to można ją kołować w dalszym ciągu, jeżeli natomiast zląpnięty ją w powietrzu, uważa się kołowanie za ukończone. Kołowanie należy przerwać umiarkowanie, we właściwym czasie, w celu podania piłki, lub rzutu do kosza. Graze kołującej piłkę Sędzią bacznie wsłuchuje pozostałych graczy i podaje piłkę w odpowiedniej chwili temu współgraczowi, który jest na najlepszej strategicznie pozycji. Gdy współgracz jest obsadzony przez dwóch przeciwników na terenie strażkowym, najkorzystniej kołowanie łączyć na siłkę jednego z obrońców, a wówczas łatwiej jest podać piłkę współgraczowi. Gdy obaj przeciwnicy sprzeciwią obsadzają jednego gracza, wówczas zajmują się w ten sposób groźnym strażnikiem, wtedy kołującej, po doprowadzeniu piłki na pozycję, strzela sam. Jeżeli kołujący jest napadnięty przez przeciwnika, nie próbuje go obejść, lecz przerywa kołowanie, starając się piłkę podać lub wrzucić do kosza, ze względu na przeciwnymowanie gry i możliwość stwierdzenia błędów przez sędziego na swoją niekorzyść; przepisy bowiem wyznaczają ostrażenie kary na kołującego. Przy odbicieniu piłki z kołowania trzeba unikać napadania stylu (Rys. 50), gdyż wtedy łatwo o błąd. Najdogodniejsze podjęcia do wybitcia piłki

są zprzeda lub stożka (Rys. 49). W chwili kołowania jeden z drużyny własnej biegnie przed kołującym lub za nim, aby w dogodnej chwili, po obrocie, obrócić od niego piłkę. Skoro gracz otrzyma piłkę w niewielkiej odległości od kosza i ma



Rys. 49. Schemat poprawnego podjęcia do kołującego od przodu.

wówczas drogą wolną, powinien bez wahania kołować i strzelać zbliżka. W dalszej odległości i, gdy po drodze czeka kilku przeciwników, głównym celem kołującego nie jest omieszkanie przeciwników i łonglerskie popisy, lecz błyskawiczne obiegnięcie przeciwników na



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

siłkę, poczem wykonanie rzutu z obrotem i podanie piłki. Kołowanie nie przynosi korzyści, gdy przeciwna drużyna stosuje obronę indywidualną. W tym wypadku kołowanie jest tylko pomocą dla drużyny broniącej, gdyż osłabia tempo, wstrzymuje działanie i daje

Grucznie broniącej, małość zajęcia pracy i obrony). Trzeba pamiętać, że obcięcie przeciwnika jest uzasadnione w początku koszenia. Nachodzenie na przeciwnika i próba ustrzeżenia go prawie nigdy nie daje wyniku, powodując zazwyczaj ogłoszenie ruchu sportowego lub utratę piłki. Gdy obrona zdenerjowana opuszcza stanowisko dla zastawienia koszącego, ten wykonuje obrót i podaje piłkę. Obrona umożliwia zajęcie jego miejsca graczowi napadającemu, który otrzymuje piłkę od gracza koszącego. Dla zapobieżenia nadmiernej i przewlekłej koszeniu należy od pierwszej chwili przyczynić się do niespodziewanego przerywania koszenia i odłania piłki. Najskuteczniejsze i najtrudniejsze do obrony są te działania z koszeniem, w których gracz odłania piłkę dwa — trzy razy i natychmiast podaje dalej. Podanie nastąpi wówczas w tej chwili, gdy spółgracze uwolnili się od obstawiających, a przeciwnik chwilowo zdenerjowany nie zdecydował się jeszcze na zmianę obstawienia. Krótkie szybkie koszenie, zakończone dalszym podaniem lub strzałem, jest jedyną dopuszczalną formą wykorzystania tego przewyższenia ruchu indywidualnego gracza.

#### Taktyka strzału.

Działanie obronne zaczyna się z chwilą uzyskania piłki przez przeciwnika i trwa dopóty, dopóki piłkę mają przeciwnicy. W koszykówce zmiana działania obronnego ma rozpocząć i odwrócić zachodzi wobec całego boiska z błyskawiczną szybkością i dlatego też należy starać się nie pomylić, że może być jednak taktyka obronna lub zaczepna, tak małe bowiem uchwytne są te frazy. Dobrą i rozumną obronę zespołu-

wa wymaga zagrania, poświęcenia i zrozumienia danej metody obrony oraz wycucia manewru przeciwnika przez całą piątkę. Celem obrony jest przejęcie piłki, zanim przeciwnik dostanie się na terytorjum strzałowe, i uniemożliwienie mu strzału do kosza. Głównym celem każdego sposobu obronnego jest uniemożliwienie w zarodek zamiarów napadu i osadzenie ich, zwania doprowadzając piłkę do strzału podkoszowego. Im bliżej kosza podsunął się przeciwnik, tem jest groźniejszy. Wartość obrony zespołowej polega nie tyle na taktycznym ustawieniu się gracza, chociaż ma to pewne znaczenie, ile na sprężynowaniu i wyznaczeniu, jak chce zagryć przeciwnik, oraz na szybkości w odłaniu piłki. Spotyka się typy graczy, którzy instynktownie wyznaczają zagrania przeciwnika. Kto tej szybkości nie posiada, musi unieść to innym sposobem.

Pierwszym zasadniczym warunkiem jest szybkość i natychmiastowe cofnięcie się do obrony, gdy przeciwnik odławił piłkę. Trzeba na zaprawach robić podświadomą wprost reakcję w tym kierunku. Gdy piłka została odławiona, cała piątka stara się uwolnić od przeciwnika, gdy zaś przeciwnik piłkę przejął, wszyscy biegną do obrony. W obronie zaczepność, szybkość, wyznaczenie położenia stanowią zasady obrony. Przez uniemożliwienie szybkiego przetrwania się z napadu do obrony, należy wpaść w graca dalsze trzy zasadnicze cechy obronne: 1) w obronie znajdować się jak najbliżej swego przeciwnika, 2) mieć na uwadze piłkę, a nie gracza, 3) z przeciwnikiem obchodzić się jak najgrześniej. Na zaprawach i zawodach należy wskazywać na możliwości taktyki obronnej, omawiać i przerabiać znane głównie zespołowe metody obrony. Jednak przesadziłam nadziei obronnych może odnieść się szkodliwie na drażnienie, której głównym celem jest odławienie kosza. Lepiej, żeby obronica indywidualnie jak najrychlejsz przešli się



przez czułe formacje przeciwnika, nie czekając, aż jego partnerzy wrócą do obrony. O wiele lepiej jest biec po piłkę spadającą z kosza, wybić ją lub zahaczyć ręką przeciwnika, spowodować gwizda i przetrzymać piłkę, niż rezygnować z odebrania i ustawić się na pozycjach obronnych. Przechodząc szybko do obrony, powstana się do ostatniej chwili rozważać na wytrącenie piłki z rąk przeciwnika. Obrona zespołowa musi być podobnie jak i działanie zespołowe przygotowana do warunków gry, odpowiednio giętka i plastyczna, a nie sztywna i statyczna. Jak nie można się ograniczać do jednego sposobu w napadzie, tak i w obronie nie wystarczy jedna metoda wyłączenia. Na jedną drugą wystarczą łącznie całej piątce do obrony pod koszem, na inną nastosujemy dokładnie ustawienie każdego gracza („każdy swoje”), gdyż okazie się, że szczególnie strzelają odaleka i rzadki będą z cofnięciem się przeciwnika pod kosze i braku przeszkód do strachu. Podobnie zmienia się sposób obrony, zależnie od wyniku i czasu gry: uważaj! broniący się, gdy różnica punktów na naszą korzyść jest niewielka i koniec spotkania bliży, odaleka, gdy prowadzimy w wysokim stosunku i naszej kłódnicy natęża na powiększenie do różnicy punktowego.

Metoda: „każdy swoje”. Ustawienie wybranych przeciwników przez określony czas. W zastosowaniu tego sposobu obronnego trzeba sobie upatrzeć gracza przeciwnika i pilnować go przez całe spotkanie lub przez określony czas. Zaawansuj drugiego przed momentem się umawia, kto i kogo obsługuje. Ten system jest podstawą wszystkich sposobów obronnych, gdyż pragnijmniej przez jakiś czas na określonym terenie pilnuje się upatrzonego przeciwnika. Ustawienie dokładne jest konieczne, zwłaszcza przy zagrywce ze środka, jeżeli środkowy przeciwnika lepiej wybiła, kiedy przeciwnik

try zagranie planowe, lub gdy przeciwnik wyrzuci piłkę z linii bocznej, przy rzutach sportowych pod naszym koszem i t. d. Najlepszy gracz w obronie znajduje się w obszarze linii rzutu karnego. Gdy przeciwnik stosuje „obronę w pięciu”, obrońca może się poruszyć do połowy boiska, w celu wzmocnienia działania własnej drużyny, w celu stworzenia dodatkowego punktu oparcia dla napadu, lub w celu wyłapania dodatkowego podania przeciwnika. Gdy napad przeciwnika przenosi się na terytorjum obrony, cofa się on na swoje miejsce i przeszkadza w strzale podkoszowym lub zbiera piłkę z tablicy po niestrzelonym koszu. Ta funkcja jest najważniejsza i trwa dłużej, dopóki współgracze nie obsławią wszystkich graczy przeciwnika. Wówczas i obrońca zajmuje się wybranym graczem przeciwnika. Gdy rzut grający pokrywa całą przestrzeń napadu, obrońca zawsze pozostaje około 30% m poza własnym napadem. Bardzo ważne jest, aby po stracie piłki cała drużyna szybko się przemieściła do obrony i każdy z nich starał się obsłużyć swego „wybranego”, już około środka boiska (Rys. 51). Jeżeli napastnicy szybko nie wrócą, obrońca nie upora się z licznymi przeciwnikami. W ogólnej funkcji obronnej współpracują narzeczony z obrońcą pomocnik, starając się obsłużyć pierwszego przeciwnika, wbiegającego na pozycję, co daje obrońcy możliwość zaprezentowania się, jak przeciwnik zmierza napadać lub spalizować we stronę jego działania, zanim pozostali współgracze obsławią przeciwników i cofną się do obrony. Jeżeli pomocnik nie zdąży obsłużyć pierwszego wbiegającego przeciwnika, zajmując stanowisko obrońcy, a obrońca pilnuje pierwszego wbiegającego na teren strażnicy. Wybór obsłużyć musi być dokonany szybko, a obsłużenie trwa dłużej, dopóki piłka nie zostanie przechwycona. Niezwłocznie cofnie się cała piątka na teren obrony, chyba że przeciwnik rów-

niej napada całą piątkę. Często przez pozostanie na polu boiska gracz staje się pierwszemu ogniwem przeciwnopadu. Największą trudność sprawia nierówny wybór gracza do obstawienia. Przestrzegając zasady, aby dwóch nie obstawiano jednego, a niemniej ważną jest przywyższanie graczy, aby stale pilnowali apatycznego przeciwnika. Gracze muszą nietylko umiść się przed meczem co do podziału obstawień, ale również, w miarę potrzeby, w czasie spotkania przepominąć sobie wzajemnie i wskazywać, kto kogo ma pilnować.



Ryc. II.

Sposób obrony „kubły swego”.

Po obstawieniu gracza pozostawaj i nie się do uzyskania piłki przez własny drużynie.

Z drugiej strony błędem byłoby obstawienie wyznaczonego przeciwnika, gdy ten bardziej zagroził kosciami lub wybił się na pozycję. System obrony „kubły swego” jest przedstawiony. Zwłaszcza w zastosowaniu przez

wzajemne spotkanie i na całym boisku. Stale pilnowanie wybranego gracza niesłychanie męczy, łatwo wtedy o pomyłki przy obstawianiu, gdy gracz ma dwóch przeciwników przed sobą, stale asystowanie temu samemu przeciwnikowi powoduje rozdrażnienia i złości, przeciwdziałając niejednokrotnie w błogi. Bardzo często gracze zmieniają pozycję, a wówczas sprawa obstawiania „kubły swego” znacznie się komplikuje.

#### Węzły w obronie.

Sposób ten polega na ustawieniu się całej piątki w dłuższego pod własnym kosciem, tworzą w kierunku piłki i przeciwnika. Zwykle łącznicy ze środkowym tworzą linię przednią, a obrońcy i pomocnik stają w tyle za nimi. Można też ustawić dwóch łączników w pierwszej linii, a środkowego cofnąć do tyłu. Po zdobyciu piłki przez przeciwnika wszyscy gracze biegną na pole boiska w kierunku własnego koscia i ustawiają się na ustalonych pozycjach, tworząc dwie linie obrony, przy czym jednak mają piłkę i napastników przed sobą i są gotowi do przeszkodzenia w zamierzonych napadach przeciwnika. Przy ustawieniu trzech w pierwszej linii, środkowy ustawił się na środku i wysuwa trochę do przodu, łącznicy zaś po obu bokach boiska około 3 m od środkowego.

Pierwsza linja obrony nie jest stała, lecz zmienia miejsce zależnie od przeciwdziałając przeciwnika, wysuwając się do przodu lub cofając się nieco w tył. Drugi obrońcy tworzą drugą linię obrony, ustawiając się około 3 m za pierwszą linią wzdłuż linii pola karnego i mniej więcej w połowie między środkowym a łącznikiem. W zastosowaniu tego sposobu jest ważną rzeczą, aby trójka pierwszej linii nie stała na miej-

son, lecz zamiarowi pozycje, cofając się lub idąc naprzód czy też w bok, należnie od posarżyć napędu przeciwnika. Zasadniczo należąca pierwsza linja jest oddalona o 10 — 15 m od linii końcowej, a to dlatego, żeby utrudnić strzaly z półodległości, a w razie potrzeby jeden z obrońców mógł się wysunąć bardziej do przodu. Wymanipulacja się powinno być wykonana bardzo szybko, pozostawia obrońca obsadza kiliegołokowych graczy i pozostaje przy nim dopóty, dopóki piłka nie przejdzie do jednego z własnych graczy. Jeżeli drużyna skazuje krótkie podania i krótkie strzaly podkoszowe, ustawienie się pierwszej linii obrony na 10 m od linii końcowej jest dostateczne. Najskuteczniejsza jest łączona tego sposobu z obsadzeniem „kędzy swego”. Początkowo pięciu ustawionych w tyle, w miarę napływu przeciwników, przechodził szybko do systemu „kędzy swego” w dowolny sposób.

1) Pierwszym dwóm przeciwnikom porwała się na przejście za pierwszą linję obrony, pozostawiając obsadzenia ich znajdujący się w tyle obaj obrońcy i strzegą dopóty, dopóki ci tam pozostają. Pozostających 3 przeciwników pilnuje pierwsza linja, nie pozwalając im przejść za siebie bez obsadzenia. Obsadzenie należy bardzo szybko i nie ustępować, dopóki znajdują się na terytorjum stralawym i mają piłkę. Z początku przy stosowaniu tego sposobu często zachodzi nieporozumienia i niedokładności. Trójka pierwszej linii musi uważać, by przeciwników pozostaje przed nimi, aby nie obsadzać we dwóch jednego.

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

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

#### Obsadzenie w obronie.

Ten sposób jest używany, jako uzupełnienie metody szerepnej „gry na najlepszego strzelca”.

System ten zmusza przeciwnika do obrony w czterech, gdyż jeden musi obsadzać „kędzi”. Jego funkcja obronna ogranicza się do cofania wstędy, kiedy wykonuje przeciwnik rest karny, wprowadza piłkę z linii bocznej lub długą pozostaje w przewadze. Obrońca znajduje się w okolicy kędy pola karnego i rzadko kiedy wysuwa się dalej do przodu. Obsadza każdego przeciwnika, który się zbliży do terytorjum stralawego, lub po nieudanej strzale wyłapuje piłkę i szybko a celnie podaje „kędziowi” lub innemu graczowi w okolicy środka boiska. Obsadzenie nie dopuszcza do strzałów podkoszowych. Jak z tego wynika, „kędzi” i obrońca mają swoje określone funkcje, inaczej rzecz się ma z funkcjami pozostałych trzech graczy. Obsadzeniem ich jest pokrycie całego boiska tak w celu napadu jak i obrony. Z chwilą utraty piłki cofają się za przeciwnikami, nawet poza połowę boiska, i tam kędzi obsadza najbliższemu znajdującego się przeciwnika, dopóty, dopóki piłka nie przejdzie w posiadanie własnego zespołu. Obsadzenie można raz jednego przeciwnika, drugi raz innego, następnie od położenia. Najważniejszym warunkiem jest szybkie obsadzenie i stała opieka aż do przejścia piłki. Skuteczność tego sposobu należy w wielkim stopniu od budowy fizycznej poszczególnej graczy. Dwóch graczy wysokich, silnych i arcywzrostnych ustawiać na dwóch końcach boiska i trzech szybkich i za-

czepnych na całym boisku, to twarde rzucenie do zarządzenia dla każdej drużyny.

### Pięciu w obronie w jednej linii.

Ten sposób obrony, tak jak pięciu w ofensywie, w ustawieniu w dwa linie, wymaga szybkiego odroczenia się całej piątki po strzale piłki na własną połowę boiska. Wszyscy gracze stoją wprost boiska, przede w wyznaczanej linii tworzą do przeciwników. Z tego ustawienia przechodzą do systemu „każdy swoje”, przyczem gracze kolejno „biorą w opiekę” tego przeciwnika, który przechodzi najbliżej obok gracza, i nie opuszczają go przez cały czas pokrycia na tej połowie, aż do uzyskania piłki. Pozostali gracze przemieszczają się w łoku lub w prostym, uzupełniając odstępy w linii i wychodząc na następnych. Gracze mogą mieć swoje stałe miejsca w linii, np. środkowy przy kule, po bokach łącznicy, obrońcy na skrajach. Jeden z graczy, najlepiej obrońca, zawsze pozostaje w tyle, nie przekraczając nigdy środka boiska.

### Wskazówki taktyczne dla graczy i kierowników drużyny.

Utył podobny jest rodzajem wypełnienia. Podajemy w nim stałe luźnych uwag, których z różnych względów nie dało się poróżnić w innych rozdziałach, omawiających taktykę, a które mają wagę i znaczenie taktyczne.

### Obronienie gracza, mającego piłkę.

Pierwszym obowiązkiem napadu jest naprowadzenie gracza, który nie może lub nie chce bronić własnego łoku, jest zawodnikiem o połowie wartości. Gotowość w zmierzaniu się z obrońcą do napadu z chwytą, kiedy jego drużyna posiadła piłkę, jest podstawowym obowiązkiem. Głównym zadaniem napadu jest zdobywanie punktów i stałe zwracanie uwagi na możliwości strzelców. Niewiele korzyści przynosi taki, który się nie umie oderwać od obstawiających go i celnie podawać, choć strzelał kiedyś. Zręczność i dokładność w wybiegu, zatrzymaniu się, obrotnach i zwrotach, podaniach, strzałach i kołowaniu, połączone z gotowością spełnienia z całą drużyną jest to niezbędna zdolność techniczna i taktyczna napastnika. (Zasady postarciu, chwytania i t. d. omówiono na innych miejscach). Każdy napastnik powinien znać i często przeglądać wskazówki teoretyczne, dotyczące jego pozycji. Zręczna taktyka obronca całej piątki polega na zatrzymaniu, lub przeciwytywaniu podani i strzałów przeciwnika. Obroncy, nawet najlepszej, sami temu nie posiadają. Obronienie dobre i zręczne, unikające błędów, można po odpowiednim przeciwickaniu obrony i mając zasady obrony. Uwagi, które dajemy niżej, odnoszą się do każdego gracza, bez względu na pozycję.

- 1) Przyjąć postawę zawodniczą koszykarza z tą różnicą, że ramiona bardziej skierować do przodu.
- 2) Ustawić się przed graczem, patrząc mu w oczy lub na piłkę. Nie odwracać głowy i nie zamykać oczu.
- 3) Szybko wejść w awanturę, lecz nie pchać gracza. Jeżeli byłby w biegu, zwolnić go w odległości 1-1½ m od gracza, gdyż przed wejściem w awanturę może on wykonać obrót zwrotny i uderzyć, lub też popchnąć przeciwnika osobiste.

4) Nie czekać, aż przeciwnik zbliży się, lecz wejść w zwiarcie podczas działania.

5) Bądź przygotowany na zastawienie strzału, przeciwnie w podaniu, zatrzymanie koszenia lub też na ucieczkę obrotem.

6) Sięgnąć po piłkę wyciągniętą ręką, umieszczając ją na piłce, i starać się a) objąć piłkę obracając i zahaczyć ją przez silny skręt lub przez zwrot całego tułowia, b) wypchnąć piłkę z rąk przeciwnika jednoczesną i pśnitą uprzedzić go w podjęciu, c) spowodować odgwizdanie sportowego, d) pod każdym warunkiem nie pozwolić na dokładny strzał, podanie lub przekoszenie obok.

7) Nie napadać na gracz z tyłu, gdyż wywołuje to przeciwnie przewidziane oszłabi.

8) Biegając na koszącym podtrzymać zbroń, jeżeli bliżej osobiste zetknięcie, nie wpadać na niego, nie popychać, lecz starać się wybić lub wybić piłkę czy też, bez potrzeby, szarpnąć i t. d.

Często obrona wystrasz się do przodu boiska i współdziała z własnym napadem. W tych wypadkach środkowy lub łącznik powinien się cofnąć do tyłu i pokryć niostawianego gracza. Jeżeli obrona przeciwników dobrze pilnuje napadu, który nie może zdobyć punktów, jeden lub obaj obrocy mogą być wykorzystani jako strażnicy. Zanim przeciwnicy się spotrzeją w zmianie położenia, wynik gry może być przesądzony.

### Środkowy.

Środkowy jest odpowiedzialny za grę łączącą się na środku boiska. Jego teren pracy znajduje się w pobliżu boiska od jednego kosza do drugiego. Często może wdrapać po boisku, pozostać pod koszem przeciwnika, wychając na długie podania, lub też wypadł szybko i zwołać, że oszkuje piłki, ściągając na siebie obronę, robiąc obroty bez piłki, i umożliwiając łącznikowi swobodne przejście pod kosz. Zasadniczo bliżej zawsze na piłkę wzdłuż boiska i jest całą działalność napadu. Powinno być zawsze blisko piłki, aby napastnikiem umożliwić przeprowadzenie krótkich podań.

Obronność środkowego. Gra obronna to 30 proc. funkcji środkowego. Powinno bronić tak samo skutecznie, jak gdyby był obrocy. Te same sposoby obrony, które opracowaliśmy wyżej, odnoszą się i do niego. Dobry środkowy odznacza się wywalnością i techniką obrony; zrozumienie taktyki noszącej mu energję przez umiejętność niepotrzebnych wybiegów, zwrotów i t. p. i daje możność łatwego ustawienia się w odpowiednim czasie i miejscu przy najmniejszym wyślinku. Trzy są zasadnicze sposoby gry obronnej dla środkowego: a) obszwać swego środkowego w chwili, gdy ten ma już piłkę, b) bronić określonego terenu i c) przetrwać w okolicy lub pod przeciwnym koszem. Odrębną pozycję zachodzi, gdy jeden z obroców lub napadu obszwać środkowego. Zdarna się to wówczas, gdy przeciwny środkowy odciąje piłkę i w biegu utrzymuje podanie na terenie strażowym, lub w czasie gry na środku, gdy posuwając się w kierunku kosza przeciwnika, trzymając piłkę i z ostrością przechodzący do obrony, a piłkę podają sobie przeciwnicy w drugim końcu boiska, środkowy wtedy musi się szybko zatrzymać, wykonać osty zwrot i przejść na swój teren obronny w celu pokrycia terenu, obszwanie gracza lub przeciwnika tego gracza, który pokrywa środkowego w sposobie obrony terenowej. Środkowy zwykle zajmuje środkową część boiska, mając po bokach łączników. Jego obowiązkem jest obszwać któregośkolwiek gracza, który się znajduje w terenie środkowym, gdy piłka przejdzie w ręce

przeciwnika, musi się szybko znaleźć na swym terenie, przodem do działania przeciwnego w odległości 10—15 metrów od kosza własnego. W ten sposób środkowy i dwaj łącznicy tworzą jedną linię obrony w systemie „obrony trzonowej” (półka w obronie). Obroncy powinni się znajdować w tyle po obu stronach kosza i stanowić drugą linię obrony. Metody obrony dwuzonowej są omówione na str. 100. Jeżeli środkowy spełnia funkcję „działki”, jego obowiązkiem jest wtedy polewać na kosz i stanowić środkowy punkt działania kombinacyjnego z łącznikami.

### Obroncy.

Najgłównie pomocnik może wykorzystać swoją pozycję obrońcy:

1) pomagać się po boisku swobodnie, nie obstawiając przeciwnika. Obstawia za niego środkowy lub łącznik. Pomocnik obstawia najbliższego z przeciwników, pozę którym się znajduje, jeśli piłkę dostaną przeciwnicy.

2) Pomagać się po boisku swobodnie, póki własna drużyna ma piłkę, po utracie jej lub po własnym strzale obstawiać zaraz swego „wybieńca”.

Stanowisko obrońcy bywało znajduje się w okolicy pola karnego i rzadko kiedy zbliża się do połowy boiska. Musi być przygotowany na wysunięcie się do przodu i strzymanie podania z tyłu w wypadku, kiedy pomocnika utworza przeciwnika powstrzymano. Jedną z graczy może stać grać na tej pozycji, lub też zmieniać się z pomocnikiem, lecz jeden z nich zawsze musi powstrzymać w tyle boiska. Jest bardzo ważne, zwłaszcza gdy dochodzi do gracy przeciwni umiejącego podjąć i strzelać.

Obronca gra obrońcy. Zasada: obroncy podstawa obstawiania odnoszą się także do obrońcy. Pasa tem obrońca musi grać i znajdować się między graczem, którego obstawia, a koszem, czyli mieć gracza zawsze przed sobą. Jeżeli obstawia przeciwnika, który nie uczestniczy w działaniu, musi być za nim najwyżej o jeden krok między obstawionym a jego koszem. Obronca, zawsze gotowy do zrywu z myślą niepozwalania przeciwnikowi na złapanie piłki, dokładnie go obstawiając, powinien zwracać uwagę na piłkę i nie potrącając gracza, przerywać działanie przeciwnika gotowości do przeciwdziałania i szybkiego zrywu. Zwody w zrywach i nagłe zmiany kierunku biegu napastnika nie powinny go zaskoczyć i zniechęcić. Grając osokobiek w tyle i nie robiąc zbyt szybkich wypadków, obrońca musi być przygotowany na zwody napastnika i umieć wyznać właściwy zamiar strony przeciwej. Niezawiesz mogą osiągnąć piłkę, obrońca musi być dość blisko przeciwnika, ażeby móc wybić piłkę, wejść w zwarcie, zmusić do szybkiego, nerwowego strzału, lub też zastąpić strzał, czy też zastawić. Dobry obstawianie jest jedynym środkiem do uniemożliwienia czystego, dobrego podania i dokładnego strzału. Właściwość gracy ma pewne znaczenie metody strzału, podania, zrywu i t. d., obrońca musi szybko poznać metody swego przeciwnika i odpowiednio zastosować się do tego. Obronca jak i napastnik mogą prowadzić grę według zasad obstawiania „kandy swego” lub zależnie od okoliczności. O systemie obronnym — na imieniu miłoścu. Przy rozpoczęciu gry ze środka, kiedy środkowy przeciwników zabiera piłkę, jest bardzo ważne, aby obrońca obstawiał łączników, którzy się starają oszczędzić od obrony i wejść w posiadanie piłki. Ważny gracz, a szczególnie obrońcy, muszą bardzo dobrze umieć łapać piłkę w powietrzu z wysokością, zwłaszcza z odległości od tablicy po strzał, pod-

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

Zajmując to stanowisko należy:

- 1) brzośnąć się w kierunku lub obok pola karnego.
- 2) mieć przeciwnika zawsze przed sobą, nie pozwalając mu zabiegać sobie od tyłu i nie pozostawiać nieobstawionego gracza w (pauzie) strzałku.
- 3) unieszkodliwić pierwszego gracza, który wbiega na niebezpieczny teren, jeśli go kto inny nie obstrzeli.
- 4) uważać na długie podania przeciwników, zwłaszcza zrywając się szybko i wyślizgnąć je (przechwytywać), poczem podawać dobrze do przodu, zmiata przeciwnik zdąży gurgulować obronę.
- 5) nie pozwalać wyciągnąć się daleko w pole od kosza. Zastanien obrony jest nie dopuścić do bliskich strzałek; przed dalekimi strzałkami bramę pozostali całego graca.
- 6) wyśliznąć piłkę odbijającą się od tablicy po strzale i podać ją czysto do przodu lub na boisku, nie brwiąc się piłką (zagłównie) pod koszem własnym, ponieważ w razie zabrania jej gracz pewna strata kosza lub opóźnienie dotarcia własnej drużyny.
- 7) obstrzeliwać gracza, który ma piłkę w rękach lub kładzie, uważać na piłkę, nie potrącać i nie szarpać graca. Karne rzuty strzałkowe wygrać.

Wskazówki dla kapitana drużyny.

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

nej przerwy lub w postaci krótkiej i zwyczajnej rady, przyniesionej przez rezerwowych, wchodzących na boisko. Kapitan drużyny ogląda przed meczem boisko, kosze, piłki i podaje uwagi spółgraczom. Omawia z spółką szczegóły zgłoszenia, jak np. co się stanie po odbiciu piłki od sufitu, od przyrządów wystających, po przewróceniu się kosza (stojaki), kiedy spółka używa gwizdka i t. p. i podaje decydującego kolegom. Sekretarzom podaje nazwiska i numery graczy. W czasie gry dopilnowuje poprawnego zgłoszenia, orientuje się, kiedy zgłęd przerwy dwulicowej. Zasadniczo przerwy bierze drużyna, gdy przeciwnikowi nagle udało się wydabnąć powiększony wynik i drużynie grozi zahamowanie się moralnie. W przerwach dwulicowych kapitan zbiera graczy wokół siebie, krótko omawia taktykę i styl gry, łagodnie nieporozumienia, ożywia nastroj, krasną nadzieję na polepszenie wyniku. Jak widać z krótkiego przeglądu obowiązków, na kapitana drużyny należy wybierać gracza wytrawnego i doświadczonego, który ma wpływ na kolegów i umie na nich wpłynąć, odznaczającego się spokojem i taktem, ażeby graczami i spokojnie mógł się porozumiewać z sędziarą, optymistą, któryby potrzebny drużynie zakrzyczał do walki i straszył odpowiedzialny nastroj. Po zawodach kapitan zbiera drużynę i inicjuje zwyciężosy okrzyk pobogalony, nie zapominając o tem zwłocznie po programnym meczu. Zastępowanie tego wywierca fatalne wrzaski.

Kierownictwo drużyny przed zawodami wyznacza skład i zastawdania graczy. Później określony liczbą meczu wyznacza kilka rezerwowych, którzy wejdą do składu w razie nieprzybycia kogós z wyznaczonej ilości.

Zawodników należy w dowolny sposób zapoznać w spręż i sprawdzić przed meczem, czy wszyscy są odpowiedzialnie opreparowani. Przed ważniejszemu meczem

dobrze jest omówić taktykę przeciwnika i ewentualnie przeciwostrawienie systemu własnego, ustalić obserwację grańszych zawodników przeciwnika, zgodzić się spóść wyrzucenia piłki z linii boiskowej, ze sporowych i t. d. Kierownik ustala z kapitanem, jak gracz wejdzie na boisko i którym w jakim czasie zmienią graczy. Przed meczem należy zapoznać krótką rozgrywającą grupę, która rozumia graczy i zapoznać ich z piłką i koszem. Lepiej, jeżeli to jest grupa składana i przeciwnika, a nie jakiejś chaotycznie strażnika do kosza.

Podczas spotkania wszyscy rezerwowi skupiają się przy kierowniku, który ma do pomocy jednego z sympatyków drużyny, do zapisywania wyniku, czasu gry, ilości przeciwników osobistych i t. d., gdyż znacznie od tych danych wyeliminujemy graczy, następując ich rezerwowymi. Rezerwowym, wchodzącym na boisko, należy przypomnieć o obowiązku zgłoszenia się i podać krótkie wskazówki dla drużyny o zmianie stylu, wykorzystaniu jakiejś możliwości taktycznej i t. d. Zmienić gracza należy, gdy gra wyjątkowo dla, jest zmęczony lub wyraźnie niedysponowany, adrekwesowany i t. p. Nowej najlepszy strzelec mając ale dni, w których zawodzą w najpewniejszych położeniach. Niezmiernie chwili wychodzenia poza gry pozwoli uzyskać równowagę, czasem zmieniający zagra lepiej niż poprzednik, a bywa i tak, że zmiana zawodników działa przyczyniającym na przeciwników. Na meczach łatwych, lub gdy wygrana nie ulega wątpliwości, należy zmienić graczy jak najczęściej, gdyż tylko na odpowiednich zawodach gracz stał nabiorą rutyny, odwagi i zrozumienia odpowiedzialności. Podczas przerwy głównej należy zbierać wszystkich graczy w osobistym sąsiedztwie, omówić krótko stan gry i poradzić, jak mają sobie dalej porządek. Podczas przerwy gracz mogą wypłukać usta, wytrzeć się z poła ręcznikami, orzeźwić sokiem z cy-

tryny lub pomarańczy; żadnych napojów używać nie wolno. Nie należy powolnie na przetrwanie strażników podczas przerwy głównej. Dla graczy schodzących z boiska powinny być przygotowane ciepłe ubiory (swetry, długie spodnie, palta). Po zawodach należy drużynę ubrać, skierować do szatni i umożliwić odpocząć się z brzo i potu. Na pierwszej przerwie po zawodach należy krótko i przedmiotowo omówić ubiegłe spotkanie, analizować dobre pomysły i błędy taktyczne, podać procent celnych strzałów, ilość wykorzystanych rzutów karnych w stosunku do przyznanych, podnieść słabe strony i wykorzystać spostrzeżenia w sprawie, jeśli chodzi o zastąpienie strony technicznej czy taktycznej. Na wyjazdach kierownictwo dostaje opiekę nad zawodnikami przez cały czas. Odwołując czytelnika do ciekawej pracy Huseckiego, to dodamy, że w czasie wyjazdów należy unikać przecięcia fizycznego i nerwowego graczy przez forsowne zwiadywanie miast i ich zabytłosci oraz wycieczki, pobyt w natłoczonych miejscach na zapoznaniu się z boiskiem (krótka przerwa 10—15 min. na 5—6 g. przed meczem) i pozostawiając odmiennych wyświadczenia, jakimi kłoda okazała się od czasu, o czym gracz muszą być zawiadomieni. Zarówno na wyjazdach jak na zawodach miejscowych, kierownictwo powinno się odnosić do zawodników po przyjeździe, bez trudu, rozgadanie i sprawiedliwie, bez faworyzowania jednego z pomiarów drugich, poszczególnym płucem nieświeżości ogólnych lub sportowych. Gracz najmłodszy stamają takiego opiekuna, który wykazując maksimum starania i opieki, nie zapomina w apetycie zawodów o sprawach zasadniczych i bardzo ważne wszystkie pozycje zawodników na boisku i poza nim.



## METODYCZNE WSKAZÓWKI PROWADZENIA KOSZYKÓWKI W SZKOLE.

Nie można pominać faktu, że koszykówka jest grą bardzo interesującą, gdy chodzi o rozrywkę powtarzającą i o ambicje klubowe. W tych warunkach nie jest ona grą odpowiednią dla młodzieży szkolnej. Ambicja młodzieży nie zna granic, dyktowanych rozumem, a w zapale gry sygnałem do pracy może być dopiero wycofanie, które przyszedłoby ponowieniem, kiedy nastąpiło przemieścić. Chęć zwycięstwa w grze stwarza zapal nabywały, który zwłaszcza podniecony przez współzawodników i członków własnej drużyny prowadzi nie raz do nadmiernych wysiłków bez względu na przeciwności. Dlatego też szkoła nie może propagować takiego wysiłku, który w rozgrywkach mistrzowskich klubu często bywa konieczny. Szczególną uwagę należy zwrócić u młodzieży na okres przejściowy od 13 do 15 roku życia (u dziewcząt od 12 roku życia).

Przyjmując, że koszykówka wchodzi do programu gier młodzieży szkolnej licząc i równorzędną. Wówczas można ją stosować w postaci rozgrywek w pełnych wymiarach czasu, skróconego przepisami i nieograniczonej intensywności grających. Gdy się nowi zgodzimy po odpowiednim przygotowaniu elementów składowych na zastosowanie tej gry w kl. 3 i 4 gimnazjum, to rozrywka nie może trwać dłużej niż 10 minut i to z przerwą 3—5 minut w środku, a przerwą

nie za często, najwyżej 1—2 razy w tygodniu. Wynika stąd, że byłaby ona spełniona do godzin latwiejszych ćwiczeń, np. siatkówki, czy też reszta wolnego czasu tych godzin byłaby wypełniona ćwiczeniami przygotowawczymi do koszykówki lub innych gier. Niekoniecznie przygotowanie do tej gry należy rozpocząć jak najwcześniej i prowadzić je systematycznie już od I kl. gimn. począwszy. Z gier będą tu wzięte pod uwagę siatkówka, piłka, kwadrant, a także zaś berek zwykły, biegi sztafetowe, wyścig piłek w sekcjach, kole i rączkach, wyścig piłki z centem o ścianę, wyścig z kołowracem piłki, strzelać, rzut do tarczy, w dwa ognie, kampa, polowanie, skokanka, piłka osada.

Ponieważ jednak koszykówka jest grą bardzo zawodową i wymagającą bardzo dużego przygotowania technicznego, należy okres poprzedzający rozgrywkę wykorzystać do przetworzenia elementów składowych tej gry i zaznajomienia się z przepisami. Ćwiczenia takie przygotowane zgóry a przeprowadzone sprawnie, gdy ilość przygotowań i przyborów jest odpowiednia, mogą być żywe i interesujące. Jest rzeczą pewną, że im lepiej są przetworzone elementy składowe, im więcej poświęcono im czasu, tem lepsza będzie późniejsza rozgrywka i tem szybciej będą postępy. Zaprawa bowiem do doświadczalnych gier polega na analizie ruchów i czynności składowych się na grę zespołową, przedstawienia i opowiadania ich grupowego, a dopiero później na grę samej. Nawet drużyny do brzo wyrobione w grze, zespoły mistrzowskie, powracają w swych zaprawach stale do podstawowych składników gry, aby je doskonalić lub poprawić, jeśli potrzebny im się obróci.

W grę wchodzi tu następujące driny:

- a) podawanie i chwyt w różnych odmiatach,
- b) podania w obrębie kołka,

- e) strzały.
- d) rzuty do kosza.
- e) obrona i rzepał.

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

Ćwiczenia specjalne w zaprawie do gier, jak biegi, skoki i t. d., które stosujemy w drużynach klubowych. W szkole opracowany, przyjmując, że to przygotowanie obrębnym uczeń w zakresie wychowania fizycznego. Podane ćwiczenia rozpoczynają się od I-nej klasy. Do ćwiczeń przygotowawczych należone są również gry i zabawy. Najwięcej czasu należy poświęcić natomiast do kosza i podania, które są podstawowymi umiejętności koszykówki. Gdy przejdziemy do samej gry, należy szczególną uwagę zwrócić na konkretność podziału młodzieży na grupy według ich rozwoju fizycznego i umiejętności technicznych. Podział ten jest bardzo ważny, gdyż nieodpowiednie zmieszanie w drużynie graczy silnych i słabych może spowodować wysiłek słabszych z powodu ambicji dorównania lepszym od siebie, a stąd krok tylko do przemęczenia. Ten podział na drużyny należy co pewien czas kontrolować i zmieniać w razie potrzeby. Od licum począwszy można już przeprowadzić normalną zaprawę koszykówki w myśl wskazań podanych w części ogólnej niniejszego podręcznika. Myślą przewodnią tych wskazań jest to, że koszykówka w różnych wariantach przez formy pomocnicze (gry i zabawy pokrewne) i ćwiczenia przygotowawcze, a wreszcie gry samą powinna się przebiegać przez całe gimnazjum i liccum. W nauczaniu tej gry w szkole dążyć się rozróżnić trzy okresy:

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

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

Ponadto rozgrywki najwyżej 10 minut ze szczególnym uwzględnieniem czynników wychowawczych itp.

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

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

#### *Zaprawa zespołu naukowcowanego.*

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

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

Przygotowanie ogólne jest również ważne, jak zaprawa w grze, a może nawet powinno być stawiane wyżej. Każdy, kto grał lub przynajmniej obserwował rozgrywki w koszykówce, wie jakich ona wymaga kwalifikacji fizycznych. Sama praca organizmu całej drużyny koszykówki jest na pewno większa, niżeli np. w piłce nożnej. Gracz nie ma tu prawie chwili wypoczynku, a choć jednorazowe wysiłki fizyczne nie są długotrwałe, jak w piłce nożnej czy rugby, jednak znacznie większa ich częst. wywołuje to zmęczenie. Nie ulega natomiast wątpliwości, że wysiłek psychiczny gracza w koszykówce jest większy. Błyskawiczna zmienność pobudeł, ulamkane sekundy ograniczone przeczekanie piłki z jednej

stawa bieżka na drogę, ciągle narażanie własnej równowagi przy chwytaniu czyto niskich czy wysokich lekko dosięgalnych piłek, wymaga ciągłego napięcia nerwów i skupienia uwagi. Gra ta stawia uczestnikom ogromne wymagania.

Przygotowanie ogólne musi być przedewszystkiem w kierunku wyrobienia wytrzymałości i szybkości, a zwłaszcza wyrobienia plus i serca. Jest rzeczą dowiedzianą, że bieg i marsz są to najlepszymi ćwiczeniami przygotowawczymi. Marsz na przestrzeni 5 — 10 km szybkością elastycznym krokiem będzie ćwiczeniem wstępem do przygotowania plus i serca. Uprawiać go należy 2 — 3 razy w tygodniu (przed sezonem rozgrywek). Marsz powinien objąć pierwszy miesiąc zaprawy. W drugim miesiącu dochodzi już zaprawa w biegu. Najważniejsze ćwiczenia przygotowawcze. Zaprawa ta powinna obejmować bieg na 400 m, wyrabiając szybkość i wytrzymałość włąz obłą czoły konieczne dla dobrego grania w koszykówkę. Stosunek biegu do marszu powinien być jak 3+1, jeśli zaprawa jest prowadzona 3 razy w tygodniu. W czasie sezonu, gdy się zaczynają rozgrywki, wystarczy poświęcić tylko jeden dzień w tygodniu na bieg, uprawiany naprzemiennie z marszem.

Oprócz tych zasadniczych ćwiczeń, wyrabiających sprawność ogólną, musimy pamiętać o wyrobieniu sprawności specjalnej tych części ciała, które odgrywają szczególną rolę w grze. Tak więc stawy skokowe trzeba wzmocnić przez skakankę pięciopalcą, skoki w górę i w dół, gdyż skok bywa często potrzebny w grze. Dalej idzie wyrobienie pasa biodrowego, a zwłaszcza obręczy barkowej, która jest tak bardzo czynna przy wszelkiego rodzaju rzutach i chwytach. Z ćwiczeń specjalnych, podjętych dla wyrobienia tych części ciała, dobre są ćwiczenia pięciopalcie na przykładach, rzuty

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

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

5 — 10 min. zaprawa gimnastyczna.

10 min. zaprawa techniczna (rzuty do kosza, strzały, chwyt, napad i obrona).

20 — 25 minut gry z 5 minutami przerwy wypoczynkowej.

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

#### Sezon zaprawy.

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

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

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

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

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

3-ci dzień (zaprawa 3 — 4 dni w tygodniu), w czem:

1-zy dzień — zaprawa gimnastyczna — technika gry. Gra 15 min. — a przerszą, 2-gi dzień — jak pierwszy — gra 20 min. a przerszą, 3-ci dzień — jak drugi, 4-ty dzień — zaprawa gimnastyczna, zaprawa do biegu 400 m lub marsz (6—8 km). Gra 10 min.

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

Wracając się do całej schematu zaprawy odnosi się do tych zawodników, którzy poza koszykówką nie uprawiają żadnych intensywnych sportów, jak narciarstwo, hokej, pięcioboje i t. p., w przeciwnym razie przygotowanie biegowe mogłoby odpaść. O tem jednak rozstrzyga instruktor albo kierownik sekcji.

#### Zaprawa drużynowa.

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

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

Trzeba pamiętać, że przy koszykówce praca zaprawowa nigdy nie jest skończona, gdyż na składkach poznanych opiera się schemat dalszego doskonalenia zaprawy. Tylko ciągłość ćwiczeń prowadzi do wyższego poziomu gry.

Barżko często grać po pewnym okresie zaprawy zmierzająca się, mniemając, że już sobie przyzwolili wszystkie składniki gry. Postaramy się krótko wykazać, że się mylą.

Porozumujących uczyć przy pomocy zabaw, aby nie wysiłując się zbyt wiele opanowywali technikę.

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

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

Najlepiej jednak uczyć odradz ćwiczeniami technicznymi. Tu wypada zaznaczyć, że ćwiczenia są mało interesujące, jeżeli instruktor nie stał na wysokości zadania (lub jest nieprzygotowany). Dalej, można wprowadzać ćwiczenia techniczne w postaci zawodów, sztafet i gier ze składnikami koszykówki, co ma tę dobrą stronę, że przysposabia do walki w samej grze, a ponadto uczy uczyć się cenić sprawność ćwiczeń, które poznał poprzednio.

Ruchy w ten sposób dobrze opracowane będą przydatne przy samej grze, gdzie również będą poprawnie wykorzystywane.

W grach przygotowawczych do koszykówki istnieje składniki techniczne i taktyczne jako ruchy odosobnione, dające początek przygotowaniu taktycznego.

Przy nauczaniu techniki porozumujących lub nieświadomych starych graczy, trzeba pierwszym nauczycielom, a drugim oduczycielom zbych ruchów.

Trzeba zastosować metodę syntetyczną i prowadzić ją logicznie, a nie rozdrabniając zbyt wiele, — a wtedy osiągniemy wynik dodatni. Na początek uczyć ćwiczeń technicznych, a następnie sztafet i gier.

Niektóre ćwiczenia, jak koszenie, runi na kosz należy przerobić w postaci zawodniczej. Podawanie i chwyt piłki, z początkiem z miejsca, a następnie na roz-

może podawanie w miejscu i w ruchu w trójkątach, piętkach, w kole lub rzędkach.

Każdy z prowadzących sprawę, czyto instruktor, czy wychowawca, czy trener — powinien pamiętać o stopniowaniu trudności, jako też o utrzymaniu zainteresowania, bez którego brak będzie wyników. Ponadto umieszczam kilka przykładów ćwiczeń, sastrzegając się, że ilość ich i jakość jest w wysokim stopniu zależną od pomysłowości prowadzącego.

Podane przykłady są ułożone według ich natężenia, t. j. od najłatwiejszych do coraz bardziej złożonych, a następnie do ćwiczeń na wytrzymałość. Zaczynać trzeba od ćwiczeń w podawaniu, następnie przejść do ćwiczeń w kołowaniu, obratach i zwolach. Kombinacje w samej istocie ćwiczeń zależą od prowadzącego.

Ćwiczenia w rzutach do kosza umieszczam dalej, ze względu na ich wielką wagę w ćwiczeniach przygotowawczych.

#### Ćwiczenia wprowadzenia piłki.

1. Jednym z ćwiczeń przygotowawczych do podawania i obrony jest gra „podany w kole”.

Gracze: 5 — 6 w kole, a jeden w środku. Po gwizdku grający w miejscu szybko oddają piłkę, a środkowy stara się piłkę początkowo dotknąć, a potem stać ją lub spowodować sparty. Stosować podanie tylko na wysokość biodra, na biodro, później na pierś, podanie górą, a następnie wszystkie.

Zmiana gracza środkowego nastąpi przez wejście tego, który podał piłkę przed chwytym, a nie tego, który czeka na piłkę.

2. Do nauki kołowania bardzo dobre jest ćwiczenie, zwane „piłką kojącą”.

Gracze: 3 — 6 w kole, na długości wydłużonych rąk. Piłkę podają odśrodkiem z kosza w którymkolwiek kierunku. Piłki nie należy chwycić, lecz odbijać. Z miejsca schodzić nie wolno; można wykonać krok wprzód lub wstę. Początkowo bez środkowego, a potem z nim (Rys. 32).



Rys. 32.



Rys. 33.

3. Dla szybkiej orientacji, szybkości i automatyzowania ruchu i chwytu stosujemy podawanie dołoma piłkami w dwusiecznym (Rys. 33).

Dwusieczny 8 do 10 — odstęp na długości wydłużonych rąk, odległość rzędów początkowo 6 m, a potem 8 m, podanie z miejsca, a potem z poruszeniem się; podanie z poruszeniem, a potem ze zrywem do piłki i spowodowaniem sparty. Nie należy stać, lecz poruszać się w miejscu (Rys. 34).



Rys. 34.

Ćwiczenie to można wykonać jako odrębny druzg, każdy gracz przed oddaniem piłki następnemu robi obrót.

Można je też prowadzić jako zawody między dwoma dwuosobami.

Np. dwie drużyny po 3 — na czas 2 — 3 minut, lub trzy przez gracz przesła najwięcej razy piłek, lub drugą odmianą: która drużyna poda więcej razy i zpowrotem.

Ćwiczenia takie są podstawą do zaprawy drużynowej, gdyż tu zachodzą czynniki techniki indywidualnej i wytrzymałości zespołowej. Jako ćwiczenie orientacji szybkości i dokładności podania w ruchu oraz przyzwyczajenia do zastosowania się w grze nad odczuciami gry i wytrzymałości — służy gra „pamiątka od logo konna”:

1. podawanie wokoło w miejscu (w prawo — w lewo),
2. podawanie wokoło w biegu (w prawo — w lewo).

te ćwiczenia stosuje się jako przygotowanie, potem

3. po rozpięciu się graczy na sygnał podawanie odbywa się nadal w tej samej kolejności, lecz gracze wstępują są umieszczeni. Gracz otrzymujący piłkę zrywa się w kierunku podającego.

Zachowa to być może pełna, jeżeli całość ćwiczeń techniki będzie przeprowadzona, a więc: różne podania, zrywy, kręcenia, obroty, zwody. Oczywiście nauka tej gry musi być stopniowa, a zaczynać się musi od elementów prostych, a dopiero po dobrym ich opanowaniu przedchodzić do bardziej złożonych. Graczy nie więcej jak pięciu, podania ciągłe i możliwie celne bez przerwy i strzał piłki:

1. w miejscu (Rys. 55),

2. w biegu (Rys. 56).

Po oddaniu piłki nastąpi zrzucenie stanowiska graczy.



Rys. 55.

Rys. 56.

4. Ćwiczenie to można przeprowadzić ze zmianą, każdy przed oddaniem robi: a) obrót albo b) konny.

5. Ćwiczenie podawania w ruchu i w biegu.



Rys. 57.

a) Gracze ustawieni w dwa rzędy. Pierwszy oddaje piłkę wychodzącemu drugiemu z przeciwnego rzędu i sam z prawej strony udaje się wtył za ostatni; drugi podaje piłkę trzeciemu i udaje się na miejsce za śladowym i t. d. Pozostający popierają ten ślad, że wychodzą po piłkę skośno, a nie naprzeciw (Rys. 57).

Usiłował, aby gracz otrzymujący piłkę natychmiast ją oddawał, swoim wykonując krok, a nie po kilku krokach.

Ćwiczenie (następne) można przeprowadzić zwiększając trudność przez powiększenie odległości, gdzie gracz po złapaniu piłki robi obrót i podaje następnemu, Gra bez kosza:

- 1) trzej gracze grają przeciwko trzema,
- 2) czterej gracze grają przeciwko czterem,

3) pięciu graczy grają przeciwko pięciu, na połowie boiska, a pięciu na całym boisku. System obrony — gracz obstawia gracza przeciwnego.

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

Ćwiczenie do zmnianienia sposobów obrony. Uczę są się bronić, złapać dzwonek, w których broniący działa przeciwko dwóm napadającym. Napadający muszą sobie umyślowić, że to są ćwiczenia dla obrony, a czasem dać możliwość broniącemu przejścia piłki — lub spornego.

Ćwiczenie związane do kosza.

Rzut do kosza z zasadniczej postawy rzutowej piłką stojącą i noską rzutu zasadniczego.

1. Pierwsze ćwiczenie: rzut piłki z postawy wyciętej i chwytu spowolnionym.

2. Drugie ćwiczenie: rzut w określony punkt na ścianie wysokości 2,50 m do 2,80 m (nad drabinkami), aby piłka spadała na ten punkt góry. Jest to ćwiczenie celności oka i stylu w rzucie.

3. Kiedy umieją nadawać piłkę kierunk i wyznaczać odległość, objąć, a jakich porządku wykonujemy rzut bezpośredni i pośredni.

Gdy to opanują, muszą się nauczyć wyznaczać najlepsze miejsca do rzutu na kosz.

Dla przyswojenia się wyznaczenia najlepszych miejsc przeprowadzamy następujące ćwiczenia.



Rys. 28.

Ustawiamy graczy w tych miejscach, z których się wykonuje rzuty w czasie gry i przeprowadza się kolejno rzuty do kosza. To też i w czasie zawodów każdy z graczy będzie dążył do zajęcia jednego z trzech dogodnych stanowisk pod koszem w celu wykonania rzutu (Rys. 28):

- a) rzuty z miejsca,
- b) z krokiem wprzód, w bok lub w tył, a potem rzucić,
- c) rzut z biegu (z wszystkich rzutów z małej odległości do kosza).

Przejdźmy ten bieg i rzut zmienny na koszowanie, a potem na rzut z koszowania. Rzut drużynowy najlepiej prowadzić jak w grze, pamiętając o zasadzie: „od kogo kosz?”.

Gracze ustawiają się na kole kartego i wykonują rzut na kosę z dowolnego ustawienia z poza pola kartego. Gracz po rzucie dąży pod kosę za piłką i nie pozwala jej opaść na ziemię, a przyjmując ją w locie oddaje następcemu (Rys. 20).



Rys. 20.

Sytuacyjno rzuty wykonywać najpierw jedną ręką. Długo rzutów lewą a trójciem, potem z krokiem i odejściem wбок. Potem jeden obrotem przestawiać, a inni wykonują rzuty sytuacyjno.

#### Nauka rzutu kartego.

Gdy gracze nie umieją żadnym rzutów, wykonują takie, jakie im przywoła instruktor. Jeżeli zasobniczy a przed pięć, trzeba go bardzo długo ćwiczyć, do zupełnego opanowania.

Przed wznowieniem urządzeń szkoły w rzucie zasadniczym drużynowym a różnych pozycji, oznaczonych liczbami. Każdy gracz ma jeden lub dwa rzuty z każdej pozycji.

Inny rodzaj zasadów rzutu drużynowego do kosza. Gra w „szesko” (21). Każdy gracz drużyny (piątki) ma dwa rzuty: jeden zdaleka, a drugi z pod kosza. Rzut z pod kosza stosować tylko wtedy, kiedy piłkę odbiją po rzucie dalekim od tablicy lub po koszu powróty po chwycie a powietrza.

Jeżeli piłka upadnie na ziemię, gracz traci rzut powtórzny. Punktacja: 1. rzut daleki — bezpośredni daje 3 punkty; 2. rzut daleki pośredni daje 2 punkty; 3. rzut bliższy bezpośredni lub pośredni daje 1 punkt. Dobry drużyna powinna w 8 minut zdobyć 25 punktów.

#### Nauka rzutu dziesiątego zespołowego ze środka boiska.

Uczy się początkowo bez przeciwników. Ruch każdego gracza musi być obliczony szczegółowo. Kiedy już współdziałanie jest opanowane, stawia się dwóch przeciwników na łaci koszej. Środkowym jest obrońca.

Drużyny amerykańskie mają dużo interesujących ćwiczeń drużynowych, które wyrażają taktycznie w prowadzeniu gry. Oto kilka z nich: 1. dla rozwinięcia osłowość podwrotna i umiejętności zdobywania piłki prowadzi się grę z zachowaniem wszystkich przepisów, ale bez rzucania na kosę.

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

2. Boisko normalne. Jedna drużyna na jednej połowie, a druga na innej. Grę rozpoczyna trener lub instruktor oddając piłkę o tablicę nad koszem. Drużyna, na której połowie instruktor oddał, prowadzi grę aż do zdobycia kosza. Zdobycie kosza przerywa się i zaczyna się od początku, gdy piłka dostanie się w ręce drużyny bronącej. Po określonym czasie zmienia rolę. Wygrywa drużyna, która zdobyła kosz mającą liczbą rozpoczynając.

3. Dwie drużyny A i B.

Jedna np. A daje B przewagę punktów np. 30:5 na

Piłka koszykowa —



kierując B. Drużyna A. tylko broni, a drużyna B. w określonym czasie tylko napada i strzela kosze.

Gra bardzo dobra do zaprawy w obronie i napadzie.

4. Ten sam cel można osiągnąć następującym ćwiczeniem.

Drużyna A i B. Jedna drużyna napada i strzela kosze, a druga broni.

Gdy piłkę schwyci drużyna broniąca, musi ją zdołać drużyna napadająca. Gra po 20 minut.

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

5. Gra naturalna z przepisaniami.

a) Wolno rzucić na kosze tylko z odległości nie przekraczającej pola karnego.

b) To samo, tylko strzelać z większej odległości niż z karnego.

Celem jest zdobywanie niekoszy do strzela.

#### Zasób ćwiczeń dla zespołów zawodowców.

Podstawy zasób ćwiczeń można stosować dla drużyny obydwój z piłką, która przeszła zaprawę gimnastyczną, opartą na biegu i skoku. Zaprawa obejmuje dokładnie umiejętności technicznych i taktycznych gry. Schemat tylko w przybliżeniu jest przystosowany do typu lekarskiego, gdyż ma charakter skrótu systematyki ćwiczeń, zawierającego zasadniczą ich ilość. Ze względu na skróconą formę opisu ćwiczeń zrozumienie ich i wykorzystanie może nastąpić dopiero po pokazie. Ten zespół materiałów należy wykorzystać do zaprawy, stopniując, dobierając i zmieniając odpowiednio podane przykłady.

#### 1. Ćwiczenia przygotowawcze (bez piłki).

Stawia się je w postaci ćwiczeń wstępnych, równowagi i lub biegowych. Ćwiczenia należy stosować zwłaszcza nóg, przygotowujących do przepisanego obratu i zwołów, skręty i skłony, ćwiczenia równowagi z biegiem i skokami wolne z odciążeniem i obciążeniem. Podane przykłady są najzwyklejsze, a stosować je można nawet dla drużyny gimnastycznie wyrobionej.

a) Wolny bieg skokowa salt na 3 — 4 m przed koszem, wyskok i lot ze wzniesioną ręką (przygotowanie do strzela z biegiem, wyrzucenie pozycji ciała w kosze).

b) Postawa w grze. Szeroki rozkrok, nogi ugięte w kolanach, tułów podany ku przodowi, ręce wsparte na udach. W tej postawie uginanie nóg w kolanach i stabilizacja środka ciężkości (należy powolnie w postawie).

c) W postawie opisanej pod b) skrzyśloną w lewo i w prawo (przygotowanie zwołów).

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

e) Z postawy opisanej pod b) przybranie postawy obratnej. Szeroki rozkrok, ramiona rozstawione, zastawiany zmyśloną piłką naprzecimian lewą i prawą ręką.

f) Z postawy wykraczanej jednocześnie wyskok pionowy ze wzniesioną ręką (przygotowanie do wyskoku przy rzucie sparym).

g) Podskoki obciążeni przepiętne energicznymi wyskokiem z odciążeniem obciążeniem, ramiona wyciągnięte.

h) Z rozbiegu nagle zatrzymanie się w pozycji wypadowej i obrót zwołujący na nodze tylnej.

i) Z rozbiegu nagle zatrzymanie się, z uwagą na równoległe ustawienie nóg, poczem obrót zwołujący na dowolnej nodze.

1) Grać nastawie. Wymijając się w podbie na wąskim odcinku.

k) Zmiany kierunków biegu na gwizdek („arywy”).

## 2. Ćwiczenia z piłką (praktyczne).

### Wygizanie ogólne.

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

2) Gracz powinien mieć jak najczystszej piłkę w ręku, stąd potrzeba kilku piłek na zapasę i ustalenie ćwiczeń, w którychby piłka wędrowała od gracza do gracza.

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

4) Stopniować ładzenia i szybkość wykonania.

5) Na sali o 2 koszach można zająć przy rozmiarowym treningu 20 — 30 graczy.

### A. Podanie.

Na zaprawie musi być gracz do podań obręcz. jako najbardziej dokładnych (piłka koszykowa ma średnicę 79 cm) i dopiero po dokładnym opanowaniu wszystkich podań i chwytów obręcz, poswalać na rzuty jedną ręką. Główny nacisk przy szkoleniu kładzie na szybkość, dokładność i miękkość podania (z każdego podania powinien być możliwy natychmiastowy strzał). Podanie powinno być po linii prostej, być wykonane typowo. Należy jak najczęściej zmieniać ustawienia, a żeby gracz podawał i chwycił w najróżniejszych warunkach.

a) Podanie obręcz z piętą miękkiem wyprostom ręk.

b) Podanie obręcz na wysokości głowy, piłka spoczywa na dalszej ręce, przytoczamywa się do drugą.

c) Podanie na wysokości kolan z wyprostowanymi ręk. Łączyć z obrotem zwozającym.

d) Podanie z piętą „kocem”. Kocem obagi, płaski odłoży tuż przed nogami partnera.

e) Podanie z piętą spółgraczowi i napadnięciu go natychmiastowo. Spółgracz może obrót zwozający.

### B. Kocowanie.

Kocowanie umożliwia graczowi posuwanie się z piłką (bez koszenia wolno zrobić, trzymając piłkę w ręku tylko 1 krok). Kocowanie powinno być szybkie, trudne do napadnięcia, czy wybitcia, a więc należy i opuszczać, umożliwiające bezpośrednie podanie.

a) Gracz koczując wokół sali, podaje piłkę w rogach spółgraczom i strzymując ją natychmiast zpowrotem.

b) Kocowanie wzdłużtem biegiem podwórka stojących w rzędzie spółgraczy.

c) Wymijanie w kocowaniu zmianą ręk.

d) Strzał z kocowania w biegu.

### C. Strzał.

Strzał jest najważniejszym składnikiem gry. Gracz powinien umieć strzelać z każdej pozycji. Należy zwracać uwagę: że 1) im bliżej kosza, tym procent celności większy, a strzelca powinna być przygotowana przede wszystkim na strzale podkoszowe; 2) przy strzale z biegu, tem łatwiej kosa zdobyć, im łatwiej jest lepiej opanowany i dłuższy (poszatkujący szybko strzelają ze szybkości); 3) najlepszy jest strzał z piętą, gdyż trudniej go zaszkodzić i nie traci się czasu na zmianę ułożenia ręk.

a) Strzał z biegu, koczując z prawej strony kosza

w kierunku kosza. Piłkę podaje instruktor. Po chwyciu natychmiastowy wyskok i strzał.

b) Biebieg ze środka boiska. Piłkę podaje współgracz, kolejny zmienia w podawania.

c) Biebieg ze środka boiska. Piłka podana z linii rzutu karnego, Gracze zminiają się na dwa pozycjach, strzelającej przeciwno po strzale uwolnionej; piłkę obraca z kosza ciekącej spódgracza i odwraca linem, stojącemu na linii rzutu karnego, a ten po obrocie zwojęnym podaje do strzala czwartemu skolei. Zmian zmian i t. d. (System ekonomiczny).

d) Gracze biegną półkolem, dobijając spadającą z kosza piłkę strzeloną przez poprzednika (wyuczenie strzala z każdej pozycji, a zwłaszcza ze zwrotu talerza w kosze).

e) Strzał z miejsca z pod kosza kolejny z lewej i prawej strony, aż do przestrzelenia, potem to samo robi następnym. Dodaje się punkty trafione aż do 50.100 i t. d.

f) Strzał zdaleka. Gracze stoją półkolem, strzelając kolejno.

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

Uwaga. We wszystkich tych ćwiczeniach należy kolejno przesunąć strzał w pierś, udło, z wyciągniętych rąk, z nad głowy, „strzał czysty”, t. zn. bezpośrednio do kosza i o taktów. Strzały z biegu powinny być wykonane z pierś lub z nad głowy, obracając lub jednorazem, śrubowym skrótem dłoń, zawijaniem i t. d.

D. Składowi kołacyjne i chwytanie łopatek.

a) Strzał z biegu i wyprowadzenie piłki z pod kosza do powtórnego strzala. Biegącemu z lewej strony boiska gracz stojący na linii rzutu karnego podaje pił-

kę do strzala, a po podaniu biegnie na kosz, chwytając piłkę spadającą z kosza i oddaje ją karnym graczowi, który po strzale biegnie w róg boiska. Następnie piłka wędruje wśród graczy, może wraca na środek, następuje nowy strzał, zmiana pozycji i t. d.

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

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

d) Środkowy podaje obrońcy, ten łącznikowi, następuje przeciętnie piłki na drugie skrzydło i strzał. (Pod d) i e) podane proste wzory zagranic).

e) Obrońca z linii granicznej podaje łącznikowi, ten oddaje piłkę do środkowego, następuje przeciętnie do drugiego łącznika i strzał.

f) Gra na jeden kosz. (Gra 10 graczy do jednego kosza. Wszyscy bronią i strzelają). Zaczyna się ruchem karnym po strzeleniu każdego kosza.

g) Właściwa gra ze szczególnym uwzględnieniem pewnych czynników, np.: drużyna strzela tylko z pod kosza, zdaleka, podaje tylko górą, dolną, z kosza, obawia się dokładać graczy przeciwnika na całym boisku lub tylko w swojej połowie i t. p.

Uwaga. Im więcej podanych czynników, tem bardziej urzwyk gry i większa pewność, że da się on wyżyć do działań na zawodach. Należy dopilnować, aby każde działanie było zakończonym, a więc posiadać nacisk na natychmiastowe dobiecie piłki. Zagrawę można urzwyklić wyścigami, zawodami i t. d.

Na zakończenie zagrawy można dać w postaci dwi-

oczu końcowych zaprawę w strzeleniu rzutu karnego oraz zaprawę w strzelaniu dalekich, sumując zdobyte punkty jak następuje: przy rzutach karnych sumuje się trafione kosze aż do przeszkodzenia. Przy strzelaniu dalekim za zdobycie piłki bezpośrednio — 3 punkty, dobiecie piłki spadającej z kosza — 2 punkty, dobiecie piłki, która spadła na ziemię i zrobiła jeden koszeł — 1 punkt. Gra się do umieszczonej liczby punktów.

#### SĘDZIOWANIE W PIŁCE KOSZYKOWEJ.

W każdym sporcie od osoby, która ma zdecydować, do „w szlachetnej walce zwyciężył lepszy”, wymaga się wysokich zalet moralnych i technicznych. Również sędzia koszykówki musi być do tego zadania nieprzejęty nie uszkodzony, gdyż jego orzeczenia rozstrzygają w sposób ostateczny o wyniku. Konstrucyjnością sędziego wpływają na wyrok więcej niż w jakiegokolwiek innej grze, wobec ostrego wymagań technicznych (paruszenie się gracza z piłką) i orzekania o przewinieniach osobistych, które w następstwie podlegają za sobą muwanie graczy z boiska i wydłużone wpływają na wynik przez rzuty karne, dyktowane w następstwie przewinień. Utrzymanie gry w należytych stylu lub spozornie zawodniczych dążeń należy przede wszystkim od poziomu sędziów, dlatego też w organizacji gier sportowych główny nacisk położył trzeba na stworzenie dobrych kadr sędziowskich.

Organizacja sędziów. W Polsce na sędziów koszykówki kwalifikacja P. Z. G. S. na podstawie egzaminu teoretycznego i praktycznego. Po egzaminie następuje pewien okres praktyki (1 rok), pozem „sędzia-kandydat” może uzyskać tytuł sędziego okręgowego. Dależ stopień — to sędzia związkowy, upoważniony do prowadzenia najposiadlejszych spotkań, i sędzia międzyzwiązkowy.

Kwalifikacje sędzię. Pomijając narazie stronę formalną w tworzeniu kadry sędziowskiej, zastanówmy się nad kwalifikacjami sędzię. Tylko szeregowy typ psychiczny może być zaręczu sprawować obowiązki sędziowskie. Jeżeli kandydatowi brakuje wrodzonych zdolności pod tym względem, nie pomoże ani znajomość przepisów, ani praktyka boiskowa. Wrodzone zdolności sędziowskie spróbujemy tu bliżej zamalować i sklasyfikować. Dodają się tu różnice następujące cechy:

a) *sztywność i obiektywizm oceny wypadków*. Są ludzie, którzy dyskwalifikację ogarniają pewne położenie, podczas gdy inni muszą się powoli orjentować, zanim zrozumieją zdarzenie.

b) *Wzrostofitność w spostrzeganiu*. Jeden obserwator zapamiętuje szczegóły, inny widziącą całość, jeszcze inny wyjątkowo szybko ogarniając całość, potrafi wyróżnić w niej wiele szczegółów.

c) *Szybkość, elastyczność i wytrzymałość w pamięci i zdolność go z odpowiednim przepływem*. Niejeden sędzia zauważy przekroczenie i odzwidnie je dość szybko, ale zanim zdecyduje się na wybór i nakazanie kary, upływa dłuższa chwila, detruwająca gracy i publiczność. Z tą cechą wiąże się umiar i zdolność stopniowania kar, wyznaczenie granicy karalności i t. d.

d) *Diryjetywność powołania nad położeniem i grupą*. Spotyka się nierecz typ przywódców, który łatwo i swobodnie panuje nad grupą, nie dopuszczając do objawów nieczułości. Dla „utrzymania w ryzach” drużyny niekiedy potrzebny jest stragani w karaniu, wystarczy stręczenie, taktownie i szybko usuwanie nieporozumień w zarodku.

Ponajmniej zdolnościami sędziowskimi należy wymagać od kandydatów:

1) należyciego poziomu etycznego, przejawiającego

się w sprawiedliwym i bezstronnym prowadzeniu zawodów.

2) dokładnej znajomości przepisów, komentarzy, zwyczajów boiskowych.

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

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

Niezawiesz trener czy dobry gracz jest dobrym sędzią. Często ludzie, którzy bardzo mało grał w koszykówkę i nie mają żadnego doświadczenia zawodniczego, ze względu na zamiłowanie w studiowaniu gry z punktu sędziowania, tworzą kadry najlepszych sędziów. Sędzia powinien tak samo przestrzegać warunków zaprawy jak każdy gracz. Jeżeli widzieliśmy pod uwagę, że przeciętne sędzia ma do odrobienia większą ilość gier w sezonie, a często dwie lub trzy gry w ciągu jednego dnia (na turniejach), to zrozumieamy, że odpowiedzialne wyrobienie fizyczne jest niezbędne. Sprawdzona, że dobry sędzia w czasie jednego meczu przebiegnie przestrzeń 8 km. Sędzia przez 40 minut gry biega, musi widzieć piłkę pod wielą kątami, musi wydać cały szereg decyzji i to natychmiast, bezczaj t. zw. pozwolenie sędziowanie zainicjuje efekt gry. Wynik fizyczny i nerwowy jest przy tym bardzo duży.

Szczególne, dotyczące zachowania się na zawodach i techniki sędziowania.

#### *Zachowanie gry.*

Poza podważeniem piłki na środek boiska, które również wymaga u sędziego technicznej umiejętności, jest jeszcze wiele innych rzeczy, które sędzia zabrania. Zgodnie z przepisami powinien on zabrać stos sprzętu i boiska, oraz uzgodnić miejscowe przepisy, kiedy są jakieś potrzeby. Przepisy nie przewidują np., co należy zrobić, gdy piłka się odbije o gwałt, zwieszającego się nad boiskiem, lub o słoń na sali: czy należy uważać ją za martwą, czy postawić w grze, czy ogłosić rzut sporny na środku, czy w miejscu, gdzie piłka się odbiła. Dopilnowanie dokładnego czasu rozpoczęcia gry jest również obowiązkiem sędziego. Nie ma wpływu tak przybliżające na publiczność, jak spóźnianie rozpoczęcia gry. Sędzia opiewa się, czy sekretarz wpisał zawodników do protokołów, czy znają znak, którym sędzia się posługuje dla określenia błędów i przewinień, sprawdza, czy wiedzą o tem, że rozrywony małe wejście na boisko depiera, gdy piłka jest „martwa”. Często się zdarza, że sekretarzze zwalniają w czasie, kiedy piłka jest w grze, sędzia mimowoli przerywa grę, nieraz w chwili, gdy gra jest przygotowywana do strzału podkoszowego, a przeciwi zwycięstwo można odłączyć różną jedyną punktu. Bada, czy sygnały sekretarzy i mierzących czas różnią się w tonach (najlepiej, gdy czasowi używają pistoletu — strzaśka). „Czasowym” trzeba podać, jakim znakiem sędzia przesyła dwa karne rzuty i rzuty obustronne. Sędzia sprawdza, czy czasomierze są nakrywane.

#### *Zachowanie się podczas gry.*

Największą rzeczą sędziego jest stałe przechwywanie w pobliżu piłki. Nie wolno mu stracić piłki z sobą lub znaleźć się w przeciwnym końcu boiska. Z drugiej zaś strony, jeśli sędzia trzyma się za blisko piłki, przeszkadza graczom w ich doświadczeniach. Sędzia musi być ruchliwy, nie czekać, aż gracz posiada ją piłkę, lecz odłubną ją sam i wprowadzić w grę we właściwym momencie. Tak np. pobedy piłkę na linii do koronnego rzutu lub podaje gracze, którzy ma wykonać rzut wolny; po trafnym strzale do kosza zabiera piłkę i staje przy kole środkowym pierwszy i nie pozwala, żeby środkowi na niego czekali. We wszystkich wyścigach musi być stanowczy i konsekwentny. Pamięta też grę cały czas, lecz bez zniechęcenia stronniczości. Wydaje decyzję z taką pewnością siebie, żeby gracz i publiczność nie mieli czasu na analizę lub wątpliwość. Ogłasza zwyciężającego, który ma wprowadzić piłkę z linii bożniej.

Sędzia sprawiedliwy i bezstronny nie może się powołować osobistymi sympatjami i nastrojami. Nie jest łatwą rzeczą ogłaszać przeciwnika przeciwnie drużynie, która wybitnie przegrywa i jest słabsza, a jednocześnie, jak to zwykle bywa, stała gra brutalnie. Bez względu na wynik i poziom drużyn grających brutalnie trzeba karać z całą bezwzględnością od początku do końca gry. Zdaje się, że po kilkukrotnym kolejnym ukaraniu jednej drużyny, aby wyrównać krywydę czasu za blisko przeciwnika, karzemy przeciwną drużynę; zwykle robi się to dla publiczności, aby nie posiadała sędziego o stronniczość. Jest to postępowanie niewłaściwe! Zapatrywania publiczności pod tym względem należy zupełnie ignorować. Przewinienia ogłasza się w takiej kolejności, w jakiej są popełniane, niezależnie od drużyny i od wyniku. Przepuszczanie przeci-

nieć ze względu „praszczoności” powoduje stratę porównania nad grą, a gdy ona sędzia straci kontrolę nad grą, nie odegra jej już do końca. Nie należy patrzeć na tabelkę z wynikami. Często sędzia widząc, że wynik jest niezdecydowany, podświadomie zmienia decyzje pod wpływem głębszych podnieci sympatii lub antypatii. To samo dotyczy zagadnienia czasu pozostałego do końca gry, lub ilości przewinień osobistych, popełnionych przez jakiegokolwiek gracza. Trzeba się starać o zapamiętanie, ile przewinień osobistych zapisano danemu graczowi, a nawet, gdy w czasie przerwy skalkulować, ile gracz się zwrócił do sędziego z tym pytaniem, raczej odrzuć go do sędziego sędziowskiego, aby sam zasięgnął informacji. Według, że dany gracz ma już trzy przewinienia osobiste, sędzia będzie się podświadomie wahał i namyślał, czy podsygnować nawarte, za które usiłował się go z boiska. Najlepiej jest nie zwracać uwagi na wynik, czas, ani też ilość przewinień osobistych graczy. Najważniejszą rzeczą dla sędziego jest zachowanie spokoju i równowagi. Często sędzia jest jedyną osobą, nie podlegającą przeciwnikom gry, i do końca pozostałe minuty i sekundy. Żadne uwagi czy akrytyki, tak twierdząc, jak publiczności, nie powinny wpływać na jego decyzje. Jeśli sędzia jest opóźniony, to im gra będzie wyższa, tym łatwiej sędziuje. Najwyższą, najbardziej szczerą dla wzrostu i najskuteczniejszą będzie gra, w której obie drużyny grają poprawnie. Gra pospolita i jednostronna narzuca ciężką pracę sędziemu. W danej mierze od sędziego zależy jakość gry. Nie należy występować na boisku dumnym, arogant, napuszczonym, lecz z drugiej strony nie pozwalać na argumentowanie gracza lub dzieci ze strony publiczności. Działają lecz również ważną rzeczą jest odpowiedni wygląd ubioru sędziowskiego. Sędzia powinien się wystrzeżać również w ubiorze od graczy.

Ubiór sportowy (sweter, długie spodnie, pantofle) ułatwia sędziowaniu i bieżenie za piłką oraz odróżnia sędziego od zwykłego widza. Ono w skrócie obowiązki sędziego:

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

#### Ogłaszanie błędów i przewinień.

Na przewinienia zwraca się najczęściej lub większą uwagę, zwłaszcza od widza, płci, rutyny i techniki drużyny. Niewłaściwe byłoby ogłaszać błędów drużyny porażkującej, której brak techniki, z tą samą swobodą co i drużynie dobrze zapoznanej i technicznie zrównoważonej. Sędzia może znać każde słowo przepisów, może posiadać sylkłość Podkoźka, a wytrzymałość Narmiego, jeżeli chodzi o pokręty boiska, a jednak, jeżeli nie ma wyczucia położenia sytuacji i umiejętności oceny, krzywdzi graczy i wypacza grę. Żadne przepisy nie pozwolą dokładać sędziemu, kiedy przewinienie popełnione, a kiedy go nie ma. Tylko sędzia widząc osobiste zetknięcie czy odwrócenie się graczy, może

rozstrzygnięć, czy miało ono charakter nadwyżki i składowości, a więc czy należy je ukarać, czy też wynika z powodu szybkości graczy, przypadku i t. p. Ogłoszenie przewinięcia należy zdecydowanie i nie pozwalając na tłumaczenie się i sprzeciw graczy. Jeżeli gracz znacząco wyjeżdża, lub co gorsza, argumentował, należy ogłosić błąd techniczny, co zwykle graczy uspokaja i uszytawia decyją sędzię.

Natychmiast po ogłoszeniu błęd, czy przewinięcia należy zebrać piłkę i umieścić ją na linii rzutu karnego, a nie oddawać do rąk gracza, gdyż ten może przeciągnąć czas wykonania rzutu; pamiętał należy, że rzut karany powinien być wykonany w 10 sekund od chwili umieszczenia piłki przez sędziego na linii rzutu karnego. Nie należy gwizdać na wykonanie rzutu! Po ogłoszeniu przewinięcia, sędzia powinien zabawić 5 rzeczy i to w czasie, kiedy biegnie z piłką do linii rzutu karnego, a mianowicie:

- 1) zawiadomić sekretarzy, czy przewinięcie było osobiste, czy techniczne,
- 2) podać czasowy, ile rzutów podwyższano,
- 3) wskazać sekretarzom, kto popełnił przewinięcie,
- 4) ogłosić przyczynę ukarania gracza (pobieżność, szarpnięcie i t. d.),
- 5) wskazać gracza, który ma wykonać rzut.

Z chwili, kiedy gracz popełnił przewinięcie osobiste, najlepiej połowyć ręką na barku tego gracza i podnieść drugą ręką do góry. Wskazać gracza, który ma wykonać rzut karany, ogłosić, że on został ukarany i biegiem umieścić piłkę na linii rzutu karnego. W tym czasie należy podnieść obie ręce do góry, jeżeli przema — dwa rzuty i jedną, jeżeli został przyznany jeden rzut karany. W czasie, kiedy gracz namierzony wykonać rzut karany, dobrze jest upewnić sekretarzy, kto gra-

winięcie popełnił, przez pokazanie im na palcach wyciernu gracza winnego, gdyż mogli tego nie spostrzec; uspokoić się przez to pytań, nawoływań i niepoproszonych. Przed wykonaniem rzutu trzeba wyraźnie ogłosić drużynom, czy po rzucie piłka pozostaje w grze, czy też staje się martwą. Po przewinięciu technicznym postępujemy w ten sam sposób, z tą różnicą, że mówimy innego znaku na przewinięcie techniczne. (Najczęściej) używa się skrzyżowania rąk przed sobą). Kiedy należy karać rezerwowego za nieogłoszenie się do sędziego? Po wejściu rezerwowego na boisko należy zwrócić się do kapitanów z zapytaniem, czy są gotowi do rozpoczęcia gry. Jeżeli odpowiedź wypadnie twierdząca, należy dać sygnał gwizdkiem i ogłosić przewinięcie techniczne. Niektórzy sędziowie pozwalają na wprowadzenie piłki do gry z linii granicznej, czy z rzutu sędziowskiego i dopiero po tem ogłaszają przewinięcie. Jest to niepożądaną stratą czasu i utrudnieniem pracy mierzonym czas, którzy puszczają zegarki w chwili wyjścia piłki z rąk sędziego przy sporym lub graczu przy wolnym, ponieważ muszą je znowu zatrzymać na gwizdek sędziego. Po ogłoszeniu błęd technicznego, w którego następstwie przyznajemy rzut wolny strajkowiec przeobawę, należy natychmiast chwycić piłkę w ręce, ogłosić wyrzucić, który klub wyrzucił, i dopiero wtedy podać ją do rąk ustawionemu graczowi lub połowyć poza linią na właściwym miejscu. Chwytanie piłki przez sędziego i ogłaszanie sposobu przedłożonym wyrzuceniem piłki, sprzeciwiam decyją sędziego i t. p., z także stała się dobitnie określenie miejsca wyrzutu. Jeżeli ma się wykonać rzut sporny, trzeba pokazać rękami wyrost do góry i wskazać graczy, którzy wrzucić udział w odbiciu piłki. Ani na wprowadzenie piłki z linii granicznej, ani z rzutu sędziowskiego gwizdać nie potrzeba.



Czynności sądowego w czasie głównej przerwy i w trakcie gry.

Po sygnale czasowym sędzią przerwywa grę, ogłaszając koniec pierwszej połowy, zapoznaje się z sekretarzem z wynikami i ogłasza go publiczności.

Powstrzymawszy piłkę organizatorem lub zabierając ją z sobą, udaje się do osobnej szatni, aby wypoczął i mieć prowadzić z równą energią i swobodą drugą połowę gry. W 80 proc. sędziostwa w drugiej połowie małej energicznie prowadzi zawody. Najważniejszą rolę podczas przerwy przeżywania samotnie w czasie głównej przerwy jest konieczność uniknięcia dysput na temat sędziowania. Kierownicy drużyn i trenerzy, a często i kapitanowie starają się wyciągnąć rozmowę z sędzią na temat sędziowania. Skarżą się, że jednak rzeczy odgrywa, że inne nie zwraca uwagi, plotkują, że ten gracz robi to, a tamten owo i t. d. W ten sposób udają wpływ na sposób sędziowania w drugiej połowie gry. Decyzyjnie jest to niepożąpane, a nawet szkodliwe, i często dochodzi do wymiany ostrych słów. Sędzią powinien dopilnować, żeby kapitanowie drużyn byli zadowolonymi o rozpoczęciu drugiej połowy na trzy minuty przed czasem. Żelaznie to może spełnić sędzią pomocniczy, lub też czasami, a sędzią główny przed udaniem się do swojej szatni przypożyczenia im konieczność takiego zadowolnienia. Przed rozpoczęciem drugiej połowy gry należy się dowiedzieć od sekretarzy, czy ogłoszono gracy do zmiany, przypatrzeć się wszystkim 10 graczom, w celu osobistego stwierdzenia, czy nie ma wśród nich nowej osoby.

Z obowiązków sędziostwa drugiej połowy gry najpierw należy zabrać piłkę i oddać ją organizatorom, potem sprawdzić wynik, ogłosić go publiczności, wskazać na-

leży zabrać protokół do sprawozdania i odesłania właścicielom sportowym. Na tem kończą się obowiązki sędziostwa.

#### Technika podtrzymywania piłki.

Sposób podtrzymywania piłki do góry między dwóch graczy wymaga swobodnej techniki sądowego. Porządkujący sędzią powinien dużo czasu poświęcić na opanowanie odpowiedniego podtrzymywania piłki przy sporcie lub też na środku, głównie chodzi o to, aby jeden z graczy nie oddał piłki przeciwnikowi.

Dotychczas zastępcę z zagrywką ze środka zabieraj od tego, kto piłkę oddaje; to też podtrzymywanie piłki powinno służyć dla obu graczy jednakoż możliwości odbicia.

Sędzią przy sporcie sprawdza, czy gracze stoją przepisowo, a po odbiciu piłki uważa się wtedy, żeby nie przeszkadzać graczom biegnącym do wypicia piłki.

Stawia się dwa sposoby podtrzymywania piłki: jednograczą lub obustronny. Niektórzy sędziowie mają dobre opanowanie podtrzymywania piłki jedną ręką, lecz ogólnie uznana jest za korzystniejszą podtrzymywanie obustronny. Stojąc blisko środka należy ująć piłkę obustronnie poniżej środka, i trzymać ją między skaczącymi graczami na wysokości piersi, prawie pod brodą. Z tej pozycji następuje rzucając wypchnięcie piłki nad ramię pionowo do góry w taki sposób, żeby piłka była podtrzymana wyżej niż którykolwiek z graczy może skoczyć, i spadła prostopadło do środka kosa (w równej odległości między obu graczami). Po odbiciu piłki sędzią uważa się za gracza, który ją oddał, chyba że tenże oddał ją wtedy za siebie.

Najczęściejszym błędem, popełnianym przez sędziów, jest trzymanie piłki za nisko i wyrzut na niski, co często powoduje przedwczesne wybiecia lub też za dalekie od graczy, którzy mają możność dłuższego obserwowania jej i wcześniejszego wyskoku, a przez to i odbicia.

Ustawianie się za boiska. Przy rozpoczęciu gry sędzia ustawia się twarzą do siatki sędziowskiej i przez cały czas gry stara się w tej pozycji posuwać po boisku, aby lepiej widzieć wlotówcejących na boisko zawodników i łatwiej porozumiewać się z sekretarzami.

Przy rzucie sportym w pobliżu linii granicznej sędzia zawsze staje od strony linii granicznej, a nie od strony boiska. Po podtrzymaniu piłki, usuwając się do tyłu, znajduje się na linii boicznej, nie przeszkadzając graczom. Należy oglądać skrupulatnie piłki wstrzymane (spornat), przez co nie dopuszczają się do „faulowania”. Nie wolno pozwalać na walkę o piłkę, nie może jednak, kiedy przypadkowo dwóch graczy jednocześnie dotknęli piłki, lepiej trochę zwrócić a dorywać, niż się połowicznie wyjąć. Aby nie przeszkadzać gry ponad konieczność, po gwałtownym natychmiast należy zabrać piłkę i wprowadzić ją do gry. Ważną rzeczą jest odpowiednio ustawianie się w czasie gry. Ustawianie nie może być ujęte w jeden szablon, gdyż zależy od tego, czy się spełniają samodzielnie, czy też z sędzią pomocniczym, a także od formy i wymiarów boiska. Na dłuższych boiskach najdogodniej jest znajdować się pomiędzy liniami korowego rzutu i bliżej linii boicznej, przycem, posuwając się po boisku, starając się być rzuczej przed naturalnem, niżeli za nim. Gdy drużyna prowadzi piłkę w kierunku kosza przeciwnika, należy się starać wyprzedzić piłkę i być przed nią, pamiętając, że należy znajdować się w pobliżu piłki, lecz nie za blisko, aby nie przeszkadzać graczom.

Na boiskach długich a wąskich sędzia się posuwa

prawie po linii boicznej, a często nawet poza linię. Na małym boisku z trudnością gracze mogą swobodnie rozwinąć działanie, więc sędzia nie powinien zajmować im miejsca. W tych wypadkach tylko doświadczenie i rutyna rostrzygują.

Przy ustawianiu gry rzutem a linii granicznej należy trzymać piłkę w rękach dopóty, aż obidwaj drużyny będą gotowe do gry. Po niefortunnym rzucie karnym bardzo często pozostają t. zw. field, a walka o piłkę toczy się w nieładny prawidłowy sposób. Do obserwowania takich błędów ustawiać się przed rzutem karnym na linii korowej pod tablicą, skąd widzieć całe boisko i gdzie się nie przeszkadza graczom w posunięciach. To ustawienie sprawnie trochę trudności na boiskach dłużych, kiedy piłka spadając a tablicy bywa odbita do tyłu, poczem następuje długi podanie pod kosz przeciwny. Wówczas sędzia nie może znaleźć się na czas we właściwym miejscu. Ale i tę niedogodność można unająć przez wyznaczenie potrzeby i dłuższą praktykę. Ustawienie się pod koszem ma także tę dobrą stronę, że gdy kosz zrobiono, sędzia ma możność natychmiastowego zabrania piłki i szybkiego ustrojenia się na środku dla wznowienia gry. Wykazanie sędziów podczas wykonywania rzutu karnego staje przy kole pola korowego, nieco za linią rzutu. W tym wypadku nie należy stać za blisko graczy, wykonującego rzut, aby go nie demoralizować, pamiętając, że rzut karny jest czynnością polegową z podłożeniem nerwowym i wymaga od wykonawcy dużego spokoju.

#### Spełnianie się dwóch.

Sędzia główny i pomocniczy. Dokładnie i sprawnie przeprowadzić mecz może dwóch sędziów a sobą „agru

nych" i dobrać się wzajemniejących. Zasadniczo sędzia główny powinien ogłaszać błędy i przewinienia, popelnione przy piłce, pomagając wszystkim jako sędziemu pomocniczemu. Sędzia pomocniczy zgodnie z przepisami ma obowiązkiem ogłaszać błędy i przewinienia, gwałtownie zaś się zdarta, lecz najcięższą uwagę zwraca na grę poza piłką. Sędziowie główni często obrabiają się na pomocniczych, jeżeli ci ogłaszają przewinienia przy piłce, jak bieg z piłką, wandlowanie, prostytrzymywanie piłki i t. p. Jest to nieluzne, gdyż często ze względu na długie postawie, które się zdarzają, sędzia pomocniczy w tym czasie mógł się znajdować w lepszej pozycji do osmy zagrania. Zasadniczo sędzia pomocniczy w sądownictwie wypadków powinien przedstawiać zagrania przy piłce decyzji sędziego głównego.

Przed rozpoczęciem gry sędziowie główni i pomocniczy porozumiewają się między sobą i ustalają sposób postępowania. Sędzia pomocniczy powinien wiedzieć, gdzie ma się znajdować w danej chwili i na co ma zwracać uwagę. W czasie wykonywania rzutu karnego sędzia pomocniczy staje pod koszem, sędzia główny zaś za linią rzutu przy kole pola karnego. Po tym samym czasie sędzia pomocniczy zabiera piłkę, sędzia główny zaś biegnie do kolu środkowego, otrzymując piłkę od sędziego pomocniczego na miejscu.

Obowiązki sędziego pomocniczego. Sędzia pomocniczy powinien spełniać swą funkcję po tej stronie, po której się znajduje stół sędziowski, postować jednym z jego obowiązków jest dokładnie postarzenie sekretarza o decyzji sędziego i podawanie numerów graczy do protokołu.

W czasie rzutu sportowego lub też po podrażeniu piłki na środku sędzia pomocniczy staje naprzeciw sędziego głównego, który po podrażeniu piłki dalej ją

śledzi, natomiast sędzia pomocniczy trwala na przeciwnym graczy, jak również na zastawianie.

Trenery i kierownicy drużyn często udzielają rad swoim graczom z pola boiska. W tym wypadku tylko sędzia pomocniczy może to zauważyć i przez odpowiednie ukaranie drużyny nieprawidłowości tej usunąć.

Sędzia pomocniczy powinien się znajdować po stronie przeciwej od sędziego głównego. Zawiadania od kapitanów drużyny o rozpoczęciu drugiej połowy gry ma trzy minuty przed czasem. Stara się o ile można oszczędzić zachodu i niepotrzebnego biegania sędziemu głównemu. W czasie dalekiego strzału zwraca uwagę na gracza, który się starał przekroczyć w wykonaniu strzału. Często nawet po wyjściu piłki z rąk gracza strzelającego przeciwnicy napadają go zbliżenie, co trudno jest widzieć sędziemu głównemu, który śledzi ruch piłki.

#### Dwóch sędziów na boisku.

Dwóch różnorodnych sędziów na boisku, którzy odgrywają wszystkie błędy i przewinienia zawieszane przez siebie, najlepiej spełnia zadanie. Lecz i w tym wypadku konieczne jest wspólne porozumienie i jednolita scena błędów.

Przy systemie dwóch sędziów można się posługiwać dwoma sposobami.

I. Boisko jest podzielone zmyśloną linią na dwie długie połowy, od kosza do kosza. Każdy sędzia spełnia na swym odcinku funkcję sędziego głównego i sędziego pomocniczego. Każdy z nich posiada się w pobliżu i wandluje linią boczną, przyczem jeden z nich, którego nazwiemy A postępuje zawsze wysunięty nieco do przodu. Gdy piłka w grze dotrze do okalanej linii

razu karnego, sędzia A szybko wyskakuje naprzód i ustawia się na boiskuemu styłu kosza. Drugi sędzia, którego nazwiemy B, zbliża się w tym czasie ku środkowemu przekrojuowi boiska i śledzi przebieg gry styłu. Jak widzimy, w tym wypadku jeden z sędziów znajduje się przed piłką, a drugi za nią, czyli na pozycjach dających im największą możliwość spostrzeżenia przeciwników i błędów. Gdy piłka przejdzie do rąk przeciwnicy drużyny i dokładnie znaczone przeszedł się na drugi koniec boiska, B cofa się przed piłką i posuwając się do linii bocznej po doprowadzeniu piłki na terytorjum polkowosze znajduje się pod kostem podobnie, jak poprzednio sędzia A. Kontrola wprowadzania piłek z linii granicznej po jednej stronie należy do A, a po drugiej do B.

II. Boisko jest podzielone na dwie połowy linią urojoną w przedłużeniu linii dzielącej koło środkowe. Każdy z sędziów ma swoją połowę boiska, t. zn. A na swej połowie boiska znajduje się w podłożu piłki, a B obserwuje gry styłu i stwierdza przewinienia popełnione za piłką. Bole się zmieniają, gdy gra przesunie się na terytorjum drugiego sędziego. W czasie rzutu karnego w koszu boiska A znajduje się za tobłą, a B oboku, przy gracie wychodzącym rzut. Jeżeli kosza nie zrobiono, B natychmiast wraca na swoją połowę boiska, jeśli zaś kosze zrobiono, A podaje piłkę do B, który ją podruca na środku.

W obu wyżej wspomnianych sposobach jeden sędzia znajduje się przed piłką, a drugi za nią. Oba sędziowie odpowiedzialni są za przewinienia na własnych terytorjach, pomagając stwierdzanie błędów popełnionych na przeciwnym terytorjum koleżki, wydając własne decyzje gdy drugi sędzia tylko wtedy był na takiej pozycji, iż zdaniem pierwszego widział błędnie mógł.

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

- 1) Sędziowie oglądają obaj sporne rzuty i podrucają piłkę na swych terytorjach oszczędzają czasu i energii, a gra toczy się w szybszym tempie.
- 2) Dwaj sędziowie z różnych punktów lepiej obserwują działanie tempa się przy piłce.
- 3) Dwaj sędziowie mniej się wycoerpują fizycznie, co im umożliwio prowadzenie gry w równie szybkim tempie w drugiej jak i w pierwszej połowie gry.
- 4) Sędziowie nie przeszkadzają graczom na boisku.

#### Protokolizowanie.

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

Osoba protokolującego zawody musi się wyświadczyć w skupieniu uwagi na swych czynnościach urzędowych. Musi przystąpić do obserwowania gry, czyniącego przeciwnego widza, a stać się zimnym, czujnym i uważnym księgowym, który według liczby w różne porządku. Niemalże zachodzi pomysłki w przyznaniu punktów lub wpisaniu przewinień osobistych, jedynie z powodu „przeoczeń” sekretarzy.

Sekretarz przed rozpoczęciem gry wpisuje nazwiska, numer i pozycję graczy, wypisuje inne rubryki, jak datę, miejsce i t. d. Najlepiej jest wpisać na początku tylko 5 graczy, a dopiero później w miarę zgłaszania się wciągać dalszych rezerwowych. Ułatwia to klubom możliwość wyboru rezerwowych, gdy mają do dyspozycji większą lub mniejszą liczbę rezerwowych do zgłoszenia się przed wejściem na boisko.

Sekretarze używają następujących znaków określających:

- 1 — punkt uzyskany z karnego,
- 0 — przestrzeżony raz karnej,
- 2 — punkty uzyskane za losz z gry,
- P — przewinienie osobiste,
- T — przewinienie techniczne.

„r” (kreska przed nawiasikiem) — wyjście z boiska.

Kreską tę przekreśla się przy powrocie wejścia, czyli że zawodnik posiadający znak „x” nie ma prawa w myśl obecnych przepisów wejścia na boisko. Trzeba pamiętać, że przy pierwszemu wejściu żadnych znaków się nie stawia, a jedynie wpisanie się numer i nawiasika.

Według przyjętych sposobów protokołowania uzyskane punkty wpisuje się natychmiast w rubryce osobistej gracza i po raz drugi obok w rubryce ogólnej, odróżniając. Umocliwio to stało kontrolowanie wyniku. Wprawni sekretarze zapisuje ponadto wiele cennych uwagów, ciekawych dla graczy i trenerów, jak np. ilość czasu, przez jaki gracz brał udział w grze. Przy napisywaniu wyniku piszą również dane aktualny stan punktowy przeciwnika, co daje obraz przebiegu gry. Np.

Polonia	AZS
1:0	0:1
1:1	1:1
2:1	1:3 i t. d.

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

Mierzanie czasu. Jeżeli chodzi o czas gry, to przepisy wyraźnie zaznaczają, że uwzględnia się jedynie czas istoty gry, odliczając wszystkie przerwy, w czasie których piłka jest „martwa”. Miarownikem ma być osoba mająca mierzący czas, gdy organizatorzy dysponują specjalnym sekundomierzem, który po otrzymaniu można pociąć dalej w rękę, a odcinki czasu się sumuje. Gdy mamy w użyciu zwykły sekundomierz, wówczas jeden z nich idzie normalnie, a na drugim mierzący szybko przerwy, sumujemy i później odpowiednio przedłużamy czas na sekundomierzu głównym. Mierzący czas musi się dokładnie porozumieć z przeciwnik, aby wiedzieć, kiedy piłka jest martwa. Najwięcej trudności następuje to, że bardzo często sędzia nie gwizdka, np. po strzelnym losu, przy karnych i t. d., a mierzący czas sam decyduje o czasie i przerwie. Mierzący czas powinien pamiętać o następujących szczegółach:

- 1) pomiaru w rękę sekundomierza na początku gry i śledzenia, kiedy czas połowy dobiega do końca.
- 2) zatrzymaniu sekundomierza, służącego do odliczenia przerw a) po gwizdku sędzię, b) po strzelnym losu.
- 3) pomiaru w rękę sekundomierza a) na gwizdki sędzię, b) po wyjściu piłki z ręk gracza przy rzutach karnych i wolnych, nawet wówczas, gdy sędzia nie daje znaku gwizdkiem.
- 4) zatrzymaniu uwagi a) czy zmiana gracza nie trwa dłużej niż 30 sekund, b) czy przerwa chwilkowa nie trwa dłużej niż minutę, c) czy czas gry upłynął przed wyjściem piłki z ręk gracza, jeśli uzyskano losz w ostatniej chwili.

Na sekretarzy i mierzących czas należy wyznaczyć sędziów współpracujących w tych funkcjach, a nie być, jak to jest w naszym kraju, przypadkowych widzów, którzy zapo-

minają na mocy o wtych obowiązkach i przeznaczu nie umieją ani postkolikowal ani mierzyl czasu.

*Examinacy spdziasolol.*

Nie wdujacy slg w sprawy, jak obecnle wyglada egzamin na wdziego, zajmujemy slg krulko omowieniem, jak te sprawy zorganizowane w Ameryce i jaki przebieg powinien miec właściwy egzamin. Egzamin na wdziego sklada slg z dwulch czylol:

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

Jedell chodzl o egzamin teoretyczny, nalezoloby odslgdl od przyjetego dlal sposobu ustnego dlorycznego rozumienia pytol, a przelgl na wypelnianie arkusza testowego. Test przygotowuje slg w tajemnicy przed egzaminowanymi. Umieszcza slg w nim okolo 50 pytol i zagadolol, na ktore egzaminowany krulko odpowiada. Sposob postawienia zagadolol moze byc ruznorodny; najlepiej nadajacy slg pytolu alternatywne i uzupealnianie. Np. oznacz litery T (tak) lub N (nie) nastepujace pytania:

1) czy zawodnikowl wodno wejdl na boisko bez zgloszenia slg u sekretarzy, lub uzupealnajacy przepia.

2) obwod pilki wynosi 27 cm, waga 77 g, dlugosc boiska 27 m, szerokosc 22 m i t. p. Egzamin testowy ma nastepujace zadania:

- a) Jest o wiele ekonomizniejszy od ustnego, gdyl jednoczesnie wyklacza liczba kandydatow moze rozwiazywal zadanie.
- b) bezu graniczywolej zamil wiadomosci. W tekle mozna umieslol kilkadziesiat zagadolol, a jak a samej

behalki rozwiazywania wynika, ze odpowiada slg na nie bardzo szybko.

c) jest obiektywny. Przy egzaminie ustnym informacya głosoway mozoa poniec w rozwiazywanie, albo tei uprzedzony egzaminator moze obserwowal kandydata.

Główna zaleta tego sposobu tkwi w obiektywnosci oceny, gdyż uznaje slg wiadomosci kandydata za wystarczajace przy pewnej ilosci dobrych rozwiazywal, oznaczonych w punktach, a nie na podstawie slg czy dobrej woli egzaminatorów. Egzaminator według klucza szybko sprawdza odpowiedzi, sumuje dobre i złe i oblicza stosunek dobrych do złych odpowiedzi.

Uzyte testowl jednak wymaga od czynnikow organizacyjnych, t. j. wzledol spdziasolowskich nalezylatego przygotowania.

1) Test musi byc przygotowany bezblednie, kilkakrotnie sprawdzony, jasny i dokladny w sformulowaniu.

2) Trzeba miec kilka odmian do uzytku i stosowal je na zmianę, gdyż kandydati po jednym egzaminie mogliby informowal nastepujacych.

3) Test musi byc wyprukowany na kilkadziesiatcu osobnikowl w celu ustaleni:

- a) przecietnego czasu potrzebnego do rozwiazywania,
- b) liczbowych granic dobrych i złych rozwiazywal i przecietnej liczby punktol, odpowiadajacych wynikowi zadawalajacyemu. Np. na 100 kandydatow tylko 5 rozwiazywal celnowiele, uzyskujacy 50 punktol, 20 kandydatow uzyskalo liczbę 25 — 30 punktol, 5 kandydatow 20 — 35 punktol. Z tych liczb wyprukowujemy dlredni granic 40 lub 45 punktol, jako miarodajnej do uznania kandydata za obeznanego z przepisami. Oprucowaniem standardyzacji testu musi slg zajmowal osoba fachowa.

Ekspert praktyczny wymaga również reformy, aby w nim uzyskać szczegółową kontrolę, wysoką obiektywność i ujednostajnienie. Najlepiej przeprowadzić to w ten sposób, że 2 — 3 członków komisji otrzymuje zaliczony wzór protokołu i wypełnia go skrupulatnie podczas procesu, zapisując tylko wystręgnięcia złe, lub jeszcze lepiej dobre i złe. Taki protokół daje szerokostronną i drobniagą charakterystykę nakładek handlowych i umożliwia obiektywnie uzasadnienie uznania lub nieuznania go za nadającego się do sądzowania.

Wyniki obu egzaminów wpisuje się na trzeciej karcie, która również charakteryzuje doskonale sądzięgo i zwraca uwagę na braki w jego umiejętnościach praktycznych. Sądzęgo, B w najbliższych latach podobny system naprowadzi nie tylko P. Z. G. S., ale i inne sądziki sportów strzelniczych, jako najwłaściwszy i sparty na podstawach naukowych.

**WZÓR PROTOKOŁU**

**WZÓR PROTOKOŁU NA EGZAMIN TECHNICZNY**

*(Wzrost sędzięgo musi być pomiarowy, nieprzebiegający bez przerwy i w sposób ciągły.)*

**I. WZROST**

- 1. Wzrost sędzięgo**
- 1. Wzrost sędzięgo .....
  - 2. Wzrost sędzięgo w czasie .....
  - 3. Wzrost sędzięgo w czasie .....
  - 4. Wzrost sędzięgo w czasie .....

- 2. Ciężar ciała sędzięgo**
- 1. Ciężar ciała sędzięgo .....
  - 2. Ciężar ciała sędzięgo w czasie .....
  - 3. Ciężar ciała sędzięgo w czasie .....

- 3. Ciężar strzały**
- 1. Ciężar strzały .....
  - 2. Ciężar strzały w czasie .....
  - 3. Ciężar strzały w czasie .....
  - 4. Ciężar strzały w czasie .....

- 4. Ciężar strzały**
- 1. Ciężar strzały .....

**II. WZROST I CIĘŻAR**

- 1. Wzrost sędzięgo**
- 1. Wzrost sędzięgo .....
  - 2. Wzrost sędzięgo w czasie .....
  - 3. Wzrost sędzięgo w czasie .....
  - 4. Wzrost sędzięgo w czasie .....

- 2. Ciężar ciała sędzięgo**
- 1. Ciężar ciała sędzięgo .....
  - 2. Ciężar ciała sędzięgo w czasie .....
  - 3. Ciężar ciała sędzięgo w czasie .....

- 3. Ciężar strzały**
- 1. Ciężar strzały .....
  - 2. Ciężar strzały w czasie .....
  - 3. Ciężar strzały w czasie .....
  - 4. Ciężar strzały w czasie .....

- 4. Ciężar strzały**
- 1. Ciężar strzały .....
  - 2. Ciężar strzały w czasie .....
  - 3. Ciężar strzały w czasie .....
  - 4. Ciężar strzały w czasie .....

Warszawa, 10/11. 1934  
 (Zakład i druk)

*Pracownia Strzelectwa  
 Warszawa 1934*

WYNIK EGZAMINU SEDZHOWSKIEGO

Konkurencja Andrag  
(Nazwisko)

- 1) Technika podtrzymania piłki  
Naukie — pod kątem — za piłką — ustawienie się po stronie —  
podtrzymanie za piłką — przetrzymanie piłki — dalsze.
- 2) Technika prowadzenia gry:  
skorzystanie z przewidywań — wykorzystanie punktów — przy  
strzałach za linię boczną — przetrzymanie piłki — grywanie  
— zachowanie się przed grą i po niej.
- 3) Postępy:  
piłkę stać przy stronie a stać — przy rzutach karnych —  
korzystanie z linia — stać wzdłuż linii bocznych —  
dalsze od piłki.
- 4) Uczeń blednie:  
porównanie zawodników — technicznych — blednie — przetrzymanie  
piłki.
- 5) Inicjatywne:  
niezależnie — wrogów — nieprzyjaciół — niezależny w grę  
dalsze — plus — stać.
- 6) Szybkość:  
porównanie — szybko — szybko — „piłkę za piłką”.
- 7) WYNIK TESTU ZNAJOMOŚCI PRZEPISÓW dobry
- 8) INNE UWAGI odpowiednie za wolno, zachowaniem piłki, blednie  
nie ma „kroki” i „ustawienie” oraz przeci-  
piłki grę

Wynik testu      Wynik testu praktyczny      Wynik testu x

Signt Katedry Egzaminacyjnej  
Nazwa      Pity

Data, miejsce.  
Warszawa, 10.II-1954

\*) Spis treści.

Centralna  
Biblioteka Państwowa  
Prof. Wierga Szkolnego Lab.  
w Lublinie  
Spos. 34855



# BUDOWA TERENÓW I URZĄDZEŃ SPORTOWYCH

praca zbiorowa pod redakcją

prof. dr. OSMOLSKIEGO W. I JEJROWSKIEGO H.

35.—

43.—

Obejmuje prace, omawiające sale ćwiczeniowe, boiska, korty tenisowe, pływalnie, tory sportowe, obiekty letnie, domy wypoczynkowe i schroniska turystyczne, strzelnice, szpitaliska, ogrody jordanowskie, przystanki oraz skocznie narciarskie.

322 ilustracji uzupełnia tekst.

# SPRZĘT SPORTOWY I GIMNASTYCZNY

Tekst i atlas 4.—

Opisowanie sprzętu zróżnicowanego i typowego podzielone na: sprzęt gimnastyczny, do lekkiej atletyki, gier sportowych, sprzęt pływacki, do szermierki, sprzęt łuczniczy, do sportów zimowych i sportu wodnego.

Atlas zapoznaje z wyglądem i wymiarami sprzętu.

DO NABYCIA

W GŁÓWNEJ KSIĘGARNI WOJSKOWEJ  
Warszawa, Nowy Świat 69

oraz wszystkich większych księgarń w Polsce.

# BIBLIOTECZKA SPORTOWA.

Nr. 1.	W. Janasz-Dąbrowski — Co to jest sport	— 72
Nr. 2.	— Co każdy w letnie wioślniki powinien	— 74
Nr. 3.	W. Dątkiewicz — Sprzęt narciarski, wyd. III	1,00
Nr. 4-5.	W. Pytkowski — Tajniki walki zapasowej	1,50
Nr. 6.	Int. M. T. Bekasowa — Jak zacząć zbliżać się do pływackiego kółła wiosłowa	2 —
Nr. 7.	L. Szczyłkowski — Regulary i obciążenia	2,00
Nr. 8.	Int. E. Trybicki — Mały podręcznik obciążenia	1,50
Nr. 9.	J. Polanski — Pielęgniać w słońcu i spacer	2,50
Nr. 10-11.	W. Pytkowski — Podnoszenie ciężarów	3,50
Nr. 12-13.	E. Lenczowska — Podnoszenie ciężarów regułowy	1,00
Nr. 14.	J. Pędziński — Strzelanie	2,50
Nr. 15.	Cz. Wierzejewski — Zapewnić lekkoatletycznym, wyd. II	1,00
Nr. 16.	M. Żurawski gen. — Pozawalnia po terminach narciarskich Zakopanego i Tatr Polskich	2.—
Nr. 17.	E. Ślaski gen. — Zasadę poprawy i sportowej (płytki konna)	1,00
Nr. 18.	F. Szermeryk — Kalendarz turystyki, let. sezon	2.—
Nr. 19.	Państwowa uczelnia sportowa, wydanie I	1,00
Nr. 20.	A. Zabłocki — Krótki podręcznik pływania, wydanie II	1,00
Nr. 21.	W. Harb — Wyższe szkoły sportowe w druku	2 —
Nr. 22.	W. Palat — Nauka gry w tenisa	2 —
Nr. 23.	L. Kapciański — Działanie i obciążenie motocykla	2 —
Nr. 24.	J. Głuchta — Zarys gry w golf	2,00
Nr. 25.	W. Żelazowski i W. Okładki — Wyższe szkoły sportowe w obcych krajach	1,00
Nr. 26.	J. Wójciszewski — Nauka pilotażu	2.—
Nr. 27.	L. Kapciański — Działanie i obciążenie samochodu	2,50
Nr. 28.	E. Białkowski, nac. dypl. — Praktyczny podręcznik pilota sportowego, przełożył K. Studziński	3,00
Nr. 29.	B. Jędrzejewski — Ping-pong	1,20
Nr. 30.	E. Sebring — Zasadę łyżwiarstwa	2,00
Nr. 31.	Z. Ławicki — Łucznictwo	2 —
Nr. 32.	J. Szwarczykowski ds. — Higiena zaprawy sportowej i pomocy domowa w spacer	1,75
Nr. 33.	W. Kłopot i Józef Baran — Pielka siatkowa	2,00
Nr. 34.	K. Łasik wódk. — Samodrewno w 17 obywateli	2,50
Nr. 35.	J. Głuchta — Pielka narciarska	1,00
Nr. 36.	Krygier W. — Huciej na letnie	w druku

Do nabycia

w GŁÓWNEJ KSIĘGARNI WOJSKOWEJ  
Warszawa, Nowy Świat 69

i wszystkich większych księgarń w Polsce.