

952



KPT. M. KURLETO I C. REBOWSKI

* GRY *



SPORTOWE

KOSZYKOWA SIATKOWA
* SZCZYPIORNIAK *
HAZENA PALANT AMERYKAŃSKI

1600



Kpt. Marjan Kurleto
i Czesław Rębowski
GRY SPORTOWE

*WARSZAWSKA SPÓŁKA WYDAWNICZA

ORIENT R. D. Z. EAST * REDAKTOR

HENRYK E. LASHARTY * REDAK-

CJA I ADMINISTRACJA w WAR-

SZAWIE, PROSTA 17 * TEL.

408-95 * SKRÓT TELEGR

„EAST“ WARSZA-

WA * K. CZEK.

w P.K.O. Nr

13-564 *



EX LIBRIS
Biblioteki Kur. Wojsk. O.S.B.
w Białymstoku

ZWIĄZEK STRZELECKI 1034

GRY SPORTOWE

□ PIŁKA KOSZYKOWA □ PIŁKA SIATKOWA □
SZCZYPIORNIAK □ HAZENA □ PALANT AME-
RYKAŃSKI □

opracowali

Kpt. MARJAN KURLETO
i CZESŁAW RĘBOWSKI

Podręcznik uzgodniony został z przepisami
PAŃSTWOWEGO INSTYTUTU WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO w WARSZAWIE

i z regulaminem

CENTRALNEJ WOJSKOWEJ SZKOŁY GIMNA-
STYKI i SPORTOW w POZNANIU



1 9 2 7

WARSZAWSKA SPÓŁKA WYDAWNICZA
ORIENT R. D. Z. EAST
W WARSZAWIE
17, PROSTA, 17

Okładkę projektował Zygmunt Glinicki
Zdjęcia Jana Rysia i Ryszarda Waltera



796/797

952

Wszelkie prawa zastrzeżone

Copyright nineteen hundred twenty seven
by Warszawska Spółka Wydawnicza
ORIENT R. D. Z. EAST WARSAW

Printed in Poland

Każda nowa książka z dziedziny wychowania fizycznego zasługuje u nas na specjalne wyróżnienie. Literatura tego wielkiego zagadnienia, tak niesłychanie bogata na Zachodzie, jest u nas jeszcze wciąż skąpa. Książka kpt. M. Kurleto i Cz. Rębowskiego przeznaczona dla szerokich mas ukazuje się w samą porę. Celem jej jest wzmożenie ruchu na boiskach.

Boisko ma tętnić pełnią i radością życia, boisko ma dostarczyć zdrowia i jędrności, na boisku rość będzie tężyzna fizyczna obywateli.

Hasło „im więcej boisk, tem mniej szpitali i więzień“, tak popularne i celowo wprowadzone w życie w Niemczech, Danji, Francji, Szwecji oraz Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej, musi znaleźć i w Polsce należyty oddźwięk.

Gry ruchowe na świeżem powietrzu to czynnik zdrowia, czynnik siły fizycznej i moralnej. Każda gra sportowa ujmuje zawodników w pewien regulamin, który musi być szanowany i przestrzegany.

Regulamin stwarza dyscyplinę gry, uczy karności, daje wielkie pole współdziałania i współzawodnictwa. Opanowanie ruchów, szybkość orientacji, szybkość decyzji, odwaga poruszeń — to zasób cnót i zalet, które z boiska wyniesie każdy zawodnik.

Skoro gry na boiskach odbywać się będą w atmosferze przyjaźni, kultury, solidarności i karności, spełnią nie tylko zadanie godziwych i zdrowych rozrywek, ale wniosą nowe wartości moralne, tak cenne a tak zaniedbane w pokoleniu, które przeszło wielki huragan wojny.

Książce kpt. M. Kurleto i Cz. Rębowskiego szczerze należy życzyć powodzenia, a propagowanemu przez książkę ruchowi gier sportowych — jak najszybszego rozwoju.

*Juljusz Ulrych
Podpułkownik Szl. Gen.*

Paroletnie doświadczenie pouczyło mię i przekonało, że obok systematycznie prowadzonej gimnastyki oraz sportów jednostkowych, wprost nieocenione usługi oddają wychowaniu cielesnemu zespołowe gry sportowe.

Zbyt małe rozpowszechnienie gier sportowych wśród młodzieży szkolnej i stowarzyszeń sportowych spowodowane jest przede wszystkim nienależytem docenianiem gier, jako doskonałego środka wychowawczego, oraz brakiem odpowiednio przeszkolonych instruktorów i ujednostajnionych regulaminów sportowych.

Z gier sportowych u nas uprawianych jedynie piłka nożna doczekała się kilku wydań oficjalnego regulaminu oraz ostatnio doskonałego podręcznika. Inne, niemniej pożyteczne gry, nie dotarły jeszcze wszędzie, a jeśli są uprawiane w większych miastach, to prawie w każdym mieście, w każdym towarzystwie, w każdej szkole inaczej. Przepisy tych gier, wydawane przez różnych autorów i stowa-

rzyszenia, są bardzo rozmaite i często nawet w po-
jęciach zasadniczych wybitnie się od siebie różnią.
Wobec tego przepisy poniższe uzgod-
niłem z przepisami Państwowego In-
stytutu Wychowania Fizycznego
w Warszawie oraz z regulaminem przy-
jętym w Centralnej Wojskowej Szkole
Gimnastyki i Sportów w Poznaniu.

Jeśliby mnie kto zapytał, na jakim miejscu po-
stawiłbym gry sportowe w wychowaniu ruchomym
młodzieży obojga płci, stowarzyszeń sporto-
wych i armji, odpowiedziałbym śmiało, że bez-
względnie na pierwszym. Do tego twierdzenia upo-
ważniła mnie kilkuletnia obserwacja tych wszyst-
kich, których znałem od chwili pierwszego ich wej-
ścia na boisko sportowe.

Ludzie niezdarni, słabi, mało ruchliwi, bojaźliwi,
pozbawieni niejako zmysłu orjentacyjnego i czu-
jący wstręt do ruchu, ludzie, od których piłka
w pierwszych dniach odbijała się obojętnie, jak-
gdyby od drewnianych manekinów, przechodzili
z biegiem czasu dziwne przeistoczenia. Jak za do-
tknięciem różdżki czarodziejskiej, na boisku, miast
niezdarów, zaczynały się zarysowywać jakieś okre-
ślane typy, coraz bardziej rozwijające w sobie
szybkość poruszeń, zręczność i orjentację; a, co
było najbardziej pocieszające, z zupełnie obojęt-

nych widzów ludzie ci stawali się najgorliwszymi
graczami i krzewicielami gier sportowych.

Nietylko z tego powodu należy gry cenić. Aby
sport mógł się powszechnie przyjąć i ogarnąć naj-
szersze rzesze naszego społeczeństwa, musi być
tani. Do piłki nożnej potrzebujemy drogiego, nie
każdemu dostępnego w czasach dzisiejszych, obu-
wia. Do gier przez nas propagowanych może dru-
żyna przy dobrych warunkach atmosferycznych
i terenowych stawać „na bosaka“, jedynie w spo-
denkach sportowych, ewent. kostjumie kąpielo-
wym, a więc najtańszym i najhigieniczniejszym
ubiorze gwarantującym bezpośrednie zetknięcie
się powietrza i światła z organizmem.

Drugi argument, który przemawia za „małemi“
grami sportowymi, to brak wielkich tere-
nów sportowych. Każdy równy plac, ka-
wałek łąki, sala gimnastyczna w zimie, lub jakiś
inny większy lokal, nadają się w zupełności do zor-
ganizowania gier. Mając do dyspozycji np. jedno
wielkie boisko piłki nożnej, możemy je przy od-
powiednio licznym ruchomym sprzęcie wyzyskać
zamiast dla 22 graczy, dla 60 — 70, organizując np.
1/3 boiska w szerz na szczypiorniaka (22 graczy)
oraz wyzyskując pozostałe 2/3 dla 8 drużyn piłki
koszykowej, lub tyluż drużyn palanta amerykań-
skiego.

Dostateczna ilość przenośnego

sprzętu sportowego (tablic, pilek, bramek składanych, stojaków do siatek i t. p.) ułatwi w dużym stopniu organizację terenu i pozwoli gdzie bądź, byle grunt był równy, wprowadzić gry i zająć sportem nawet 100 graczy.

Gry sportowe, w szczególności piłka koszykowa, szczypiorniak i hazena, są doskonałym środkiem na wytrenowanie całego ciała. Niezliczona ilość okazji do chwytów dolnych i górnych, z ziemi i z powietrza, zmusza mięśnie do bardzo efektywnej, szybkiej, a jednak zmiennej i przerywanej pracy, co pozwala na długotrwałą, nieszkodliwą dla organizmu wysiłek. Gry więc sportowe powinny być stawiane na pierwszym miejscu, jako doskonała zaprawa przed przystąpieniem do uprawiania sportów indywidualnych.

Nie należy też zapominać, że o ile w piłce nożnej, ze względu na trudne opanowanie piłki nogą, musimy na rezultaty czekać latami, to w grach, przy których posługujemy się rękoma, już po kilku miesiącach zespół gra znakomicie i może pozwolić sobie na publiczny występ.

Nie od rzeczy będzie wspomnieć tu o bezpieczeństwie, które w grach małych jest o wiele większe, niż np. w piłce nożnej, gdzie nawet niekończąco brutalna gra, może spowodować, dzięki

twardemu obuwiu, dotkliwe kontuzje i obrażenia cielesne.

Wielką zaletę małych gier jest możliwość grywania przez cały przeciąg roku i utrzymania się w stałej dobrej formie cielesnej. Ocenili tę zaletę doskonale Amerykanie, a ostatnio i nasi lekkoatleci, pływacy, wiosłarze, dla których piłka koszykowa jest jednym z głównych zajęć treningu zimowego na sali.

Gry będą zawsze, nie tylko dla młodzieży, ale także dla starszych, czynnikiem pociągającym. W istocie gier, w ich ruchu, kombinacji, podejściu przeciwnika, w dalekim rzucie piłką, w zręczności osobistej, w zdobyciu bramki lub kosa, a więc w zadowoleniu własnej i zbiorowej ambicji leżą te walory, których sporty jednostkowe nigdy nie dadzą. Stąd też gry „małe“ powinny się cieszyć największą frekwencją ćwiczących.

Niezależnie od wyżej wymienionych zalet małych gier, muszą tu podnieść ich wielką wartość wychowawczą. Gra, poprowadzona według wszelkich przepisów przez roztropnego i stanowczego sędziego, jest dla grającej młodzieży szkołą dobrego i obywatelskiego wychowania. Zasada pracy dla wspólnego dobra, dla jednego celu, którym jest realne zdobycie punktu, kryje w głębi wiele innych wielkich zalet, jakimi są: poświęcenie dla

idei, wytrwałość i równość w pracy, oraz spędzenie miłe i pożyteczne dla ciała i ducha paru chwil na czystym powietrzu i w słońcu.

Jestem przekonany, że młodzież, która raz za kosztowała, chociażby początkowo drogą namowy, gier sportowych, z ochotą będzie uprawiać je nadal samorzutnie.

Aby rzeczywiście młodzież miała szeroki dostęp do sportu, a tem samem do ogólnego polepszenia stanu zdrowotności i wyrobienia społecznego, trzeba jej dać możność uprawiania sportów przez dostarczenie odpowiednich terenów sportowych, instruktorów, sprzętów i podręczników.

Nie twierdzą, aby z podręcznika mógł się ktoś bez instruktora nauczyć gier. Podręcznik spełni jednak swoje zadanie w tych wypadkach, gdzie gra była demonstrowana, a instruktor nie miał czasu na wyłożenie jej tajników.

Jako źródła do ustalenia przepisów służyły wszystkie dotychczasowe publikacje polskie, regulaminy francuskie, angielskie, czeskie i duńskie.

Kończąc, czuję się w obowiązku podziękować tym wszystkim, którzy pomogli mi cennymi wskazówkami do opracowania niniejszych regulaminów a mianowicie pp. Juljuszowi Ulrychowi, ppulk. Szt. Gen., dyrektorowi Państwowego Urzędu Wycho-

wania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego w Warszawie, dr. Światopełk-Zawadzkiemu, dyrektorowi Państwowego Instytutu Wychowania Fizycznego w Warszawie, dr. ppulk. Osmolskiemu, komendantowi Centralnej Wojskowej Szkoły Gimnastyki i Sportów, instruktorom tejże Szkoły kpt. Mierzejewskiemu i por. Szydłowskiemu, p. Kowzanowi, członkowi poselstwa amerykańskiego, i p. Slavie Smidównie, członkini drużyny haseł K. S. Polonia.

Marjan Kurleto kpt.

Szybki rozwój życia sportowego, coraz szersze zataczającego kręgi we wszystkich warstwach społeczeństwa, jest jednym ze szlachetniejszych znamion naszej epoki, zdrowym odruchem pokolenia, które zrozumiało wartość kultury fizycznej i korzyści, jakie daje równomierny jej postęp z kulturą duchową. Popularność sportu wzrasta z dnia na dzień zarówno u nas, jak i w całym świecie, i można już dziś orzec, że wszędzie bez wyjątku doceniono jego wartości wychowawcze i etyczne. W sporcie znajduje zaspokojenie potrzeba optymizmu, tak silnie odczuwana w czasach powojennych przez tych zwłaszcza, których wzywa praca nad ukonstytuowaniem wolności; w sporcie przejawia się urok swobodnego współzawodnictwa; sport jest wreszcie budującym czynnikiem demokratyzmu. Wszystko, co można i należy powiedzieć na korzyść i chwałę tego ożywczego prądu, który kształci ciało, zmysły i uczucia, wszystko to jest w równej mierze udziałem

gier sportowych, zawierających ponadto w bar-
dziej wzmószonym stopniu pierwiastek rozrywki.

Wychowanie fizyczne i szkolenie ciała w grach sportowych wymaga stałych reguł, wypływających z racjonalnej metody. Tylko w tym wypadku instruktorzy będą stosowali ją owocnie, jeśli zrozumienie jej przeniknie do szerokich rzesz, uprawiających jakąkolwiek gałąź sportu. Zadanie takiej propagandy spełnia książka.

Na niwie naszego piśmiennictwa odniedawna dopiero zaczęto uprawiać zagon poświęcony sportowi i, chociaż posiadamy już literaturę z tej dziedziny, dotkliwie daje się odczuć brak podręczników i regulaminów tak zwanych „małych“ gier sportowych, których zasady, licznie i rozmaicie interpretowane, domagają się uzgodnienia. Ukazująca się z inicjatywy Związku Strzeleckiego książka pp. kpt. Marjana Kurleto i Czesława Rębowskiego jest pierwszym owocem pracy nad zapełnieniem tej luki, i zredagowana została w intencji służenia zarówno instruktorom i sędziom, jak graczom w charakterze regulaminu i podręcznika do gier małych (zawiera wszelkie wskazówki, dotyczące prowadzenia i organizowania „małych“ gier), uprawianych na naszych boiskach i w salach gimnastycznych, a więc do piłki koszykowej, piłki siatkowej, szczypiorniaka, hazeny i palanta amerykańskiego. Jako praca uzgodniona z przepisami

Państwowego Instytutu Wychowania Fizycznego w Warszawie i z regulaminem Centralnej Wojskowej Szkoły Gimnastyki i Sportów w Poznaniu, przeznaczona dla stowarzyszeń sportowych, zespołów klubowych i szkolnych, posiada układ pracy pedagogicznej. Treść ożywiają, zamieszczone obok ilustracyj technicznych, zdjęcia fotograficzne. Jeśli czytelnik znajdzie w tym podręczniku kilkakrotne powtórzenia tych samych reguł w rozmaitych odmianach, to wypływają one z dbałości o przejrzyste wysłowienie i ułatwienie orjentacji. W stosowaniu kursywy kierowano się całokształtem przepisów. Pisownię zachowano wierną uchwałąm Polskiej Akademji Umiejętności.

Żywimy nadzieję, że książka pp. kpt. M. Kurleto i Cz. Rębowskiego będzie pobudką do pracy na tym gruncie, który dotąd leży odlogiem.

Henryk E. Lasharty

Redaktor wydawnictwa ORIENT R. D. Z. EAST'u

PIŁKA KOSZYKOWA

(BASKET-BALL)

CHARAKTER GRY I JEJ WARTOŚĆ SPORTOWA

Piłka koszykowa jest drużynową grą sportową, w której bierze udział z każdej strony po 5 graczy, starających się zdobyć kosz przeciwników przez wrzucenie do niego piłki.

Piłka koszykowa wymaga znacznej sprawności fizycznej, technicznego opanowania piłki, dużo inicjatywy i pomysłowości w taktyce walki. Gra ta buduje fizycznie i duchowo, wymaga jednak znacznego nakładu pracy. Zimą służy zawodnikom wszystkich niemal dyscyplin sportowych za doskonałą zaprawę, tem bardziej, że poza wartością sportową frapuje silnie pierwiastkiem rozrywki. Odpowiada chłopcom i dziewczętom starszym; młodszym należałoby polecić raczej piłkę siatkową. Ze względu na stopień wysiłku fizycznego i psychicznego ze strony graczy, należałoby piłkę koszykową zaklasyfikować przed szczypiar-

niakiem, hazeną i p. siatkową; ze względu na formę ruchu i charakter biegu, odpowiada jako zaprawa zawodnikom różnych uzdolnień fizjologicznych, a więc: krótkodystansowcom (zrywy, skoki), średnio- i długodystansowcom (czas trwania wysiłku); rozwija wszechstronnie; jako gra o szybkiej akcji i różnorodności form walki na terenie stosunkowo małym, w tempie bardzo żywym, jest doskonałą zaprawą do wszelkich sportów.

PRZEPISY

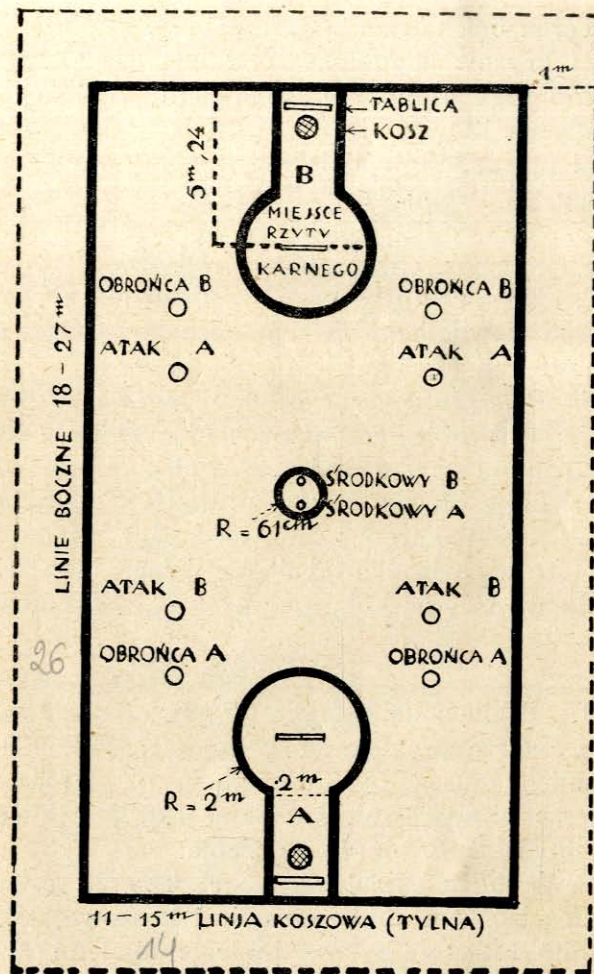
I. Boisko

1. Boisko do gry tworzy płaski prostokąt bez przeszkód terenowych. Wymiary boiska mogą się wahać między 11—15 m szerokości i 18—27 m długości¹⁾ (rys. 1).

Uwaga. Wymiary boiska na sali mogą być mniejsze i służyć do wszelkich rozrywek po wzajemnym porozumieniu się zainteresowanych drużyn.

2. *Boisko ograniczone jest linjami*, wyraźnie oznaczonymi, szerokości 5 cm. Linje boków dłuższych zwiemy *bocznymi*. Linje boków krótszych—*koszowymi*.

¹⁾ Młary długości oznaczono: metr = m; centymetr = cm, milimetr = mm.



Rys. 1. Boisko piłki koszykowej.

Teren boiska należy tak wybrać, by linie boczne i koszowe *oddalone* były od wszelkich przeszkód przynajmniej o *jeden metr*. Widzowie nie mogą znajdować się bliżej, niż o jeden metr od linii boiska. Linie boiska znaczymy wapnem, gipsem, popiołem; na sali — kredą.

3. Ze środka boiska promieniem 61 cm zakreślamy pole, zwane *kołem zagrywki*.

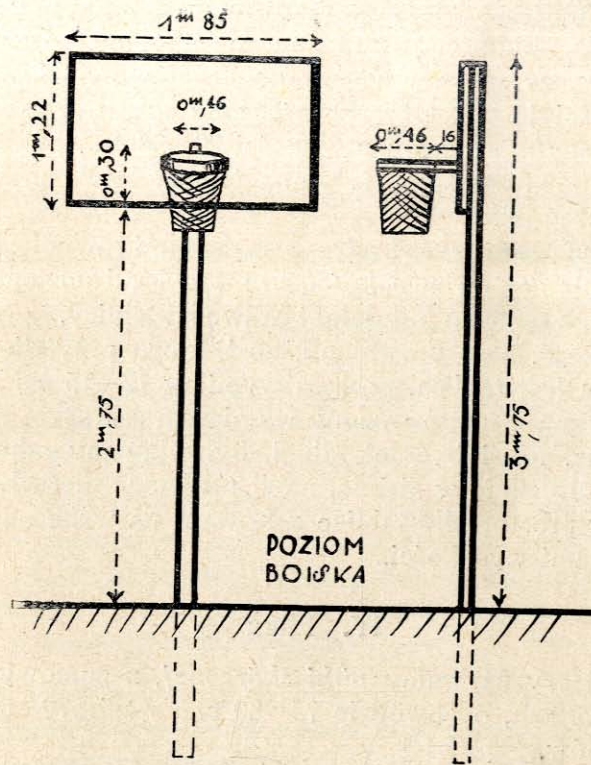
4. *Znak rzutu karnego* przedstawia linię prostą 61 cm, równoległą do linii koszykowych, a odległą od tychże o 5 m 24 cm.

5. *Pole rzutu karnego* ograniczone jest dwiema liniami równoległymi, poprowadzonymi w odległości 1 m od środka linii koszykowej ku środkowi boiska. Linje biegną do styku z kołem, otaczającym znak rzutu karnego, a zatoczonym promieniem 2 metrów ze środka tej linii. Miejsce, ograniczone linjami i częścią koła, tworzy pole rzutu karnego.

II. Tablice

1. Tablice, do których przytwierdzone są kosze, tworzą prostokąt o wymiarach 184×122 cm. Tablice muszą być drewniane o gładkiej powierzchni koszykowej. Pożądane jest, by tablice były innej barwy niż tło otoczenia.

2. *Tablice ustawia się wewnątrz pola gry* w odległości 61 cm od środka linii koszykowej tak, by ich boki dłuższe były równoległe do ziemi (rys. 2).



Rys. 2. Tablice i kosze.

III. Kosze

1. Obręcze koszy sporządzone są z pręta metalowego, grubości 10—15 mm o średnicy 46 cm.

Obręcze są przytwierdzone do tablic nóżkami długości 16 cm. Obręcze otoczone są otwartą od dołu siatką sznurkową długości 20—30 cm. Lekko ku dołowi zwężona, powinna jednak łatwo przepuszczać piłkę.

2. Kosze przytwierdzone są mocno i równolegle do pola gry na wysokości 3 m 5 cm od poziomu ziemi, a o 30 cm od dolnej krawędzi tablicy.

Uwaga. Słup drewniany, do którego przytwierdzona jest tablica, posiada wymiary 12—15 cm × 8—10 cm i jest zwrócony wymiarem szerszym do boiska. Musi być tak długi, by, wkopany odpowiednio silnie w ziemię, mógł utrzymać nieruchomo i prostopadle tablice z koszem na wskazanej regulami wysokości.

IV. Piłka

Do gry używamy piłki skórzanej, z gumowym pęcherzem, o obwodzie 75—80 cm wagi 570—650 gramów.

Uwaga. Przy grach o mistrzostwo dostarcza drużyna gospodarzy dwie dobre piłki. Wskazane jest, aby każda z drużyn posiadała własną piłkę, by móc przed grą dla wprawy zaznajomić się

z terenem gry i rzutami do kosza. Na boisku można używać piłki z wystającymi szwami, natomiast na sali najodpowiedniejsza jest piłka gładka.

V. Gracze i ich zastępcy

1. Każda drużyna składa się z 5 graczy, łącznie z kapitanem i z 5 zastępców.

2. Kapitan drużyny jest jedynym przedstawicielem swej drużyny. Kieruje jej grą, wyznacza graczom miejsca i numery, zmienia ich wedle potrzeby, ustanawia zastępców. Kapitan podaje sędziemu na piśmie skład drużyny. Tylko on jeden, w sposób taktowny, może interpelować sędziego co do rozstrzygnięć w czasie gry.

3. Gracz może wstąpić na boisko jedynie podczas przerwy w grze, za zezwoleniem sędziego. Gracz, który opuścił boisko bez powiadomienia sędziego, nie może już na nie powrócić i nie można na jego miejsce wstawiać zastępcy.

4. Zastępcy mogą wchodzić na boisko jedynie podczas przerw i tylko na skutek decyzji sędziego, i za jego zezwoleniem.

Gracze w grach o mistrzostwo noszą na plecach i piersiach numery 15 cm długości i 2½ cm szerokości.

VI. Komisja sędziowska i jej obowiązki

1. Do komisji sędziowskiej należą: sędzia, dwóch sędziów bocznych (autowych), dwóch sekretarzy i mierzący czas.

2. Sędzia wprowadza piłkę do gry, rozstrzyga, kiedy piłka jest w grze, a kiedy poza grą, czyli „spalona“. Oznajmia: zdobycie kosza, przewinienia; dyktuje rzuty karne, uznaje zastępców, oznajmia przerwy i koniec gry. Ogłasza oficjalnie ilość punktów w połowie gry oraz ostateczny wynik zawodów. Ogłoszenie końca gry rozwiązuje jego stosunek do gry i graczy. Jego sprawozdanie pisemne jest jedyną podstawą do obliczenia wyników w rozgrywkach.

Wyklucza graczy po 4 przewinieniach osobistych, lub bezzwłocznie, jeżeli gracz dopuści się wykroczenia, za które może ulec natychmiastowej dyskwalifikacji.

Dane techniczne zawodów, dostarczone przez mierzących czas i sekretarzy, nie mogą być kwestjonowane przez sędziego. Sędzia ogłasza przewinienia osobiste podniesieniem ręki do góry i wywołaniem głośno numeru lub nazwiska gracza, dopuszczającego się przewinienia.

Poza tem sędzia decyduje we wszystkich wypadkach, nieprzewidzianych w regulaminie gry.

Uwaga. Zdobycie kosza z gry oznajmia sędzia

podniesieniem ręki do góry i pokazaniem dwóch palców. Zdobycie kosza z rzutu karnego — podniesieniem ręki do góry i pokazaniem jednego palca. Sędzia, prowadząc grę, znajduje się poza boiskiem; wkracza na boisko tylko przy rozpoczęciu gry ze środka i podczas rzutu karnego oraz rzutów spornych.

3. Sędziowie boczni (autowi) mają za zadanie orzekać, czy piłka rzeczywiście wyszła za linię boiska, i przez kogo ostatecznie została wybita. Sędziowie zajmują swe miejsca w dwóch przeciwnych na przekątnej rogach boiska; mogą też, w miarę przenoszenia się gry, posuwać się za piłką wzdłuż linii bocznych ewent. koszowych.

4. Sekretarze notują dokładnie wszystkie zdobyte kosze i wszystkie przewinienia osobiste. Oznajmiamy sędziemu natychmiast cztery osobiste przewinienia, za które musi być gracz z boiska usunięty. (Trzecie przewinienie osobiste gracza komunikuje sekretarz sędziemu oznajmieniem i podniesieniem ręki do góry).

Porównują po każdym koszu swe wyniki w punktach, a w razie ujawnienia niezgodności natychmiast interpelują sędziego. Jeżeli nie mogą dojść do porozumienia co do ilości punktów, sędzia rozstrzyga na korzyść tej partji, która ma mniejszą ilość punktów, o ile sam nie jest zupełnie pewny stosunku punktów.

Uwaga. Jest to jedyny wypadek, kiedy sędzia może wkraczać w kompetencje sekretarzy.

5. *Mierzący czas* liczy czas od rozpoczęcia gry (gwizdek sędziego), odlicza czas stracony z powodu przerwania gry na rozkaz sędziego. Ogłasza przerwę gwizdkiem, wystrzałem lub gongiem. Na ten sygnał sędzia powinien natychmiast wstrzymać grę z wyjątkiem wypadku, kiedy piłka znajduje się w powietrzu nad koszem, lub ma być wykonany rzut karny. W tym wypadku grę przedłuża się aż do chwili, gdy piłka wpadnie do kosza, lub go omiśnie, ewentualnie aż do wykonania rzutu karnego.

Uwaga. Mierzący czas powinien używać dwóch zegarków, dobrze uregulowanych, położonych na stole lub też na innem widocznym miejscu, tak, by mieć wciąż zegarki przed oczyma. Przy użyciu do mierzenia czasu zwykłych zegarków należy dla pewności odnotować czas rozpoczęcia gry, przerwy i t. p.

VII. Mianownictwo gry

1. „*Kosz jest zdobyty*“, gdy piłka całym swym obwodem przeszła przez obręcz.

2. „*Piłka za linią*“, czyli „*aut*“, „*spalona*“, ma miejsce:

- a) w chwili wyjścia piłki za linię boiska
- b) dotknięcia piłką tejże linii

c) gdy gracz, trzymający lub odbijający piłkę, dotyka którąkolwiek bądź częścią ciała linii boiska.

Uwaga. Piłkę, która wyszła na „*aut*“ górą, nie upadła jednak za linię, lecz była zpowrotem przez gracza zagrana na boisko z powietrza, naturalnie bez dotknięcia przez tegoż ciałem linii bocznej lub koszowej, nie uważa się za „*aut*“.

3. „*Piłka przetrzymana*“ ma miejsce:

- a) jeżeli gracz trzyma piłkę dłużej niż 3 sekundy
- b) jeżeli dwaj gracze przeciwnych drużyn trzymają równocześnie piłkę na ziemi, przy sobie, ewent. w powietrzu
- c) jeżeli gracz, dobrze obstawiony, przytrzymuje piłkę, chociażby mógł ją wypuścić z rąk, lub wyrzucić.

4. „*Czas*“ następuje zawsze, gdy gra może być, bez straty dla czasu gry, przerwana.

Uwaga. Mogą to być zarządzenia sędziego, który np. przerywa grę z powodu kontuzjowania gracza, wyjścia piłki daleko za boisko (przerzut przez mur, przez płot, piłka wpadła do wody i t. p.), skąd trzeba ją dłużej przynosić, z powodu podwójnego karnego, przerwy i końca gry, lub w celu wydalenia gracza.

5. „*Przewinienie*“ lub tak zwany „*foul*“, jest to naruszenie prawideł gry, stwierdzone gwizdkiem przez sędziego.

6. „*Pilka martwa*“ ma miejsce od chwili, gdy sędzia da znak do przerwania gry, aż do chwili sygnału rozpoczęcia gry. Pilka jest „martwa“ w następujących wypadkach:

- a) jest „aut“
- b) był zdobyty „kosz“
- c) pilka jest „przetrzymana“
- d) ogłoszono „czas“
- e) był wykonany „foul“
- f) były wykonane równocześnie dwa „foule“
- g) pilka zatrzymała się na koszu
- h) wykonano nieprawidłowo rzut karny lub wolny.

Uwaga. Jeżeli drużyna, zdobywająca kosz, wykona „foul“, kosz nie może być zdobyty; jeżeli to uczyni drużyna broniąca, kosz jest zdobyty. Ponadto może sędzia podyktować rzut karny na korzyść drużyny przeciwnej.

7. „*Bieg z piłką*“ ma miejsce wówczas, jeżeli gracz, trzymając stale piłkę, biegnie z nią nieprzepisową ilość kroków w jakimkolwiek kierunku (więcej niż trzy kroki).

Uwaga. Gracza, który, z chwilą otrzymania piłki, nie rusza się z miejsca, nie uważa się za biegnącego; może on w tym wypadku wykonać ruch tylko jedną nogą w dowolnym kierunku (zwodzenie), druga musi stać w miejscu. Po staniu w miejscu

gracz może wykonać tylko dwa kroki, po których musi piłkę oddać.

8. „*Kozłowanie, prowadzenie i t. d. piłki*“ (dribling) ma miejsce wówczas, gdy gracz posuwa piłkę w dowolnym kierunku odbijaniem jej o ziemię jednorącz, popychaniem po ziemi i podbijaniem w powietrzu; jeżeli natomiast gracz chwyci piłkę oburącz, kozłowanie się kończy i piłka musi być oddana.

9. „*Przytrzymanie*“ jest to takie objęcie, lub chwyt przeciwnika, który uniemożliwia mu swobodne poruszanie się.

10. „*Zasłanianie*“ (blokowanie) jest to tamowanie ruchu przeciwnika, biegnącego do piłki.

Uwaga. Zasłanianie przeciwnika jest zawsze dozwolone, byleby tylko odbywało się w sposób przepisowy. Nie można więc rozkładać rąk i gracza przytrzymywać, nie można się zbyt blisko schylać (stołeczek), nie można brutalnie ciałem odpychać (uderzać).

11. „*Rzut karny*“ jest to bezpośredni rzut do kosza z linii rzutu karnego, przysługujący danej drużynie za wykroczenie przeciwników przeciw przepisowi *XIII punkt 3*.

12. „*Rzut wolny*“ jest to rzut z linii bocznej za wszelkie przekroczenia natury technicznej.

13. „*Rzut sporny*“ ma miejsce wówczas, jeżeli sędzia nie jest pewien, kto np. wybił piłkę za

linię, lub przy zatrzymaniu gry z powodu przetrzymania piłki, lub jakiegoś innego nieprzewidzianego wypadku.

14. „*Podwójne przewinienie*“ jest to równoczesne przekroczenie prawideł gry przez dwu graczy.

15. „*Czas przedłużenia*“ ma miejsce, gdy w normalnym czasie gry nie rozstrzygnięto.

16. „*Przewinienie osobiste*“ (foul personalny) ma miejsce wówczas, gdy przewinienie gry odnosi się do gracza. Zachodzi ono przeważnie w czasie walki o piłkę między dwoma graczami stron przeciwnych.

17. „*Przewinienie techniczne*“ (foul techniczny) ma miejsce, gdy przewinienie odnosiło się do przepisów technicznych gry, np. nieprzepisowy rzut z za linii, bieganie z piłką więcej niż trzy kroki it.p.

18. „*Przewinienie dyskwalifikujące*“ (foul dyskwalifikujący) jest to przewinienie, za które gracz zostaje od razu z gry wykluczony, np. brutalna i niebezpieczna gra, wybitnie niesportowe zachowanie się i t. p.

VIII. Prawidła gry

1. *Grę rozpoczyna sędzia ze środka boiska wyrzutem piłki w górę ponad dwóch graczy przeciwnych drużyn, którzy stoją zwróceniem do siebie twa-*

rzami wewnątrz koła „zagrywki“. Jedną z rąk muszą gracze mieć założoną z tyłu, druga może być wzniesiona, lub opuszczona w dół.

2. *Czas gry trwa normalnie dwa razy po 20 minut z przerwą 10-minutową. Czas ten może być zmieniony za obopólną zgodą kapitanów. W wypadku, gdyby miało miejsce przewinienie osobiste przed gwizdkiem lub równocześnie z nim, sędzia przedłuża grę jedynie celem wykonania rzutu karnego.*

Uwaga. Dla chłopców i dziewcząt ustanawia czas prowadzący grę, biorąc pod uwagę ich wiek i wyrobienie fizyczne. Dla chłopców i dziewcząt do lat 16-tu należy podzielić grę na cztery części po 6 minut z przerwami 3-minutowymi między ćwiartkami i 10-minutową w połowie gry. W przerwie trzyminutowej nie zmienia się boiska — gracze nie mogą go opuszczać i konferować z widzami. Poza tem często stosuje się grę cztery razy po 10 minut z przerwami 3, 3, 5.

3. *Rozpoczęcie gry po przerwie (10-minutowej) oznajmia sędzia kapitanom drużyn na trzy minuty przed jej rozpoczęciem. Po upływie jednej minuty od wyznaczonego terminu rozpoczęcia gry, bez względu na to, czy drużyna jest, czy nie jest w komplecie, sędzia daje znak do rozpoczęcia gry.*

4. *W rozgrywkach o mistrzostwo wybiera się kosz drogą losowania. W grach towarzyskich pra-*

wo wybierania kosza przysługuje zawsze drużynie gości (kapitan). Po przerwie następuje automa-
tyczna zmiana.

Uwaga. Przy wyborze kosza, wybierający powin-
nien wziąć pod uwagę następujące czynniki: wy-
trzymałość drużyny, wstrzelenie się do kosza przed
meczem, właściwości terenu, oświetlenie kosza
i boiska, wiatr i t. p.

5. *Pilka może być uderzana, toczona ziemią lub
koźlowana w różnych kierunkach.*

6. *Grę z koła „zagrywki“ rozpoczyna się w na-
stępujących wypadkach:*

- a) na początku gry i po przerwach
- b) po zdobyciu kosza
- c) po zatrzymaniu się piłki na obręczy lub na
jej nóżkach
- d) po ostatnim karnym, jeżeli sędzia podykto-
wał dwa rzuty karne dla różnych stron.

7. *Rozpoczęcie gry z koła „zagrywki“ przepro-
wadza się w następujący sposób:*

Obaj gracze stają obu nogami w kole „zagrywki“
z jedną ręką założoną z tyłu, drugą wzniesioną do
góry — przygotowaną do odbicia piłki. Ręka zało-
żona z tyłu pozostaje w tej pozycji, aż do dotknię-
cia piłki ręką wyciągniętą w górę. Sędzia podrzuca
piłkę w górę ponad graczy tak, by spadek piłki na-
stępował w obrębie pola „zagrywki“, a gracze mo-
gli ją w podskoku ręką dosięgnąć. Reszta graczy



Rozpoczęcie gry.



ustawia się jak na rys. 1., jednak tak, by nie przeszkadzała sędziemu i obu graczom pośrodku.

W chwili kiedy piłka osiągnie, po wyrzucie, swój najwyższy lot, sędzia daje znak gwizdkiem do rozpoczęcia gry; z tą chwilą mogą gracze piłkę odbijać w dowolnym kierunku (*nie wolno jej chwycić*).

Gdyby piłka po wyrzucie sędziego upadła na ziemię, *niedotknięta przez żadnego gracza „zagrywki“*, sędzia wyrzuca piłkę ponownie ze środka (*ponawia rozpoczęcie gry*).

Jeżeli sędzia wyrzuca piłkę w innym miejscu boiska między dwóch graczy, np. przy rzucie spornym, gracze „zagrywki“ (dwaj) ustawiają się tak samo, jak przy grze ze środka.

Jeżeli piłka, przy rozpoczęciu gry ze środka, zostanie wybita przez jednego z zaczynających graczy za linje graniczne boiska, *niedotknięta przez żadnego poza tem gracza, sędzia ponawia grę ze środka według normalnych prawideł*.

Uwaga. Przy rozpoczęciu gry ze środka, lub z rzutu spornego, *nie wolno podbijać piłki oburącz*.

IX. Liczenie punktów

1. Za kosz zdobyty z gry liczy się drużynie zdobywającej dwa punkty; za kosz zdobyty z rzutu karnego — jeden punkt.

2. Zwycięstwo odnosi drużyna, która zdobyła większą ilość punktów.

3. Jeżeli gra, po drugiej połówce, nie da rozstrzygającego rezultatu, to znaczy, że albo wynik jest remisowy albo różnica wynosi tylko jeden punkt, to w rozgrywkach towarzyskich sędzia kończy grę, ogłaszając wynik za nierozstrzygnięty. W grach o mistrzostwo lub nagrodę sędzia przedłuża grę dwa razy po 5 minut ze zmianą boiska i przerwą 2-minutową. Jeżeli i to przedłużenie nie da rezultatu, sędzia przedłuża grę aż do uzyskania wymaganej różnicy punktów. Gra dodatkowa nie może trwać dłużej od gry normalnej. Gdyby w tym czasie nie osiągnięto rezultatu, sędzia przerywa grę i wyznacza powtórne spotkanie.

4. Jeżeli drużyna uchyla się od gry, lub nie stawia się na boisko, sędzia przyznaje zwycięstwo drużynie przeciwnej w stosunku 2:0; jeżeli drużyna, mająca równą ilość punktów, uchyla się od gry rozstrzygającej, sędzia dolicza przeciwnej drużynie 2 punkty i ogłasza ją za zwycięską.

X. Piłka za linją („spalona“, „aut“)

Piłką jest „aut“ lub za linją w wypadkach przewidzianych przepisem VII punkt 2.

1. Jeżeli piłka wyszła za linję boczną, dotkniętą ostatnio przez gracza drużyny A, rzut z linji bocznej wykonywa gracz drużyny B (i przeciwnie).

Staje w dowolnej odległości od linii bocznej, prostopadłe do miejsca, w którym piłka boisko opuściła, i rzuca ją dowolnym sposobem na boisko. Może piłkę potoczyć po ziemi, rzucić jedną ręką lub oburącz, podbić ręką płaską lub zwiniętą w pięść. *Rzucający „aut“ nie może piłki oddać bezpośrednio z ręki do ręki, ani rzuconej przez siebie na boisko piłki dotknąć po raz drugi, jeżeli jej w międzyczasie nie dotknął którykolwiek z graczy. Gracze drużyny przeciwnej, przy wyrzuceniu piłki z linii bocznej, muszą być oddaleni od linii bocznej co najmniej o jeden metr. Z rzutu autowego nie można bezpośrednio zdobyć bramki.*

Jeżeli sędzia nie jest pewny, który z graczy ostatnio piłki dotknął, wykonywa *rzut sporny*, o jeden metr wewnątrz boiska od miejsca, gdzie piłka przeszła za linię, w sposób przewidziany przy rozpoczęciu gry.

2. *Jeżeli piłka wyszła za linię koszową dotknięta ostatnio przez gracza drużyny A, to piłkę wrzuca na boisko gracz drużyny B (i przeciwnie) z tego rogu boiska, bliżej którego piłka wyszła. Jest to tak zwany rzut z rogu. Rzut ten wykonywa się tak samo, jak z linii bocznej. Z rzutu tego nie można bezpośrednio zdobyć kosza.*

XI. Piłka przetrzymana

Jeżeli sędzia uzna, że piłka była przetrzymana,

wykonywa zagrywkę w miejscu zatrzymania w taki sam sposób, jak przy rozpoczęciu gry.

Jeżeli piłka została zatrzymana za tablicą, lub pod koszem, sędzia wykonywa zagrywkę w *kole rzutu karnego*.

XII. Rzut wolny

1. *Rzut wolny wykonywa się tylko z za linii bocznej boiska z punktu, leżącego prostopadłe do miejsca przewinienia technicznego na boisku. Rzut wykonywa się z tej linii, bliżej której zostało przewinienie popełnione. W razie wątpliwości, sędzia decyduje, z której linii należy rzut wykonać.*

2. Sędzia dyktuje rzut wolny za przewinienia natury technicznej:

- a) nieprzepisowe wykonanie rzutu wolnego
- b) kopnięcie lub podbicie piłki pięścią wewnątrz boiska
- c) bieganie więcej niż trzy kroki z piłką, trzymaną stale przy sobie,
- d) podawanie piłki bezpośrednio z ręki do ręki
- e) ponowne zagranie piłki przez gracza, rzucającego z autu, z rogu, lub przy rzucie wolnym,
- f) nieprawidłowo wykonany rzut karne (opóźnienie rzutu, wkroczenie na pole karne przez graczy, wykonywujących rzut,)
- g) nieoddanie piłki po chwycie oburącz z przerwanej „prowadzenia“

- h) trzymanie piłki dłużej niż 3 sekundy
- i) przeszkadzanie w wykonaniu rzutu z rogu, z autu, lub rzutu wolnego.

Uwaga 1. Jako „prowadzenie“ rozumiemy kółkowanie, toczenie, podbijanie. Trzymanie piłki przez 3 sekundy wprowadzone zostało przez ostatni regulamin francuski. Przepis ten ma na celu zapobieganie zbyt częstemu bezmyślnemu przetrzymywaniu piłki. Przetrzymywanie bywa nieraz stosowane jako nieszlachetna obrona przeciw wyrównaniu wyniku. Praktycznie odliczanie „3 sekund“ powinno się odbywać przez powolne głośne liczenie sędziego do trzech.

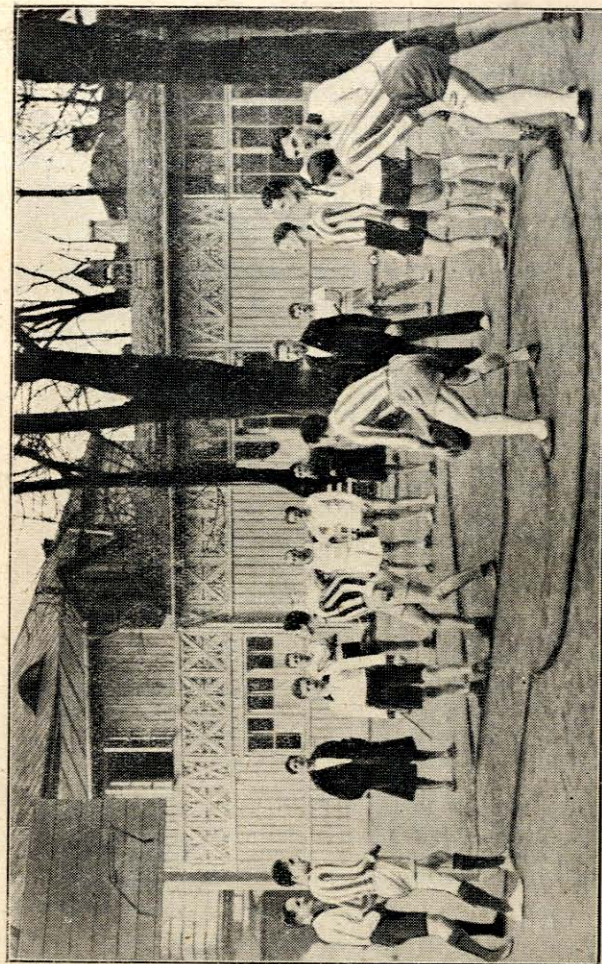
3. *Rzut wolny, rzut z rogu, rzut z autu* muszą być wykonane w 5 sekund po sygnale, danym przez sędziego.

Uwaga. W razie późnego wykonania rzutu, sędzia przyznaje prawo do rzutu wolnego drużynie przeciwnej.

XIII. Rzut karny

1. *Rzut karny* wykonywa się z linii rzutu karnego, składając piłkę na linii rzutu karnego. Wszyscy gracze, oprócz gracza wykonywającego rzut, muszą stać poza liniami pola rzutu karnego.

2. *Rzut karny* musi być wykonany najpóźniej w 10 sekund po sygnale sędziego. Jeżeli gracz dru-



Moment wykonywania rzutu karnego.

żyny broniącej wstąpi na pole rzutu karnego przed dotknięciem piłką kosza lub tablicy, sędzia *ponawia rzut karny*.

Jeżeli przewinienia tego dopuścił się gracz drużyny, wykonywającej rzut karny, sędzia *dyktuje rzut wolny* w myśl przepisu *XII punkt 2. f*, nie ponawiając rzutu karnego.

To samo dotyczy, jeżeli gracz nie wykona rzutu karnego w przeciągu 10 sekund.

3. *Rzut karny dyktuje sędzia za następujące przewinienia osobiste:*

- a) przytrzymanie gracza rękami w jakikolwiek sposób
- b) pchnięcie ręką, rozmyślne brutalne pchnięcie ciałem
- c) kopnięcie, podstawienie nogi
- d) trącenie od tyłu gracza, będącego w skoku do piłki,
- e) atak dwu graczy na jednego.

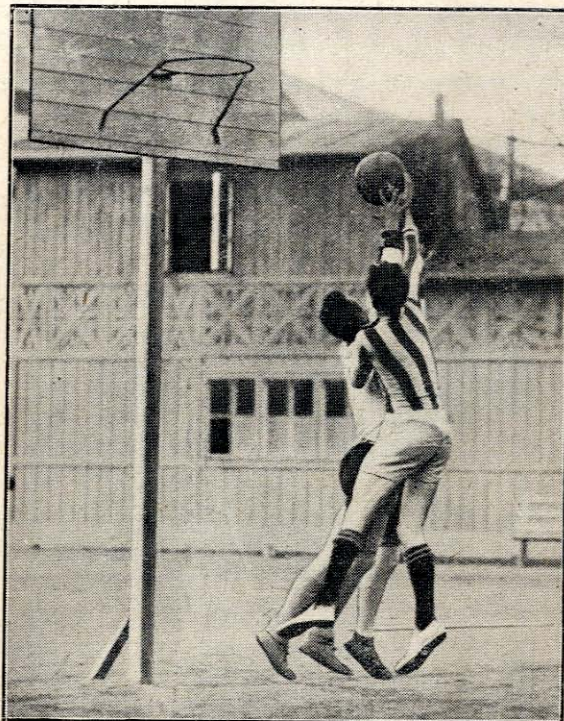
4. *Dwa rzuty karne, jeden po drugim, dyktuje sędzia za następujące przewinienia:*

- a) jeżeli dwóch graczy popełniło wykroczenia, przewidziane przepisem *XIII punkt 3. a, b, c, d*.
- b) jeżeli przewinienie dotyczy gracza na jego własnym polu karnym.

5. *Rzut karny wykonywa zawsze ten sam gracz.* W razie kontuzji tegoż, lub wykluczenia z gry, ka-

pitan drużyny wyznacza innego z graczy pozostałych.

Uwaga. W kwalifikacji przewinień osobistych powinien być sędzia bardzo ostrożny, gdyż lagoda-



Atak dwóch na jednego pociąga za sobą rzut karny.

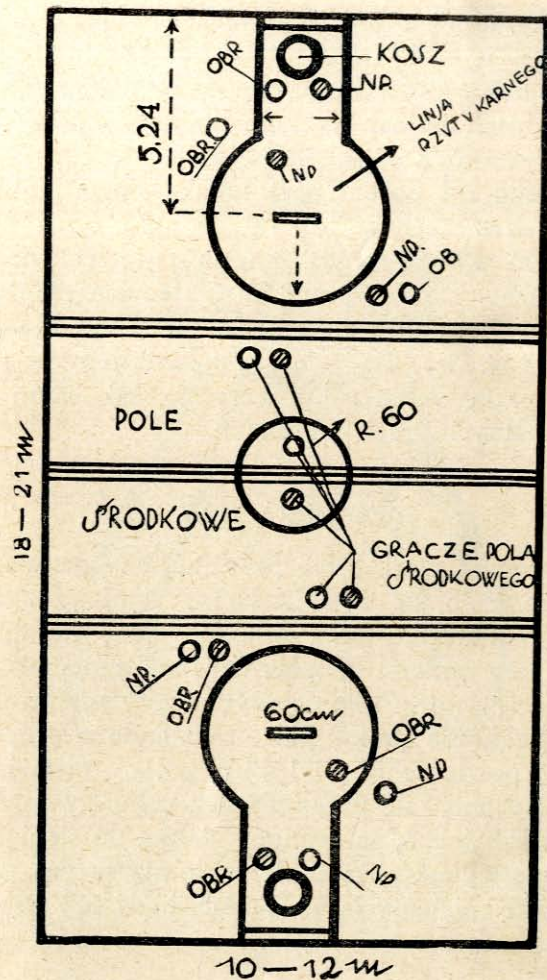
ne postępowanie w ocenie przewinień, jako też i zbyt surowe, może najlepszą grę zupełnie popsuć. Sędzia musi więc brać pod uwagę, jakiej drużynie sędziuje, i w jakim stopniu należy dbać o pierwiastek wychowawczy, a w jakim o tempo i piękno gry, która traci bardzo dużo na wartości przez ciągle przerywanie, często z błahych powodów, przez zbyt czulego na przewinienia osobiste sędziego.

PIŁKA KOSZYKOWA DLA KOBIEC

Kobiety mogą używać innego boiska do gry, niż mężczyźni (rys. 3). W takim wypadku grające mo-



Ostra walka o piłkę.



Rys. 3. Boisko piłki koszykowej dla kobiet.

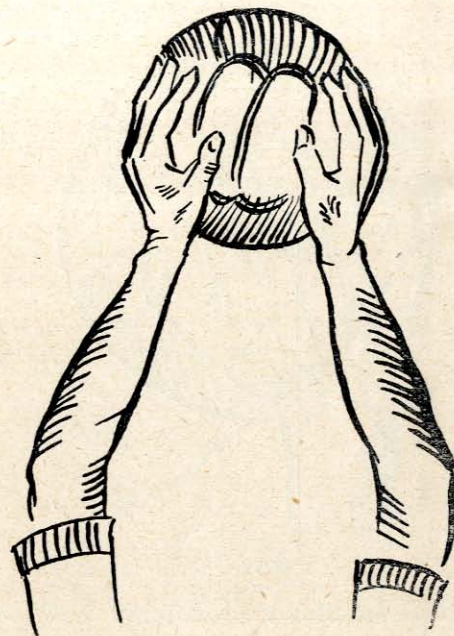
gą poruszać się tylko w granicach wyznaczonych im do gry pól. Ma to na celu zmniejszanie wysiłku przez ograniczenie poruszania się po całym boisku. W ostatnich jednak czasach kobiety coraz częściej grywają na boiskach męskich.

Zależnie od pojemności boiska mogą kobiety grać w drużynach po 5, 7 i 9 członkiń. Grać mogą na całym wyznaczonym terenie, nie wyłączając pola karnego, na którym, nie wiedzieć dlaczego, w wielu wypadkach dotychczas nie grano. Na pole karne (koszowe) nie wolno wchodzić jedynie podczas wykonywania rzutu karnego, tak samo jak w normalnych grach mężczyzn.

TECHNIKA GRY

Trzymanie piłki. Piłkę przyjmujemy zazwyczaj w ten sposób, że wyciągnawszy ramiona zlekka ugięte w kierunku piłki, układamy ręce dłońmi do siebie zwróconymi w płaszczyznach niemal pionowych (rys. 4). Piłkę uchwytnymy symetrycznie obiema rękoma z boku; palce rozstawione przywierają do powierzchni piłki. Piłki w locie od razu nie zatrzymujemy, ale przez ułamek sekundy osłabiamy jej lot, ściągając ramiona zlekka do siebie, nie zbliżając jednak piłki nigdy aż do piersi. Tak przyjętą piłkę możemy łatwo podać, bądź też strzelać nią do kosza.

Podanie piłki odbywa się zazwyczaj jednorącz. Piłkę zatrzymujemy w jednej ręce, zginając ją w kciś i odwodząc bokiem do tyłu. Podanie piłki



Rys. 4.

w ten sposób przypomina rzut dyskiem (rys 5 i 6). Podania są zazwyczaj krótkie, szybkie, dokładne. Tor lotu niewiele przekracza wysokość gracza —

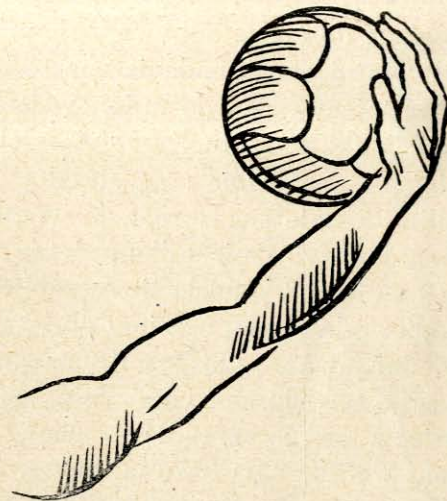
mierzymy takie podanie na linję barków lub piersi odbierającego. W czasie ataku na kosz przeciwnika podajemy piłkę zawsze przed bieżącego gracza własnego (na „for“).



Rys. 5.

Podanie z nad głowy stosujemy wówczas, gdy piłkę dostaliśmy wysoko „na głowę“, a przeciwnik nas atakuje i nie widzimy w pobliżu wolnego własnego gracza. Pracujemy w tym wypadku nie rękami, ale głównie całym tułowiem ze stawu biodrowego, mając ramiona prawie wyprostowane. Nie należy zginać ramion w celu odwodzenia piłki w tył,

za głowę. Postawa rozkroczna, jak przy przyjmowaniu piłki i strzelaniu z pozycji ustalonej. Piłka idzie wówczas wysoko, po linii parabolicznej, nad głowami najbliższych przeciwników; podania takie mierzymy na głowę własnego gracza.



Rys. 6.

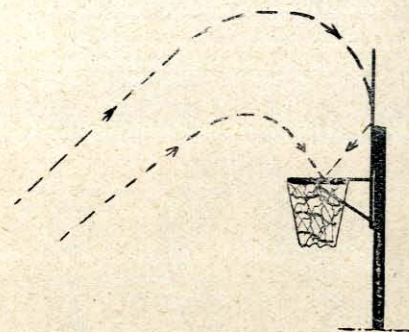
Podanie „ziemką“. Najłatwiej przejść do strzału po przyjęciu piłki, opuszczając ją do ziemi i kierując zamachem z dołu—w kierunku kosza. W ostatnim momencie wyjścia piłki z dłoni, na wysokości głowy strzelającego, nadajemy jej obrót „wewnętrzny“ t. j. ku sobie, a piłka, posuwając się na-

przód, „równocześnie“ kręci się dookoła własnej osi. Obrót do wewnątrz nadajemy piłce palcami „serdecznymi“, najpóźniej wyzwalamy ją. Piłka w ten sposób rzucona w stronę kosza nazywa się „ziemką“ (dotykamy nią ziemi).

Piłka strzelona do kosza odbywa lot po linii parabolicznej; ostatni etap opadania charakteryzuje kierunek zbliżający się do pionowego. Bez względu na technikę wyrzutu, „strzały“ dzielimy na „bezpośrednie“ i „pośrednie“. Ze strzałów bezpośrednich piłka dostaje się wprost do wnętrza kosza, mierzona doń wyłącznie. Piłka pośrednia (z odbicia) obliczona jest na odbicie się od tablicy, skąd wędruje dopiero do kosza. Musimy obrać wzrokowo odpowiedni punkt, zależnie od ustawienia, by wypadkowa, po odbiciu, przechodziła przez środek kosza. A więc z lewego skrzydła strzelamy w upatrzony punkt w górę — na lewo od kosza, ze środka — w górę nawprost, z prawego — w górę na prawo. Wysokość punktu zwiększa się w miarę oddalania się strzelającego od kosza — im wyższy tor lotu piłki, tem wyżej położony jest punkt odbicia (rys. 7 i 8).

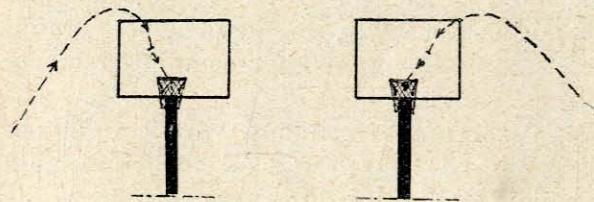
Piersiówki, t. j. piłki strzelane z przed piersi mają ten sam tor lotu, co „ziemki“, te same punkty od-

bicia, są jednak szybsze w „złożeniu się“ dla gracza. Nie wymagają zamachu rąk aż do ziemi, stąd obro-



Rys. 7.

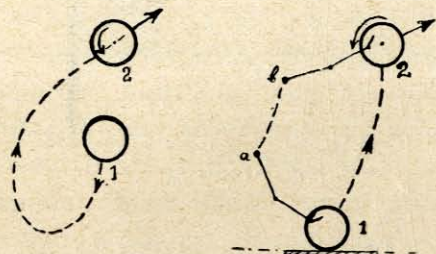
na nie może tak łatwo wytrącić ich, zmienić kierunku, ani nakryć ręką piłki przy ziemi. Punkt wyjścia piłki, — również z wysokości głowy — jak



Rys. 8.

w „ziemkach“. Piłką przyjętą niezwłocznie zataczamy luk (rys. 9); punkt najniższy sięga linii pasa, punkt wyjściowy jak w „ziemce“. Obrót piłki wewnętrzny. (Rys. 9a).

Piłką rzuca do kosza bezpośrednio, lub pośrednio, bez nadania jej obrotu, ma skłonność do odbicia się pod kątem bardziej zbliżonym do prostego,



Rys. 9.

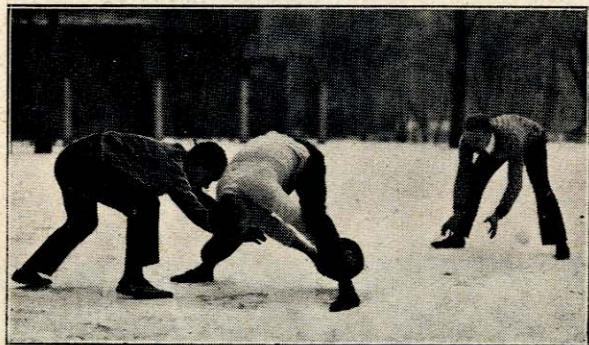
stąd przejście wypadkowej przez środek pierścienia kosza jest bardzo problematyczne. Obrót wewnętrzny, t. zw. „falsz“, a stąd toczenie się piłki z góry w dół w chwili uderzenia jej o tablicę, zmniejsza kąt odbicia piłki w stosunku do linii pionowej.

Podania „zarzutki“ stosujemy wówczas, gdy przeciwnik kryje naszego gracza od strony zamierzonego podania piłki, lub też stosujemy je w celu zmylenia uwagi przeciwnika. Opanowanie „zarzutek“ (rys. 10) jest niezbędne środkowemu ataku,



Rys. 9a i 10.

gdyż powiększa niepomiarnie zasób jego technicznych i taktycznych posunięć. Piłka z „zarzutki” stwarza dogodny warunki ataku dla skrzydłowego. Zależnie od sytuacji można podać własnemu graczowi piłkę między nogami przeciwnika, a nawet między własnymi (rys. 11).



Rys. 11.

Z podskoku dobrze jest podać jednorącz piłkę nad głowę między rękoma przeciwnika. Jednorącz strzelamy piłkę z podskoku, tuż z pod kosza. Są to przeważnie strzały pośrednie, z punktem odbicia dość wysoko mierzonym.

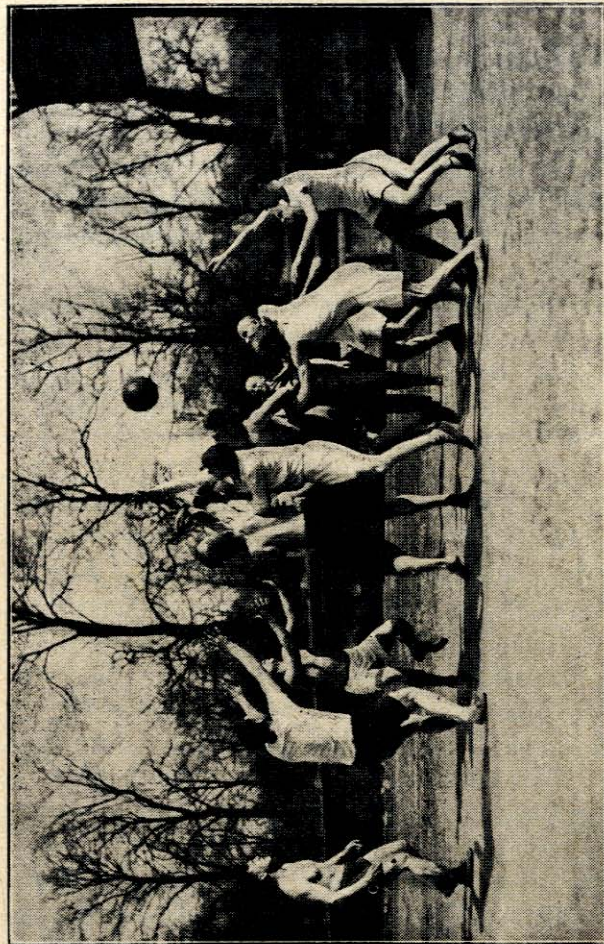
TAKTYKA GRY

Bardzo ważną rzeczą jest odpowiednie rozstawienie graczy przez kapitana drużyny. Oczywiście, atak musi się składać głównie z dobrych strzelców, a obronę stanowić powinni gracze, umiejący szybko i odważnie interwenjować, jako też dokładnie oddawać piłki graczom własnego ataku. Środkowy ataku powinien być dobrym skoczkiem i wyższy wzrostem, gdyż ten warunek decyduje o posiadaniu piłki po każdej zagrywce. Środkowy ataku po pierwsze: kieruje napadem, rozdaje piłki skrzydłowym, strzela do kosza; po wtóre: walczy o piłkę z obroną i środkowym ataku przeciwnika. W miarę potrzeby cofa się, by wesprzeć własnych obrońców. Z tej racji odgrywa przeważnie rolę łącznika między własną obroną a atakiem. Skrzydłowi walczą z obroną przeciwnika o piłki, ale głównym ich zadaniem jest „strzelanie” do kosza tak z lewej, jak i z prawej strony.

Środkowy ataku z dalszych pozycji strzela przeważnie „ziemkami”, z bliższych — „piersiówkami”. Skrzydłowi przeważnie strzelają „piersiówkami”. Zależnie od systemu gry ataku, obrońcy drużyny przeciwnej grają w jednej prawie linii, lub też jeden z nich jest „przednim” obrońcą, drugi — „koszowym” obrońcą. Ma to miejsce wówczas, gdy przeciwnik dysponuje dobrą stosunkowo obroną,

a słabą linią ataku. „Przedni“ obrońca wspiera wówczas linię własnego ataku. Jeżeli w składzie ataku nie wszyscy gracze są dobrymi strzelcami, to mniej wprawni w strzałach starają się wyręczać „strzelcem“ ewent. „strzelcami“. Obrona, niezwłocznie po odebraniu piłki, podaje ją własnemu atakowi.

Obrona kieruje piłkę do gracza, który jest najmniej kryty. Jeżeli atak drużyny *A* gra głównie jednym lub dwoma strzelcami, to obrońca powinien podawać piłkę najczęściej strzelcowi *A*, i w taki sposób (porozumiewanie się zapomocą wzroku, gestu), by umożliwić mu przyjęcie piłki i złożenie się do strzału. Jeżeli przeciwnik gra głównie jednym lub dwoma strzelcami, to obrona ustawia się w ten sposób, że lepszy obrońca kryje lepszego strzelca przeciwnika. Nosi to charakter „murowania kosza“ przed dobrym strzelcem. Obrona *A* kryje zazwyczaj graczy drużyny *B* w taki sposób, iż asystuje w grze swemu *vis à vis* z ataku *B*. Lewy więc obrońca kryje prawoskrzydłowego ataku. W chwili, gdy jeden gracz drużyny *A* podaje piłkę drugiemu graczowi drużyny *A*, obrońca lub gracz ataku *B* stara się dostać między drugiego gracza *A* a piłkę podawaną. Obaj obrońcy obowiązani są kryć stale tych samych graczy ataku *B*; asystują im nawet wówczas, gdy napastnicy przechodzą na pole własnego kosza. Środkowego napadu *B* kryje głównie środ-



Początkujący grają chaotycznie.

kowy napadu *A*. W sytuacjach pod koszem drużyny *A*, środkowy napadu *A* cofa się pod własny kosz, gdy pozostali gracze napadu *A* angażują się rzadziej do obrony własnego kosza.

W celu paraliżowania „krycia” obrońcy *B*, napastnicy *A* zmieniają pozycję w czasie gry na pewien okres czasu, utrudniając jednocześnie przeciwnikowi zorientowanie się co do charakteru zmiany. Podobnie trójka ataku *A* w sytuacjach pod koszem *B* powinna okazać jak największą ruchliwość, bądź też stosować „łańcuch zmian”, polegający na zmianie pozycji trzech graczy *A* po każdej piłce oddanej do kosza.

Zasadą przy strzałach do kosza powinna być pewna pozycja w stosunku do jego położenia, i minimum czasu na wykonanie strzału. Stąd też gracz, znajdujący się nawet blisko kosza, o ile jest kryty, bądź napastowany przez obrońcę przeciwnika, powinien oddać piłkę innemu graczowi ataku, nieobstawionemu i mogącemu szybko złożyć się do kosza. Skrzydłowy *A*, kryty przez przeciwnika, pomimo dobrego wysunięcia powinien podać piłkę swemu środkowemu, o ile nie kryje go środek ataku przeciwnika. W takich wypadkach środkowy strzela najczęściej „ziemkami”.

W chwili, gdy skrzydłowy oddaje strzał do kosza, drugie jego skrzydło, a nawet środkowy ataku muszą być przygotowani, by piłkę odbiła (nietrafiona

do kosza) od tablicy, lub pierścienia, przyjąc i ponowić strzał. Towarzyszy temu zwykle krótka determinacja ze strony obrońców przeciwnika, stąd moment ten jest wygodny do oddania strzału.

Obowiązkiem obrońcy jest odebrać piłkę przeciwnikowi i skierować ją niezwłocznie do najmniej krytego gracza własnego ataku. Nie należy przedkładać w tym wypadku oddania piłki graczowi własnemu, znajdującemu się najbliżej kosza przeciwnika, nad podanie graczowi najbardziej wolnemu. Obrońca musi, podobnie jak i gracze ataku, panować stale nad terenem gry i orjentować się w ustawieniu własnych graczy i przeciwników.

Obrońca musi umieć obliczyć miejsce podania piłki, odpowiednio ustawić się w zależności od sposobu przyjmowania jej przez przeciwnika, a jednocześnie musi zdawać sobie sprawę, któremu z graczy poda piłkę przeciwnik; powinien utrudnić mu podanie, odebrać piłkę według praw przewidzianych w technice odbierania piłek. Należy unikać brutalnego atakowania przeciwnika, gdyż pociąga to za sobą niepożądane skutki (rzuty karne).

Jeżeli obrońca nie może ani przeszkodzić napastnikowi w oddaniu strzału, ani popsuć strzału (trącenie piłki), musi natychmiast obliczyć punkt uderzenia piłki (tablica) i kierunek dalszego odbicia. by dostosować do tej wypadkowej swoje położenie. Musi wziąć pod uwagę, że i przeciwnik, strze-

lając do kosza, starać się będzie zawładnąć piłką przez pozostałych graczy ataku, przygotowanych do przyjęcia i ponownego strzału piłki chybionej. Jeżeli obrońca drużyny *A*, z powodu krycia dokładnego graczy drużyny *A* przez przeciwnika, nie widzi gracza wolnego własnej drużyny (ataku), powinien strzelać do kosza przeciwnika, zwłaszcza przy dogodnym położeniu, bądź też przepisowo kozłować w stronę kosza przeciwnika. Następstwem tego będzie zwolnienie przez przeciwnika jednego z graczy *A*, ewentualnie kozłujący obrońca *A* zbliży się do miejsca, z którego może ryzykować strzał do kosza. Jeżeli kozłowanie jest niemożliwe, a gracze własnego ataku są pod koszem przeciwnika, to atakuje on kosz przeciwnika, rzucając piłkę jednorącz w tablicę przeciwnika. Piłka, odbijając się od tablicy, stworzy daleko dogodniejsze warunki przyjęcia jej, aniżeli nawet przy normalnym podaniu graczowi, krytemu przez przeciwnika.

Piłek, idących na „aut“, a rzuconych przez przeciwnika, nie należy brać, zwłaszcza po stronie kosza przeciwnika. Szczególnie niekorzystne ustawienie graczy przeciwnika pod koszem własnym przemawia jednak często za przyjęciem takiej piłki przez gracza drużyny atakującej, i za niedopuszczeniem jej poza granice. Natomiast piłek strzelonych przez przeciwnika poza linje koszowe obrońcy nie

lapią, a nawet w sposób przepisowy i dopuszczalny odcinają przeciwnika od piłki, idącej na „aut“. Obowiązkiem obrońców jest unikać jak najbardziej „rogów“. W razie dezorientacji co do gry na pastników jeden z obrońców kryje gracza z piłką, drugi kryje wolnego gracza przeciwnika, najbliższego asystującego graczowi z piłką. W celu ułatwienia graczom broniącym orientacji odnośnie do zmian w pozycji przeciwnika, jeden z graczy *A* stara się wprowadzić piłkę do gry po „spalonym“ jak najdłużej, by zyskać tem na czasie, oczywiście w granicach przepisami dopuszczalnych. Należy zdawać sobie sprawę z tego, jak bronić piłkę pod własnym koszem. Nigdy obrońcy nie powinni ani technicznie ani osobiście uchybiać przepisom gry na polu karnym, a to ze względu na surowe kary, jakie stosuje sędzia w stosunku do graczy „foulujących“ przeciwnika na własnym polu karnym.

Zdarza się, że dwóch graczy jednocześnie atakuje gracza drużyny przeciwnej, posiadającego piłkę. Wówczas jeden z nich natychmiast powinien wyjść z akcji. Śledząc graczy, walczących o piłkę, czeka momentu, w którym mógłby przejąć piłkę, odruchowo wyrzuconą przez jednego z nich. Środkowy ataku powinien dobrze opanować technikę „zarzutek“, gdyż to z bogactwa jego zasób podań, a ponadto deprymuje przeciwnika.

Przy rzutach karnych obrońcy, niezwłocznie po

odbiciu się piłki od tablicy, łapią ją, uniemożliwiając przeciwnikowi powtórzenie strzału. *Nie wolno wkraczać na pole karne, nim piłka z rzutu karnego dotknie tablicy lub kosza.*

ZAPRAWA

1. Początek zaprawy stanowi zapoznanie graczy z piłką, z jej podaniami i chwytami. Instruktor przerabia z graczami:

- a) podania piłek (passingi) krótkie (jedno- i oburącz)
- b) podania piłek lotne (z volley'a) — dalsze
- c) podania piłek oburącz z nad głowy i pod nogami
- d) zwraca uwagę na technikę chwytu i oddania piłki.

Trening odbywa się w kole; instruktor rozdziela piłki kolejno i „na wrywki“. Zwracać należy uwagę na równomierność w technice rzutów prawą i lewą ręką, w biegu i w miejscu.

2. Instruktor zapoznaje graczy z „balistyką“ strzału piłki. Przerabia podania „ziemkami“, ilustrując teorię strzałami do kosza. Zwraca uwagę na pozycję wyjściową, pracę mięśni tułowia, ramion, napiętką aż do palców, analizuje technikę obrotu piłki dookoła własnej osi. Gracze strzelają „ziemki“

- a) nawprost

b) z lewego skrzydła

c) z prawego skrzydła

oraz poznają „kozłowanie“ i inne rodzaje prowadzenia piłki.

3. Instruktor zapoznaje graczy z przepisami, podaje taktyczne uwagi. Rozpoczyna mecz próbny, przerywany objaśnieniami (fragmentarycznie), zwraca uwagę na rozstawienie, krycie; podkreśla zbytne skupianie się graczy w jednym odcinku boiska.

4. Przerabia technikę „piersiówek“ z różnych pozycji. W kole przerabia podania „na głowę“

a) z pozycji ustalonej

b) ze skoku

i organizuje mecze z uwagami w czasie gry. Czas trwania zwiększa do „seryj“ 10-minutowych.

5. Wyczerpuje zasób wiadomości technicznych i taktycznych, przerabia „zarzutki“ lewą i prawą ręką. Specjalizuje obronę w strzelaniu „ziemkami“ z dalszych pozycji do kosza, atak — w strzałach jednorącz z pod kosza. Stosuje „ruchomy łańcuch“ z pośród graczy ataku. Wyjaśnia w czasie gry (przerwy) bardziej skomplikowane punkty przepisów. Przedłuża czas gry (20 minut serja).

Po meczu sędzia omawia przebieg meczu, techniczne i taktyczne uchybienia poszczególnych graczy. Gracze podają swoje pomysły w dziedzinie inowacyj technicznych i taktycznych.

Najlepszym treningiem drużyn technicznie wyszkolonych jest mecz. Najlepiej technicznie i taktycznie prezentująca się drużyna musi ulec drużynie, rekrutującej się z graczy fizycznie dobrze rozwiniętych, wygimnastykowanych, grających z pewnością i wiarą w zwycięstwo. O wyniku, tak jak i we wszystkich niemal grach, decydują ostatnie minuty — aż do końca rozgrywki należy panować nad nerwami. — —

PIŁKA SIATKOWA

(VOLLEY-BALL)

CHARAKTER GRY I JEJ WARTOŚCI SPORTOWO-WYCHOWAWCZE

Piłka siatkowa, inaczej „latająca“ zwana, jako gra zbiorowa nie wymaga szczególnego przygotowania fizycznego. Przeciwnie, dzięki bogactwu ruchów, przy wybitnej przewadze ruchów prostych, stopniowo wzmacnia i poprawia konstytucję fizyczną grających. Uważana jest też za grę, dzięki której całe masy młodzieży trafiają i do innych gałęzi sportów, z drugiej zaś strony zachowuje swe wartości dla „olds-boys“ — t. j. osób, które opuściły już szeregi czynnych sportowców.

Dla zespołów kobiecych piłka siatkowa ma pierwszorzędne znaczenie, stąd też popularność jej wśród dziewcząt nie jest mniejsza, niż wśród zespołów męskich.

Dzięki skromnym stosunkowo wymiarom boiska, taniości i prymitywności przyborów sportowych,

liczba drużyn i stowarzyszeń, uprawiających tę grę, stale wzrasta. Jako gra o pierwiastku sportowym i jednocześnie rozrywkowym wymaga równomiernego opanowania strony technicznej przez wszystkich grających, gdyż strona estetyczna tej gry uwydatnia się jedynie przy zgodnym współdziałaniu całego zespołu. Wymaga ruchów szybkich i precyzyjnych; jest świetną szkołą dla systemu nerwowego, stąd wielka jej wartość użyteczna w dobie bieżącej.

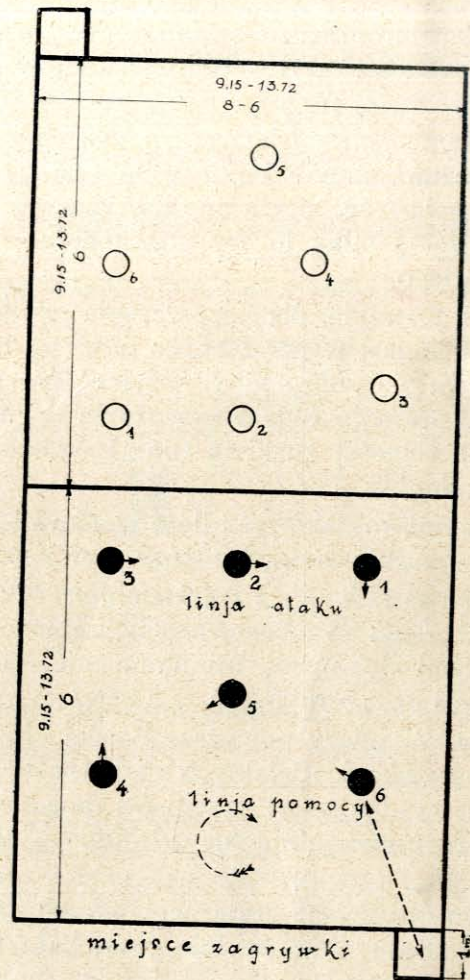
PRZEPISY

I. Cel gry

Celem gry jest przerwienie piłki ponad siatką na stronę przeciwnika w takich warunkach, by piłka dotknęła ziemi w obrębie jego pola. Piłkę, przebitą przez przeciwnika na naszą stronę, staramy się uchronić przed dotknięciem ziemi na naszym polu, by ponownie ją skierować w stronę przeciwnika.

II. Boisko

1. *Terenem gry jest boisko (sala) poziome i równe, kształtu prostokąta, o wymiarach 18.30 m — 27.44 m długości i 9.15—13.72 m szerokości. (Rys. 1).*



Rys. 1. Boisko piłki siatkowej.

Prostokąt ten przedziela linja środkowa na dwa kwadraty (prostokąty) o długości boków 9.15 — 13.72 m.

2. *Dopełnieniem boiska są dwa kwadraty* o boku 1 m, styczne jednym bokiem do granicy tylnej każdego pola (róg). Służą one do „zagrywek“, t. j. wprowadzenia piłki do gry po każdorazowej decyzji sędziego.

Uwaga. Ostatnio, dla uproszczenia miejsca „zagrywki“, zamiast wspomnianego powyżej kwadratu zagrywa się prosto z $\frac{1}{3}$ tylnej linii boiska, licząc od prawego rogu i oznaczając tę odległość dowolnej długości znakiem (linją), prostopadłym do linii tylnej.

3. *Całe boisko*, jako też i linję środkową, wyznacza się wyraźnie białymi linjami szerokości 5 cm.

4. *Teren sąsiadujący z boiskiem musi być wolny*, a to ze względu na zabezpieczenie grających przed obrażeniami cielesnymi. Minimum miejsca wolnego stanowi pas szerokości 1 m okalający pole gry.

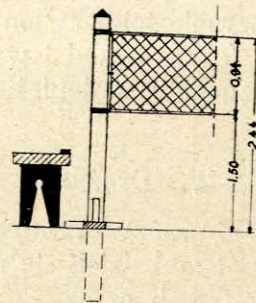
Uwaga. Wymiary powyższe boiska obowiązują przy rozgrywkach oficjalnych o mistrzostwo i opierają się na danych z przepisów międzynarodowych (*National Amateur Athletic Federation 1924* — 25).

Drużyny w Polsce grają na boiskach o wymiarach kwadratu 6×6 m, lub prostokąta 6×8 m.

W wypadku prostokąta — długość pola przeważa nad jego szerokością (np. 8 m siatka, 6 m — długość pola).

III. Przybory

1. *Siatka*, o rozpięciu odpowiadającym szerokości boiska, górną krawędzią zwisa na wysokości 244 cm (mierzymy wysokość pośrodku krawędzi),



Rys. 1a. Siatka i ławeczka dla sędziego.

umocowana silnie na słupkach przy równomiernym napięciu na całej swej płaszczyźnie pionowej. Dolna krawędź siatki oddalona jest o 150 cm od ziemi (wysokość siatki 94 cm). Oczka siatki mniejsze niż przekrój piłki. Przy każdym słupku znajduje się ławeczka dla sędziego, a to w celu umożliwienia mu należytej obserwacji i kontroli gry. (Rys. 1a.).

2. Piłka gumowa w skórzni okrągłej, o obwodzie 63,5 — 68,5 cm, wagi około 250 gramów (198—283).

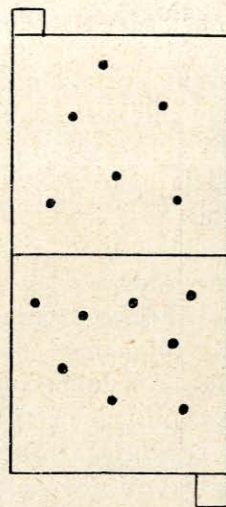
Uwaga. Wysokość siatki 244 cm nie znalazła, jak dotychczas, prawa obywatelstwa w Polsce. Z wysokością siatki łączy się w dużym stopniu kwestja wymiarów boiska, jakoż i liczby grających (patrz przepis IV). Drużyny męskie grają w Polsce przy siatce o wysokości 240 cm (przeważnie) i 220 cm (rzadziej). Zespoły żeńskie — przy siatce o wysokości 200 cm. Podobnie dla młodszych grup (okres przed i w czasie „dojrzenia fizjologicznego“) najlepiej odpowiada wysokość 200 cm.

IV. Drużyna

Drużyna liczy 6 graczy czynnych oraz 6 rezerwowych. Zespół taki dzieli się na linje pomocy i ataku. Nazwy trzech graczy ataku są następujące: *środkowy ataku, lewoskrzydłowy, prawoskrzydłowy.* Drugi szereg nosi nazwę pomocy; poszczególni gracze noszą też odpowiednie nazwy: *środkowego pomocy, lewoskrzydłowego i prawoskrzydłowego.*

Zastępca może zająć miejsce grającego po opuszczeniu przezeń boiska i uprzedniej zgodzie sędziego. Nie wolno mu jednak wejść na boisko dopóty, dopóki sędzia nie wstrzyma gry (piłka spalona).

Uwaga. U nas wyznacza się z reguły 1 — 2 graczy zapasowych. Jeżeli chodzi o liczebność drużyn, to mamy dwa systemy — szóstek i ósemek. W związku z liczbą grających (sześciu czy



Rys. 1b. Przykład ustawienia szóstek i ósemek.

ośmiu) łączy się sprawa wymiarów boiska. System „szóstkowy“ dominuje; jest bardziej praktyczny ze względu na celowość gry, łatwość kombinacji, jakoż bogactwo form ustawienia się drużyny. (Rys. 1b.).

Celowość i efekt gry zatracą się przy zwiększeniu liczby grających (ponad 6-ciu). Wskazane jest w tym wypadku rozszerzenie pola (np. 8 m).

V. Komisja sędziowska i jej obowiązki

1. Za przebieg i całość gry odpowiada sędzia; kompetencje jego w czasie gry nie mogą być przez nikogo kwestjonowane. Podstawą rozstrzygnięć sędziego są przepisy oficjalne danej gry. W kwestiach regulaminem i przepisami nieprzewidzianych decyduje sędzia jako jedyny arbiter. Jako najwyższa instancja:

- a) kontroluje przebieg gry
- b) zarządza zmiany stron
- c) ustala „winy“ i „wykroczenia“
- d) decyduje kiedy piłka jest „spalona“
- e) ustala i publikuje wynik końcowy, jako też wyniki poszczególnych partyj.

Ogólnie biorąc: *reguluje stronę prawną samej gry*. Ma on do dyspozycji gwizdek, którym sygnalizuje wszelkie decyzje (rozpoczęcie, przerwanie gry).

Stanowiskiem obserwacyjnym jest dlań ławka przy słupku, z której może wzrokowo opanować teren gry; szczególną uwagę zwraca na siatkę i jej górną krawędź. Sprawozdanie pisemne sędziego z przebiegu meczu łącznie z uwagami sekretarza jest podstawą do obliczenia wyniku końcowego.

2. *Linjowi* (w liczbie 2) i 1 *sekretarz* współpracują w czasie gry z sędzią głównym. Sekretarz notuje punkty i zmiany. Sędziowie linjowi z dwóch przeciwległych rogów boiska:

- a) obserwują na powierzonych im polach prawidłowość i kolejność „zmian“
- b) decydują, czy piłka „wyszła za linję“ (piłka zła), uderzyła o ziemię w obrębie pola (piłka dobra), uderzyła w linję (piłka dobra),
- c) na żądanie sędziego służą mu informacjami i wyjaśnieniami, dotyczącymi gry i wykroczeń.

Przed rozpoczęciem meczu otrzymują listę składu osobowego i kolejności zmian miejsc od kapitanów drużyn. Zmieniają pola obserwacji wraz ze zmianą strony boiska przez drużynę. W meczach towarzyskich drużyna gospodarzy podaje sędziemu głównemu; sędziowie linjowi mogą być deklarowani przez obie grające drużyny

3. W rozgrywkach oficjalnych sędziego głównego deleguje kolegium sędziów; linjowych — zainteresowane drużyny.

Sekretarz asystuje sędziemu przy słupku.

Uwaga. Wskazane jest, by sekretarz przebieg poszczególnych partyj notował na tablicy w miejscu widocznym dla publiczności i grających.

VI. Mianownictwo

1. Pole obsadzone jedną drużyną nazywa się „*własnym polem*“; pole strony drugiej — „*polem przeciwnika*“.

2. Kolejność, według której gracze podają piłkę z miejsca „zagrywki“, nazywa się „*kolejnością zagrywką*“ (podawania).

3. Kolejna zamiana miejsc między graczami jednej drużyny nazywa się „*zmianą miejsc*“.

4. „*Zagrywką*“ nazywamy podrzucenie piłki przez jednego gracza drużyny (zagrywającego) do góry i wybicie jej dłonią jednorącz na pole przeciwnika.

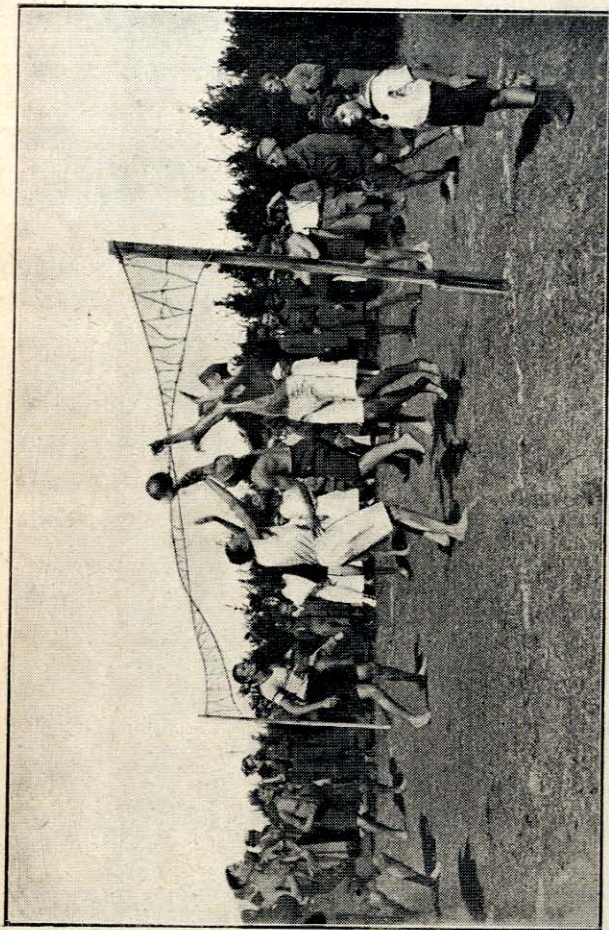
Do zagrywki służy jedynie „*pole zagrywki*“.

5. „*Punkt*“ zalicza sędzia drużynie zagrywającej wówczas, gdy drużyna przeciwnika nie zdołała piłki przyjąć we właściwy sposób.

6. Piłka „*opanowana*“ jest wówczas, gdy jesteśmy w możności przejść z nią do akcji ofensywnej (przebić na pole przeciwnika).

7. Piłka „*spalona*“ jest wówczas, gdy sędzia za naruszenie przepisów gry podaje gwizdkiem swoją decyzję. Gra wówczas zostaje przerwana.

8. „*Błędem*“ nazywamy fakt naruszenia przepisów gry przez gracza. Sędzia oznajmia to gwizdkiem, a piłka wówczas wychodzi z gry (jest spalona).



W obozach letnich młodzież chętnie uprawia siatkówkę, nawet w prymitywnych warunkach.

9. „Stracić piłkę” — inaczej oddać przeciwnikowi zagrywkę, co następuje po błędzie drużyny posiadającej. Takie oddanie piłki nazywa się „przejęciem piłki”.

10. „Piłka powtórzona” ma miejsce wówczas, gdy piłka, wybita przez zagrywającego, dotknie górnej krawędzi siatki, a potem dostała się na pole przeciwnika.

11. Piłka „przetrzymana” jest wówczas, gdy gracz w momencie kontaktu piłki „w grze” z ręką, uchybił normie czasu (ułamek sekundy).

12. Piłka „spalona” („aut”, „poza granicami”) jest wówczas, gdy piłka, wybita przez nas, dotknie ziemi poza obrębem i linjami granicznymi pola przeciwnika.

13. „Serją” nazywamy okres gry, w ciągu którego drużyna zwycięska osiągnęła 15 punktów.

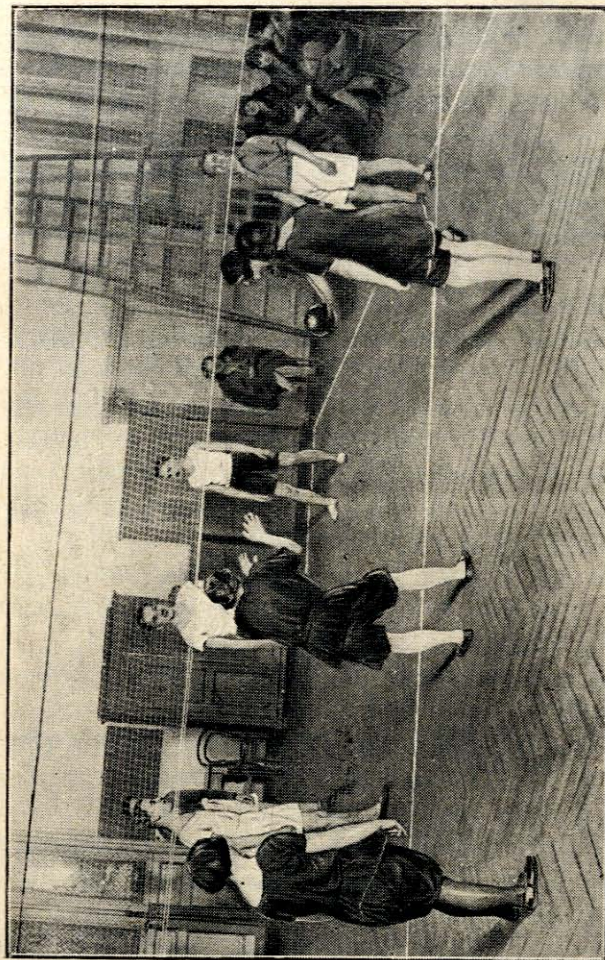
14. Piłka „dobra” jest wówczas, gdy gwizdek sędziego oznajmia błąd popełniony przez przeciwnika. Błąd ten dotyczy:

- a) techniki odbicia
- b) miejsca odbicia
- c) celu opadnięcia piłki wybitej.

W wypadku odwrotnym mamy „piłkę złą”.

VII. Zasady gry

1. Piłkę w dowolnym kierunku możemy odbijać



Gra mieszana.

dłonią, jednorącz, lub obiedwiema rękoma. Kontakt piłki z ręką trwa ułamek sekundy.

2. Grający nie może uderzyć piłki bezpośrednio dwa razy z rzędu.

3. Dwóch graczy jednej drużyny może podać sobie bezpośrednio piłkę maximum trzy razy; za trzecim razem piłka musi być oddana innemu graczowi tejże drużyny, bądź też przerzucona na pole przeciwnika.

Uwaga. Centralna Wojskowa Szkoła Gimnastyki i Sportów stosuje przepis, w myśl którego piłka po 3-krotnem podaniu przez jedną drużynę musi być bezwzględnie przerzucona na pole przeciwnika. Przepis ten wnosi do gry ożywienie i nie pozwala na bezcelowe częste podawania piłki między graczami tej samej drużyny.

4. Podczas gry, o ile piłka zostanie rzucona na siatkę, nie może być już z niej przyjęta przez tego samego gracza.

5. Piłka może przejść tylko ponad górną krawędzią siatki.

6. W czasie gry nie wolno graczowi dotknąć siatki; nie wolno sięgnąć ręką poza płaszczyznę pionową siatki w stronę pola przeciwnika.

7. Nie wolno jakkolwiek częścią ciała wkraczać na pole przeciwnika; nie wolno nastąpić na linię środkową, odgraniczającą pola obu stron.

8. Wolno jednak ruchem ręki wybić piłkę pod

dolną krawędzią siatki z pola przeciwnika na własne, o ile piłka ta (bita „falszerzem“) dostała się na pole przeciwnika tą drogą, t. j. pod krawędzią siatki. Wybić może ją zpowrotem tylko inny gracz tejże drużyny.

9. Piłkę uderzoną jednocześnie przez dwóch graczy różnych drużyn może przyjąć jeden z nich.

10. Piłkę uderzoną przez dwóch graczy tejże drużyny może przejąć gracz trzeci tej drużyny.

11. Piłka wybita przez gracza poza obręb pola własnego („aut“ powietrzny) może być przyjęta i skierowana na własne pole, ewentualnie bita na stronę przeciwnika, byleby drogą ponad siatką. Wolno w tym wypadku opuścić teren własnej drużyny. Na pole przeciwnika w czasie gry wejść nie wolno.

12. Piłka jest „spalona“, o ile dotknie poza boiskiem słupka, siatki, lub jakiegokolwiek innego przedmiotu.

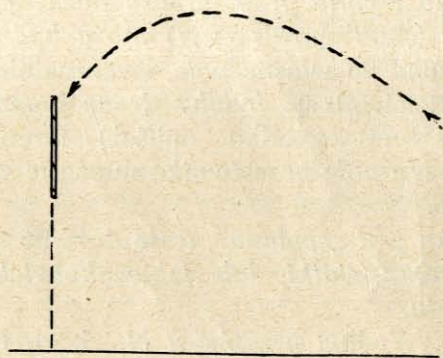
Uwaga. Według przepisów N. A. A. F.: Piłka odbita dowolną częścią ciała, ale powyżej linii pasa, jest „dobra“.

13. Linja pomocy nie może piłek „ścinać“ t. j. silnie przebijać z linii ataku na pole przeciwnika.

VIII. Zagrywka

Po każdym błędzie drużyny zagrywającej prawoskrzydłowy gracz przeciwnej drużyny wprowadza

dza piłkę do „gry” wybiciem jej z miejsca zagrywki, poczem niezwłocznie wraca na stanowisko opuszczone. Piłkę, podrzuconą lekko do góry, wybija dłońią jednej ręki na pole przeciwnika, bezpośrednio po gwizdku sędziego do „zagrywki” (pierwszy gwizdek oznaczał: „piłka spalona”). Musi ona przejść ponad siatką na pole przeciwnika.



Słabe wybicie piłki z „zagrywki”.

Piłka z zagrywki jest „zła”, jeżeli:

- a) dotknie ziemi poza granicami pola przeciwnika
- b) uderzy o siatkę i spadnie na polu zagrywającego, lub nie doleci do siatki (słabo wybita),

- c) przeleci z boku, a nie ponad siatką,
- d) dotknie jej gracz własnej drużyny
- e) zagrywający nie podawał piłki z miejsca „zagrywki”, lub opuścił je przed gwizdkiem sędziego.

Piłka, skierowana poza granice przeciwnika, przyjęta jednak przez gracza strony przeciwnej, jest uważana za „dobrą”. Podawanie gracz powtarza, o ile piłka, przelatując nad siatką, dotknie ją jej górnej krawędzi.

Zmiana „zagrywającego” następuje po stracie piłki i związanej z nią zmianie miejsc graczy.

Uwaga. W niektórych drużynach utrzymał się zwyczaj: a) utożsamiania „powtórnego podawania” piłki z „zagrywki” (gdy piłka dotknęła górnej krawędzi siatki) ze stratą piłki; b) zmiany zagrywających odbywają się w kierunku odwrotnym do biegu wskazówki zegara.

IX. Zmiana miejsc i strata piłki

Po każdym błędzie, uczynionym przez drużynę „zagrywającą”, piłka przechodzi na pole przeciwnika. Drużyna „zagrywająca” traci wówczas piłkę (podawanie) i następuje w niej „zmiana miejsc” w sposób następujący: prawoskrzydłowy pomocnik przesuwa się wraz ze swoim szeregiem na lewo, lewoskrzydłowy pomocnik wchodzi na miej-

sce lewego skrzydła ataku; miejsce w kwadracie „zagrywki“, w czasie podawania, zajmuje prawoskrzydłowy ataku, przechodzący już do linii pomocy.

Kierunek zatem zmiany zgodny jest z kierunkiem obrotu wskazówki zegara.

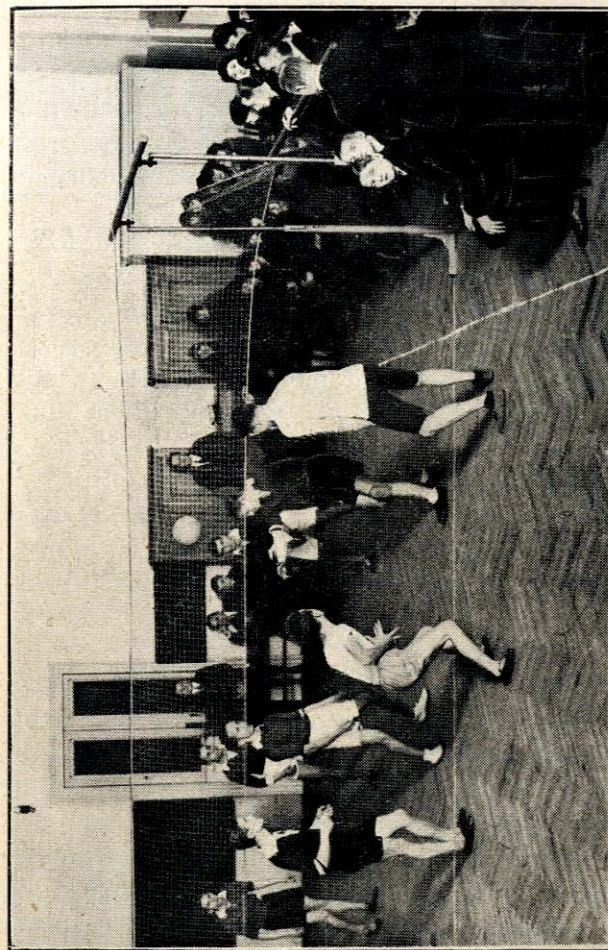
X. Obliczanie punktów

Jeżeli drużyna, przyjmująca piłkę, popełni błąd, to drużynie „zagrywającej“ zalicza się jeden punkt. O ile drużyna „zagrywająca“ popełni błąd, to punktu nie zalicza się żadnej drużynie, a tylko „zagrywka“ przechodzi do drużyny przyjmującej.

XI. Wyniki i czas trwania gry

Każda gra trwa dopóty, aż jedna z drużyn, „zwycięska“, osiągnie 15 punktów. Gra trwa dwie kolejki. O wygranej decyduje suma punktów jednej i drugiej drużyny w obu grach. W razie równej liczby punktów, albo też różnicy o jeden punkt, następuje ostateczna „rozgrywka“. Trwa ona dopóty, aż różnica wyniesie dwa punkty. Przerwa między pierwszą i drugą grą wynosi dwie minuty. Po drugiej grze, w razie dalszej „rozgrywki“, sędzia niezwłocznie po opublikowaniu wyników obu drużyn zarządza dalszą grę bez zmiany stron.

Uwaga. W towarzyskich rozgrywkach w razie



W zimie częstym terenem gry bywa sala gimnastyczna.

remisowego wyniku gry w pierwszej i drugiej kolejce, bądź też wyniku przy różnicy jednego punktu, sędzia zarządza trzecią grę do pełnych 15 punktów. Sumuje się wówczas punkty drużyn z 3-ech gier i wynik ten decyduje o ostatecznym rezultacie.

W grach towarzyskich stosowany jest też system obliczania wyniku ostatecznego według poszczególnych gier. Drużynie, która osiągnęła w grze 15 punktów, liczymy 1 punkt; podobnie drużynie zwycięskiej w 2-iej grze liczymy 1 punkt. Drużyna, która wygra obie gry, ma wówczas dwa punkty. W razie wyniku 1 : 1 po 2-ech grach, następuje decydująca „rozgrywka“. O wygranej decyduje wówczas stosunek 2 : 1. Jeżeli jednak 3-cia gra da rezultat remisowy, t. j. różnicę 1 punkt (w tym wypadku), to decyduje łączny stosunek punktów 3-ech gier.

XII. Wybór „gry“ i boiska

Wybór „gry“ i boiska odbywa się drogą losowania przez kapitanów drużyn w obecności sędziego. Drużynie wylosowanej przysługuje prawo „zagrywki“, lub wyboru pola gry.

Uwaga. Zależnie od warunków terenowych (trawa, poziom boiska, sala, oświetlenie i t. p.) kapitan wylosowującej drużyny wybiera pole gry, lub prawo „zagrywki“.

XIII. Zmiana pola „gry“ i „zagrywki“

Po pierwszej grze prawo „zagrywki“ przechodzi do drużyny, która straciła grę. Drużyny zmieniają pola gry. W wypadku szczególnie złych warunków atmosferycznych, (wiatr, błoto, słońce w oczy) drużyna przegrywająca może uzyskać od sędziego prawo zmiany pola gry już po 8-miu punktach, uzyskanych przez drużynę przeciwną. Liczba zmian w tym wypadku może się nawet zdwoić. W razie wyniku remisowego po 2-ech grach „zagrywka“ należy do drużyny przegrywającej w drugiej kolejce. Jeżeli drużyna w 1 minutę po gwizdku sędziego nie przybędzie na boisko, traci prawo „zagrywki“. Drużyna, która w 3 minuty po znaku sędziego nie przybyła na boisko, przegrywa w stosunku 15 : 0.

XIV. Dyskwalifikacja

Sędzia może usunąć gracza z gry, dozwalając na udział w grze jego zastępcy, bądź też odmawiając kapitanowi drużyny prawa do kompletowania drużyny za następujące wykroczenia:

- a) czynienie uwag pod adresem graczy przeciwnej drużyny, pod adresem publiczności, sędziego lub linjowych
- b) kwestjonowanie decyzji sędziego
- c) opuszczenie boiska przed ukończeniem gry

- d) utrudnianie linjowym pełnienia ich funkcji i kwestjonowanie ich rozstrzygnięć.

XV. Strona formalna gry

Sekretarz przed rozpoczęciem gry otrzymuje od kapitanów listę graczy. Sędziowie linjowi otrzymują listę z kolejnością zmiany „zagrywających”. Drużynę reprezentuje w stosunku do komisji sędziowskiej kapitan.

Jedynie kapitanowi wolno bezpośrednio interpelować sędziego. W razie nieuwzględnienia dezzyderatów kapitana przez sędziego, przysługuje kapitanowi prawo protestu pisemnego.

Sędzia w razie wypadku może zarządzić krótką przerwę (maksymalnie 1 minuta).

XVI. Spis wykroczeń i błędów technicznych

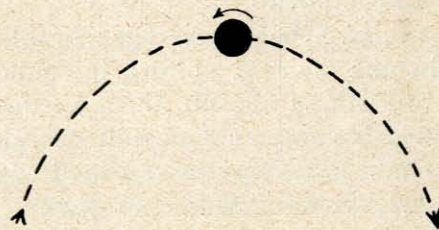
Graczowi *nie wolno*:

- a) przetrzymywać piłki w grze; opóźniać się przy wykonywaniu „zagrywki” (po gwizdku)
- b) dwukrotnie z rzędu podbijać piłki
- c) posługiwać się w grze inną częścią ciała poza rękoma (dłonie), ewentualnie, według przepisów amerykańskich, częścią ciała powyżej pasa

- d) stosować t. zw. „hyperfkombinacji”, polegającej na podawaniu piłki przez 2-ch graczy ponad 3 razy
- e) wkraczać na teren przeciwnika, bądź sięgać ręką poza płaszczyznę siatki w kierunku pola przeciwnika
- f) dotknąć siatki, sięgać poza jej pionową płaszczyznę w stronę przeciwnika (wyjątek *przepis VII punkt 8*),
- g) opóźniać, bądź zaniedbywać zmiany „zagrywki”.

TECHNIKA

Odbijanie i podawanie. Piłkę odbijamy górną częścią dłoni (palce i dłoń właściwa) stroną we-



Rys. 2.

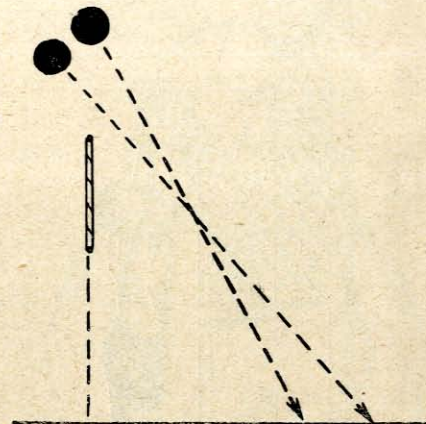
wnętrzną. Odbicie piłki musi być szybkie, niezbyt silne, nieprzetrzymane (ułamek sekundy), „czyste”, t. zn. piłka ma lot obliczony i dokładnie

skierowany. W czasie lotu piłka ma obrót wewnętrzny dookoła własnej osi (rys. 2). Piłka podawana, a podajemy ją tylko graczom własnej drużyny, musi mieć lot po krzywej i dostatecznie wysoki, by gracz własnej drużyny zdołał ją przyjąć, opanować i oddać innemu graczowi własnej drużyny w sposób właściwy, bądź też zdołał prze rzucić ją na pole przeciwnika.

Zasadą jest podawać piłkę wysoko, mierząc jej linię opadania na głowę, bądź barki własnego gracza. Podania są najpewniejsze i najbardziej obliczone, o ile używamy obu rąk, tworząc z dłoni płaszczyznę przyjęcia i odbicia piłki. Palce są zlekka ugięte, podobnież ramiona ugięte, przygotowane do akcji i kontrakcji. Postawa rozkroczna a jednocześnie swobodna jest najbardziej praktyczna w czasie podań.

Ścinanie piłki. Sposób przerzucania piłki na stronę przeciwnika stanowi połowę tajemnicy wygranej; resztę stanowi sposób obrony. Jeżelibyśmy przerzucili piłkę na stronę przeciwnika w taki sposób, w jaki podajemy ją graczowi własnej drużyny, to większość piłek przeciwnik łatwoby „przyjął“, a rzadko piłka na jego połowie dotknęłaby ziemi. Piłka przerzucana na pole przeciwnika (oprócz piłek odruchowo przerzucanych) nie zakreśla krzywej parabolicznej o znacznem wzniesieniu, ale ma zawsze kierunek od siatki (górna

krawędź) w nieobstawiony punkt na polu przeciwnika. Piłkę taką bijemy z nad siatki (po naszej stronie), szybkim uderzeniem dłoni w dół, skośnie, na pole przeciwnika. Takie przebicie piłki nazywa się „ścięciem“ (rys. 3).



Rys. 3.

Piłkę ścina z zasady linja ataku; pomoc interwenjuje w rzadkich wypadkach (według amerykańskich przepisów pomoc nie może ścinać piłki). W pewnych sytuacjach, zwłaszcza gdy piłka leci nisko na siatkę od linii naszej pomocy, ścinamy ją odwrotną stroną dłoni, przyruchowo niemal pracując napiastkiem ręki. Ścinamy piłkę zawsze jednorącz.

TAKTYKA

Obrona piłki. W chwili, gdy piłka znajduje się w polu przeciwnika w grze, pierwszym naszym za-



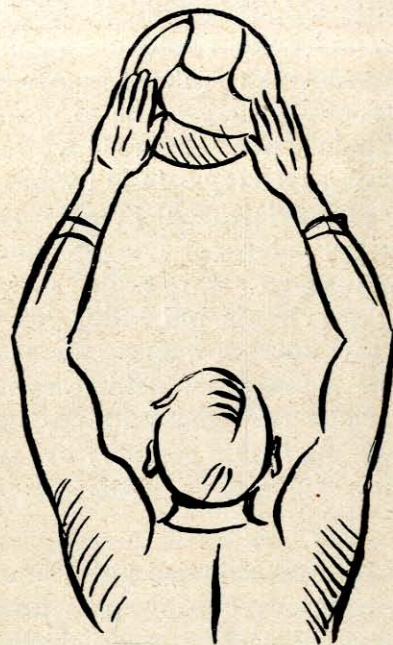
Rys. 4.

daniem jest zabezpieczyć się przed skutkami „ścięcia piłki“ przez przeciwnika. Na zasadzie obser-

wacji podań piłki po stronie przeciwnika wnioskuje o momencie „ścięcia“ jej.

Przeciwnik:

- a) stara się przebić piłkę w momencie przez nas nieoczekiwanym



Rys. 5.

- b) kieruje piłkę w punkt nieobstawiony przez graczy naszej drużyny (luka)

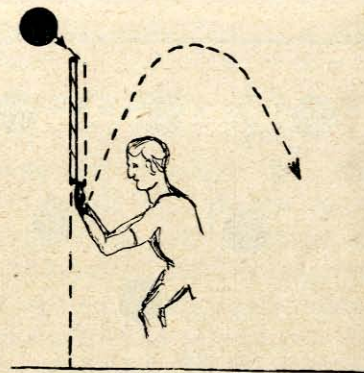
c) ścina piłkę jak najsilniej i możliwie dokładnie.

Linja ataku stara się ograniczyć przeciwnikowi pole ścinania, a to w ten sposób, że jeden, a nawet dwóch graczy ataku w chwili, gdy piłka zmierza do punktu najodpowiedniejszego do „ścięcia“, wyrzuca w podskoku ramiona w pion, dłońmi w stronę przeciwnika (dłonie powiększają płaszczyznę zasłony). Nazywa się to pospolicie „murowaniem“ pola. Piłka odbija się wówczas od dłoni graczy broniących (rys. 4 i 5) i wędruje zpowrotem na pole wysyłających. Pomocnicy współpracują z atakiem, ustawieni symetrycznie w stosunku do „murujących“ w pozycji niemal kucznej (jednonóż); przyjmują oni piłki, gdy przeciwnik zmuszony jest zdecydować się na skośny kierunek „ścięcia“. Często w takim wypadku piłka, zsunawszy się z rąk graczy ataku, stacza się na pole pomocy; piłki takie powinny być wzięte przez linję pomocy, rzadziej — przez trzeciego gracza ataku. (Rys. 5a).

Podobnież i atak, ścinając piłkę, musi się liczyć ze sposobem obrony, stosowanym przez przeciwnika; wybiera takie okoliczności i momenty taktyczne, by przeciwnik nie zdołał „zamurować“ swego pola, ewentualnie zmienia kierunek „ścięcia“, a nawet miast ścięcia zatrzymuje piłkę

w grze na swoim polu do odpowiedniejszego momentu.

Rola graczy i ustawienie. Zadaniem pomocy jest przyjmować piłki, przerzucane przez przeciwnika (volley'e), i bronić piłki „ścinane“. Pomocnik piłkę przyjętą kieruje do linii ataku; podanie jego mu-

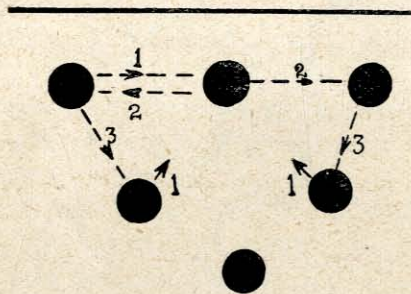


Rys. 5a. Przyjęcie piłki toczącej się wdół po siatce.

si być takie, by gracz ataku mógł piłkę ściąć, a co najmniej podać sąsiadowi z ataku do „ścięcia“.

Piłkę, odruchowo wybitą przez graczy na „aut“, powinien natychmiast najbliższy znajdujący się gracz kierować zpowrotem na własne pole. Pomoc zajmuje takie pozycje, by wzajemnie sobie nie przeszkadzać, i kryje wszystkie miejsca swego

poła. Ustawienie jej zależy też od sposobu ścinania piłki przez przeciwnika, jako też od charakteru gry własnego ataku. Ponieważ gracze nie mogą podawać sobie piłki więcej niż trzy razy z rzędu, pomocnik, najbliższy w stosunku do dwóch graczy ataku, musi orjentować się co do liczby podań, by w miarę potrzeby przyjąć trzecie poda-



Rys. 6.

nie. Z reguły gracz ataku za trzecim podaniem kieruje piłkę do linii pomocy, zapewniając tem atakowi trzy dalsze podania, ewentualnie lepszą sytuację do „ścięcia“ (rys. 6).

Jeżeli piłka „falszerzem“ poleci pionowo nad graczem, to natychmiast musi on opuścić swoje miejsce, by umożliwić sąsiadowi jej przyjęcie (inaczej — dwukrotne uderzenie piłki z rzędu).

Maskowanie ścięcia. Gracz A podaje do ścięcia

sąsiadowi B piłkę, B skacze do piłki, wywołuje reakcję u przeciwnika w formie podskoku graczy „murujących“, miast jednak ściąć piłkę, B oddaje ją lekko swemu sąsiadowi, a ten „ścina“ łatwo, gdyż „murujący“ gracze przeciwników po zawieszaniu w powietrzu wrócili do pozycji ustalonej. Mylenie kierunku ścięcia polega na tym, że mierzymy zamach np. ręką prawą, a ścinamy piłkę nagle ręką lewą i, oczywiście, w kierunku innym.

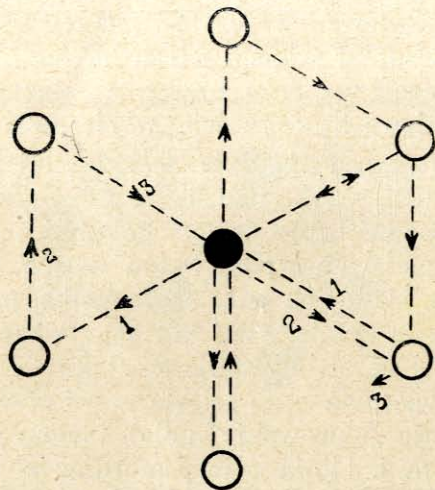
Uwagi do zagrywki. Nie należy piłki wybijać tak, by szła zbyt nisko nad siatką, gdyż przeciwnik może ją bezpośrednio ściąć. Podobnie nie jest wskazane podawanie piłki w ten sposób, by opadała tuż za siatką na polu przeciwnika, ponieważ przeciwnik ją zetnie. Piłki tak zagrywane wymagają obrony ze strony naszego ataku — tak jak i piłki przygotowane do ścięcia przez przeciwnika (atak stosuje „murowanie“ pola). Należy zwracać uwagę na to, by linja graczy murujących po każdym skoku znalazła się na własnym polu gry i by żaden z nich nie wkroczył na linię środkową.

ZAPRAWA

1. Zapoznajemy zespół:

- a) z techniką odbicia piłki
- b) techniką podania

c) przerabiamy przez kilka lekcji podania i „przyjęcia“, posługując się tylko piłką. Instruktor ze środka koła podaje graczom (kandydatom na graczy) piłki do odbicia:



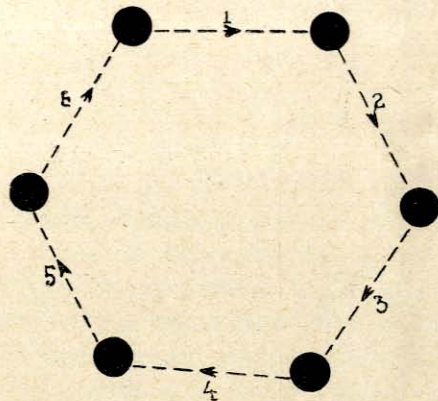
Rys. 7.

- a) kolejno
- b) tworzy szachownicę trójkową (rys. 7)
- c) podania odbywają się kolejno przez ogniwa koła bez udziału instruktora (rys. 8).

Po kilku takich lekcjach, uzupełnianych wiadomościami z przenieś i teorii gry, następują pierw-

sze lekcje przy siatce. Przerzucanie piłki przez siatkę odbywa się systemem podawania (volley'e).

2. Stałe przerabianie (bez siatki — zaprawa) techniki zadawania ścięć i obrony piłek ścinanych. Następuje gra ze stosowaniem „ścinania“. Dalsze



Rys. 8.

fazy gry: uzupełnienia technicznej natury oraz praca nad stroną taktyczną. Instruktor zwraca uwagę na stopień psychicznego i nerwowego reagowania grających na przebieg gry. Drużyna znajduje swoje „indywidualne“ uzupełnienia i specjalności (tricki).

SZCZYPIORNIK

WSTĘP

Gra, „szczypiorniakiem“ zwana, powstała, jak wskazuje nazwa, w Szczypiornie, gdzie garstka internowanych legjonistów w braku odpowiedniego wyekwipowania przerobiła piłkę nożną na grę ręczną. Doświadczenie późniejsze wykazało, że gra ta zyskała sobie szerokie prawa obywatelstwa wśród naszej młodzieży dzięki skromnym potrzebom wyekwipowania i łatwiejszej technice w opanowaniu piłki rękoma. Te zalety zadecydowały o powodzeniu szczypiorniaka.

Szczypiorniak podobny jest zasadniczo do piłki koszykowej. Grany jednak przez większą ilość graczy na wielkim boisku przy długich podaniach nie zatrudnia tak równomiernie wszystkich graczy, jak koszykówka. Stąd też zasadniczo można go postawić na drugim miejscu pod względem

wkładanego w grę wysiłku. Jeśli mowa o podziale wysiłku, najintensywniej będzie pracował zawsze atak.

Gra nadaje się dla młodzieży obojga płci. Jest doskonałą zaprawą biegową przed innymi sportami. Wobec podawania piłki rękoma, gra nie przedstawia prawie żadnego niebezpieczeństwa dla grających i stąd należy ją zalecić żywej i pełnej temperamencie młodzieży szkolnej.

PRZEPISY

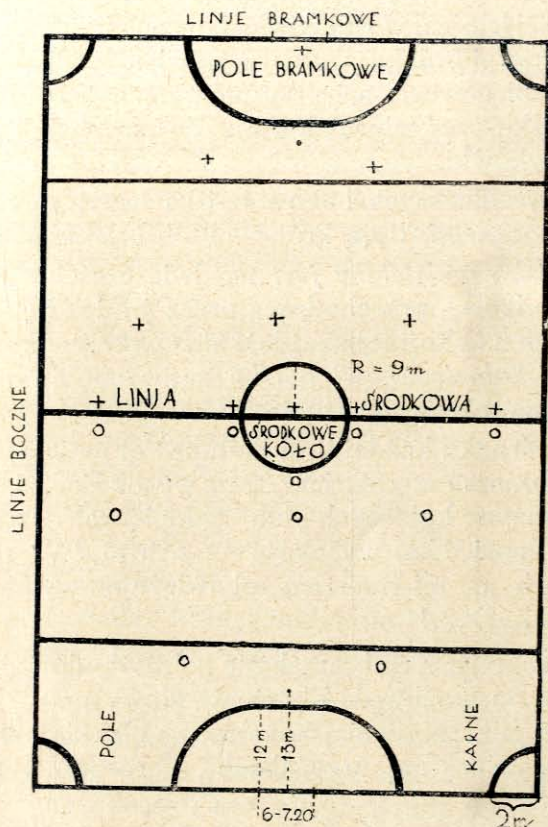
I. Boisko

1. Boisko ma kształt prostokąta, którego boki wynoszą: dłuższe 90 — 120 m, krótsze 45 — 90 m.

Drużyny kobiece lub chłopięce używają boiska wymiarów mniejszych, a mianowicie 50×70 m ewentualnie jeszcze mniejszych — 50×35 m poddyktowanych warunkami terenu.

Teren boiska powinien być równy, bez przeszkód naturalnych i sztucznych, mogących narażać graczy na szwank.

Uwaga. O ile przyjmujemy rozmiary zwykłego boiska piłki nożnej, to jedynie dlatego, że są przeważnie zawsze gotowe do użytku. Z doświadczeń jednak wynika, że w szczypiorniaka gra się o wiele efektywniej i przyjemniej na boisku o mniej-



Rys. 1. Boisko szczypiorniaka.

szych rozmiarach. Tłumaczy się to tem, że ręka trudno jest podać piłkę tak daleko, jak noga, poza tem przejście całego długiego boiska piłki nożnej przy szczypiorniaku wymaga o wiele większego wysiłku biegowego, niż przy piłce nożnej. Na małym boisku szczypiorniak staje się pewną odmianą koszykówki.

2. Linje dłuższych boków boiska nazywamy linjami *bocznymi*; linje krótszych — *bramkowymi*.

3. *Boisko podzielone jest* na dwie części t. zw. *linją środkową*, przechodzącą przez środek boków dłuższych. Na linii tej znajduje się *punkt środkowy boiska i koło środkowe boiska*, zatoczone promieniem 9 metrów z punktu środkowego.

4. Na środku każdej linii bramkowej umieszczona jest *bramka* szerokości 7.32 m, wysokości 2.44 m. Dla drużyn kobiecych lub chłopców szerokość wynosi 5 m, wysokość — 2.20 m. W rozgrywkach o mistrzostwo obowiązują wymiary bramek 7.32×2.44 m.

Uwaga. Niższych bramek nie należy budować ze względu na możliwość obrażenia głowy przy skokach do piłki. Najlepiej konstruować lekkie bramki przenośne na krzyżakach z ruchomą poprzeczką.

5. Słupki i poprzeczki nie mogą być grubsze ponad $10\frac{1}{2}$ cm i muszą mieć ścięte kanty. Na zawo-

dach o mistrzostwo słupki i poprzeczki muszą być pomalowane na biało, bramki — zabezpieczone siatką.

6. W odległości 12 m od słupków bramki (dla drużyn kobiecych lub chłopców 8 m) wzdłuż linii bramkowej i w odległości 8 m od słupków w głąb boiska (dla drużyn kobiecych lub chłopców 5 m) zaznaczamy punkty, przez które przeprowadzamy linję krzywą, ograniczającą pewną część pola; część ograniczoną tą linją nazywamy *polem bramkowym*.

7. W odległości 20 m (dla drużyn kobiecych lub chłopców 15 m) od linii bramkowej, równoległe od niej, wykreślona jest linja, która łączy obie linje boczne, wyznaczając t. zw. *pole karne*.

8. W odległości 13 m (dla drużyn kobiecych lub chłopców 10 m) na prostopadłej i wykreślonej ze środka bramki znajduje się *punkt karny*.

9. Na wszystkich rogach boiska promieniem 2 m zakreślamy wewnątrz boiska ćwierćkola t. zw. *rogi*, skąd rzuca się piłkę w myśl *przepisu IX*.

10. We wszystkich rogach boiska oraz w połowie boiska o 1 m od linii środkowej nazewnątrz umieszczamy chorągiewki 150 cm wysokości tępo zakończone. We wszystkich miejscach styku linii bocznych z linjami pola karnego umieszczamy w odległości 50 cm od miejsca styku naze-

wnątrz chorągiewki 50 cm wysokości tępo zakończone.

Uwaga dla sędziów. Przy wszystkich zawodach towarzyskich i o mistrzostwo sędzia, prowadzący grę, musi osobiście zbadać boisko pod względem terenu i wymiarów, gdyż często zdarza się, że boisko jest nieprawidłowo wymierzone, przez co i grę, wskutek protestu drużyny przegranej, można kwestjonować.

II. Przybory

Piłka nożna lub piłka ręczna o obwodzie 68 — 71 cm wagi 430 — 650 gramów. Na zawody dostarcza piłkę drużyna gospodarzy, mając poza tem jedną piłkę w zapasie na wypadek nieprzewidzianego pęknięcia lub zagubienia piłki.

III. Drużyna

W grze biorą udział dwie drużyny, po 11 graczy w każdej. W skład drużyny wchodzi: 1 bramkarz, 2 obrońców, 3 pomocników, 5 napastników, rozstawionych jak w piłce nożnej. Do rozpoczęcia gry wymagana jest liczba 8 graczy w drużynie. Jeżeli któryś z graczy zostanie kontuzjowany, może za zgodą sędziego wstąpić na jego miejsce gracz rezerwowy. W grach o mistrzostwo obowiązuje skład drużyny z 11 graczy. W grach

o mistrzostwo nie wolno zastępować kontuzjowanych, ani chorych graczy.

IV. Gra

1. Czas gry w rozgrywkach o mistrzostwo wynosi dwa razy po 30 minut (dla drużyn kobiecych lub chłopięcych dwa razy po 20 minut z przerwą pięciominutową). Dla drużyn niezaprawionych gra wynosi 4 razy po 10 minut z trzema przerwami trzyminutowymi. Po każdej przerwie następuje zmiana boiska. Czas stracony z powodu wypadku sędziego musi doliczyć. *Gdyby w wyżej podanym czasie gra nie została rozstrzygnięta, w grach towarzyskich sędzia kończy grę; w grach o mistrzostwo lub o nagrodę sędzia przedłuża grę dwa razy po 10 minut (dla drużyn kobiecych lub chłopięcych 2 razy po 5 minut). Gdyby i w tym czasie nie osiągnięto rezultatu, sędzia przedłuża grę do zdobycia rozstrzygającej bramki. Przedłużenie gry w żadnym wypadku nie może przekraczać czasu gry normalnej.* Nierozegrany mecz należy wyznaczyć na inny termin.

Gra kończy się punktualnie z „czasem“ z wyjątkiem wypadku podyktowania przed „czasem“ rzutu karnego, dla wykonania którego sędzia przedłuża grę.

2. Wyboru boiska dokonują kapitanowie drużyn

w obecności sędziego drogą losowania. Wygrywający ma prawo wybrać boisko, zaś drużyna przeciwna otrzymuje piłkę t. j. rozpoczyna grę. Po pierwszej połowie grę rozpoczyna drużyna przeciwna.

3. *Ustawienie się.* Grę rozpoczyna środek ataku na gwizdek sędziego, rzucając piłkę do przodu. Graczowi, rozpoczynającemu grę, nie wolno podać piłki do tyłu. Żadnemu z graczy, tak jednej, jak i drugiej drużyny, nie wolno przekroczyć linii środkowej, ewentualnie linii koła środkowego, zanim rozpoczynający nie wyrzuci piłki, gdyż *nie gwizdek sędziego, lecz rzut piłki rozpoczyna grę.*

Za powyższe przekroczenie sędzia zarządza ponowne rozpoczęcie gry.

Uwaga. Wybierający boisko musi uważać, by wybór ten był dobry, to znaczy, by nie wybrał boiska pod wiatr, przeciw słońcu, lub błotnistego, gdyż pierwsza połowa gry ze względu na świeżość sił jest przeważnie decydująca.

V. Zatrzymywanie, oddawanie, noszenie, kozłowanie, toczenie, podbijanie, wybijanie piłki

1. Przy zatrzymywaniu, chwytniu lub odbijaniu piłki *wolno się posługiwać dowolną częścią ciała z wyjątkiem nóg poniżej kolan.* Piłkę wolno

odbić z lotu ręką, głową, plecami, udem i t. d.; nie wolno natomiast podudziem lub stopą.

2. *Nie wolno:*

- a) kopać piłki i zatrzymywać jej nogami poniżej kolan (wyjątek stanowi bramkarz, który może na własnym polu bramkowym grać nogami)
- b) przebiegać z piłką więcej niż trzy kroki, nosząc ją stale przy sobie,
- c) dotykać piłki bezpośrednio więcej niż trzy razy w powietrzu (t. zw. podbijanie w powietrzu), jeśli nie odbiła się w międzyczasie o ziemię lub innego gracza
- d) prowadzić piłki (kozłować lub toczyć) raz lewą, raz prawą ręką; (wolno natomiast prowadzić i toczyć tą samą ręką, jak długo się żywnie graczowi podoba)
- e) po chwyceniu piłki z toczenia lub kozłowania w obie ręce, nosić jej dalej biegiem (piłkę po chwyceniu w obie ręce należy od razu oddać)
- f) kozłować dwiema rękami więcej niż jeden raz
- g) przytrzymywać piłki przy ziemi
- h) chwytać piłki ponownie z rzutu karnego, autu, wolnego i rogu, jeżeli gracz sam wykonał te rzuty, a piłka nie dotknęła potem żadnego gracza. (Jeżeliby piłka przy rzu-

cie karnym odbiła się od słupka i wróciła na boisko, gracz, wykonywający rzut, nie może jej ponownie dotknąć.)

- i) przekraczać linii pola bramkowego
- j) grać bramkarzowi nogami poza polem bramkowym
- k) popychać rozmyślnie graczy, podstawić nogi, nadeptywać, wykonywać tak zwane-go stołeczka, obejmować wół, chwytac za rękę, umyślnie uderzac piłkã.

Uwaga. Moze się zdarzyc, ze gracz wyciagnie tylko rękę celem pochwylenia przeciwnika, a sędzia uzna to za przewinienie, takie same, jak chwyt rękoma.

Za wszystkie przekroczenia od *a* do *j* dyktuje sędzia *rzut wolny pośredni*.

Za wszystkie przewinienia w punkcie *k* dyktuje sędzia *rzut wolny bezpośredni*. Jeżeli zaś przewinienie zostało wykonane na polu karnem, dyktuje sędzia *rzut karny*, czyli t. zw. „trzynastkę“.

3. *Gracza, tak jednej, jak i drugiej drużyny, nie wolno wpychać na pole bramkowe.* Sędzia dyktuje:

- a) *rzut od bramki* za wepchnięcie gracza na jego własne pole bramkowe przez gracza atakującego

- b) *rzut karny* czyli „trzynastkę“ za wepchnięcie gracza atakującego przez gracza drużyny broniącej.

Uwaga. Jeżeli, mimo wepchnięcia gracza atakującego na pole bramkowe, bramka została zdobyta, sędzia nie ma potrzeby uciekać się do rzutu karnego, gdyż i tak drużyna atakująca swój cel osiągnęła.

VI. Zdobycie bramki

1. *Bramka jest zdobyta, gdy piłka całym swoim obwodem przekroczy linię bramkową, bez względu na to, czy działo się to przy ziemi, czy w powietrzu.*

Bramka liczy się za zdobyta:

- a) chociażby gracz drużyny atakującej po rzucie upadł i dotknął ziemi pola bramkowego, byleby nogi jego przed wyrzutem piłki były na polu karnem,
- b) chociażby gracz drużyny atakującej wkroczył na pole bramkowe po zdobyciu bramki, to znaczy, kiedy piłka była już w siatce,
- c) chociażby gracz drużyny broniącej wykonał w chwili rzutu piłki na bramkę jakieś przewinienie, za które należałoby podyktować rzut karny, a które jednak nie wpłynęło ujemnie na zdobycie bramki.

W wypadku gdyby przy zdobywaniu bramki, bramka została w jakikolwiek sposób uszkodzona, sędzia orzeknie, czy bramka została prawidłowo zdobyta, czy nie.

2. Po zdobyciu bramki grę rozpoczyna z połowy boiska ta drużyna, która bramkę utraciła.

VII. Spalony (off-side)

Gracz jest na pozycji spalonej, ale nie jest spalony z chwilą, gdy wkroczył na pole karne przed piłką. Może on tam stać, jeśli nie wpływa na tok gry, i sędzia z tego powodu nie może gry przerywać.

Gracz nie jest spalony, gdy, będąc na pozycji spalonej, daje znać prowadzącemu grę podniesieniem ręki do góry, lub przyjęciem postawy na baczność, że nie ma zamiaru brać udziału w grze; sędzia nie może z tego powodu przerywać gry.

Gracz nie jest spalony, jeżeli wejdzie na pole karne po wyrzucie piłki (t. j. piłka jest w locie) przez współgracza w kierunku pola karnego, lub wejdzie za piłką t. j. jeżeli piłka na tem polu znajdzie się wcześniej niż gracz.

Gracz nie jest spalony, jeżeli, będąc na polu karnem, otrzyma piłkę od przeciwnika, z rzutu z rogu, z autu, lub od bramki.

Gracz jest spalony, gdy stojąc na pozycji spalonej, zagrał, lub usiłował zagrać piłkę podaną mu przez linię pola karnego.

Gracz jest spalony, mimo nieruszania się z miejsca i dania znaku sędziemu, że nie będzie brać udziału w grze, jeżeli sędzia orzeknie, że jego obecność przeszkadza bramkarzowi, ewent. innym graczom przeciwnej drużyny.

Uwaga. Widzimy więc, że interpretacja spalonego jest bardzo obszerna, a jej dokładna ocena zależy jedynie od wysokiej wprawy i doświadczenia sędziego.

Za spalony sędzia dyktuje rzut wolny pośredni na korzyść drużyny przeciwnej z tego miejsca, w którym przebywał gracz spalony.

VIII. Rzut z linii bocznej

Jeżeli piłka została wybita lub wyrzucona za linię boczną boiska przez drużynę A, to gracz drużyny B wrzuca piłkę na boisko, stojąc w dowolnej odległości za linią boczną, jednak prostopadle do miejsca, w którym piłka wyszła.

Gracz, wykonywający rzut, może stać w postawie dowolnej, byleby stał za linią boczną i byle przy wyrzucie piłki nie podskoczył i nie oderwał od ziemi nawet jednej nogi. Rzut piłki rękoma, ewentualnie jedną ręką jest dowolny.

Rzucającemu nie wolno dotknąć piłki po raz drugi, zanim jej nie dotknie inny gracz. Za to przekroczenie sędzia dyktuje rzut wolny pośredni — z miejsca, gdzie to przekroczenie zostało popełnione.

IX. Rzut z rogu

Rzut z rogu ma miejsce, gdy piłka została wybita lub wyrzucona poza własną linię bramkową przez gracza własnego. Gracz drużyny przeciwnej staje wówczas w narożniku, bliżej którego piłka wyszła, i rzuca piłkę na boisko, albo do bramki. Jest to tak zwany „rzut z rogu“. Rzut ten wykonywa się z miejsca ściśle oznaczonego w sposób taki sam, jak przy rzucie z linii bocznej.

Z rzutu z rogu bramka może być zdobyta bezpośrednio.

Za nieprawidłowe wykonanie rzutu z rogu sędzia dyktuje rzut wolny pośredni.

X. Rzut od bramki

Rzut od bramki następuje wówczas, gdy piłka została wybita, lub wyrzucona za linię bramkową przez gracza drużyny atakującej. W tym wypadku bramkarz wybija, lub wyrzuca piłkę z pola bramkowego w dowolnym kierunku. Rzut od bramki wykonywa tylko bramkarz. Rzut od bram-

ki może być wykonany jedno, oburącz, podbiciem, piłki pięścią, ewent. nogą. Przed wykonaniem rzutu bramkarz, lub inny gracz, składa piłkę na ziemi o trzy kroki przed słupkiem bramki tej części pola bramkowego, po której piłka wyszła za linię bramkową. Na gwizdek sędziego bramkarz wyrzuca lub wybija piłkę nogą.

Uwaga. Piłka pozostaje w grze po odbiciu się od bramki, chorągiewek narożnych, lub sędziego, o ile naturalnie nie wyszła następnie za linię boczną, lub bramkową. Wyjście piłki za linię boiska może się odbywać po ziemi lub w powietrzu.

XI. Rzut wolny pośredni

Rzut wolny pośredni jest to rzut, z którego bramka nie może być bezpośrednio zdobyta, to znaczy, jeżeli wykonywający ten rzut zdobędzie z tego rzutu bramkę, bramka ta jest nieważna. Piłka więc, nim wpadnie do bramki, musi dotknąć jakiegoś gracza bez względu na to, z której drużyny pochodzi dotknięty, czy też strzelający do bramki gracz.

Uwaga. Wykonywający rzut wolny pośredni może naturalnie ryzykować strzał na bramkę, przyjmując, że albo bramkarz dotknie piłki i jej nie zatrzyma, lub też piłka odbije się o kogoś z graczy i wpadnie do bramki. W tym wypadku

bramka będzie zdobyta. Jeżeli natomiast bramkarz przy strzale na bramkę piłki nie łapie i poza wykonywającym rzut żaden gracz piłki nie dotknął, bramka nie może być przyznana, chociażby piłka ugrzęzła w siatce.

Rzut wolny pośredni dyktuje sędzia, poza punktami wymienionymi w przepisie V punkt 2 a—j, w następujących wypadkach:

- a) za ponowne dotknięcie piłki przy rzucie karnym, bocznym lub z rogu
- b) za wejście gracza na boisko bez zameldowania się u sędziego
- c) po wykluczeniu gracza z gry, o ile gra była przerwana.

XII. Rzut wolny bezpośredni

Rzut wolny bezpośredni jest to rzut, z którego gracz może bezpośrednio zdobyć bramkę.

Uwaga. Bramka jest zdobyta bez względu na to, czy piłka, zanim ugrzęzła w siatce, dotknie, czy nie dotknie któregoś z graczy.

Sędzia dyktuje rzut wolny bezpośredni za wszystkie przewinienia wymienione w przepisie V punkt k, o ile te nie mają miejsca na polu karnym.

Uwaga. Przy wszystkich rzutach wolnych, z rogu i z autu gracze drużyny przeciwnej muszą być

oddaleni od wykonywającego rzut przynajmniej o 9 m. Sędzia musi uważać na skrupulatne wykonanie tego przepisu.

XIII. Rzut karny

1. *Sędzia dyktuje „trzynastkę”, czyli rzut karny:*

- a) za wszelkie przewinienia wymienione przy rzucie wolnym bezpośrednim, jeżeli dopuścił się ich gracz drużyny broniącej na polu karnym,
- b) gdy gracz wejdzie podczas obrony na własne pole bramkowe, lub umyślnie wepchnie na nie swego przeciwnika
- c) gdy jeden z graczy broniących bramki podał piłkę na własne pole bramkowe
- d) za rozmyślne podstawienie nogi, lub za brutalne trącenie gracza spalonego, niebiorącego udziału w grze.

2. *Przy rzucie karnym wszyscy gracze, prócz bramkarza i wykonywającego rzut, muszą stać poza linią pola karnego (od strony środka boiska), a bramkarz nie może przekroczyć linii bramkowej w kierunku boiska.*

3. *Z rzutu karnego bramkę zdobywa się bezpośrednio.*

Uwaga. Jeżeli przewinienia dopuści się na polu karnym gracz drużyny atakującej, sędzia dyktuje

rzut wolny bezpośredni na korzyść drużyny bro-
niącej.

4. *Jeżeli piłka przy strzale karnym na bramkę odbiła się od słupka, nie może gracz, wykonywa-
jący rzut karny, strzelać ponownie. Może to nato-
miast uczynić, jeżeli piłka odbiła się od bramkarza,
lub ten wypuścił ją z rąk.*

XIV. Rzut sędziowski

Gdy gra została przez sędziego z powodu jakie-
goś poważnego wypadku, niepociągającego za sobą
rzutu wolnego ani karnego, przerwana, sędzia
wznawia grę *rzutem sędziowskim* t. j. rzuca piłkę
w górę, w miejscu, w którym ostatnio znajdowała
się w grze, między dwóch najbliższych graczy prze-
ciwnych drużyn. Gracze muszą stać w odległości
2 metrów od siebie. Gra zaczyna się na gwizdek
sędziego, który równocześnie podrzuca piłkę
w górę.

Jeżeli piłka, z rzutu sędziowskiego wyjdzie poza
linię bramkową lub boczną, zanim ją któryś z gra-
czy dotknie, sędzia ponawia rzut.

*Uwaga. Rzut wolny, rzut karny, rzut od bramki,
rzut z rogu i rzut sędziowski wykonywa się na gwi-
zdek sędziego.*

Bramka zdobyta bezpośrednio z rzutu z linii

*bocznej (autu), z rzutu wolnego pośredniego, z rzu-
tu spalonego i z rzutu sędziowskiego jest nieważna.*

XV. Sędzia główny

Każdą grą kieruje *sędzia główny*, mający do po-
mocy dwóch *sędziów linjowych*.

Sędzia główny jest decydującą osobą na boisku
i nikt nie może w danej chwili podawać w wątpli-
wość jego orzeczeń co do rozstrzygnięcia przepi-
sów gry. Sędzia główny przestrzega dokładnie cza-
su gry i jej przepisów. Odnotowuje każdą zdobytą
bramkę. Wyklucza graczy z gry za przewinienia
względem regulaminu gry i za niestosowne zacho-
wanie się. Normalnie, za przewinienia przeciwko
regułom gry sędzia naprzód napomina gracza, na-
stępnie po trzech napomnieniach wyklucza zupeł-
nie z gry. Natomiast *wykluczenie za brutalne za-
chowanie się i brutalną grę może nastąpić bez na-
pomnienia.*

*Jeżeli sędzia skróci, lub przedłuży grę przez po-
myłkę, to nie może on w pierwszym wypadku gry
przedłużyć, w drugim — zmienić ostatecznego jej
rezultatu.*

Sędzia uwzględnia czas stracony przy nieprze-
widzianych wypadkach (kontuzja, dalekie wy-
ście piłki i t. p.); może również skrócić grę z po-
wodu ciemności i złych warunków terenowych.

Sędzia nie może być członkiem któregoś z grających klubów, chyba że zgodzą się na to zainteresowane drużyny.

XVI. Sędzia linjowy

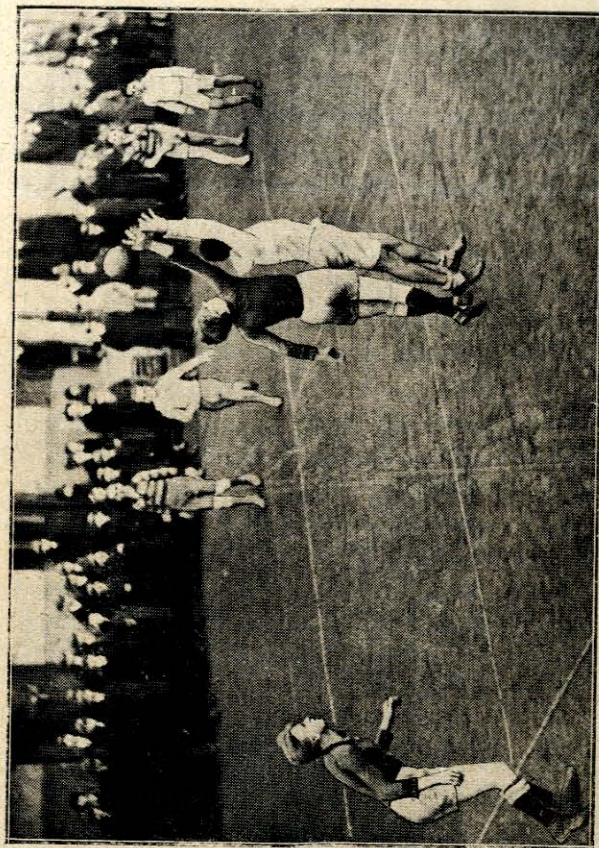
Sędzia linjowy uważa na czas gry narówni z sędzią głównym, uważa na wyrzuty boczne i, w razie wątpliwości, kto ma rzucać, rozstrzyga bezapelacyjnie; poza tem zwraca uwagę na prawidłowość wyrzutów bocznych, oraz na spalone.

W razie niewłaściwego mieszania się do gry, albo niestosownego zachowania się sędziego linjowego, sędzia główny ma prawo złożyć go z urzędu i mianować zastępcę.

Sędziowie linjowi powinni, o ile możliwości, być neutralni; niepożądane jest, aby należeli do jednego ze współzawodniczących klubów.

Sędzia główny może pytać o zdanie sędziów linjowych, o ile ci są neutralni, czy piłka przeszła linię bramkową pomiędzy słupkami bramkowymi, czy też nie.

Sędzia linjowy jest uprawniony do zwracania uwagi sędziemu głównemu na wyraźne wykroczenia przeciwko przepisom gry, co do których jest przekonany, iż sędzia główny nie mógł ich dostrzec.



Walka o górną piłkę.

TECHNIKA GRY

Technika chwyków, złożań do podań i podań identyczna jak w piłce koszykowej. Piłka jest stosunkowo mniejsza, rozstawienie graczy może być rzadsze (większy wymiar boiska); podania stąd są bardziej wysokie, z większymi wysunięciami (forami). Strzały na bramkę nie różnią się od zwykłych podań stroną techniczną, posiadają natomiast większą siłę i szybkość.

Stosuje się strzały z obrotem pełnym strzelającego, a to ze względu na siłę wyrzutu piłki oraz w celu zdezorientowania przeciwnika co do kierunku. Pierwiastek biegu odgrywa decydującą rolę, stąd kwalifikacje lekkoatletyczne graczy muszą być brane pod uwagę przy rozstawieniu graczy. Akcji nie można prowadzić zbyt długimi pociągnięciami linii, gdyż forsuje to nadzwyczajnie drużynę. Teren walki należy przesuwac stopniowo i planowo. Podobnie, jak w piłce nożnej i koszykowej, można, a często trzeba, grać głównie lepszymi strzelcami ataku.

Rzuty z rogu nie powinny być zbyt silne, lecz przede wszystkim dokładnie wysyłane; muszą być mierzone znacznie do tyłu, gdyż w obrębie pola bramkowego staną się lupem bramkarza. Przy strzałach stosujemy często „zmianę“ kierunku, wykonywając mylne zamach w celu zaabsorbowa-

nia bramkarza jednym rogiem bramki, gdy tymczasem strzelamy w inny róg. Jeżeli strzelamy z pozycji dalszych, a w dodatku linja pola bramkowego jest obsadzona, mierzymy strzał górą — pod poprzeczkę.

Należy zwracać uwagę na równomierne zatrudnienie skrzydeł.

TAKTYKA GRY

Taktyka gry powinna być w pierwszym rzędzie zaczepna. Drużyna, która gra w defensywie, skazana jest zgóry na przegraną. Bramkarz, obrona, pomoc powinni starać się podawać piłki atakowi jak najbardziej do przodu. Taktyka poszczególnych graczy, ewentualnie pewnych ich grup, przedstawia się, jak następuje:

Bramkarzem powinien być gracz z wyjątkowo dobrze rozwiniętą reakcją mięśniowo-nerwową, bardzo zwinny i przytomny. Zadaniem jego jest niedopuszczenie piłki do bramki. Taktyka gry bramkarza nie da się ściśle określić i zależna jest od usposobienia bramkarza i sytuacji gry. Są bramkarze t. zw. defensywni, którzy prawie nigdy nie opuszczają swej bramki i w niej przyjmują strzały. Istnieje również inny typ bramkarza, który, ustawiając się przed bramką, niweczy wszelkie zakusy wrogów. Wybierać bramkarza należy z po-

śród tych, którzy przy strzałach próbnych wykaza najlepszą obronę bramki. Poza tem zawsze lepsze warunki będą mieli ludzie wyżsi od niższych, i ludzie z dobrym wzrokiem od ludzi o wzroku słabym.

Obrońcy. Zadaniem obrońców jest rozbijanie ataków przeciwnika. Piłkę powinni obrońcy przesyłać odrazu od przodu, gdyż tylko w ten sposób można nadać grze charakter ofensywny, który zawsze prawie jest produktywniejszy od defensywnego. Niezależnie od tego gra ofensywna demoralizuje przeciwników, którzy muszą się ograniczać wyłącznie do obrony. Obrońcy muszą baczyć, by swą grą blisko bramki nie przeszkadzali bramkarzowi, zasłaniając mu pole widzenia.

Pomocnicy. Linja pomocy ma za zadanie, jak już mówi sama nazwa, zasilać atak dobrze podanymi piłkami. Należy pamiętać, że ustawienie przy grze oparte jest na systemie trójkątowym i temi też idealnemi linjami należy w miarę możliwości przesyłać piłkę ku przodowi. Pomoc ma najtrudniejsze zadanie, gdyż nietylko paraliżuje grę przeciwnego ataku ale także wspiera piłkami — co jest rzeczą najważniejszą — własny atak.

Napastnicy. Napastnicy są duszą drużyny. Oni nadają tempo grze i są zazwyczaj głównymi zdobywcami punktów. Gra ataku powinna być bardzo szybka. Największym błędem ataku byłoby długie przetrzymywanie piłki, co daje przeciwnikowi

sposobność ustawienia się i paraliżowania wszelkich posunięć. Piłkę należy oddawać natychmiast nieobstawionemu własnemu graczowi, który może doskonale grać na bramkę, albo też piłkę bliżej doprowadzić, strzelić, czy oddać. Do ataku kwalifikują się gracze najbardziej zwinni, wytrzymali, z dużą dozą naturalnej szybkości. — —

H A Z E N A

WSTĘP

Hazena jest grą bardzo zbliżoną do koszykówki i szczypiorniaka. Ze względu na podział pól i związanie z nim pewnej części graczy, gra ta nadaje się najbardziej dla kobiet każdego wieku oraz młodzieży męskiej.

Hazena, podobnie jak inne gry, wpływa doskonale na ogólną kondycję fizyczną, będąc jedną z najlepszych zapraw przed przystąpieniem do indywidualnych gałęzi sportu. Ze względu na łagodny charakter hazena powinna znaleźć przede wszystkim zastosowanie w szkołach i towarzystwach sportowych kobiecych.

PRZEPISY

I. Boisko

1. Boisko tworzy prostokąt o wymiarach 48 m długości i 32 m szerokości. (Rys. 1).

Linje, na których umieszczone są bramki, noszą nazwę *bramkowych*; pozostałe dwie — *bocznych*. W każdym rogu zatknięta jest chorągiewka na drzewcu 150 cm wysokim, u góry zaokrąglonym.

Środek boiska zaznaczamy białym kręgiem o promieniu 10 cm.

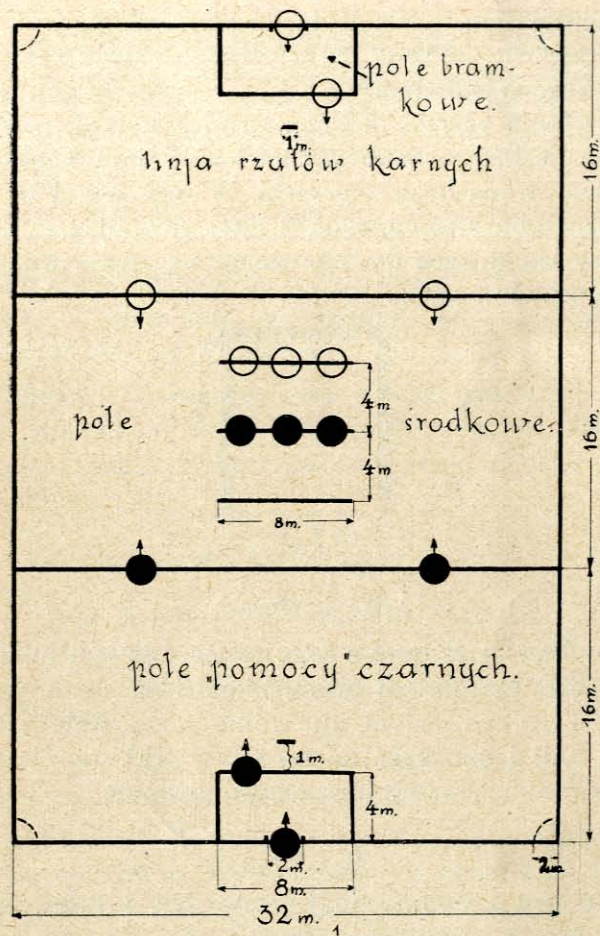
Cale boisko podzielone jest dwiema wyraźnymi linjami na trzy równe części o linjach bocznych 16 m długich; są to t. zw. *dwa pola pomocy* i *jedno pole środkowe*.

2. *Bramki* 2 m szerokości i 2.40 m wysokości umieszczone są symetrycznie na środku linji bramkowych. Przekrój słupków wynosi 8×8 cm (Rys. 2).

Uwaga. Bramki nie mogą posiadać żadnych wystających części metalowych, a słupki powinny być starannie wygładzone i zaopatrzone od tyłu w siatkę tak, by ta nie przeszkadzała bramkarzowi.

3. *Pole bramkowe.* W odległości 3 m od słupków bramkowych w kierunku rogów biegną w głąb boiska 2 linje równoległe, 4 m długości, połączone prostą równoległą do linji bramkowej. Prostokąt w ten sposób otrzymany zwiemy polem bramkowym.

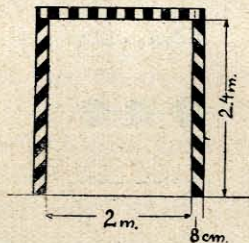
4. *Linja rzutu karnego.* Naprzeciw środka każdej bramki w odległości 5 m od tegoż, biegnie linja



Rys. 1. Boisko hazeny.

długości 1 m, równoległa do linii bramkowej. Linja ta zwie się linią rzutu karnego i służy za miejsce jego wykonania.

5. *Linja zagrywki.* Przez środek boiska, równoległe do linii bramkowych, biegnie linja 8 m długości, zwana linią zagrywki. W odstępnie 4 m od niej z obu stron biegną 2 linje równoległe, te same długości, służące do ustawienia się ataku drużyny niezaczynającej zagrywki.



Rys. 2. Bramka.

6. *Miejsce rzutów z rogu* oznaczone jest łukiem, zatoczonym z rogu promieniem 2 m.

Uwaga. Grającym nie wolno rozmyślnie zacieierać linii i oznaczeń, a czyn taki traktuje się na równi z niesportowym zachowaniem się.

II Piłka

Do gry używamy piłki nożnej Nr. 4 o obwodzie 62—68 cm wagi 300—350 gramów.

Uwaga. Piłka może mieć otoczkę gumową lub impregnowaną, wymiary jej jednak i waga muszą być przepisowe. W grach towarzyskich za obopólną zgodą można używać piłek i wymiarów odbiegających od norm przepisowych.

III. Drużyna

Drużyna składa się z 7-u graczy (pań lub pańców), w czym 3-ch w napadzie, 2-ch w pomocy, 1 w obronie i 1 w bramce.

Uwaga. W rozgrywkach towarzyskich, za zgodą obu stron, liczba grających może wynosić 9 osób; może być to zespół mieszany (5 pańców i 4 panie).

IV. Gra

1. *Czas trwania gry.* Gra trwa 2 razy po 25 minut. W rozgrywkach towarzyskich można czas gry zmienić za obopólną zgodą kapitanów drużyn i sędziego.

Uwaga. Sędzia ma prawo czas stracony odliczyć i grę odpowiednio przedłużyć.

2. *Przerwa.* Po pierwszych 25 minutach gry następuje przerwa 10-minutowa. Za zgodą obu stron i za zezwoleniem sędziego przerwa może być odpowiednio skrócona lub przedłużona.

V. Zdobycie bramki

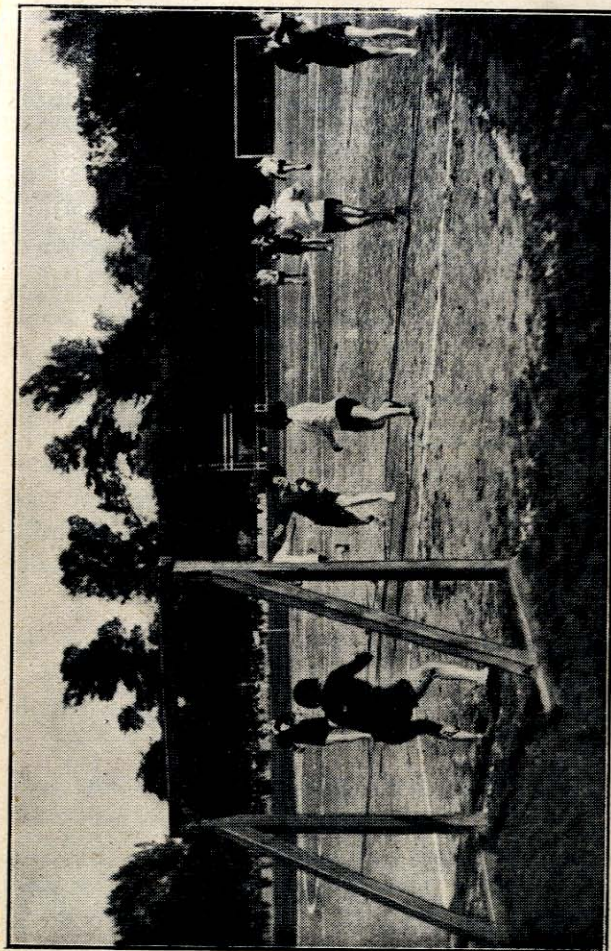
Bramka jest zdobyta (strzelona) wówczas, gdy piłka przejdzie całym swym obwodem między słupkami bramki, o ile przedtem nie było żadnego wykroczenia przeciwko przepisom gry. Piłka jest nadal „w grze“, o ile po odbiciu się od słupka bramki, chorągiewki, ziemi, sędziego wróci zpowrotem na boisko. Jeżeli poprzeczka lub słupki ulegną uszkodzeniu, bądź też zostaną przesunięte z jakiegokolwiek powodu, sędzia decyduje, czy bramka była zdobyta, czy nie.

Uwaga. Bramka jest zdobyta, gdy bezpośrednio przed strzałem strona broniąca dopuści się wykroczenia w stosunku do drużyny atakującej. Nieuznanie bramki w tym wypadku przez sędziego wyszłoby na korzyść drużyny popelniającej wykroczenie.

Sędzia uzna bramkę tylko w tym wypadku, gdy piłka całkowicie przeszła przez linię bramkową.

VI. Piłka „poza granicami“ (aut)

Aut jest wówczas, gdy cała piłka wyjdzie poza linię boiska, bez względu na to, czy opuści boisko po ziemi, czy też w powietrzu. Jeśli piłka przejdzie przez linię tylko częścią swego obwodu, pozostaje nadal w grze. Piłka jest „aut“, nawet gdy po opuszczeniu boiska wróci na nie zpowrotem.



Po strzale na bramkę.

VII. Teren działania

Napad gra w polu środkowym, w polu pomocy i w polu bramkowym przeciwnika.

2. *Pomoc* gra w polu własnej pomocy i w polu środkowym. Gracze pomocy muszą być specjalnie oznaczeni, by sędzia mógł ich zawsze odróżnić od reszty.

3. *Bramkarzowi i obronie* wolno grać w polu bramkowym i w polu własnej pomocy.

Uwaga. Gracze mogą zmieniać miejsca jedynie w czasie przerw w grze (np. pomoc i napad). Atak może przebywać i grać w polu bramkowym przeciwnika, nie wolno mu jednak stąd strzelać do bramki, wkraczać do bramki, ani też wpychać piłki ciałem do bramki. Pomocy nie wolno wchodzić w pole bramkowe nawet częścią stopy.

4. *Zastępstwo grających* może mieć miejsce jedynie w wypadku obrażenia cielesnego; może się odbywać jedynie w czasie przerw, zarządzonych przez sędziego.

5. *Przekraczanie wyznaczonych pól* pociąga za sobą karę. Sędzia nie ukarze jednak gracza za przekroczenie granicy, jeśli przekroczył ją celowo i wymierzenie kary (*przerwanie gry*) przyniosłoby korzyść drużynie dopuszczającej się wykroczenia.

VIII. Rzut piłki z autu

O ile piłka wyjdzie poza linię boiska, dotknięta ostatnio przez gracza drużyny *A*, sędzia zarządza wyrzut z autu dla drużyny *B*, z tego miejsca na linię, przez które piłka wyszła poza boisko.

Gracz staje wówczas obiema stopami na linii, zwracając się twarzą w kierunku boiska. Piłkę, trzymaną oburącz nad głową, wyrzuca w dowolnym kierunku na boisko. *Z autu nie wolno bezpośrednio strzelać do bramki, ani też nie wolno wyrzucającemu powtórnie piłki zagrać, zanim piłki nie dotknie inny gracz z którejkolwiek drużyny.*

Uwaga. Piłka jest w „grze“ z chwilą opuszczenia ręki wyrzucającego.

IX. Rzut piłki od bramki

1. Piłka, która wyszła za linię bramkową, dotknięta ostatnio przez gracza drużyny atakującej, należy do bramkarza. Bramkarz wprowadza piłkę do gry w ten sposób, że kładzie ją na ziemi w jednym z rogów pola bramkowego (zależnie od tego, z której strony bramki piłka przeszła granice boiska), i na gwizdek sędziego, nie później niż w ciągu 3 sekund, wyrzuca ją w kierunku boiska jednorącz, lub oburącz.

2. Z rzutu od bramki nie można bezpośrednio zdobyć bramki przeciwnika, ani też utracić własnej.

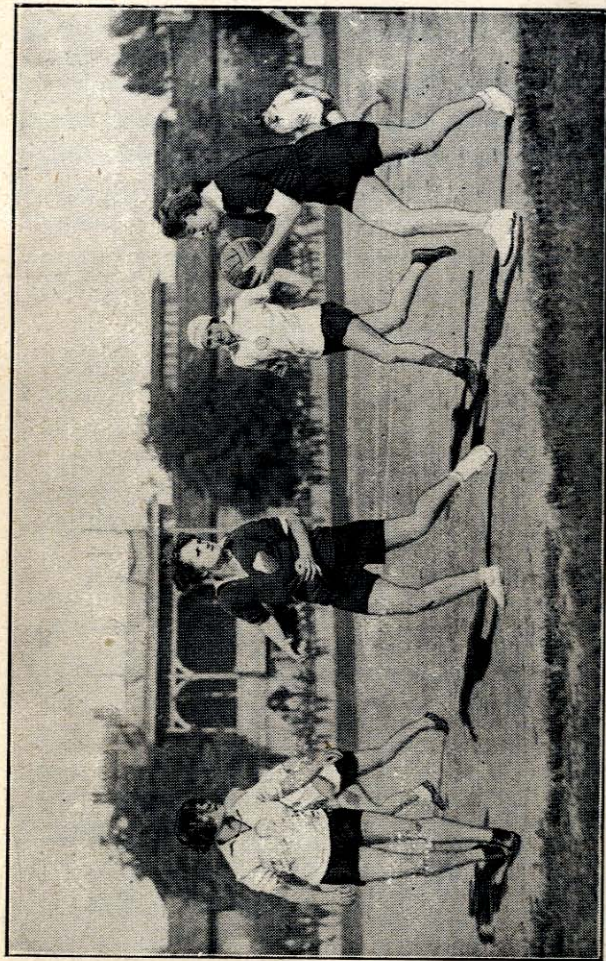
K. Rzut z rogu

1. Rzut z rogu ma miejsce wówczas, gdy piłka przejdzie za linię bramkową, wybita lub dotknięta przez gracza drużyny broniącej. Piłkę wówczas wyrzuca z rogu gracz drużyny atakującej. Przy wyrzucie z rogu wyrzucający nie może przekroczyć wyznaczonego do rzutu miejsca, ani też dotknąć chorągiewki.

Z rzutu z rogu bramka może być zdobyta bezpośrednio. Rzut z rogu odbywa się jednorącz z tego rogu, bliżej którego piłka wyszła za linię bramkową.

2. W czasie wykonywania rzutu z rogu jeden z graczy pomocy musi przebywać na polu środkowym, dopóki sędzia nie da znaku do wykonania rzutu.

Uwaga. Rzut z rogu musi być wykonany w sposób przepisowy, inaczej bowiem ponawia się rzut. Gracze muszą się znajdować w odległości co najmniej 4 m od rzucającego. Przetrzymanie piłki ponad 3 sek. w czasie rzutu z rogu, lub też przekraczanie miejsca rzutu z rogu sędzia karze rzutem wolnym dla drużyny przeciwnej.



Atak w akcji.

XI. Sposoby gry piłką

1. *Gra indywidualna.* Gracz może biec, lub posuwać się z piłką (trzymaną) najwyżej 3 kroki i nie może piłki trzymać dłużej niż 3 sek. Piłka może być podrzucana w górę, odbijana od ziemi (w ostatnim wypadku najwyżej 2 razy), poczem musi być chwycona jedno- lub oburącz następnie może być znów podrzucana lub odbijana od ziemi, bądź też oddana innemu graczowi.

Uwaga. Za „krok“ uważamy przestępowanie z nogi na nogę, bez względu na długość i kierunek kroku. Przy podrzucaniu ponad głową piłka musi wylecieć ponad głowę bez względu na to, czy gracz stoi prosto, czy też jest pochylony. Gracz musi rzucić piłkę dostatecznie wysoko i bezwzględnie opuszczać rękę, gdyż inaczej sędzia uważa taką piłkę za „przetrzymaną“ (ponad 3 sek.). Upadek piłki na ziemię uważa się za uderzenie o ziemię.

Piłkę można o ziemię dwukrotnie kozłować, a następnie, schwyciwszy piłkę, podać, lub też podrzucić ją dowolną ilość razy do góry; można potem piłkę znów kozłować o ziemię. W czasie podawania gracz może być bliżej aniżeli 2 m od współgracza, byleby odległość między nimi w chwili przyjęcia piłki podanej była większa, niż 2 m. Odległość między grającymi mierzy się linią poziomą. Dwu graczy nie może równocześnie trzy-

mać piłki, tem bardziej nie mogą jej sobie wyrywać, lub wydzierać.

2. *Podawanie piłki.* Piłka może być rzucona lub wybita płaską dłonią w kierunku współgracza pod tym warunkiem, że gracz, przyjmując piłkę, znajdować się będzie nie bliżej, niż 2 m.

3. *Niedozwolona gra.* Nie wolno:

- a) wyrywać piłki
- b) wybijać piłki
- c) uderzać piłki pięścią
- d) kopać piłki
- e) zatrzymywać, lub odbijać piłki nogą
- f) trzymać piłki równocześnie dwom graczom, bez względu na to, do której drużyny należą.

Uwaga. Za „nogę“ uważa się dolną kończynę poniżej kolana. Za „kopnięcie“ uważamy dotknięcie piłki nogą poniżej kolana. Za „zatrzymanie piłki nogą“ uważamy takie dotknięcie nogą piłki, przy którym zmienia ona kierunek, albo zatrzymuje się w miejscu. Jeżeli zachodzi przypadkowe zatrzymanie piłki, sędzia nie korzysta z przysługującego mu prawa karania, by nie psuć i nie przerywać niepotrzebnie gry. Nie wolno jednak umyślnie narzucać (nastrzeliwać) piłki na nogę przeciwnika.

XII. Bramkarz

Bramkarz może na polu bramkowym zatrzymać piłkę nogą, nie wolno mu jednak nogą jej wybić. Bramkarz może w obronie bramki używać na polu bramkowym pięści, nie może jednak posługiwać się pięściami przy rzucie od bramki.

Uwaga. Jeżeli bramkarz użyje dozwolonych mu na polu bramkowym sposobów gry poza polem bramkowym, sędzia dyktuje rzut wolny na korzyść drużyny przeciwnej.

XIII. Gra ciałem

1. *Gracz może grać jakąkolwiek częścią ciała (z wyjątkiem nogi poniżej kolana). Umysłne dotyknięcie ciałem innego gracza jest uważane za wykroczenie.*

Nie wolno: odpychać ciałem, potraćać, przytrzymywać, naskakiwać na gracza, kopać, podstawić nogi, trzymać za kostjum, za ręce i t. p.

Jeżeli dwaj gracze zderzą się przypadkowo w grze, czyniąc to bezwiednie i bez złej woli, w tym wypadku sędzia gry nie przerywa.

Należy jednak bardzo surowo karać wszelkie wykroczenia, polegające na ostrej i brutalnej grze, a po większych, lub stale powtarzających się wykroczeniach, należy gracza wykluczyć.



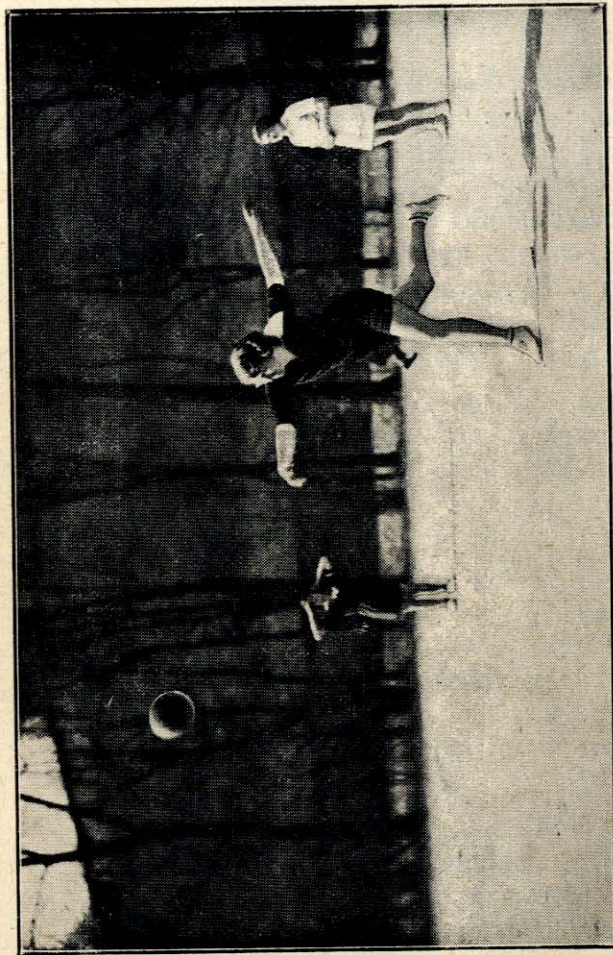
Interwencja bramkarki na polu bramkowym.

2. *Obejmowanie od tyłu przeciwnika rękoma w ten sposób, by nie mógł swobodnie się poruszać, uchodzi za trzymanie i, jako takie, jest zakazane. Również nie wolno pochylać się nad przeciwnikiem—leżącym z piłką, lub na pilce,—w ten sposób, by nie mógł wstać bez zetknięcia się z ciałem atakującego.*

Wolno zagradzać drogę graczowi, ustawiając się doń twarzą, a wówczas karze się tego gracza, który pierwszy zaatakuje stojącego przeciwnika. Nie wolno, znajdując się z tyłu za przeciwnikiem, przeszkadzać mu w ruchach wyciąganiem rąk.

XIV. Strzał do bramki

Do bramki można strzelać t. j. wrzucać piłkę jedno- lub oburącz płaską dłonią (nie pięścią), lub inną częścią ciała (powyżej kolana) z całego boiska, wyjąwszy pole bramkowe. Atak może grać i poruszać się w polu bramkowym przeciwnika, nie można jednak stamtąd strzelać do bramki. O rzucie dobrym lub złym decyduje położenie nóg w czasie wyrzutu. Jeżeli w czasie strzału gracz choć częścią stopy przekroczy linię pola bramkowego, bramka strzelona jest nieważna; może jednak gracz po strzale wpaść na pole bramkowe



Rzut wolny.

XV. Rzut wolny

Rzut wolny jest to rzut, przy którego wykonaniu żaden gracz nie może stać bliżej od rzucającego niż 4 m; wyjątek stanowi bramkarz w czasie rzutu wolnego z pola bramkowego. Rzut wolny wykonywa się jedno- lub oburącz z miejsca, w którym popełniono wykroczenie. Rzucający nie może sam piłki zagrać, zanim jej nie dotknie inny gracz. Z rzutu wolnego bramka bezpośrednio nie może być zdobyta.

Uwaga. Często zdarza się, że po gwizdku sędziego zagrywający podrzuca piłkę i dopiero później ją oddaje; jest to przekroczenie, za które sędzia dyktuje rzut wolny. To samo odnosi się i do rzutu z rogu, od bramki i ze środka. Sędzia nie powinien opóźniać sygnału; gracz powinien rzucać piłkę zaraz po gwizdku, ale nie może uprzedzać znaku sędziego.

Rzut wolny dyktuje sędzia za jedno z następujących wykroczeń, o ile przewinienie to nie wymaga surowszej kary:

1. nieprawidłowy rzut piłki z autu
2. bieg z piłką ponad 3 kroki
3. trzymanie piłki ponad 3 sekundy
4. nieprawidłowy rzut z nad głowy i z ziemi, lub opóźnienie rzutu

5. uderzanie piłką o ziemię więcej niż 2 razy bez następnego chwytu piłki jedno- lub oburącz
6. podanie piłki krótsze niż 2 m
7. wybicie piłki z rąk przeciwnika
8. przekroczenie pół działania t. j. wkroczenie na obce pole nogą i udział tam w grze, lub przeszkadzanie grającym
9. strzał do bramki:
 - a) z pola bramkowego
 - b) wprost z rzutu wolnego
10. rozpoczęcie gry indywidualnej w wypadku, gdzie powinno się odbyć co najmniej 1 podanie, lub też przetrzymanie piłki ponad 3 sek., t. j. przy „zagrywce“, przy rzucie od bramki, z rogu, z autu, przy rzucie wolnym lub karnym
11. zagranie piłki wcześniej, nim dotknie ziemi w czasie rzutu spornego, lub niezachowanie odległości 4 m przy tymże rzucie
12. nieprzestrzeganie odległości 4 m w stosunku do przeciwnika, lub współgracza w czasie zagrywki, rzutu od rogu, wolnego lub karnego
13. rozmyślne zatrzymywanie piłki nogą
14. kopnięcie piłki
15. grę pięścią
16. wyrywanie piłki z rąk przeciwnika

17. przekroczenie, po którym sędzia jednocześnie wyklucza gracza
18. niesportowe zachowanie się w stosunku do sędziego, przeciwnika, lub publiczności:
 - a) opuszczenie boiska w celu uzyskania pewnych udogodnień w grze
 - b) rzucanie rozmyślne przeciwnikowi piłki w nogi
 - c) obrażanie sędziego, przeciwnika, bądź też odgrażanie się im
 - d) niezastosowanie się do decyzji sędziego
19. grę ciałem:
 - a) popychanie ciałem i rękoma — „zasłanianie ciałem“
 - b) przytrzymywanie rękoma ciała lub ubioru przeciwnika
 - c) potracanie, naskakiwanie na gracza, przytrzymywanie, kopanie, podstawianie nogi i t. d.

XVI. Rzut karny

Rzut karny wykonywa gracz ataku, stojąc przed linią rzutu karnego. Linji tej nie wolno mu przy rzucie przekroczyć. Bramkarz musi stać wówczas na linii bramkowej. Pozostali gracze muszą być oddaleni od wykonywającego rzut karny co

najmniej o 4 m, i nie mogą stać bliżej linii bramkowej, aniżeli wykonywający rzut karny.

Uwaga. Jeżeli którykolwiek z graczy strony broniącej popełni wykroczenie w momencie wykonywania rzutu karnego, a bramka pomimo to została zdobyta, sędzia zalicza bramkę; jeżeli zaś bramki nie zdobyto — zarządza ponowny rzut. Gdy natomiast gracz strony atakującej naruszy przepisy gry, a bramka zostanie zdobyta, sędzia jej nie uzna i zarządzi wolny rzut dla drużyny przeciwnej (broniącej).

Rzut karny dyktuje sędzia za wykroczenia, których dopuścił się gracz na polu własnej pomocy i polu bramkowym.

Za te same wykroczenia, popełnione w innym miejscu, karze sędzia rzutem wolnym; jeśli w tym wypadku wykroczenie jest bardzo poważne, oprócz rzutu wolnego wskazane jest wykluczenie gracza.

Do przewinień takich należy:

- a) umyślne zatrzymywanie piłki nogą
- b) kopanie piłki
- c) gra pięścią w polu bramkowym ze strony obrońcy
- d) wydzieranie piłki z rąk przeciwnika
- e) wybijanie piłki przeciwnikowi w momencie oddawania przez niego strzału do bramki

f) przytrzymywanie rękoma ciała, lub ubioru gracza

g) popychanie, potrącanie, naskakiwanie na przeciwnika, kopanie, podstawianie nogi, brutalna gra.

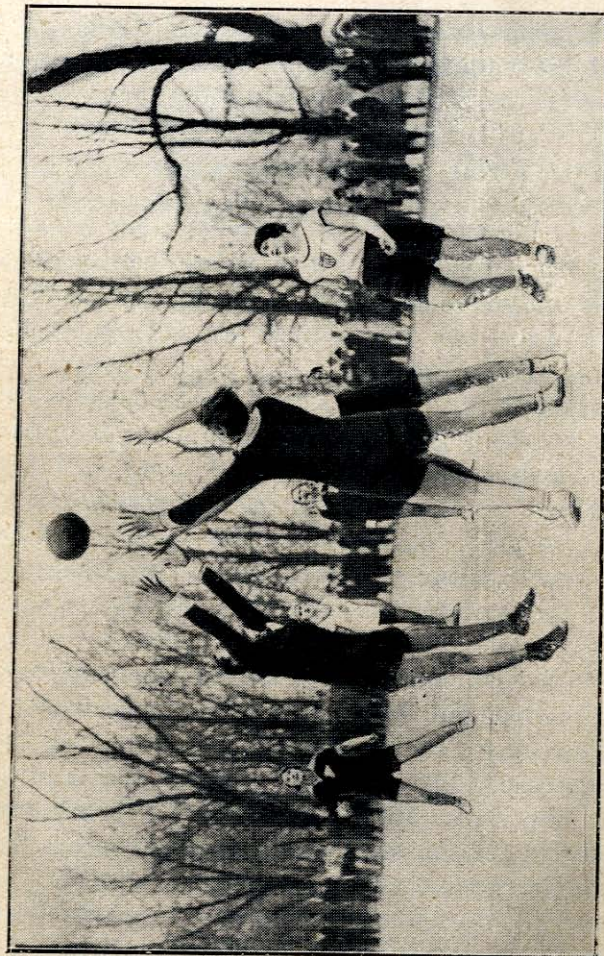
Za inne mniejsze wykroczenia może być nawet i w polu własnej pomocy zarządzony rzut wolny na korzyść drużyny atakującej.

XVII. Rzut sporny

Rzut sporny ma miejsce w wypadku, kiedy gra została chwilowo przerwana, piłka nie opuściła boiska, a sędzia nie zarządził ani rzutu wolnego, ani karnego.

Sędzia rzuca wówczas piłkę o ziemię między dwóch graczy przeciwnej drużyny w miejscu, w którym piłka znajdowała się w chwili przerwania gry. Sędzia stosuje rzut sporny zazwyczaj i wówczas, gdy gracze stron przeciwnych dopuszczą się równoczesnego i równorzędnego wykroczenia. Dopóki piłka nie dotknie ziemi, nie mogą gracze ustawiać się bliżej sędziego, niż w odległości 4 m.

Uwaga. Piłka jest „w grze“ z chwilą dotknięcia ziemi. Jeżeli piłka z rzutu spornego pójdzie na aut, nim jej dotknie któryś z graczy, sędzia powtarza rzut sporny. Sędzia powinien zwracać bacz-



Po rzucie spornym.

ną uwagę na przebieg gry — karać jedynie winnych i nie nadużywać rzutu spornego, ani też przerywać gry z błahych powodów.

XVIII. Wykluczenie z gry

W wypadku, gdy gracz zostanie z gry wykluczony, traci prawo udziału w dalszej grze i musi opuścić natychmiast boisko. Gracza można wykluczyć z gry bez uprzedniego ostrzeżenia za następujące wykroczenia:

- a) za nieprzepisowy kostjum—na czas, w ciągu którego braki kostjumu mogą być uzupełnione,
- b) za poważne wykroczenia, przewidziane w przepisie XVI punkt g — co najmniej na 5 minut, a nawet, jeśli wykroczenie tego wymaga, na cały czas gry,
- c) za nieposłuszeństwo w stosunku do sędziego, obrazę, odgrażanie się przeciwnikowi, sędziemu — na cały czas gry.

Sędzia musi gracza naprzód ostrzec; jeżeli się przewinienie powtórzy, wyklucza go z gry na przeciąg 5 min. Za inne wykroczenia popełniane przez gracza systematycznie, o ile dwa uprzednie napomnienia nie poskutkowały, sędzia karze gracza wykluczeniem z gry na czas dłuższy, niż 5 minut, ewentualnie wykluczeniem ostatecznym,

Uwaga. Jeżeli kapitan, jako przedstawiciel drużyny, nie usłucha decyzji sędziego, sędzia wyznacza mu 2 min. czasu do namysłu (czas odlicza się), a w razie niewypełnienia zarządzeń sędziego i po tym czasie, sędzia kończy grę. — Po upływie czasu kary sędzia, nie przerywając gry, daje wykluczonemu znak do powrotu na boisko.

Gracz, który bez wiedzy sędziego opuścił boisko, nie może brać więcej udziału w grze.

XIX. Prawa i obowiązki sędziego

Sędzia główny dba o poszanowanie prawideł gry i decyduje we wszystkich spornych sprawach w czasie trwania gry. Sędziemu mogą być dodani do dyspozycji, jako pomocnicy, *sędziowie linjowi*, a nawet *bramkowi*. Mają zwracać uwagę sędziego głównego na wykroczenia, których ten nie mógł zauważyć. Ostateczne decyzje należą do sędziego, prowadzącego grę. Sędzia ma prawo, gdy zajdzie tego potrzeba, usunąć z boiska sędziego linjowego w wypadku wyraźnie niesłusznych orzeczeń z jego strony, a na jego miejsce wyznaczyć innego. Każdą przerwę i rozpoczęcie gry (zagranie piłki) sędzia oznajmia gwizdkiem. *Piłka jest w grze dopóty, dopóki sędzia nie da sygnału*, nawet wówczas, gdy gra ustaje wskutek nieporozumienia. Bez zezwolenia sędziego w czasie gry nikt

nie może wejść na boisko, ani też go opuścić. Gracz spóźniający się obowiązany jest natychmiast zgłosić sędziemu swoje przybycie. Sędzia odgwizduje połowę i koniec gry, bez względu na to, czy piłka w danym momencie jest w grze, czy też aut. Jedynie przy wykonywaniu rzutu karne- go można grę przedłużyć, ale tylko na samo wy- konanie rzutu.

Sędzia ma prawo czas stracony odliczyć (przy pertraktowaniu, w wypadku obrażenia, lub dale- kiego wyjścia piłki poza boisko) oraz przerwać grę zawsze w razie potrzeby, np. naskutek ciem- ności, deszczu, wkroczenia widza na boisko i t. p. Jedynie kapitanom drużyn przysługuje prawo po- rozumiewania się i pertraktowania z sędzią. *Wła- dza sędziego rozciąga się i na przewinienia, które zaszły w czasie przerw.* W razie pojawienia się na boisku nieprzewidzianej przeszkody z ze- wnątrz, sędzia ma prawo grę przerwać i, po usu- nięciu przeszkody, wprowadza piłkę do gry „*rzu- tem spornym*“ (sędziowskim).

Sędzia, prowadząc grę, musi sobie zdawać spra- wę ze stanu bramek; występuje jednocześnie jako mierzący czas. Sędzia decyduje zawsze w duchu prawideł gry, nie opiera się zbytnio jednak na martwej literze. *Sędzia nie podyktuje rzutu kar- nego, lub wolnego, o ile to byłoby wygodne i po-*

żądane dla strony, dopuszczającej się tego wy- kroczenia.

Sędzia musi dbać o to, by gra nietylko odpowia- dała przepisom i celom gry, ale była także szkołą dobrego wychowania cielesnego i duchowego.

Uwaga. Sędzia sporządza listę grających na zasadzie danych, dostarczonych przez kapitanów drużyn, i zaopatruje wypełnioną listę w podpisy kapitanów. Zawodnicy przed meczem muszą się wykazać posiadaniem legitymacyj.

Ponadto:

- a) sprawdza, czy kostjумы zawodników są przepisowe,
- b) zarządza losowanie boiska. W grach towarzyskich zazwyczaj prawo wyboru boiska zostawia się gościom
- c) reguluje zegarek wespół z sędziami linjo- wymi
- d) sygnalizuje wykroczenia i zagrywki jeden raz; bramki — dwukrotnie; koniec gry — trzykrotnie
- e) po grze uzupełnia protokół
- f) odnotowuje w protokóle protesty stron
- g) przesyła protokół jak najszybciej do wła- dzy wyższej (związek)
- h) sprawdza i notuje wykluczenia graczy; podaje czas i powód wykluczenia

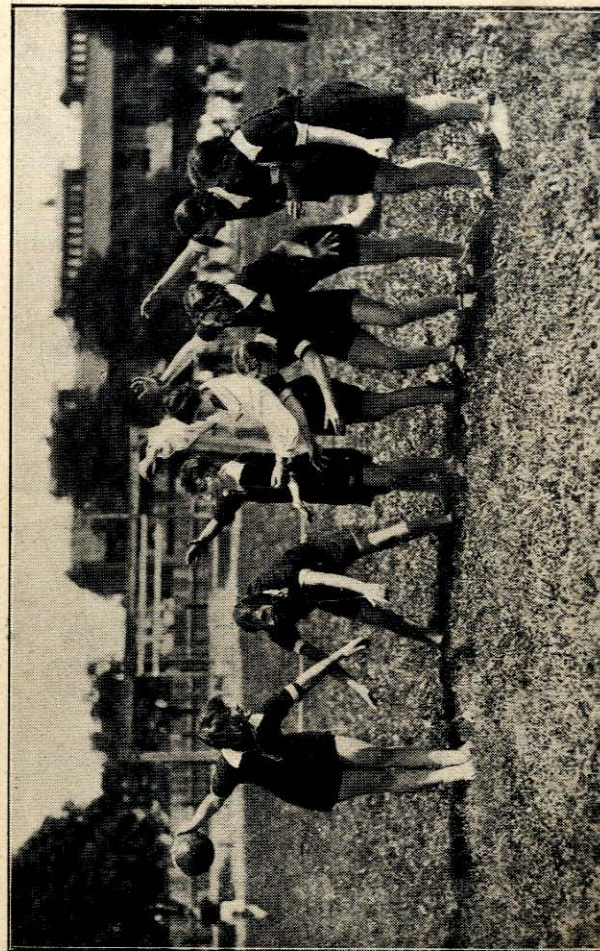
i) w razie wcześniejszego ukończenia meczu sędzia podaje powód zakończenia.

Kardynalnym obowiązkiem i zadaniem sędziego jest utrzymanie rygoru w czasie gry. Sędzia nie może żadną miarą dopuścić do tego, by gra ucierpiała z jakichkolwiek powodów. Wszelkie próby w kierunku nadania grze charakteru brutalnego i ostrygo sędzia tłumi w zarodku.

UWAGI TECHNICZNE

Ze względu na decydujące znaczenie w tej grze szybkiego biegu i strzału należy zaprawiać grających w krótkich startach i strzałach z różnych pozycji. Z drugiej strony, biorąc pod uwagę 50 minutową grę, trzeba albo stopniowo dochodzić do tego maksymalnego czasu gry, albo też, jeśli dysponujemy czasem i odpowiednim terenem, ćwiczyć biegi krótkie i naprzelaj, by osiągnąć konieczną wytrzymałość serca i płuc.

Bylibyśmy raczej zwolennikami stopniowania gry, uważając ten trening za przyjemniejszy i bardziej propagandowy od samego biegu. Wielkie znaczenie mają w grze szybkie chwytaki piłki z ziemi i z rzutów górnych. Ze względu na to gracze muszą ćwiczyć chwytaki piłki toczonych z różnych pozycji, oraz wysokie skoki do piłek gór-



Zaprawa w chwytaniu niespodzianie rzuconej piłki.

nych. Chwyty piłki, rzuconej zazwyczaj na wysokość piersi, odbywają się tak samo, jak w koszykówce lub szczypiorniaku.

Do bramki strzela się zasadniczo na wysokości kolan bramkarza, lub też na wysokości bioder, w lewo lub w prawo od niego.

Najpewniejsze i najsilniejsze strzały na bramkę, to strzały z obrotu ciała prostą ręką z wyżytkaniem siły odśrodkowej. — —

PALANT AMERYKAŃSKI

(PLAYGROUND-BALL)

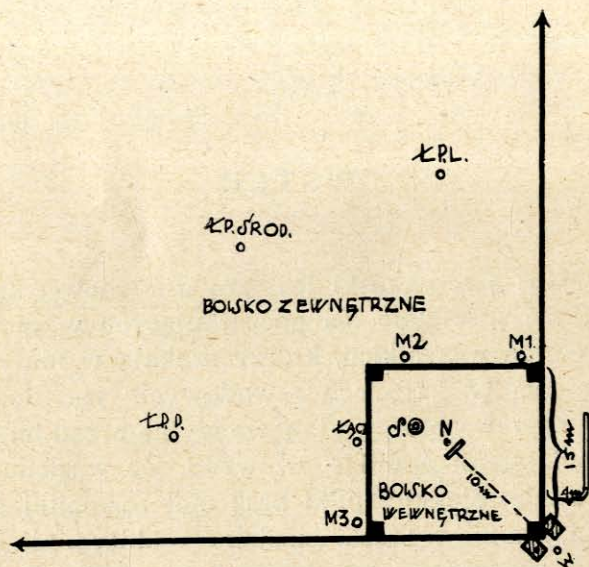
WSTĘP

Palant amerykański jest grą drużynową, nadającą się specjalnie dla początkujących w sporcie oraz tych wszystkich, którzy szukają w nim wytchnienia po zajęciach zawodowych; jest doskonałą zaprawą biegową i orjentacyjną przed innymi trudniejszymi grami sportowymi. Ze względu na używanie miękkiej piłki oraz met różnej długości, gra nie wymaga specjalnego ubioru, nie grozi przemęczeniem, ani urazami w przeciwieństwie do baseballu, przy której to grze piłka jest mała, twarda, oraz potrzebny jest ochraniający kosztowny ekwipunek. Jako gra zespołowa jest palant amerykański dobrą szkołą współpracy drużynowej.

PRZEPISY

I. Boisko

1. Boisko do gry składa się z dwóch części: boiska wewnętrznego i przylegającego doń t. zw.

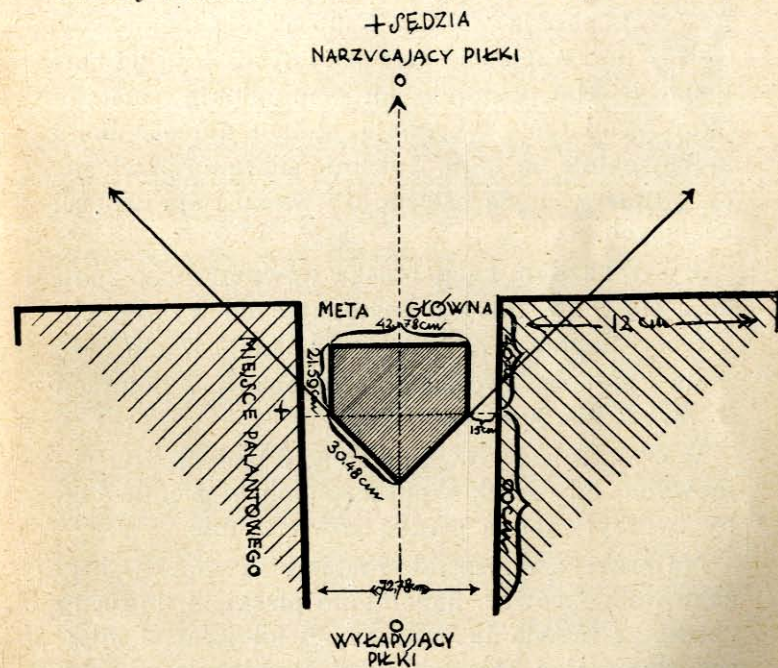


Rys. 1.

boiska zewnętrznego, ograniczonego z dwóch stron zewnętrznymi liniami boiska wewnętrznego. Graczy zajmujących stanowiska wewnątrz boiska właściwego zwiemy wewnętrznymi, graczy ustawio-

nych poza boiskiem właściwym zwiemy zewnętrznymi (rys. 1).

2. Boisko wewnętrzne, właściwe boisko gry, tworzy kwadrat o boku długości 11 m, ustawiony



Rys. 2.

tak, że jego przekątnia jest równoległa do długości boiska.

Uwaga. Wielkość boiska zależy od wieku gra-

jących może być odpowiednio zwiększona, lub zmniejszona. Gdy piłka jest twarda i mała, boisko należy co najmniej dwukrotnie powiększyć. Amerykanie w swoich przepisach, jak wspomnieliśmy powyżej, podają wymiar boku 11 m. Duńczycy, którzy pod względem gier szkolnych stoją na bardzo wysokim poziomie, nie wspominają o ustalonym wymiarze. Określają jednak długość boku maksymalnie na 15 m. Rozumie się samo przez się, że wymiary będą zależne od wieku i sprawności grających.

3. W każdym kącie boiska wewnętrznego znajdują się t. zw. *metry* o następujących wymiarach: 3 *metry* zwykłe Nr. 1, 2, 3, o bokach 47 cm oraz *meta główna*, tworząca pięciobok o wymiarach $42.78 \times 21.59 \times 30.48$ cm. (Rys. 2.).

Wszystkie *metry* wykonane są z białych płyt gumowych, lub desek wpuszczonych w ziemię tak, by tworzyły jedną gładką powierzchnię.

Najpraktyczniejszymi *metami* są mocne brezentowe pokrowce, napelnione piaskiem. Mają tę zaletę, że można je przenosić z miejsca na miejsce, stwarzając boisko do gry niezależnie od dysponowanej przestrzeni.

4. *Miejsce miotacza* (narzucającego piłkę — *pitcher*) jest równoległobokiem 20×60 cm i leży wpoprzek przekątnej, łączącej *metę* główną z *meta*

drugą (t. j. Nr. 2), w odległości 10 m od kąta *metry* głównej. *Miejsce* to, podobnie jak *metry*, oznaczone jest płytą gumową lub drewnianą.

5. *Miejsce palantowego* (*baseman*) leży po jednej lub po drugiej stronie *metry* głównej, zależnie od tego, czy odbijający uderza lewą, czy prawą ręką. *Miejsce* to tworzy dwa równoległoboki o wymiarach 92×122 cm, leżące 40 cm do przodu od miejsca styku *metry* głównej z zewnętrznymi bokami boiska i w odległości 15 cm do boku od tegoż miejsca, oraz 82 cm do tyłu.

Oba równoległoboki odległe są od siebie o 72.78 cm ($15 + 15 + 42.78 = 72.78$). W tej wolnej przestrzeni znajduje się miejsce dla *wylapującego piłkę* (*catcher*).

6. *Linje graniczne* są to linje boczne, łączące *metę* główną z *meta* pierwszą i trzecią; mogą być dowolnie przedłużane.

7. *Boisko zewnętrzne*, leżące pomiędzy linjami granicznymi, nie posiada innych linii granicznych i jest w kierunku rzutu zupełnie otwarte.

8. *Pole rzutów dobrych* stanowi boisko zewnętrzne i wewnętrzne w przedłużeniu linii granicznych.

9. *Pole rzutów złych* jest to przestrzeń leżąca nazewnątrz linii granicznych.

II. Piłka

Obwód piłki waha się między 30.5—37 cm. Waga piłki wynosi 184—250 gramów.

Piłka powinna być zrobiona z wełny, lub z włosa, pokrytego miękką wyprawioną skórą końską.

Uwaga. Piłka zrobiona z innego materiału może okazać się w grze bardzo niebezpieczna, poza tem piłkę twardą trudno jest i niebezpiecznie chwycić w rękę nieochronioną specjalnymi rękawicami.

III. Palant (bijak)

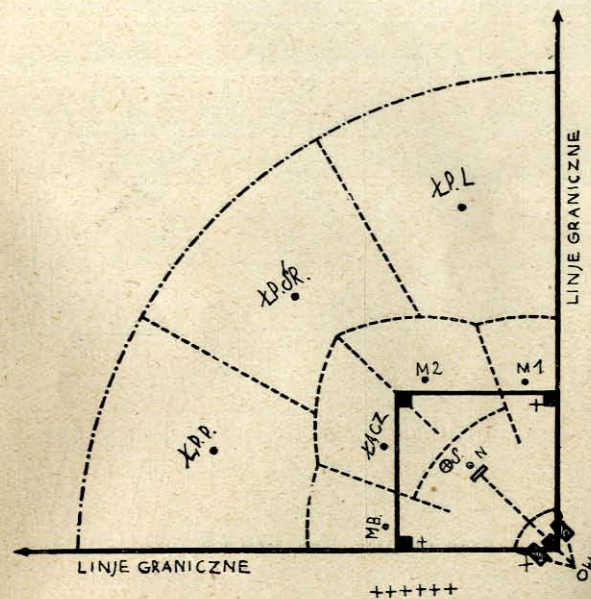
Palant zrobiony jest z drzewa lekkiego bez sęków i jest okrągły; posiada długości 83.7 cm i nie może mieć więcej niż 4.5 cm objętości w najgrubszym miejscu. Rączka palanta może być celem lepszego uchwytu owinięta wstążką izolacyjną, poza tem może przez środek palanta (w miejscu najgrubszym) przechodzić metalowy pręt dla nadania mu pożądanej przy uderzeniach wagi. Nie można w tem miejscu umieszczać w żadnym wypadku kulek, lub płytek ołowiu.

IV. Gracze

Każda drużyna składa się z kapitanem włącznie z 9 graczy. Miejsca poszczególnych graczy wy-

znacza kapitan drużyny, a tylko miotacz zajmuje miejsce wskazane przepisem I punkt 4.

W polu więc będziemy mieli, idąc od tyłu boiska ku mecie głównej, trzech łapiących piłkę, —



Rys. 3.

prawy, lewy i środkowy — stojących poza boiskiem wewnętrznym; trzech graczy metalowych (1, 2, 3 meta); jednego łącznika, grającego

między drugim a trzecim graczem metowym; jednego *miotacza* i jednego *wylapującego piłkę* za główną metą, co da w sumie $3+3+1+1+1=9$ graczy. Dwaj ostatni gracze tworzą t. zw. *baterję*, umieszczoną na przekątnej boiska. (Rys. 3 i 3a).



Rys. 3a. „Baterja“.

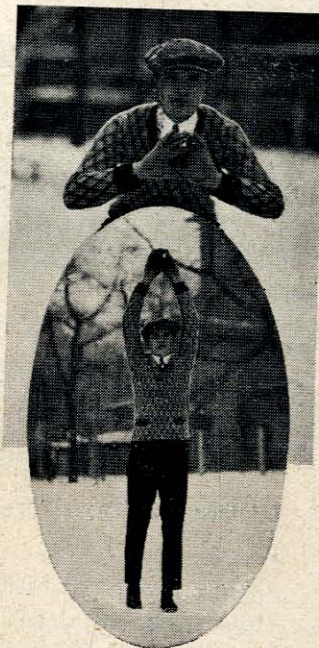
Gracze odbijają piłkę w porządku wyznaczonym przez kapitana drużyny. Gracze otrzymują kolejne numery od 1 do 9.

Żaden z graczy nie ma prawa odbijać piłki po raz drugi, dopóki nie uczyni tego cała drużyna pokolei.

Uwaga. W grach o mistrzostwo wymagana jest liczba 9 graczy. W razie niedostatecznej liczby graczy, grę można po porozumieniu się wzajemnym kapitanów drużyn i sędziego rozpocząć w zespole ni mniejszym od 5 graczy.

V. Miotacz

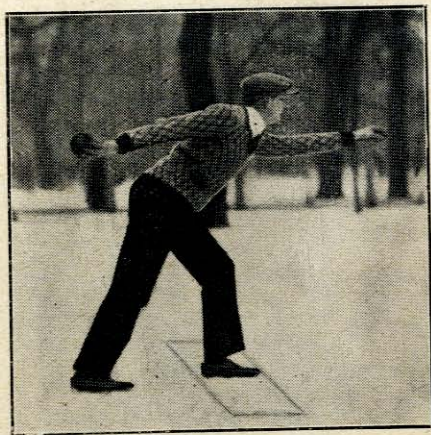
Miotacz przed rzutem piłki powinien stanąć twarzą do mety głównej przed deską wyrzutu.



Rys. 4. U dołu — miotacz przed wyrzutem. U góry — układ rąk przy łapaniu piłki.

Przed rzutem unosi miotacz piłkę oburącz do góry (rys. 4) tak, by sędzia mógł widzieć rozpoczęcie

gry. Przy ostatnim zamachu ramię musi przejść dołem, do tyłu, równoległe do ciała (rys. 5). Miotacz nie może zwodzić palantowego, to znaczy, kiedy uczynił zamach, musi piłkę wyrzucić. Przy wy-



Rys. 5. Miotacz przed wyrzutem piłki.

rzucie piłki miotacz może zrobić krok naprzód, jednak tylną nogą musi dotykać deski wyrzutu (rys. 6). Nie ma reguły, któraby określała, po jakiej linii winna dążyć wyrzucona piłka, to znaczy, że mogą być wykonywane rzuty fałszem, jednak bez zwodzenia i ramię musi zatoczyć półkole równoległe do ciała. Miotacz, jeśli umie, może nadać

piłce ruch wirowy. Z chwilą wyrzutu piłki miotacz staje się zwykłym graczem w polu.

Uwaga. Na miotacza kwalifikują się najbardziej gracze o silnych zdecydowanych rzutach. Do umiejętności miotacza należy zręczne nadanie piłce ta-



Rys. 6. Ostatni moment przed wyrzutem.

kiego fałszu, by palantowy nie mógł jej odbić, gdyż po trzech nieudanych odbiciach przy „dobrych piłkach“ palantowy zostaje spalony (skuty aut), czyli wyłączony z gry. Miotacz może przy wyrzucie piłki skręcać rękę w dowolny sposób, dłonią w dół lub ku górze.

VI. Gra

Gra składa się z 9 kolejek dla każdej drużyny. Wyjątek zachodzi:

- a) gdy drużyna, rozpoczynająca w swych 9 grach ma mniej punktów, niż drużyna przeciwna w 8-miu,
 - b) gdy drużyna, kończąca grę, zrobi jeden punkt więcej od drużyny przeciwnej, zanim trzech graczy zostanie spalonych (skutych).
- W tych wypadkach gra kończy się.*

VII. Gra nierozstrzygnięta

Jeżeli gra po 9 kolejkach nie dała decydującego rezultatu, grę przedłuża się tylko dotąd, dopóki któraś ze stron nie zdobędzie jednego lub więcej punktów w równej ilości gier, lub też drużyna, będąca przy grze, nie zdobędzie jednego punktu więcej od drużyny rozpoczynającej.

VIII. Zwycięstwo drużyny

Sędzia ogłasza zwycięstwo drużyny w następujących wypadkach:

- a) jeżeli drużyna uzyska większą ilość punktów według przepisu VI i VII
- b) jeżeli drużyna przeciwna nie stawi się na boisko

- c) jeżeli drużyna, będąca na boisku, nie stawi się do gry w przeciągu 5 minut od znaku, danego przez sędziego, do rozpoczęcia gry
- d) jeżeli jedna z drużyn opuści boisko przed ukończeniem gry.

IX. Gracze rezerwowi

Gracz odbijający piłkę, lub biegnący mety, musi przebiec wszystkie mety zasadniczo sam. Może być jednak zastąpiony przez gracza rezerwowego za zgodą sędziego i kapitanów drużyn, jeśli nagle zaniemógł, lub jeśli został kontuzjowany.

X. Wybór boiska

Wybór boiska odbywa się drogą losowania między kapitanami drużyn. Wylosowujący ma prawo albo obsadzić pole, albo zacząć grę.

XI. „Piłka dobra” — „Piłka zła”

1. *Każda piłka, odbita przez palantowego, która padnie w linjach granicznych boiska, jest „dobra”, chociażby się później potoczyła na aut (za linje graniczne boiska).*
2. *Każda piłka, odbita przez palantowego, która padnie poza linje graniczne boiska, jest „zła”, chociażby się później potoczyła na właściwe boisko.*

Uwaga. W chwili, kiedy piłka wyszła źle odbita na aut, gracze nie mogą opuszczać met, czyli biegać, a wybicie piłki na aut liczy się jako błąd palantowego.

3. Piłka jest „dobra“, jeśli wyrzucona przez miotacza przejdzie nad którąkolwiek bądź częścią mety głównej (liczy się metę i miejsce do stania dla wylapującego) nie niżej kolan i nie wyżej barków prosto stojącego palantowego.

Uwaga. Palantowy może naturalnie przyjąć dowolną pozycję — lot piłek klasyfikujemy jednak wysokością normalnie stojącego palantowego.

Palantowy może odbijać piłki „złe“, t. j. źle rzucone przez miotacza, jednak na własne ryzyko, to znaczy, że jeżeli mu się uda odbić piłkę złą w pole, to piłka, chociaż źle narzucona przez miotacza, jest dobra. Jeżeli zaś piłki nie trafi, lub piłka, dotknięta palantem, pójdzie na aut, zalicza się palantowemu 1 błąd. To samo się dzieje, jeżeli palantowy zdradzi się chociażby najmniejszym ruchem palanta z chęcią odbicia źle rzuconej piłki.

Błędy sygnalizuje sędzia głośno słowami, np. „pierwszy błąd dla palantowego“, ewentualnie „pierwszy błąd dla miotacza“. Ilość błędów pokazuje palcami lewej ręki dla miotacza; prawej — dla palantowego (rys. 7).

4. Piłka jest „zła“, jeżeli miotacz zwiedzie palantowego: to znaczy wykona zamach, a piłki albo

wcale nie wyrzuci, albo też wyrzuci ją ze świadomościem opóźnieniem. W takim wypadku sędzia prze-



Rys. 7. Sędzia liczy.

suwa palantowego na pierwszą metę, gdyby zaś ta była obsadzona, gracze posuwają się automatycznie o jedno miejsce naprzód.

5. Piłka jest „zła“, jeżeli miotacz podczas wyrzutu piłki oderwał nogę od deski, na której ta powinna się zawsze w czasie ostatecznego wyrzutu znajdować. W wypadku takim zarządza sędzia przesunięcia palantowego na pierwszą metę, jak w przepisie poprzednim (przepis XI punkt 4).

XII. Piłka martwa

Każda rzucona piłka, która trafiła w palantowego, jest „martwa“ i liczy się na niekorzyść miotacza, jeżeli naturalnie palantowy nie stara się umyślnie piłki ciałem dotknąć.

Uwaga. Po trzech umyślnych dotknięciach piłki ciałem, palantowy zostaje „spalony“.

Gdy trafienie palantowego (1 raz) nastąpi z winy miotacza, sędzia dyktuje przesunięcie palantowego na pierwszą metę.

XIII. Piłka jest spalona

Piłka, która dostanie się za linje graniczne z powodu złego uderzenia, jest spalona (aut poza grą) aż do chwili podania tej piłki do rąk miotacza, stojącego na swem miejscu, i ogłoszenia przez sędziego „gra“.

Przedtem nie wolno przebiegać met.

Uwaga. Patrz przepis XX punkt f.

XIV. Zatrzymanie piłki

Zatrzymanie piłki ma miejsce wówczas, jeżeli piłka, odbita lub rzucona, zostanie zatrzymana przez osobę, niebiorącą udziału w grze.

Jeżeli zajdzie podobny wypadek, graczom nie wolno biec dalej, lecz muszą pozostać na swych miejscach; gdyby zaś któryś wybiegł, musi powrócić do ostatnio zajmowanej mety i pozostawać tam tak długo, dopóki piłka nie wróci do rąk miotacza, a sędzia nie ogłosi „gra“.

Uwaga. Jeżeli boisko jest małe, a publiczność znajduje się tak blisko, że piłka może często pomiędzy nią wpadać, należy ułożyć specjalne w tym celu prawidła. Mogą więc one pozwalać na przebiegnięcie pewnej określonej ilości met, lub też zupełnie to wykluczyć.

XV. Zaliczanie punktów

Drużynie, której gracz obiegł wszystkie trzy mety i dotknął ich wedle prawideł oraz przybiegł do mety głównej przed spaleniem trzech graczy, zalicza się jeden punkt.

W wypadku, gdy trzeci gracz zostaje spalony, lub wyłączony z gry, punktu się nie zalicza, a biegnący musi się wycofać na swoje dawne miejsce.

XVI. Błąd palantowego

Palantowy popełnia błąd w następujących wypadkach (za trzy błędy palantowy zostaje „spalony“):

- a) jeżeli chce uderzyć piłkę, wykonywając zamach palantem, i nie trafi jej
- b) jeżeli nie odbija dobrej piłki
- c) jeżeli umyślnie dotknie ciałem dobrej piłki
- d) jeżeli umyślnie odbija piłkę na aut.

Uwaga. Jeżeli palantowy dwukrotnie pokolei piłki nie trafi (przy rozpoczęciu swojej gry), a za trzecim razem piłkę odbije na aut, ma prawo do dalszego bicia póty, póki wybija pokolei na aut. Jeżeli odbije potem piłkę w pole, staje się naturalnie biegaczem; jeżeli piłkę chybi, zostaje „spalony“.

XVII. Palantowy jest spalony (skuty aut)

Palantowy jest spalony w następujących wypadkach:

- a) jeżeli staje do gry nie w swojej kolejce i wykoną dobre odbicie, nim tę nieprawidłowość zauważy sędzia,
- b) jeżeli nie zajmie stanowiska w jedną minutę po ogłoszeniu przez sędziego jego kolejki

- c) jeżeli piłka, prawidłowo odbita, zostanie przez grających w polu, lub przez wylapującego piłkę schwytna prosto z powietrza (ze świecy), nim dotknie ziemi. Nie można w tym wypadku posługiwać się czapką, kieszenia, ochraniaczem, czy też inną częścią ubrania; piłka przedtem, nim zostanie schwytana, nie może dotknąć żadnego innego przedmiotu, oprócz gracza.
- d) jeżeli przeszkadza umyślnie wylapującemu w chwytaniu piłki
- e) jeżeli opuści swoje miejsce
- f) jeżeli wyrzuci palant poza granice boiska, przyczem palant musi w całości być za linią boiska,
- g) jeżeli ma trzy błędy (trzy złe uderzenia).

Uwaga. Po trzecim błędzie, jeśli palantowy piłki nie trafi, a wylapujący nie schwyci jej, palantowy może biec do mety.

XVIII. Bieg do met

Palantowy staje się biegaczem:

- a) gdy trafi piłkę i piłka przepisowo padnie na boisko
- b) gdy miotacz popełni trzy błędy
- c) gdy miotacz uderzy piłką palantowego (jednym raz).

XIX. Porządek zajmowania met

Gracze muszą zajmować mety pokolei. Gdy zdarzy się, że sędzia unieważni bieg, biegnący wraca na tę metę, którą ostatnio prawidłowo zajmował.

XX. Gracz zajmuje metę

Gracz zajmuje metę:

- a) po trzech błędach miotacza (jeżeli jest palantowym), lub jeżeli zostanie automatycznie posunięty o jedną metę naprzód

Uwaga. Błędami miotacza mogą być albo złe podanie piłki (3-krotne — patrz przepis XI punkt 3), albo trafienie palantowego (1 raz).

- b) jeżeli sędzia przyznaje następnemu palantowemu prawo przejścia na metę w myśl przepisów, to zajmujący mety posuwają się dalej automatycznie (o ile naturalnie meta, na którą udaje się przesunięty, jest obsadzona przez jego współgracza)

- c) po „zwodzonem“ podaniu piłki przez miotacza

- d) jeżeli piłka trafi w sędziego

- e) jeżeli gracz, w polu będący, przeszkodził mu zając prawidłowo metę

- f) jeżeli piłka, prawidłowo narzucona, a nie dotknięta palantem, minie tyłowego, lub ten

niebacznie ją z rąk wypuści, może gracz będący na mecie (ale nie na głównej) przebiec jedną metę, chyba że jest to trzecia piłka, przy której może przebiec wszystkie mety.

Uwaga. Przy trzeciej dobrej piłce nieodbitej przez palantowego może ten biec do mety, jeśli wylapujący piłki nie złapał. Jest to ostatnia deska ratunku dla chybiającego palantowego.

XXI. Kiedy można, a kiedy nie można wyruszać z mety

1. Gracz nie może opuszczać mety, kiedy miotacz, stojąc w miejscu, trzyma piłkę, a sędzia nie zapowiedział „gra“.

2. Gracz może opuścić metę po piłce prawidłowej, a nieodbitej, jednak w chwili, kiedy piłka znajdzie się w rękach wylapującego, ewentualnie kiedy piłka go minie, lub ów ją wypuści z rąk.

3. Biegnący do mety musi być na mecie, gdy miotacz przygotowuje się do rzutu. Jeśli biegnący po słowach sędziego „gra“ opuści metę, a miotacz poda piłkę metowemu, może biegnący być prawidłowo „spalony“.

Uwaga. Za przedwczesne wyruszenie z mety gracz może być „spalony“. Sędzia nie musi ogłaszać tego od razu; może poczekać aż do chwili zajęcia przez gracza nowej mety.

XXII. Powrót do met

Gracz może wrócić na metę i nie może być przez to „spalony“ w następujących wypadkach:

- a) sędzia ogłasza nieprawidłowe odbicie, z którego piłkę gracz w polu pochwycił,



Rys. 8. „Spalony“.

- b) sędzia ogłasza piłkę „martwą“
c) sędzia zostaje uderzony piłką, którą podał wylapujący piłki na którąś z met,
d) sędzia odwołuje gracza za przedwczesne opuszczenie mety.

XXIII. Biegący zostaje „spalony“

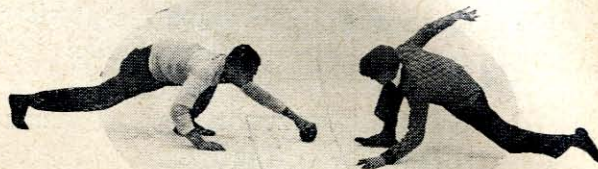
Biegący zostaje „spalony“:

- a) jeżeli jako palantowy odbił prawidłowo piłkę i piłka zostaje schwytna z powietrza, zanim dotknieła ziemi (patrz przepis XVII punkt c),
b) jeżeli umyślnie przeszkadza w złapaniu piłki
c) jeżeli zostanie dotknięty piłką, trzymaną w ręce przez metowego (rys. 8),
d) jeżeli biegnie więcej niż 1 metr w lewo, lub w prawo od linii boiska, chyba że przeszkadza mu w biegu metowy,
e) jeżeli metowy dotknie mety jakkolwiek częścią ciała, trzymając piłkę w ręku, lub też samą piłką — wcześniej, niż to zdążył uczynić przybiegający do mety (rys 9 i 10),
f) jeżeli piłka, złapana z powietrza, podana zostanie na metę

Uwaga. Piłką, złapaną z powietrza, można „spalić“ i gracza, który piłkę odbił (palantowego), i podawszy ją na jedną z met — „spalić“ biegącego do mety gracza

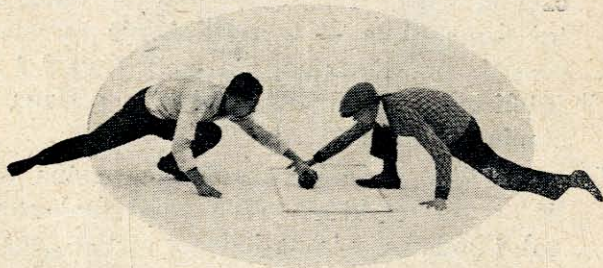
- g) jeżeli biegący do mety nie dotknie napotkanej mety, lub jej miejsca
h) jeżeli gra brutalnie.

Uwaga. Gracz „spalony“ może brać udział w dalszej grze w tej samej zmianie, jeśli tylko do-
czeka swej kolejki, nim trzech graczy zostanie spa-



Rys. 9. „Spalony“.

lonych. Po spaleniu trzech graczy następuje zmia-
na drużyn, to znaczy drużyna bijąca przechodzi
na boisko.



Rys. 10. Prawidłowo zdobyta meta.

Jeżeli trzecim graczem spalonym był Nr. 5, to
przy następnej grze zaczyna Nr. 6.

XXIV. Powrót do mety

W razie zarządzenia sędziego gracz powraca do
poprzedniej mety drogą najkrótszą.

XXV. Miotacz wyczekuje

Jeżeli biegnący do mety ma na zarządzenie sę-
dziego wrócić na poprzednie miejsce, miotacz cze-
ka aż do chwili jego powrotu. Nieprzestrzeganie
tego przepisu przez miotacza uprawnia gracza do
zajęcia następnej mety, ale tylko na zarządzenie
sędziego.

XXVI. Sędzia

1. Sędzia jest panem boiska od początku do
końca gry.
2. Sędzia przestrzega poszanowania przepisów
przez grających.
3. Sędzia ustawia się tak, by dokładnie mógł
obserwować przebieg gry.
4. Jedynie sędzia rozstrzyga wszystkie sprawy
gry, a dyskusja może dotyczyć tylko wyjaśnień
reguł gry. W tym wypadku ze strony grających
drużyn mogą zabierać głos jedynie kapitanowie
drużyn.
5. Sędzia przed grą powinien się porozumieć
z drużynami co do lokalnych interpretacji pew-
nych reguł gry, i może się na nie zgodzić, o ile za-

sadniczo nie odbiegają od przewidzianych przepisami.

6. Sędzia przestrzega, by zachowana była ciągłość gry i uwzględniane były jedynie przerwy, podyktowane nieprzewidzianymi wypadkami. Przestrzega, by gracze natychmiast po zaczęciu gry i zmianie zajmowali swoje miejsca, a palantowy znalazł się na stanowisku zaraz po obsadzeniu pola przez przeciwników.

Uwaga. Przepisy amerykańskie przewidują 2-ch sędziów, którzy się po każdej kolejce zmieniają. A więc jeden stoi za miotaczem, drugi jest w polu przy pierwszej mecie i obserwuje grę.

XXVII. Ogłaszanie gry i przerw

Sędzia daje znak do rozpoczęcia gry słowem „gra“ w czasie umówionym z drużyną gospodarzy.

Na słowo „przerwa“ gra musi być natychmiast przerwana i nikt nie może ani zdobywać mety, ani biegać, ani być w tej chwili „spalonym“.

Grę należy przerywać jedynie z bardzo ważnych powodów. Mogą niemi być kontuzjowanie sędziego, lub gracza drużyny będącej w biegu. Przy kontuzji gracza drużyny będącej w polu, gry się nie przerywa aż do chwili, gdy piłka wróci do rąk miotacza, będącego na swoim miejscu. *Gracz kontuzjowanego można zawsze zastąpić.*

Gracze nie mogą wstrzymywać gry debatami i niewykonywaniem rozporządzeń sędziego. Gracza, niestosującego się do zarządzeń sędziego, może sędzia wykluczyć z gry bez uprzedniego namomnienia, a drużyna nie ma prawa przyjąć na jego miejsce zastępcy.

XXVIII. Liczenie punktów

Gra składa się z 9 gier czyli zmian i notuje się następująco:

NAZWA KLUBU	Porządek gier									SUMA PUNK- TÓW
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
„Czarni”	0	2	0	3	1	0	0	7	1	14
a) „Biali”	3	4	7	3	0	2	4	8	3	34

b) Czas gry, np. 1 godz. 55 min.

c) Nazwisko i imię sędziego, prowadzącego grę.

d) Nazwisko i imię notującego wyniki.

Uwaga. Wszystkie czynności związane z prowadzeniem tabelki gier przeprowadza wyznaczony przez sędziego pomocnik, który nie może należeć do żadnego z towarzystw, biorących udział w grze. Każdy gracz, który przebiegł wszystkie mety,

czyli zdobył dla swej drużyny jeden punkt, zgłasza się bezpośrednio po ukończeniu biegu do zapisującego wyniki celem odnotowania punktu.

XXIX. Nieprzewidziane wypadki

We wszystkich wypadkach, nieprzewidzianych niniejszemi przepisami, rozstrzyga bezapelacyjnie sędzia.

Uwaga: Protesty drużyn przeciwko rozstrzygnięciom sędziego składa kapitan drużyny na ręce sędziego bezpośrednio po grze. Sędzia zaopatrjuje protest w swoje uwagi, przedstawia odnośnemu Związkowi gier, a w braku tegoż — organizatorom odbytych zawodów.

TECHNIKA GRY

Palant amerykański wymaga dużo zręczności, nietyle w samym podbiciu piłki i w biegu, ile specjalnie w chwytaniu ostro idącej piłki.

Dlatego też trening główny graczy powinien polegać, obok podbijania piłki i krótkich biegów, na jak najczęstszym chwytaniu piłki z różnych odległości z rzutów ostrych, płaskich i górnych.

Rzut piłki powinien być wykonywany zupełnie identycznie, jak zwykły rzut kamieniem, z tem, że cel nasz jest dokładnie określony, a piłka po-

winna osiągnąć gracza, będącego w lekkim półprzysiadzie, na wysokości piersi.

Wyjątek stanowi tu miotacz (pitcher), który rzuca piłkę zamachem dolnym, równoległe do ziemi, w ściśle określonej przestrzeni. Musi bardzo dużo ćwiczyć, by rzuty jego były celne, silne i szły w pożądanym kierunku. Miotacz musi umieć nadawać piłce ruch wirowy, w prawo lub w lewo, zależnie od „falszu“, jaki pragnie piłce nadać. Jest to umiejętność, którą może osiągnąć tylko długo się trenujący i stale na tem miejscu grywający specjalista.

Chwyty piłki powinny być wykonywane ręką „miękką“, to znaczy, że w ostatniej chwili musimy rękę lekko cofnąć w kierunku lotu piłki. Ruchem tym „ściągamy“ niejako łagodnie piłkę do rąk. Piłkę chwytny zasadniczo oburącz; tylko w wyjątkowych wypadkach, i to specjalnie przy wysokich skokach, chwytny piłkę jedną ręką. Jeżeli ktoś przy chwytaniu piłki usztywni rękę, a ponadto uczyni ruch przeciwny lotowi piłki, to prawie nigdy piłki nie chwyci. Poza tem przy twardej piłce dozna bolesnego uderzenia ostro idącą piłką. Miętkość chwytu można osiągnąć tylko drogą treningu i oceny siły lotu piłki.

Największymi specjalistami w chwytaniu piłki powinni być: „wyłapujący“ piłkę za główną meta,

łącznik, stojący między drugą a trzecią metą, (shortstop), oraz gracz na pierwszej mecie.

Pozycja łącznika, która wydaje się na pierwszy rzut oka bardzo dziwną, tłumaczy się tem, że w jego okolicy przelatuje około 75% piłek, bitych z mety głównej przez palantowego prawą ręką. Gracz ten musi doskonale łapać piłkę i precyzyjnie ją rozdáwać.

Uderzenie piłki palantem powinno nastąpić samym końcem palanta w środek piłki, gdyż tylko w takim wypadku rzut będzie silny i daleki.

Piłkę należy odbijać nie górą, ale na wysokości biodra, albo i poniżej, nadając jej lot płaski, raczej niski niż wysoki. Bywają też odbicia z góry wdół ku ziemi; pomówimy o nich w taktyce gry.

Dotykanie mety piłką albo ciałem, będącem w styku z piłką, powinno się odbywać bardzo szybko, drogą najkrótszą, przeważnie dołem, t. j. nogą.

Rola metowych na drugiej i trzeciej mecie oraz reszty graczy, będących „w polu”, polega na wyłapywaniu piłki, „paleniu“ graczy biegnących do mety, lub oddawaniu piłki natychmiast tam, gdzie wskaże sytuacja gry. Pierwiastek orientacyjny odgrywa tu pierwszorzędną rolę.

TAKTYKA GRY

Miotacz rzucać musi piłkę jaknajsilniej. Może przytem używać rzutów „falszem“. Może również, jeśli jest przekonany, że ma przed sobą gracza nerwowego i impulsywnego, posyłać mu rozmyślnie „piłki złe“, t. j. albo za wysoko, albo za nisko, by sprowokować go do uderzeń, którym towarzyszy małe prawdopodobieństwo trafienia, a tem samem przysparzać mu jak najwięcej „złych uderzeń“.

Palantowy musi zachowywać spokój; powinien odrazu ocenić, czy piłka jest „dobra“, czy też „zła“. Palantowy odbija piłkę, zależnie od sytuacji gry, albo górą daleko, albo w określonym, najbardziej niedogodnym dla przeciwnika kierunku, albo też „przybija ją blisko“ przy głównej mecie do ziemi, jeśli tego wymaga sytuacja. Palantowy będzie bił daleko i do góry, jeśli widzi, że mety są obsadzone biegnącymi współgraczami, by dać im możność przebiegnięcia większej ilości met, albo jeśli wie, że tyłowi gracze w polu marnie łapią piłki wysokie. Jeśli palantowy nie ma przed sobą współgraczy, biegnących mety, może uciec się do lekkiego uderzenia piłki, ewentualnie zaledwie dotknąć jej palantem, by tylko skierować ją na boisko między „miotacza“ i „wyłapującego“; i zanim który z nich zorjentuje się

w położeniu, palantowy będzie dawno już na pierwszej mecie. Piłkę odbija się zasadniczo w kierunku najmniej obstawionym.

„Wylapujący“ piłkę, zajmujący stanowisko za główną metą, musi być jednym z najprytniejszych i najlepiej łapiących piłkę graczy. „Wylapujący“ musi umieć wylapywać nietrafione piłki miotacza i momentalnie je w miarę potrzeby rozdzielać. Ze względu na to, że przy mecie głównej kończy się bieg zawodnika, wzamian za co drużyna zyskuje punkt, powinien „wylapujący“ mieć piłkę zawsze w chwili dojścia biegacza do mety, by go „spalić“ i pozbawić drużynę i punktu i gracza. W myśl przepisów, że *dwaj gracze jednej drużyny nie mogą się znaleźć razem na jednej mecie*, gracze, biegnący do mety muszą na tę okoliczność zwracać uwagę i bacznie śledzić całą sytuację gry, by przez gapiostwo, co się często zdarza, nie przyprowadzić swej drużyny o stratę gracza, a tem samem o ujemny punkt.

Ponieważ gracze biją w oznaczonej kolejce, należy graczy lepiej bijących dać na początek, by ci, doszedłszy do mety, mogli ponownie rozpocząć grę, dając możność słabszym do dłuższych biegów i pewniejszego dojścia do mety. Po słowie sędziego „gra“, należy baczyć, by gracze przeciwnej drużyny („biegnący mety“) byli na metach. Miotacz musi zwracać na to uwagę i, skoro tylko

spostrzeże zejście gracza z mety, zaraz tam podać piłkę. Może to naturalnie uczynić wówczas, jeśli jest pewien, że metowy złapie podaną piłkę, gdyż w przeciwnym razie gracz skorzysta z tego i pomknie do następnej mety, ewentualnie do mety głównej.

Szerzej nad taktyką gry nie chcemy się rozwozić, gdyż jedynie pewna wprawa w grze oraz praktyczne poznanie jej tajników wskaże każdemu indywidualnie, co i jak należy czynić.

U B I Ó R

Ubiór graczy ma przy wszystkich sportach znaczenie pierwszorzędne.

We wszystkich grach, wymienionych w naszym podręczniku, należy przyjąć za zasadę następujący ubiór sportowy: pantofle sportowe (bez obcasów), skarpetki, spodenki i koszulka lekkoatletyczna, ewentualnie sportowa kolorowa z rękawami.

Naturalnie mogą zachodzić znaczne od tego odstępstwa. Na miękkiej murawie możemy grać doskonale boso, prawo to jednak musi obowiązywać wszystkich graczy. W dzień ciepły i słoneczny możemy się zupełnie dobrze obywać bez koszulek, o ile naturalnie nie rozgrywamy oficjalnego publicznego spotkania. W rozgrywkach towarzyskich, w życiu obozowym, gramy zazwyczaj bez koszulek, zastępując je wąską szarfą przez piersi, lub opaską na szyi, celem odróżnienia od siebie drużyn, jeśli nie mają odmiennego koloru spodenek.

W porze chłodniejszej można używać długich spodni flanelowych, swetrów, a nawet czapek.

Baczną uwagę należy zwracać na obcinanie przez graczy paznokci. Długie paznokcie, zanieczyszczone podczas gry ziemią, mogą stać się przy skaleczeniach powodem bardzo długo jątrzących się zadrapań i zranień.

Panie muszą zwracać baczną uwagę na szpilki we włosach, metalowe klamry, grzebienie i t. p., które należy bezwzględnie przed grą usuwać.

Przy grach na twardym boisku (na sali) wskazane jest użycie grubych nakolanników.

Ubiór sędziego powinien być odmienny od ubioru graczy. Sędzia nosi zazwyczaj pantofle, długie spodnie (białe) i sportową koszulę z rękawami. Zimą, jeśli gra odbywa się na dworze, może poza tem nosić sweter oraz czapkę. Sędzia, jako kierownik gry, musi być ubrany zawsze czysto i schludnie.

1034



SPIS RZECZY

PILKA KOSZYKOWA

	<i>str.</i>
CHARAKTER GRY	1
PRZEPISY	
Boisko	2
Tablice	4
Kosze	6
Piłka	6
Gracze i ich zastępcy	7
Komisja sędziowska i jej obowiązki	8
Mianownictwo gry	10
Prawidła gry	14
Liczenie punktów	18
Piłka za linią	19
Piłka przetrzymana	20
Rzut wolny	21
Rzut karny	22
PILKA KOSZ. DLA KOBIET	26
TECHNIKA GRY	28
TAKTYKA GRY	37
ZAPRAWA	44

PILKA SIATKOWA

CHARAKTER GRY	47
PRZEPISY	
Cel gry	48
Boisko	48
Przybory	51
Drużyna	52
Komisja sędziowska i jej obowiązki	54
Mianownictwo	56
Zasady gry	58

Zagrywka	<i>str.</i> 61
Zmiana miejsc i strata piłki	63
Obliczanie punktów	64
Wyniki i czas trwania gry	64
Wybór „gry“ i boiska	66
Zmiana pola „gry“ i „zagrywki“	67
Dyskwalifikacja	67
Strona formalna gry	68
Spis wykroczeń i błędów technicznych	68
TECHNIKA	69
TAKTYKA	72
ZAPRAWA	77

SZCZYPIORNIAK

WSTĘP	81
PRZEPISY	
Boisko	82
Przybory	86
Drużyna	86
Gry	87
Zatrzymywanie, oddawanie..., wybijanie piłki	88
Zdobycie bramki	91
Spalony	92
Rzut z linii bocznej	93
Rzut z rogu	94
Rzut od bramki	94
Rzut wolny pośredni	95
Rzut wolny bezpośredni	96
Rzut karny	97
Rzut sędziowski	98
Sędzia główny	99
Sędzia linjowy	100

TECHNIKA GRY	str.
TAKTYKA GRY	102
	103

HAZENA

WSTĘP	107
PRZEPISY	
Boisko	107
Piłka	110
Drużyna	111
Gra	111
Zdobycie bramki	112
Piłka „poza granicami“	112
Teren działania	114
Rzut piłki z autu	115
Rzut piłki od bramki	115
Rzut z rogu	116
Sposoby gry piłką	118
Bramkarz	120
Gra ciałem	120
Strzał do bramki	122
Rzut wolny	124
Rzut karny	126
Rzut sporny	128
Wykluczenie z gry	130
Prawa i obowiązki sędziego	131
UWAGI TECHNICZNE	134

PALANT AMERYKAŃSKI

WSTĘP	137
PRZEPISY	
Boisko	138

	str.
Piłka	142
Palant	142
Gracze	142
Miotacz	145
Gra	148
Gra nierozstrzygnięta	148
Zwycięstwo drużyny	148
Gracze rezerwowi	149
Wybór boiska	149
„Piłka dobra“ — „Piłka zła“	149
Piłka martwa	152
Piłka jest spalona	152
Zatrzymanie piłki	153
Zaliczanie punktów	153
Błąd palantowego	154
Palantowy jest spalony	154
Bieg do met	155
Porządek zajmowania met	156
Gracz zajmuje metę	156
Kiedy można, a kiedy nie można wyru- szać z mety	157
Powrót do met	158
Biegący zostaje „spalony“	159
Powrót do mety	161
Miotacz wyczekuje	161
Sędzia	161
Ogłaszanie gry i przerw	162
Liczenie punktów	163
Nieprzewidziane wypadki	164
TECHNIKA GRY	164
TAKTYKA GRY	167

UBIÓR 170

EX LIBRIS
Biblioteki Kuratorium Ośw.
w Białymstoku

WARSZAWSKA SPÓŁKA WYDAWNICZA
ORIENT R. D. Z. EAST

Redakcja i administracja w Warszawie, Prosta 17.

1 9 2 7