

MGR, JAN JASIŃSKI

AK



PALANT

Mgr JASIŃSKI JAN

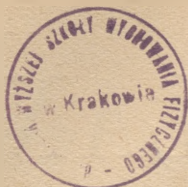
PALANT

TECHNIKA, TAKTYKA, PRZEPISY

GRA SPORTOWA
DLA SZKÓŁ, KLUBÓW i ORGANIZACJI



POLSKI ZWIĄZEK WYCHOWAWCÓW FIZYCZNYCH
WARSZAWA - POZNAŃ 1938
KSIĘGARNIA WŁ. WILAK w POZNANIU



4470

CZCIONKAMI DRUKARNI LUDWIKA KAPELI w POZNANIU

W S T Ę P

PALANT — MASOWĄ GRĄ NARODOWĄ.

Palant to nie tylko polska, narodowa gra zespołowa, ale równocześnie naturalna gra ludowa, dostosowana do prymitywnych warunków terenowych i przyrządowych. Gra ta wyszła od ludu.

W 19-ym i początkach 20-go wieku palant był grą szerokich mas tłumu miejskiego i młodzieży szkolnej. Była to w owym czasie najbardziej atrakcyjna gra zespołowa, uprawiana powszechnie na wszystkich wolnych placach i w ogrodach miejskich. Wkrótce palant stał się plagą zamkniętych podwórz między kamienic, przekleństwem ich mieszkańców, narażonych na ciągłe straty, wywołane przypadkowym wybijaniem szyb okiennych przez zapalonych grą palancıarzy. Był jedyną rozrywką ruchową pokolenia, przeżywającego dziś swój wiek męski. Był jedyną grą sportową, która wyrzucała masy młodzieży na pole i błonia podmiejskie, w lepszą atmosferę powietrza i słońca, po radość życia, po sprawność i zręczność ruchową.

Palant był widowym znakiem buntu młodych, wyłamujących się z twardych, skostniałych form obcej szkoły, nie rozumiejącej potrzeby zaspokojenia natural-

nego pragnienia ruchu, lub niechętniej rozwojowi fizycznemu młodzieży polskiej.

Nieprzeciętną rolę propagatorów i rozsadników tej gry spełniły miejskie ogrody zabawowe: im. Raua (w Królestwie) i im. Jordana (w Małopolsce).

Na palancie wychowali się wszyscy dzisiejsi działacze i mecenasi sportowi, teoretycy wychowania fizycznego i twórcy nowych kierunków sportowych. Palant przygotował pierwsze kadry członków tworzonych tu i ówdzie klubów sportowych, nasycając te ostatnie żadnymi działaniami pionierami i organizatorami sportu w Polsce.

Prowadzony samoistnie, dziko, organizowany przypadkowo przez młodzież, powszechnie uprawiany w mieście i na wsi — palant był pierwszą grą sportową w Polsce.

W latach powojennych został on wyparty przez piłkę nożną, grę o silniej rozwiniętych elementach walki. Piłka nożna stała się dominującą zabawą wolnych placów miejskich, uprawianą bez umiaru. Palant przestał być celem, gdyż starsi sportowcy grali już tylko w piłkę nożną. Chęć dorównania starszym, wrodzone naśladownictwo młodzieży, atrakcyjność piłki nożnej — zdecydowały o zepchnięciu palanta, jako gry mas młodzieży, do poziomu zabawy jedynie działwy szkolnej.

W pierwszych latach szkoły polskiej palant był uprawiany w szkole powszechnej i gimnazjum. Nawet 8-e klasy znajdowały w tej grze wiele przyjemności. Powoli jednak, wskutek przeszczerpienia na teren szkoły nowoczesnych, ręcznych gier piłkowych: koszykówki, szczypiorniaka i siatkówki, oraz wskutek ciągłych re-

form, zmniejszających ilość godzin ćwiczeń cielesnych w szkole, palant zepchnięty został do roli zabaw w klasach najniższych. Popularność palanta malała równoległe z przesuwaniem go do programu pracy dla najniższych klas gimnazjalnych oraz z akcją, ograniczającą zawody międzyszkolne. Do osłabienia sportu palantowego przyczyniły się także przepisy wielu autorów, reformujące ciągle i upraszczające zasady palanta w myśl głównej intencji sprowadzenia go do rzędu spokojnych, nie męczących i bezpiecznych zabaw dla dzieci, co osłabiało w wielkim stopniu jego cechy sportowe.

W ciągu niespełna lat dziesięciu zniesiono:

- a) długi bieg, wymagający większego wysiłku;
- b) elastyczną piłkę, tzw. lanke, pozwalającą na wysokie i dalekie podbicia, zmuszającą do uzewnętrznienia maksimum sprawności i sprytu graczy dla schwycenia jej lub uniknięcia bolesnego uderzenia;
- c) swobodę w czasie osaczania biegaczy, najbardziej sportowy element gry, ograniczając do 1 minuty;
- d) jedenastkę graczy, dostosowując grę do małych placów;
- e) *matkę-przewodnika* i zastępującego go *wykupnika*, uderzając w ten sposób w zasadnicze prawo biologiczne, prawo współzawodnictwa i wiodzenia, uniemożliwiając — dla przesadnego, wątpliwego zresztą niebezpieczeństwa rozwoju ambicji indywidualnych — takie wartości, niezbędne w grupie, jak: przewodzenie, postęp oraz chęć wykazania swej przewagi technicznej i taktycznej.

Ostateczną klęskę palanta spowodowały programy szkoły powszechnej (r. 1933) i dwóch pierwszych klas gimnazjum, w których zabrakło zupełnie palanta, wyrugowanego stamtąd jakoby z trzech powodów:

1. trudności samej gry i „nie przemęczania“ dzieci (z tym „nie przemęczaniem“, równoznacznym z nie czynieniem większego wysiłku, trzeba by już w wychowaniu fizycznym skończyć, chociażby ze względu na potrzeby przysposobienia wojskowego);

2. niemożności uprawiania palanta z powodu braku boisk i odpowiednich wolnych przestrzeni w szkole oraz z powodu przepełnienia w klasach szkolnych;

3. propagowania rzekomo przygotowujących do palanta namiastek w postaci kwadranta.

Wstawiono wprawdzie palanta do programów 3-ej i 4-tej klasy gimnazjalnej, ale to niewiele pomogło. Brak podbudowy technicznej (podbijanie płaskim bijakiem w kwadrancie nie może nauczyć podbijania okrągłym bijakiem w palancie) oraz taktycznej (w kwadrancie nie istnieje tak bogata taktyka na *polu*, która jest najistotniejszą częścią gry w palanta), nie istnienie palanta, jako gry sportowej, uprawianej przez starszych, nie organizowanie rozgrywek międzyszkolnych — nie pozwoliły na właściwy, stopniowy rozwój palanta. Mała zaś ilość godzin, przeznaczonych na wychowanie fizyczne w tych klasach, przy obfitym, nigdy nie wyczerpanym programie, obok utrwalonej wśród ogółu młodzieży opinii, wyniesionej ze szkoły powszechnej, że palant to gra dla dzieci — w praktyce odsunęły wykonanie programu tych klas w odniesieniu

do palanta na plan bardzo daleki. Z drugiej strony brak właściwego potraktowania sprawy palanta na studiach wychowania fizycznego i wskutek tego nierozumienie jego wartości przez wychowawców fizycznych — przyczyniły się także do zanikania palanta w polskim życiu sportowym.

Wszystkie wyżej wymienione przyczyny dokonały wyrugowania palanta, jako gry sportowej, nie tylko z placów i ogrodów zabawowych, ale także i ze szkoły.

Nie tylko zaprzepaszczono jedyną sportową grę polską, ale również wyrządzono dużą krzywdę akcji usportowienia szerokich rzesz ludowych. Zatracono także najprostszą, naturalną drogę do usportowienia wsi. O usportowieniu wsi wiele się mówi i pisze w ostatnim czasie. Nie spotkałem się jednak nigdzie, pośród wielu proponowanych środków i sposobów przeszczepienia i utrwalenia ruchu sportowego na wsi, z nazwą palanta, gry, którą — chociażby tylko dla usportowienia wsi — wartoby podnieść z upadku i wprowadzić ponownie w jej pierwotne środowisko ludowe.

Żadna z gier sportowych nie ma tak doskonałych warunków masowego, wszechludowego i ogólnonarodowego rozwoju, jak palant. Jest to bowiem gra najtańsza, nie wymagająca specjalnych przyrządów, ani nadzwyczajnych boisk. W palanta zagrać można wszędzie: na pastwisku, na ugorze, na polanie leśnej, na niezabudowanym placu, na bylejakim prymitywnym boisku, w parku, a w ostateczności także na drodze, ulicy i podwórzu. Zespół, chcąc grać w palanta, musi jedynie nabyć piłkę, której cena jest znikomo mała w stosunku do piłek, używanych w innych grach sportowych (można ją także w ostateczności wykonać w

domu). Bijak (palant) oraz oznaczenie boiska można zawsze wykonać we własnym zakresie.

Że palant może stać się ludową grą sportową — mamy tego dowody w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej. Państwo o najkrótszej tradycji potrafiło stworzyć swoją grę narodową, opartą zresztą na elementach palanta europejskiego. My zaś woleliśmy propagować nową grę — kwadranta, wziętą właśnie z elementów palanta amerykańskiego (jednak bez jego cech bojowych i sportowych), aniżeli pielęgnować własne tradycje i wytworzyć dla nich odpowiednie warunki rozwoju.

Znana przecież ogólnie jest popularność palanta (baseball)*) w Stanach Zjednoczonych. Każdy, kto stanął na ziemi Washingtona, musiał spostrzec tę wszechobecność palanta na wszelakich placach i boiskach miast amerykańskich. W palanta gra tam 8-o letni chłopiec, 16-o letnia dziewczyna i 40-o letni mężczyzna. Każde miasto posiada kilka dobrych zespołów żeńskich palanta, a każda większa firma handlowa lub przemysłowa swą męską drużynę baseballu. O każdej porze dnia na podwórzach i boiskach szkół powszechnych, średnich i wyższych — znajdziemy grupy, trenujące lub uprawiające palanta. Każde najbardziej reprezentacyjne boisko posiada na poczesnym miejscu teren, przeznaczony dla baseballu. Palant amerykański jest rzeczywiście grą narodową (nasz zaś jedynie w teorii), bo nie tylko olbrzymi procent zdrowych obywateli go uprawia, ale jednocześnie ogół zna doskonale jego przepisy i interesuje się żywo jego rozwojem.

*) Czytaj: „besbol“.

Objawem masowego, powszechnego uprawiania palanta jest fakt zajęcia wszystkich boisk i zwykłych placów miejskich po godzinie 19-tej przez drużyny, rozgrywające mecze baseballu. Gracze, których wiek waha się w granicach 18—35 lat, rekrutują się z robotników, rzemieślników, kupców, uczniów i studentów, którzy jeszcze przed godziną stali przy swych warsztatach pracy. Grom tym przypatrują się liczni widzowie obu płci i różnego wieku, od których nikt nie żąda żadnej zapłaty i którym nikt nie zamyka boiska przed nosem.

Tak wyglądają doły palanta. Tak prezentuje się obserwatorowi narodowa gra amerykańska. Tak wygląda usportowienie mas, uznających palanta za swój sport.

Jak zaś wygląda góra?

Każdy szanujący się klub sportowy posiada kilka drużyn baseballu. Rozgrywki międzyklubowe, między-miastowe i ligowe w palanta są najczęstszą i największą atrakcją szerokiego ogółu, za którą trzeba już płacić, i to często bardzo słono. Obok najlepszych drużyn amatorskich, bardzo rozpowszechnione są drużyny zawodowe baseballu. Obydwie grupy sportu zawodniczego szukają wiecznie po wszystkich placach i boiskach najlepszych graczy, aby wciągnąć ich do swych klubów, jako nowy narybek, broniący zasłużonych barw i zdobywcy. Na cele te idą potężne kapitały. W klubach tych można zrobić wielką karierę baseballisty, osiągając zawrotne wyżyny bożyszczu tłumów. Podczas meczów międzystanowych lub meczów baseballistów zawodowych — trybuny uginają się od mrowia ludzkiego, pragnącego ujrzeć swych pupilów zwycięzcami, a jednocześnie żadnych zwycięstwa dla za-

spokojenia swego amerykańskiego pociągu do hazardu, popartego zakładami pieniężnymi.

Obok tych praktyczno-propagandowo-zawodniczych form gry istnieje jeszcze skoordynowany wysiłek sfer naukowych, nie poprzestających jedynie na stwierdzeniu takich czy innych faktów w dziedzinie palanta, ale pracujących czynnie nad rozwojem metod i przepisów, nad zmianami i ulepszeniami, dokonywanymi zgodnie z wykazaną potrzebą życia i walki sportowej. Liczne katedry uniwersyteckie wychowania fizycznego, opierając się na doświadczeniach swych drużyn baseballowych, były i są czynnikami rozwoju zasad taktyki i metodyki szkolenia palanciarzy oraz inspiratorami rozwoju palanta, jako gry ludowej, masowej i narodowej.

Palant amerykański jest przykładem doskonałego współżycia i współdziałania sfer naukowych, wychowawczych i zawodniczych. Przyjmuje on najrozmaitsze formy, przechodząc od sportu wychowawczo-rozrywkowego młodzieży i szerokich mas ludowych, przez klubowy sport zawodniczy, do sportu zawodowego, stwarzającego dla wielu graczy, pochodzących z pośród ludu, podstawę dobrobytu i równoległego z nim podniesienia ich poziomu kulturalnego.

Profesjoniści są czynnikami postępu i rozwoju palanta zawodniczego, wychowawczego i ludowego. Młodzież i amatorzy są z kolei najlepszą propagandą oraz narybkiem dla sportu zawodowego. Całość zaś stanowi to, co nazywamy sportem mas i sportem narodowym.

Musimy dość wyraźnie powiedzieć, że t.z.v. usportowienie społeczeństwa lub t.zw. gra narodowa nie może

opierać się tylko na idealnych, rozrywkowo-zdrowotnych założeniach. Musi się to zagadnienie wiązać z życiem, a więc z elementami walki, współzawodnictwa grup, ambicją jednostek oraz sportowym wysiłkiem i codziennym bytem jednostek.

Chcąc z naszego palanta uczynić polską narodową grę sportową, oraz ruchową rozrywkę masową, chcąc grę tę rozpowszechnić na wsi i w szkole, musimy z palanta uczynić zawodniczą grę starszych. Czynnikiem propagandy powinny stać się:

- 1) Szkoła, posiadająca propagandowe tradycje wprowadzenia w życie takich gier, jak piłka koszykowa, piłka siatkowa i szczypiorniak;

- 2) Polski Związek Wychowawców Fizycznych, zespół ludzi, zdolny narzucić młodzieży uprawianie palanta;

- 3) Polski Związek Piłki Ręcznej, organizacja, mająca możliwości wprowadzenia palanta do rozgrywek międzyklubowych;

- 4) Wojsko, środowisko zdolne wpoić w szerokie masy ludowe, odbywające służbę wojskową, umiłowanie palanta.

Jedną z dróg, wiodących do pobudzenia ruchu palantowego, obok propagandy wyżej wymienionych czynników, będzie szerokie zastosowanie zawodów: międzyшкоlnych, międzyklubowych, okręgowych i ogólnopolskich. Przez wielorodzajowe współzawodnictwo osiągniemy wszechstronną i powszechną propagandę palanta, która ułatwi wyprowadzenie tej gry z mroków zapomnienia. Poza tym niezbędne jest wstawienie palanta do programów szkolnych wychowania fizycznego

na wszystkich stopniach nauczania i uznanie go za grę pierwszoplanową. Jednocześnie należy wprowadzić palanta, jako dział pracy, do sekcji piłki ręcznej poszczególnych klubów sportowych. Nie będzie trudno zaszczerpić tą grę klubom, jeżeli szkoła, w ciągu dwóch najbliższych lat, poważnie potraktuje zagadnienie palanta, jako gry sportowej, a więc gry, mającej szerokie prawa wejść w ramy zawodów, organizowanych między szkołami miast, okręgów i całej Polski.

Pożądane byłoby może dla propagandy i rozwoju palanta powołanie do życia specjalnej organizacji sportowej w postaci np.: „Ligi obrony ginącego palanta“. A może czynności takiej organizacji zastąpią czynniki, zorganizowane już w Polskim Związku Wychowawców Fizycznych oraz Polskim Związku Piłki Ręcznej i znajdujące zrozumienie i poparcie swej akcji w Ministerstwie Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego oraz Państwowym Urzędzie Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego.

WARTOŚCI PALANTA

Czy warto ratować palanta polskiego, czy posiada on jakieś wartości ruchowe, sportowe i wychowawcze? Postaram się na te pytania odpowiedzieć.

Tradycja biologiczna.

Palant jest grą o cechach pierwotnych, opartą na prawach biologicznych, związaną z bytem człowieka, zaspokajającą instynkty łowieckie i bojowe. Świadczą o tym obecne przepisy, nie zamykające akcji w granicach boiska. Dawniej prawdopodobnie tych

granic w ogóle nie było. Przestrzeń wolna była otwarta dla gry tak, jak przestrzeń walki i łowów.

Że gra rozwinęła się z wzorów niezbędnych dla człowieka zająć, jakimi były także łowy, świadczą o tym nazwy, określające dosadnie grę. Według E. Piaseckiego, cyganie nazywają tych, co grają na *królestwie**) — psami, tych zaś, co grają na *polu**) — rakarzami. Nazwy te są dostosowane do czynności odżywczych (polowanie na psy wiejskie) cyganów. Inne ludowe określenie „paść świnię“ odnosi się do czynności drużyny, grającej na *polu*. „Paść świnię“ — to znaczy: uganiać się za nimi, zapędzać odporne stworzenia i nie dopuszczać ich do szkód. To samo trzeba robić z biegaczami: nie dopuszczać ich do szkód (zrobienia punktu, dojścia do mety, do której oni uparcie dążą) i spędzać ich z *polu*. Nazwa ta jest już nazwą ludu wiejskiego. Mogła ona jednak poprzednio nosić inne określenia, analogiczne do akcji polowania na zwierzyne. Nawet nazwę *królestwa*, albo w innych wersjach *nieba* — można tłumaczyć tym, że po trudach, po zabiegach na *polu*, zakończonych skuciem (upolowaniem zwierzyny), spotykała myśliwców nagroda — przejście na miejsce, gdzie mogli oni zbierać triumfy swej pracy, gdzie czuli się wtedy tak, jak w niebie, jak w królestwie.

Podobną w swych podstawach do palanta jest gra indiańska (Północnej Ameryki) „lacross“. Terenem gry w pierwotnym ujęciu była przestrzeń nie określona żadnymi granicami, na której walczono o piłkę (tej samej wielkości, co piłka palantowa) masowo (palant w pierwotnej formie także nie określał liczby graczy).

*) Wyjaśnienia pojęć: królestwo i pole, patrz w przepisach.

Piłkę podawano, podbijano i rzucano przy pomocy długich kijów zagiętych lub zakończonych rodzajem małej rakiety o elastycznych strunach, umożliwiającym niesienie jej podczas biegu. Bieg w tej grze jest dominującą czynnością tak, jak w palancie. Cała gra nosi wyraźne cechy pościgu za zwierzyną (piłka), do którego przyłącza się walka o nią (zdarzało się często w chwilach głodu, że dwa plemiona, albo dwie grupy myśliwców musiały walczyć o zwierzynę).

Te dwa zjawiska pościgu i walki są wyraźne także w naszym palancie. Dochodzą zaś w nim jeszcze elementy osaczania, naganki, wyraźnego polowania na jednego z biegaczy, oraz elementy wymknięcia się osaczanego ze zorganizowanych przez myśliwych pułapek.

A więc możemy śmiało stwierdzić, że palant jest grą sportową, świadczącą najlepiej o fakcie rozwoju gier w ogóle, jako zjawiska wtórnego, mającego zastąpić naturalne zajęcie człowieka, związane z jego bytem biologicznym — z jego środowiskiem — wolną przestrzenią litosfery.

Palant, jak żadna inna gra sportowa, zawiera w sobie najsilniejsze pierwiastki tradycji, pozostające w związku z niezbędnymi w prawiekach zajęciami człowieka i wpływającymi z nich późniejszymi rozrywkami.

Dla tych wartości tradycyjnych warto grę w palanta utrzymać i rozwinąć.

Wartości ruchowe.

Analizując palanta polskiego, widzimy, że składa się on z podstawowych elementów: biegu, rzutu (dwóch

rodzajów) i chwytu, jako następstw podbicia (forma ciosu) piłki, dokonanego ręką, uzbrojoną w bijak.

Dominują biegi krótkie trojakięgo rodzaju:

a) bieg szybki, nieprzerwany, jednokierunkowy, po najkrótszej drodze od *królestwa* do mety;

b) bieg wolniejszy, przerywany, hamowany, okrążający, przeprowadzany po linii łamanej;

c) bieg mieszany w formie wykonywanych na przemian: szybkiego zryw, podobnego do bojowego „skoku” piechura, działającego w natarciu, i wolnego, hamowanego marszo-biegu.

Często krótkie biegi palantowe stają się biegami dłuższymi wskutek przeszkód ze strony przeciwnika, jego akcji okrążania i odrzucania ku *królestwu* oraz uporczywego dążenia biegacza do mety.

Biegi powtarzają się w ciągu gry wielokrotnie. Są one jednak przerywane ciągle odpoczynkiem na *królestwie* lub pobytem drużyny na *polu*. Podczas tych odpoczynków następuje odnowienie zapasu tlenu, zużytego podczas wysiłku. Bieg palantowy, jako typowe ćwiczenie płuc i serca, jest korzystną zaprawą dla wszelkiej formy wysiłku sportowego i bojowego. Wpływa on korzystnie na funkcje oddechu i układu krążenia, rozwijając ich wydolność. Praca mięśniowa podczas biegu palantowego jest głównie pracą dynamiczną mięśni kończyn dolnych, opartą na rytmicznie powtarzających się skurczach i rozkurczach.

Drugim z kolei głównym elementem palanta są rzuty wielorakięgo rodzaju. Wyodrębnić możemy dwa główne rodzaje:

a) rzut paraboliczny na odległość, dla pokonania dużych przestrzeni, wykonany z rozbiegu,

b) rzut balistyczny do celu stałego lub ruchomego (najczęściej), wykonany z miejsca, a wywołany szybką reakcją na zjawisko biegu przeciwnika i powstałą prawie jednocześnie decyzją, związaną z wyczuciem odległości i czasu.

Rzut na odległość stosuje się najczęściej, jako odrzut piłki na *królestwo*, lub — jako wrzucenie jej z poza linii bocznych na boisko.

Rzutu do celu dokonywa się w formie *kucia* (prostolinijność i duża szybkość lotu piłki) oraz podania (paraboliczność i mała szybkość lotu piłki).

We wszystkich tych rzutach przeważają cechy rzutu granatem, stąd też wartość palanta dla celów wojskowych.

Obok lotów piłki, spowodowanych rzutem ręką, mamy zjawisko lotu podobne, powstałe przez podbicie bijakiem.

Podbicie piłki bijakiem, oparte na wymachu i zamachu ręką, a dokonane dzięki pracy mięśni, poruszających stawy: nadgarstka, łokcia i barku, jest połączone ze skłonem i skrętem tułowia oraz rozkurczem mięśni nogi zakroczej. Praca mięśniowa, wykonywana podczas podbicia — jest bardzo zbliżona do pracy mięśniowej, wykonywanej podczas rzutu dyskiem. Jest to właściwie element rzutu, w którym — przez zamach uzbrojonej w bijak ręki — wyrzucamy (podbijamy) piłkę, zjawiającą się na drodze bijaka. Siła zamachu ręki i bijaka jest zużyta pośrednio na podbicie (wyrzut) piłki palantowej.

Rozróżniamy dwa rodzaje podbić: skośne i poziome.

Obok biegu, rzutu i podbijania, elementem często pojawiającym się w czasie gry jest chwyt piłki. Mamy dwa rodzaje chwytów z powietrza: jednorącz (lewą lub prawą) i oburącz.

Obydwa rodzaje chwytów mogą być stosowane przy łapaniu piłki z powietrza, jako rezultat podbicia, dokonanego przez przeciwnika, lub — jako rezultat podania współgracza. Mogą także być to chwyt piłki, toczącej się lub kozłującej po ziemi.

W chwycie decyduje sprawność mięśniowa palców i dłoni oraz ich szybka reakcja zwarcia (zamknięcia). Chwytający, obok pracy mięśniowej zwieraczy palców, musi często wykonać szereg dodatkowych ruchów, ułatwiających lub umożliwiających chwyt, w postaci: podskoku, skłonu (w przód, w bok lub w tył), przysiadu, wybiegu w przód, cofnięcia się itp.

Wartościową pozycją, związaną z przygotowaniem do chwytu, a wywołaną obserwacją lotu piłki (podlegającą tej pozycji wszyscy gracze, znajdujący się na *polu*, a również w mniejszym stopniu gracze na *królestwie*) — jest patrzenie w górę, powodujące — dzięki odchyleniu głowy — uwypuklenie klatki piersiowej. Dzięki tej obserwacyjnej pozycji, powtarzającej się wielokrotnie w czasie gry, młodzież wyrabia sobie dobrą postawę i uzyskuje związane z nią wartości motoryczno-oddechowe.

Jeżeli, poza powyżej opisanymi wartościami ruchowymi, rozpatrzemy jeszcze różne etapy biegu, podczas których biegnący reaguje: skłonem, skrętem, podskokiem lub upadkiem, chcąc uniknąć skucia piłką —



to stwierdzimy, że podczas gry w palanta istnieje wszechstronna praca mięśniowa, tak niezbędna dla harmonijnego rozwoju fizycznego człowieka.

Wartości wychowawcze.

Palant, jako gra, zawiera cechy bojowe: ataku, pościgu, osaczenia i rzutu do ruchomego celu. Elementy powyższe wymagają:

1) przodowników, zdolnych do zorganizowania linii oporów lub kontrataków, utrudniających biegaczom dotarcie do mety, oraz przodowników, umiejących wyzykskać błędy przeciwnika dla akcji własnych graczy;

2) strzelców, szybko reagujących na powstałe w grze okazyje, posiadających aktywne cechy charakteru, jednocześnie opanowanych i zdolnych do współdziałania z innymi strzelcami;

3) biegaczy, bystrych, szybko orientujących się w stworzonych sytuacjach, przy tym posiadających dużą dozę odwagi i przytomności umysłu;

4) graczy, sprawnych, znających doskonale technikę i taktykę, umiejących panować nad swymi nerwami, reagujących na hasła przodownika, posiadających dobrze rozwinięty zmysł orientacji, zdolnych do współdziałania i powzięcia szybkiej decyzji.

Gra w palanta:

a) kształci zdolność przewodzenia obok umiejętności podporządkowania się zarządzeniom *matki* lub *wykupnika*;

b) wdraża do współdziałania, objawiającego się specjalnie w dwóch formach: podczas biegu dwóch, trzech lub większej liczby biegaczy, pragnących osiągnąć

nać metę, oraz w czasie kontrataku i osaczania, których wynikiem ma być *skucie*;

c) wyrabia: odwagę dzięki pokonywaniu obawy przed bolesnym skuciem piłką; opanowanie własnych odruchów, wywołanych bólem, pochodzącym od uderzenia piłką; szybkość działania, zarówno podczas biegu do mety, jak i w akcji osaczania i *kucia*; wytrwałość fizyczną i psychiczną w pokonywaniu przeszkód (linij oporu) i upartym dążeniu do celu (mety).

Palant, w przeciwieństwie do innych gier, pozwala na indywidualne działanie i uzewnętrznienie jednostek, zdolnych do przewodzenia. Pierwsza zaleta wygląda na wadę w świetle przereklamowanej, schematyzowanej akcji zespołowej. Nie pomniejszając zupełnie wartości współdziałania zespołowego w grze, nie możemy zapominać o potrzebie indywidualnych rozwiązań wielu sytuacji o konieczności wyrabiania inicjatywy w wyyskaniu danej chwili. Intelpekt i działanie jednostki jest równie potrzebne w każdej grze, jak wypracowana taktyka i zgodna akcja zespołu.

W palancie mamy szereg sytuacji, w których gracz odpowiada całkowicie za siebie (bieg, osaczanie, chwila kucia). Od jego sprytu, inteligencji, nieustępliwości, rozwagi, odwagi i sprawności (przybierającej często formy wytrwałości) — uzależnione jest powodzenie drużyny. W trakcie gry mamy często chwile, w których gracz jest zdany na własną inicjatywę i decyzję. Zawsze jednak jego indywidualny wyczyn, powodzenie lub niepowodzenie — odbijają się na własnej drużynie. Jednostka jest więc odpowiedzialna za swoje czyny, które w skutkach swych idą na dobro lub na niekorzyść grupy.

W palancie *matka* i *wykupnik* są rzeczywistymi przewodnikami swego zespołu (w innych grach kapitan drużyny — to najczęściej tylko osoba oficjalna). W trakcie gry oni faktycznie kierują akcją. Często w ostatniej chwili, zgodnie z potrzebami swej partii, narzucają takie, czy inne rozwiązanie. *Matka*, a także i *wykupnik*, swoją przewagą sprawnościową (podbijanie) decydują w chwilach najcięższych o pozostaniu na *królestwie*. Oni są głównym czynnikiem obrony mety, tworząc tzw. *metową linię kontrataku*. Jak przystało na przewodników, są najbardziej aktywnymi graczami w swej drużynie.

W tych dwóch celach: indywidualnym działaniu, związanym z osobistą inicjatywą, a dokonanym w myśl interesów zespołu, oraz w uzewnętrznianiu cech przewodnictwa — tkwi poważna wartość wychowawcza palanta.

Element biegu w palancie wymaga koncentracji woli, czy to dla wydobycia największej szybkości (gdy droga jest wolna), czy też dla wykazania wytrzymałości (gdy osaczający kontratak przeszkadza w dojściu do mety). Ta koncentracja woli musi ujawnić się także u graczy, utrudniających, tamujących dostęp do mety w chwilach nie właściwych dla kucia. Rozwaga w takich sytuacjach, poparta wolą panowania, musi wziąć górę nad odruchem lub chęcią skucia.

Palant zaostrza zmysł obserwacyjny. Konieczność stałej obserwacji jest charakterystyczną cechą palanta, niezbędną na wszystkich stanowiskach i we wszystkich okolicznościach.

W tym tkwi wartość psychiczno-wychowawcza palanta. Wszyscy gracze na *polu* muszą obserwować za-

chowanie się przeciwników (kto podbija, gdzie leci piłka, kto biegnie i dokąd, kogo należy kuć, czy został skuty itp.). Wszyscy zaś gracze *królestwa* śledzą z niecierpliwością każdy bieg i pościg, czynności i trudności swych biegaczy oraz akcję przeciwnika. Palant dzięki tym cechom stałej obserwacji, dzięki skupieniu uwagi graczy na szeregu różnych czynności — jest najbardziej inteligentną grą z pośród wielu gier sportowych. Działanie ruchowe jednostki i grupy nie jest tu podświadome lub napół-świadome, jak w wielu innych grach; wypływa ono, jako reakcja myślenia i sądu, w postaci decyzji, opartej na własnej obserwacji i instrukcji *matki* lub hasła własnej grupy.

Obserwując grę zespołów początkujących, natrafiamy bardzo często na graczy, chcących oszukiwać. W palancie jest bowiem bardzo wiele okazji, ułatwiających naciąganie na swą korzyść szeregu faktów (skucie, bieg za linią boczną, kolejność podbić, liczenie punktów itp.). Nic więc dziwnego, że u części młodzieży, przyzwyczajonej do kłamstw i koloryzowania, ta brzydka natura uzewnętrznia się w sposób jaskrawszy, aniżeli w innych grach. Mamy więc tutaj okazję do wyrabiania u tych osobników prawdomówności i uczciwości, oraz wpajania w ogół graczy etyki sportowej, opartej na dobrej interpretacji przepisów i stosowaniu ich w sposób, zgodny z rzeczywistością. Nawyki kłamstwa u pewnej kategorii chłopców lub dziewcząt usuwamy przez ścisłość i dokładność sędziowania, bezwzględne karanie gracza lub jego drużyny na podstawie przepisów gry, oraz bezpośredni wpływ na daną jednostkę. Ogólną zaś uczciwość podniesiemy przez wzmoczenie ambicji w zdobyciu nazwy dobrego gracza oraz

ambicji osiągnięcia wygranej na skutek wysokiej technicznie i taktycznie gry.

Jeżeli sędzia będzie czuły na to niebezpieczeństwo nieetycznej gry, jeżeli będzie się stosował do podanych wyżej wskazówek, to w krótkim czasie osiągnie pożądaný rezultat. Znikną bardzo szybko próby naciągania faktów. Młodzież z wrodzoną lub nabytą wadą kłamstwa — zacznie grać zgodnie z przepisami i uczciwością.

Wartości sportowe i przysposabiające wojskowo.

Palant wytwarza u graczy zmienne nastroje niepokoju i zadowolenia. W każdej chwili mamy wiele powodów do radości (dobre podbicie, dobry bieg, schwytywanie piłki, skucie, odkucie). Palant wyzwala nagromadzone w grających pragnienie uciechy, zabawy i zadowolenia.

Palant zawiera cechy: ataku (bieg do mety) i obrony (mety), przybierające różne formy: przebiecia się przez linię obrońców, wymknienia się, pościgu, osaczenia oraz zepchnięcia biegacza z zajętego stanowiska.

Palant to gra o typowych zjawiskach walki, z jej ciągłym napięciem, wywołanym zmiennymi losami toczącej się gry. Wyrazem zewnętrznym tej walki jest zdobycie *królestwa*, jako nagrody, oraz osiągnięcie punktów, jako ostatecznej wartości oceny zespołu. Walka ta jednak nie przybiera i nie może przybrać cech brutalnych, bezwzględnych, jakie łatwo przejawiają się w innych grach sportowych wskutek bezpośredniego starcia dwóch drużyn w walce o piłkę.

Pomimo braku tych cech bezwzględnych w walce, palant nie jest grą łatwą. Wymaga od poszczególnych graczy wiele wysiłku, ofiarności i odwagi, obok doskonałego opanowania przez nich: podbijania, biegu, chwytu i kucia. Każdy bieg gracza, a specjalnie gracza, biegnącego za swym podbiciem, jest dlań niebezpieczeństwem, związanym z bólem powstałym od uderzenia piłką. Gracz opuszcza *królestwo* z tym przeświadczeniem, że może być skuty, że może go boleć i że może cierpieć. Mając świadomość tego niebezpieczeństwa, gracz biegnie ofiarnie naprzód ku mecie przez linie rozstawionych na boisku przeciwników.

Tej świadomości stałego niebezpieczeństwa nie ma się w innych grach piłkowych. Ten moment nosi cechy pewnego rodzaju bohaterstwa, szczególnie u natur lękliwych. W momencie tym tkwi sportowa ofiarność gracza na rzecz swej drużyny, która — dzięki jego odwadze, sprytowi i rozwadze — osiąga punkty, potrzebne do zwycięstwa, albo też — w razie niepowodzenia — traci *królestwo*.

W palancie każdy gracz ponosi dużą odpowiedzialność za swe czyny. W innych grach zespołowych ta odpowiedzialność jest zatarta przez masowe działanie, a czyn jednostki może się objawić jedynie w szczególnych wypadkach. W palancie zaś każda przeciętna jednostka może spowodować zło lub dobro.

Ten fakt wyraźnej odpowiedzialności jednostki nie zaciera się na tle czynności innych i na tle współdziałania całej drużyny. Jest widoczny i jasny dla każdego współgracza, przeciwnika i obserwatora. To też czyn każdego gracza — czy to w czasie podbicia, czy to w biegu, czy to w obronie mety — posiada swoją

zasadniczą wagę. Działanie więc graczy musi być rozważne i szybkie. Każdy z graczy jest jednakowo odpowiedzialny za udział w grze i jej wynik. Ta cecha palanta, kształcącą odpowiedzialność jednostki, jest niezmiernie ważna ze stanowiska potrzeb przysposobienia sportowego.

Podstawową formą ruchu w palancie jest bieg, a elementem, często się powtarzającym — jest rzut piłką (granatem) na odległość i do celu. Z punktu widzenia wojskowego są to cenne elementy ruchowe. Sprawność w biegu i celnym rzucie jest niezbędną dla przyszłego żołnierza.

Palant z przewagą biegów jest specjalnie potrzebny oddziałom kawalerii i broniom zmotoryzowanym, jako ćwiczenie wyrównawcze i podnoszące ogólną sprawność fizyczną, kształconą i doskonaloną w formie rozrywki sportowej.

Elementy biegu i rzutu powtarzające się ciągle w grze są doskonałą zaprawą do lekkiej atletyki, gier sportowych różnego typu i sportów opierających się na wytrzymałości serca i płuc.

Bieg jest podstawą wszelkiego ruchu sportowego. Bieg więc palantowy stosowany przez masy młodzieży stworzy dobrą podbudowę dla wysiłku sportowego każdego typu.

Rzut palantowy zaś przygotuje znacznie lepiej mięśnie barku i ramion i w ten sposób poprawi zaniedbane u nas partie mięśniowe obręczy barkowej.

Ta wczesna zaprawa ogółu młodzieży w biegach i rzutach musi się odbić później na naszych wynikach lekkoatletycznych.

Jednym z ważnych bowiem czynników powodzeń Finów w biegach i rzutach jest bezsprzecznie palant uprawiany w Finlandii masowo i powszechnie.

WNIOSKI

Zestawiając to wstępne omówienie ogólne, trzeba stwierdzić, że odrodzenie palanta jest koniecznością, wynikającą z polskich tradycji, jak również z wysokich wartości motoryczno-psychicznych i wychowawczo-społecznych tej gry. Obowiązkiem społeczeństwa sportowego jest nie tylko podniesienie palanta na poziom, równy innym grom sportowym, ale również stworzenie zeń pierwszoplanowej gry w szkole oraz masowej, ludowej gry sportowej. Po okresie bierności i lekceważenia palanta — musi nastąpić w Polsce renesans tej gry.

Odrodzenie to może zdążyć wieloma drogami:

1) Przez szkołę, narzucającą programom wychowania fizycznego obowiązek uprawiania palanta we wszystkich klasach szkoły powszechnej, gimnazjum i liceum, oraz organizującą zawody międzyszkolne danego miasta, kuratorium, a także zawody w skali ogólnopolskiej; zawody tak szeroko ujęte będą najlepszą propagandą palanta.

2) Przez wojsko, które, jak mówią doświadczenia, może stać się doskonałym propagatorem, ułatwiającym rozwój palanta; pożądane byłoby tutaj wprowadzenie walk palantowych między: kompaniami, pułkami i dywizjami.

3) Przez organizacje społeczne przysposobienia sportowego, które organizując życie sportowe wielkiej liczby młodzieży w miasteczkach i na wsi, mogą stać się najlepszym rozsądnikiem palanta. Specjalnie powołane są do tej roli następujące związki: Związek Harcerstwa Polskiego, Związek Strzelecki, Związek Mło-

dieży Katolickiej oraz rozliczne Związki Młodzieży Wiejskiej.

4) Przez kluby sportowe, w których powinny powstać drużyny palanta (w sekcjach piłki ręcznej), rozgrywające mistrzostwa okręgów i ogólnopolskie.

5) Przez Ligę Palanta, stworzoną przez Polski Związek Wychowawców Fizycznych przy udziale Polskiego Związku Piłki Ręcznej, oraz czynników społecznych i państwowych, a mającą na celu: propagandę tej tak wartościowej, tradycyjnej gry polskiej; pracę nad jej przepisami oraz opiekę nad jej rozwojem w sportowym życiu polskim.

Obecna, pierwsza, szersza próba ujęcia ideowych i sportowych wartości palanta, ustalenia i omówienia właściwej interpretacji przepisów, szczegółowego wyjaśnienia techniki i taktyki palanta, podjęta z inicjatywy Polskiego Związku Wychowawców Fizycznych, ma na celu przypomnienie i odgrzebanie polskiej tradycyjnej gry wśród wielu obcych nalotów, oraz danie mocnych podstaw pod szkolenie i rozwój palanta.

Głównym celem tej książki jest spopularyzowanie palanta przez:

- 1) ujednostajnienie przepisów,
- 2) nawrót do starych, wartościowych z punktu widzenia sportowego prawideł,
- 3) usunięcie zbędnych naleciałości,
- 4) usportowienie i unowocześnienie akcji,
- 5) wskazanie na sprawy techniki,
- 6) uzewnętrznienie elementów taktyki,
- 7) ułatwienie w prowadzeniu zaprawy.

Gdy wszystkie wyżej wymienione czynniki wykonają swe zadania w tej dziedzinie, wtedy możemy być pewni, że odrodzony palant stanie się ruchem, ułatwiającym i przyspieszającym:

- a) usportowienie szerokich mas społecznych,
- b) rozpowszechnienie sportu na wsi,
- c) unarodowienie sportu.

TECHNIKA

Podstawowymi czynnościami w palancie są podbicie, bieg, chwyt, rzut, skucie.

Rozpatrzmy te czynności i zanalizujmy je.

PODBICIE

Podbicie wykonywamy ręką, uzbrojoną w bijak, zwany palantem. Dzięki bijakowi, przedłużamy ramię zamachu, wzmacniając tym samym siłę uderzenia. Z chwilą, gdy bijak po zamachu znajduje się w drodze powrotnej do przodu podrzucamy jednocześnie piłkę lekko w górę (w granicy pasa i szyi podbijającego), w odległości cokolwiek mniejszej, niż długość ręki i bijaka razem. W chwili podrzutu piłki — wykonujemy uderzenie bijakiem. Bijak prowadzony zamachem od tyłu i dołu do przodu i ku górze, trafia na piłkę w chwili jej punktu szczytowego lub w chwili jej opadu. Uderzona piłka uzyskuje górny lot i dąży na boisko, gdzie znajduje się rozstawiona drużyna przeciwników. W podbiciu możemy wyróżnić kilka elementów: postawę wyjściową, zamach i uderzenie w piłkę.

Postawa wyjściowa.

Podbijający staje w swobodnym rozkroku. Lewa noga — skierowana palcami (nie przesadnie) w kie-

runku przypuszczalnego lotu piłki, prawa zaś — ustawiona do niej pod kątem trochę mniejszym, niż kąt prosty.



rys. 1.

Przedłużenie osi lewej nogi winno wypaść 5—10 cm za piętą nogi prawej. Podbijający trzyma bijak w jego najwęższym miejscu, prawą ręką, lekko uniesioną (bijak ułożony skośnie), zaciskając palce naturalnym nachwytem. Chwyt nie powinien być wykonany kurczowo i z nadmierną siłą. Nie należy także trzymać za miękko i za lekko; zacisk palców powinien być pewny, bez zbytniego jednak napięcia mięśniowego.



Fot. 1.

Piłkę trzyma się w lewej ręce, obejmując ją miękko palcami.

Zamach.

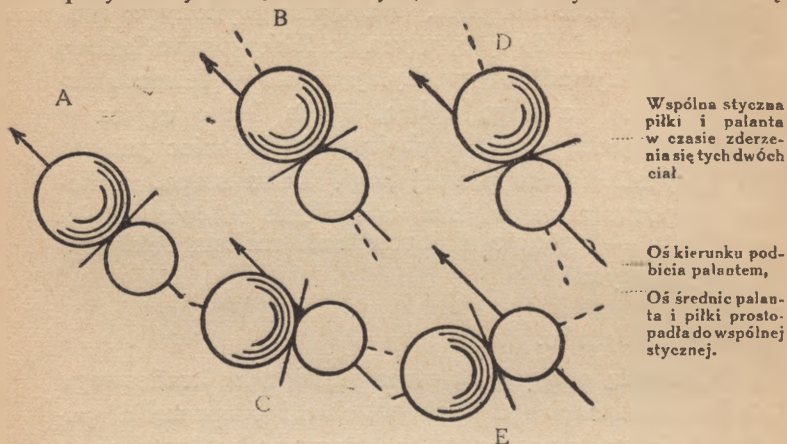
Podbijający skręca lekko tułów ku przodowi, przy-
mierzając palant do piłki. Następnie wykonywa pra-
wą ręką zamach do tyłu, uginając lekko prawe kolano
(lekki półprzysiad) i przechylając tułów (forma skło-
nu i skrętu) na nogę ugiętą. Ręka lekko ugięta w
łokciu prowadzi palant, głęboko w tył, koniec palanta
nie niżej niż kolano prawej nogi. Lewa stopa, rucho-
ma — pozwala na większe odchylenie tułowia. Ręka
lewa dąży — zgodnie z poprzednim ruchem ręki pra-
wej — do tyłu.

Uderzenie.

Z chwilą osiągnięcia przez prawą rękę krańcowego
punktu zamachowego (lub w chwili rozpoczęcia po-
wrotu) — podrzucamy piłkę, trzymaną w lewej ręce,
lekko w górę (nie wyżej szyi), a następnie — ruchem
błyskawicznym, wykonanym w stawie barkowym i łok-
ciowym — przenosimy bijak skośnie od dołu, z wy-
sokości kolan, ku górze, do wysokości pasa. W drodze
swej bijak powinien natrafić na piłkę w jej punkcie
szczytowym lub w trakcie jej opadania.

Zetknięcie z piłką winno nastąpić dolną częścią
palanta na ostatnich 15-tu centymetrach jego długo-
ści, takie bowiem podbicie daje najsilniejszy i naj-
dalszy lot piłki. Zetknięcie bijaka z piłką winno na-
stąpić na jego powierzchni, zwróconej najbardziej w
kierunku podbicia, albo — inaczej mówiąc — średnice
palanta i piłki, prostopadłe do wspólnej stycznej, win-
ny układać się na linii kierunku podbicia. Przy innym
uderzeniu — piłka otrzyma lot krótszy (jeżeli kąt,
zawarty między średnicami i kierunkiem podbicia, bę-

dzie mały). Piłka pójdzie bardziej stromo w górę — przy małym kącie górnym, albo bardziej poziomo — przy małym kącie dolnym, albo też tylko obetrze się



Rys. 2.

Zetknięcie się palanta (małe koło) z piłką (większe koło) w chwili uderzenia. A — Idealne zetknięcie (kierunek podbicia jest zgodny z osią średnic). Siła uderzenia całkowicie zużyta na podbicie piłki. Lot jej daleki. B i C — Skuteczne zetknięcie (oś średnic tworzy niewielki kąt z kierunkiem uderzenia). Siła uderzenia częściowo zużyta na podbicie. W wypadku B kąt odbicia piłki znajduje się powyżej kierunku uderzenia (lot piłki układa się stromo). W wypadku C kąt odbicia znajduje się poniżej kierunku uderzenia (lot piłki układa się poziomo). D i E — Nieskuteczne zetknięcie. Kąty odbicia piłki zanadto wielkie. Siła uderzenia niewyzyskana — następuje obtarcie się palanta o piłkę. Piłka odskakuje w górę (D) lub w dół (E).

o palant — jeżeli kąt między linią średnic i kierunkiem podbicia będzie duży.

Rozróżniamy trzy rodzaje dobrego podbicia tj. takiego podbicia, przy którym kierunek uderzenia jest zgodny z osią, przechodzącą przez średnice palanta

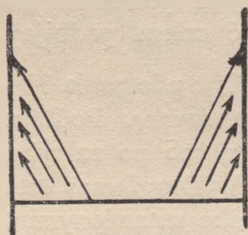
i piłki. Te trzy rodzaje dobrego podbicia wywołują trzy rodzaje lotu piłki:

1. Podbicie, idące z dołu, daje stromy (w granicach od 50^0 — 80^0) tor piłki czyli tzw. wysoką *świecę*. Długi czas lotu ułatwia podbijającemu wykonanie biegu do mety. Takie podbicie utrudnia jednocześnie schwycenie piłki wskutek dużej siły spadku. Chwyt piłki z powietrza nie jest jednak niemożliwy dla wprawnych, a zupełnie łatwy po upadku piłki na ziemię. Upadek jej bowiem w granicach boiska i szybkie wprowadzenie w grę umożliwia kucie. Z tych powodów podbicia idące z dołu nie powinny być celem podbijających.

2. Podbicie, idące skośnie (kąt uderzenia 30^0 — 45^0), daje długi tor, czyli tzw. długą *świecę*. Podbita piłka leci daleko, spadając poza metą lub po za tylną linią graniczną (podbicie jest ważne). Długi czas lotu, upadek piłki między graczami, rzadko ustawionymi lub zupełnie poza nimi ułatwia podbijającemu i innym biegaczom nie tylko osiągnięcie mety, ale także często natychmiastowy powrót na *królestwo*. Piłka, podbita w ten sposób, jest trudna do schwycenia nie tylko z powietrza, ale również po upadku na ziemię. Są to więc najlepsze i najpewniejsze podbicia, osiągalne przez stałe ćwiczenie. Ten rodzaj podbicia powinien być celem każdego przeciętnego gracza.

3. Podbicie, idące prawie z poziomego zamachu (kąt uderzenia 15^0 — 25^0), daje poziomy tor piłki, czyli tzw. poziomą *świecę*. Piłka silnie uderzona, leci z dużą szybkością na niewielkiej wysokości. Osiąga ona linie półmetka na wysokości człowieka. Spada poza nią i silnie skośnie kozłuje. Jest trudna do schwycenia

z powietrza. Powodując zaś — po upadku na ziemię — silne, skośne kozły, nie jest także łatwa do złapania. Skierowana jednocześnie na zakreskowane (Rys. 3) części *pola*, wypada dzięki kozłowaniu poza linie boczne, a wtedy biegacze mają dość czasu na dobieg do mety i powrót na *króletwo*. Jak podbicie o poziomym torze piłki — jako technicznie trudne, ale i doskonałe



Rys. 3



Rys. 4.

— powinno skierować piłkę na boczne, poza-półmetkowe części *pola*, tak samo dwa poprzednie rodzaje podbicia winny być tak wykonane, aby kierowały piłkę na skrajne pasy *pola* i *zapola* (Rys. 4).

Są to podbicia w skutkach swych najlepsze, gdyż powodują wyjście piłki poza linie boczne co w rezultacie, wskutek trudności zatrzymania piłki przez graczy z boiska, umożliwia swobodny bieg graczy z *królestwa*.

Nie są to jednak podbicia łatwe i pewne. Grożą one bowiem upadkiem piłki poza linie boczne, co jest równoznaczne z nieuznaniem podbicia. Dlatego ten rodzaj podbicia należy specjalnie ćwiczyć przez znalezienie takiej własnej pozycji wyjściowej lub takiego położenia palanta w chwili podbicia, które umożliwiłoby skierowanie piłki na te skrajne części pola, bez niebezpieczeństwa przelotu jej poza granice boczne. Ten pożądany kierunek osiągnąć możemy wtedy:

a) gdy ustawienie osi pozycji wyjściowej palanciarza w czasie podbicia nie będzie zgodne z osią środkową boiska,

b) gdy w chwili podbicia oś palanta nie będzie prostopadła do osi środkowej boiska.

Kąty między osią boiska i osiami postawy wyjściowej lub palanta — nie mogą być wielkie i nie powinny przekraczać 5° .

Z wyżej wymienionych wskazań wypływa jedno, zasadnicze prawo techniczne:

Przeciętny gracz, chcąc uzyskać daleki tor piłki o kierunku najbezpieczniejszym i najpewniejszym, t. j. zgodnym z osią boiska, powinien:

a) **Stanąc w takiej pozycji wyjściowej, której oś wyjściowa jest zgodna z osią boiska.**

b) **Dokonać uderzenia piłki w chwili, gdy oś palanta jest ustawiona prostopadłe do osi boiska.**

c) **Uderzenia dokonać tak, aby kierunek jego był zgodny z osią średnic palanta i piłki, prostopadłych do wspólnej stycznej.**

Obok opisanych wyżej trzech głównych, prawidłowych i najbardziej skutecznych rodzajów podbicia, istnieje szereg innych, pośrednich, wynikających z poje-

dyńcych, niżej wymienionych czynności i zjawisk oraz ich zespołów, a mianowicie z:

- 1) wadliwego ustawienia gracza,
- 2) nieprawidłowo wykonanego zamachu palantem,
- 3) niecelności uderzenia piłki palantem, (co zmniejsza siłę uderzenia),
- 4) niepomyślnej siły wiatru.

Najczęściej fakt niewłaściwego lotu piłki wpływa z trzeciej przyczyny: niecelności uderzenia piłki lub: mówiąc inaczej, z niezgodności kierunku uderzenia z osią średnic piłki i palanta. Są dwa przypadki tego niewłaściwego zderzenia się dwóch ciał, piłki i palanta:

a) gdy kąt odbicia piłki znajduje się powyżej kierunku uderzenia;

b) gdy kąt odbicia piłki znajduje się poniżej kierunku uderzenia.

W wypadku a) — piłka uzyskuje lot o torze stromym, w wypadku b) — piłka uzyskuje lot o torze poziomym, spadając w obu wypadkach niedaleko za linią półmetka (podbicie ważne), lub przed linią półmetka (podbicie nieważne). Im kąty tych osi są mniejsze, tym piłka coraz bardziej nabiera cech prawidłowego lotu. Im kąty te są większe, tym loty piłki są bliższe, nie osiagające półmetka, nawet w wypadku dużej siły uderzenia. Niskie podbicia, w rezultacie których piłka nie osiąga linii półmetka, a toczy się po ziemi — nazywamy *szczurami*.

Pewnym niebezpieczeństwem dla prawidłowości podbicia jest element stanu pogody, w formie wiatru dmącego poprzecznie lub skośnie przez boisko. Istnieje wtedy obawa, że prawidłowo podbite piłki — będą zniesione poza linie boczne i tym samym uznane za

nieważne. Dla przeciwdziałania tej nieprzyjemnej czynności wiatru — należy w czasie podbijania przyjmować postawę wyjściową, której oś będzie niezgodna z osią środkową boiska, a jednocześnie przeciwna do kierunku wiatru

Bezpieczeństwo w czasie podbicia.

W chwili podbicia może grozić graczom, stojącym obok podbijającego, niebezpieczeństwo:

- a) uderzenia palantem w czasie jego zamachu,
- b) uderzenia palantem, który wyleciał z ręki podbijającego.

Przed tymi uderzeniami nie zabezpiecza zupełnie graczy ograniczone *półkole podbić*, określone — według dotychczasowych przepisów — promieniem $1\frac{1}{2}$ m. Półkole podbić trzeba rozszerzyć, stwarzając jednocześnie pas bezpieczeństwa, do którego nie wolno nikomu wejść podczas wykonywania czynności podbicia przez uprawnionego, pod karą utraty własnego następnego podbicia. (Patrz: Przepisy palanta).

Możliwość wylecenia palanta z ręki podbijającego zmniejszymy przez lekkie nacięcia powierzchni palanta w miejscu chwytu oraz przez wyuczenie właściwego uchwytu.

Błędy przy podbijaniu.

1) Ruch podbijania, wykonany z barku daje sztywność, niezręczność i małą skuteczność podbicia nawet w wypadku trafienia piłki.

2) Prowadzenie bijaka, nieprawidłowe co do kierunku i położenia: za poziome, za wysokie lub za niskie, powoduje złe podbicie.

3) Minięcie się bijaka z piłką wskutek braku u podbijającego wyczucia odległości i szybkości (opóźnienie lub przyspieszenie ruchu) w przenoszeniu bijaka do przodu, lub wskutek złego podrzucenia piłki (za daleko, za wysoko lub za nisko). Najczęstszym błędem jest niski podrzut piłki, przy którym palant przechodzi ponad nią.

4) Bijak, trzymany za lekko, wypada z ręki wskutek silnego podbicia.

B i j a k :

Dużą trudnością dla początkujących jest samo podbicie. Trudność ta istnieje także u wprawnych graczy. Nie każde podbicie nawet dobrego palanciarza jest właściwe. Ta trudność jest często głównym powodem zniechęcenia, niewiary w siebie i w zespół. Bywa też ona najczęściej powodem przegranej. Szereg powtarzających się nieudanych podbić powoduje niechęć młodzieży do gry w palanta. I dlatego należy tę trudność możliwie zmniejszyć, bez ułatwiania jednak samej czynności.

Są dwa sposoby zmiany tego stanu: a) zwiększenie średnicy samego palanta, b) użycie bardziej sprężystej piłki. (Patrz: Przepisy palanta).

Piłka nie może być wykonana ze szmat, z ponowatej albo zwykłej gumy (za lekka), lub uszyta ze skóry z zawartością pakul lub włosia. Musi być ona zrobiona ze skóry i zawierać ma w środku mniejszą piłkę gumową oraz włosie. Uzyskamy w ten sposób z jednej strony większą możliwość podbicia wskutek lepszej sprężystości tej piłki, a z drugiej — wzmożemy trudność chwycenia piłki (większa bolesność w czasie chwytu) oraz zwiększymy cierpienie wskutek skucia).

Słowem usportowimy grę. Przestanie ona być tylko zabawą. (Patrz: Przepisy palanta).

Boisko. Należy dążyć do tego, aby boisko zbliżało się swymi wymiarami jak najbardziej do przepisowego (Patrz: Przepisy palanta). Wymiary boiska dla młodzieży i gier towarzyskich mogą być dostosowane do miejscowych warunków terenowych.

B I E G

Bieg jest przeważającą formą ruchową podczas gry w palanta. To też obowiązkiem instruktora lub nauczyciela będzie zwrócenie bacznej uwagi na technikę samego biegu.

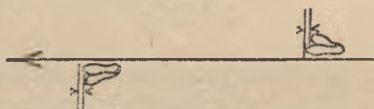
Bieg, wykonany dobrze, według zasad biegu lekkoatletycznego, będzie pracą bardziej ekonomiczną i celową. Chociaż młodzież na ogół posiada naturalne cechy dobrego biegu, to jednak w szczegółach posiada także wiele wad i przyruchów. Zadaniem naszym będzie usunięcie tych podstawowych błędów oraz wyuczenie prawidłowych form biegu.

W pierwszym więc etapie, nawet już u najmłodszych — zwrócić należy uwagę na następujące szczegóły naturalnego biegu:

A) Równoległe stawianie stóp. Dzięki tej zasadzie: uzyskujemy właściwą i bardziej skuteczną pracę mięśni i stawów, przeciwdziałamy płaskiej stopie, osiągamy kilka metrów przewagi w stosunku do biegacza o tej samej szybkości, stawiającego nogi ukośnie. (Rys. 5). Osiągamy zysk dosłownie na każdym kroku. Biegacz, stawiający stopy równoległe do siebie i zgodnie z kierunkiem biegu, zyskuje na każdym kroku

kroku 2—6 cm. Zysk więc na 60 m wyniesie od 1—3 m, w zależności od długości kroku biegacza i kąta odchylenia stopy.

B) Pochylenie ciała do przodu, które uzyskuje się przez przeniesienie środka ciężkości ciała przed linię odbicia. Jednocześnie należy uważać na położenie głowy, która powinna być naturalnym przedłużeniem linii całego ciała (bez zadzierania głowy w tył i bez pochy-



Rys. 5

lania jej do przodu). Położenie to ułatwia biegaczowi lepsze przebijanie powietrza, stwarza mniejszą powierzchnię oporu i pozwala na łatwiejsze przenoszenie ciała w przód oraz korzystniejszą pracę serca i płuc.

C) Wydłużanie normalnego kroku. Im większa długość kroku, tym większa szybkość biegu.

D) Wahadłową, swobodną pracę ramion, ugiętych w łokciach pod kątem prostym. Uzyskuje się w ten sposób: lepsze prucie powietrza, wyrównanie równowagi, zatracanej przez pochylenie tułowia oraz ułatwia się wydłużenie kroku.

W dalszym etapie podkreślić należy wartość:

A. Startu wysokiego. Nauczyć trzeba przygotowywania dołków przed linią *królestwa* i samego wybiegu ze zwróceniem uwagi na wyrzut lewej ręki w chwili pierwszego kroku dokonanego prawą nogą.

B. Startu niskiego, który w wypadku pewności dalekiego podbicia umożliwia prostolinijny dobieg do mety. Podaje w skrócie zasady tego startu:

a) w odległości 10 cm przed linią *królestwa* kopie się dołek (rys. 6);

b) w dołku tym biegacz ustawia swą stopę, opierając ją o tylną pionową ścianę dołka, następnie klęka na prawe kolano tak, aby ono spoczywało obok, na wysokości palców lewej stopy. Podwinawszy palce prawej stopy, uzyska startujący miejsce na dołek prawej stopy, tego samego typu co poprzedni;

c) będąc w tej klęczącej pozycji, biegacz kładzie ręce na linii *królestwa*; ręce powinny być rozstawione



Rys. 6

szerzej (nie nadmiernie), niż szerokość klatki piersiowej i wsparte na kciuku oraz palcu wskazującym; wzrok powinien być kierowany na podbijającego;

e) w chwili, gdy podbijający wykona zamach pałanem, biegacz przyjmuje pozycję *gotowy*, przenosząc stopniowo, równomiernie ciężar ciała ku przodowi, poza ręce, unosząc prawe kolano lekko nad ziemię, wspierając się mocniej o tylne ściany dołków oraz podnosząc nieco miednicę ku górze tak, aby tułów był ustawiony równolegle do ziemi; jednocześnie następuje skupienie uwagi, skierowanej na podbijającego;

f) z chwilą podbicia — biegacz wykonywa start: prawą nogą odbija się od dołka (robi krótki 50 cm. silny, odbijający krok), jednocześnie ręką lewą wykonywa wymach w przód, wzrok zaś kieruje na lot piłki;

g) w pierwszych 10—15 krokach biegacz stopniowo wznosi się do pozycji właściwej dla biegu; ciało

jego na tym odcinku biegu jest silniej pochylone, zgodnie z pozycją wyjściową.

C. Wdech przez nos i usta oraz wydech tylko przez usta. Nie należy pozwalać na wkładanie w usta chusteczek do nosa.

D. Bieg na palcach stóp (bieg na całych stopach jest ciężki, nieelastyczny i powoduje wstrząsy systemu nerwowego).

E. Unoszenie kolan do przodu i uzyskanie w ten sposób większej siły odbicia oraz łatwiejszego wydłużenia kroku.

F. Unikanie: chwiejności kroku, kołysania się na boki, podskakiwania oraz zmiany wyznaczonego przez siebie kierunku biegu; wszystkie te bowiem błędy dają w rezultacie opóźnienie szybkości i czynią sam bieg pracą nieekonomiczną.

W palancie rozróżniamy biegi krótkie trojakiego rodzaju:

1. Bieg szybki, nieprzerwany, jednokierunkowy, wykonany po najkrótszej drodze, z miejsca wybiegu na *królestwie* do mety, a często także jednocześnie i z powrotem. Jest on najlepszą technicznie i taktycznie formą biegu palantowego. Dążyć należy do tego typu biegów przez dobre, dalekie podbicie piłki poza metę lub linię tylną boiska oraz przez podbicie skośne, wyrzucające piłkę po odbiciu się jej od ziemi poza linie boczne. Wszystkie techniczne cechy biegu lekkoatletycznego, wyżej opisane, przede wszystkim w tym biegu mają swe zastosowanie.

2. Bieg wolniejszy, przerywany, hamowany, okrążający, przeprowadzony po linii łamanej. Biegi

te, wywołane podbiciem krótkim oraz szybkim chwytem piłki przez przeciwników, natrafiają na przeszkody w postaci *punktów* albo *linij oporu*, stworzonych przez graczy, podających sobie piłkę i polujących na biegacza w celu jego skucia. Są to biegi trudniejsze z punktu widzenia sprawności osobistej, wykonywane pod groźbą skucia, a jednocześnie niepożądane dla ostatecznego celu zwycięstwa.

3. Marszo-bieg o elementach: krótkich, szybkich bieźnych zrywów (podobnych do bojowego *skoku* piechura w natarciu), uważnego chodu oraz wolnego biegu. Ta forma biegu, najmniej męcząca, jest wywołana przede wszystkim obawą, (rzadziej ostrożnością, rozważą lub chytrąścią biegacza), spowodowaną groźnymi dla biegacza *liniami oporu*, organizowanymi przez graczy na *polu*, albo też niezdecydowanym kontratakem *linii kujących*, których uwaga jest rozproszona na dwóch lub więcej biegaczy.

4. Bardzo często — wskutek dobrze zorganizowanego kontrataku graczy z boiska i zaciętości biegacza, dążącego do mety — pojawia się forma *średniego* biegu o cechach, wymienionych w punkcie 2. Biegacz, goniony i spychany ku *królestwu*, krąży, wykonywa biegi poprzeczne przez boisko, zbliża się do mety lub oddala się od niej. Bieg ten denerwuje biegacza, męczy go nie tylko fizycznie, ale i psychicznie. Długość wykonanej drogi dochodzi nieraz do 400 m. Bieg ten kończy się najczęściej załamaniem się biegacza, zatraceniem orientacji i w końcu — jego skuciem. I z tego powodu należy unikać tego typu biegów; lepiej zawsze wrócić na *królestwo*. Na tego rodzaju biegi

pozwolić sobie mogą tylko biegacze o silnej kondycji mięśniowej oraz doskonałym stanie serca i płuc, i to w dodatku wtedy — gdy gracze, tworzący tzw. *trójkąt osaczenia*, podlegają łatwej dezorientacji, nie posiadają wydoskonalonej techniki podawania oraz pewności kucia.

Uwaga. Jedynymi punktami na *polu*, chroniącymi biegacza przed skutkiem są słupki mety, i to wtedy, gdy biegacz dotyka lub trzyma je ręką.

Linia półmetka nie ma punktów, chroniących biegaczy przed skutkiem. Stanowi ona jedynie linię przyśtawkową, pośrednią w biegu do mety lub w biegu powrotnym na *królestwo*. Na półmetku wolno biegacza kuć. Biegacz więc w swym dążeniu do celu-mety, nie może liczyć na jakieś pośrednie schronienie; jest zdany wyłącznie na swą sprawność biegu, zręczność, uwagę oraz swój spryt w wyzyskaniu błędów przeciwnika lub posunięć taktycznych swych współbiegaczy.

CHWYT

Chwyt jest czynnością dominującą na *polu*, wynikającą z podbicia lub z podania piłki.

Zadaniem podstawowym drużyny, grającej na *polu*, jest schwytywanie piłki, a wtórnym dopiero kucie (uderzenie piłką biegacza z drużyny przeciwnej).

Chwyt ten może być wykonany:

- a) oburącz,
- b) jednorącz (lewą lub prawą ręką).

Chwyt oburącz jest łatwiejszy, nie daje jednak specjalnych praw drużynie na *polu*, poza pewnością

i szybkością chwytu oraz korzyściami, z tego wynikającymi, umożliwiającymi natychmiastowe podjęcie akcji przeciw biegaczom drużyny przeciwnej.

Chwyt jednorącz jest trudniejszy, daje jednak dodatkowe, specjalne prawa, umożliwiając drużynie grającej na boisku przejście na *królestwo*. Jest on nie tylko trudniejszy od chwytu oburącz, ale także i bardziej niebezpieczny dla celów drużyny, grającej na boisku, o ile próba chwytu nie uda się; piłka bowiem po nieudanym chwycie, na skutek dotknięcia ręką, fałszuje, zmienia kierunek i może łatwo potoczyć się dalej na boisko, lub — co znacznie gorsze — poza boczne granice boiska. Traci się wtedy wiele czasu na jej zatrzymanie i daje się okazję biegaczom do wyzyskania tego technicznego błędu. W wypadku jednak, gdy chwyt wykonano, akcja kucia może być natychmiastowa, znacznie szybsza, niż po chwycie oburącz. Pomimo pewnej trudności tego chwytu, powinien on być celem drużyny grającej na *polu*, gdyż istnieje następujące prawo:

Gdy piłkę, podbitą przez któregokolwiek gracza z królestwa, chwyci trzykrotnie drużyna na boisku lub poza nim — wtedy następuje zmiana królestwa. Chwyt musi być wykonany jednorącz, z lotu, przed dotknięciem przez piłkę ziemi, bądź też, któregośkolwiek gracza przeciwnej lub własnej drużyny. Sam chwyt powodujący zmianę królestwa, musi być czysty, to znaczy: ma być on natychmiastowy, więżący piłkę w ręce z chwilą dotknięcia jej dłonią. Jeżeli piłka wyskoczy, wysunie się z ręki i będzie schwycona ponownie jeszcze przed upadkiem na ziemię to takiego chwytu nie zalicza się na kón-

to trzech chwytów, potrzebnych do zmiany królestwa.

Chwyt, powodujący zmianę *królestwa*, może być wykonany we wszystkich punktach boiska (*przedpola*, *pola*) oraz poza granicami bocznymi i tylnymi boiska; jest on więc także ważny, gdy chwyci się piłkę między linią *królestwa* i linią półmetka lub poza linią tylną boiska. Dlatego taktycznie ważną pozycją jest teren *przedpola*, między liniami półmetka i *królestwa*, gdyż tutaj można łatwo chwytać wszystkie słabo podbite piłki. Jest to właśnie jeden z prostych sposobów wyzyskania błędów przeciwnika. Jest to jednak także — w razie nieudanego chwytu — duże niebezpieczeństwo dla drużyny, grającej na boisku, piłka bowiem, dotknięta lub chwycona z powietrza przed linią półmetkową, daje prawo ważności podbicia, które w innym wypadku nie byłoby ważne. Dobre zaś podbicie daje z kolei podbijającemu możliwość zdobycia punktu dla swej drużyny. Stąd każde takie chwycenie piłki lub próba chwycenia — daje przeciwnikowi prawo zrobienia punktu.

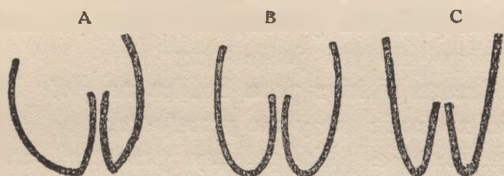
To ryzyko chwytu jest cenne dla samej gry. Daje bowiem moment ryzyka obu drużynom, co dla sportowych cech gry jest bardzo korzystne.

Chwyt oburącz.

Technika chwytu piłki oburącz polega na szybkiej reakcji mięśni, zwierających palce ręki, powodujących zamknięcie rąk z chwilą zetknięcia się piłki z dłonią.

Piłkę przyjmujemy zawsze na jedną z dłoni, najlepiej lewą, zamykając równocześnie palce obu rąk i nakrywając piłkę prawą dłonią. Aby piłkę chwycić, tworzymy z obu dłoni gniazdko, przez lekkie zetknię-

cie kłębow dużych palców. Palce rąk są rozchylone w kierunku nadlatującej piłki, jednak lekko zagięte do środka. Mięśnie dłoni są rozluźnione. Dłoń lewa, odchylona jest bardziej od pionu i otwarta ku kierunkowi nadlotu piłki. W grach drużyn silnych — ręka lewa powinna być uzbrojona w miękką, skórzaną rękawicę, osłabiającą uderzenie i ułatwiającą chwyt. Dla *mańkutów* odwrotnie.



Rys. 7.

Położenie rąk w czasie chwytu oburącz. A — właściwe (lewa ręka odchylona lekko przyjmuje piłkę na dłoń, prawa ręka gotowa do przykrycia. B — niewłaściwe. C — złe.

Ramiona, lekko ugięte, wyciągamy ku górze i przodowi tak, aby dłonie były tuż ponad głową, jednak lekko przesunięte w lewo. Piłkę chwytny na dłoń lewą, dokładnie na jej środek, tj. największą wklęsłość dłoni. Nie należy chwytac piłki na klęby palców i krawędzie dłoni, gdyż — uderzając w powierzchnię wypukłą i twardą — łatwiej ona odskakuje. Nie należy także zanadto zwierac palców, gdyż wtedy piłka odbija się o nie i nie dochodzi do dłoni.

Najbliższą stroną gniazdka, przygotowanego do chwytu, jest przestrzeń między krawędziami dłoni, stanowiącymi przedłużenie małych palców. Tędy najłatwiej wymyka się piłka, szczególnie w wypadku niewłaściwego chwytu piłki w złożone krawędziami dolnymi dłonie z ustawionymi pionowo palcami. Dlatego

też należy — z chwilą przyjęcia piłki na lewą rękę — zewrzeć jak najszybciej tę lukę przez nakrywający ruch prawej ręki.

Chwyt oburącz stosować należy w wypadkach:

1) wysokiego, długiego i szybkiego lotu piłki, spowodowanego mocnym podbiciem, a więc wtedy, gdy jest duża niepewność udania się chwytu jednorącz;

2) lotu piłki na gracza, który nie posiada dobrze wyćwiczonego chwytu jednorącz;

3) odrzutu piłki z poza boiska na *pole* lub *przedpole*, albo z okolic mety na *przedpole*;

4) podawania piłki między graczami, znajdującymi się na boisku;

5) chwytania odrzuconej piłki przez graczy, stojących na *królestwie*;

6) odbierania piłki (od swoich lub przeciwników) przez gracza, zamierzającego wykonać podbicie.

Uwaga: Podbijający powinien zawsze chwycić piłkę oburącz, a dopiero potem wziąć palant do ręki, inaczej w razie trzymania palanta w prawej ręce, następuje zwykle nieudana próba chwytu jednorącz lewą ręką; ta zaś, z kolei, powoduje tworzenie martwych okresów gry.

Chwyt jednorącz.

Technika chwytu jednorącz jest trudniejsza. Reakcja zwarcia palców musi być doskonalsza. Przyjęcie piłki w gniazdko dłoni (środek dłoni) musi być nieomyślne. Palce powinny być rozchylone i bardziej zagięte ku środkowi. W trakcie chwytu mały palec

powinien być opuszczony bardziej ku dołowi i zagięty. Stanowić on w ten sposób będzie w chwili chwytu — zaporę od dołu.

Ważną rzeczą po chwyceniu piłki — jest wykonanie lekkiego ruchu ręki (rąk w chwycie oburącz) w dół, zgodnie z pierwotnym kierunkiem nadlotu piłki. Ruch ten działa, jak sprężyna. Osłabia bowiem siłę uderzenia piłki w dłoń, ułatwia utrzymanie piłki w ręce.

Chwyt jednorącz stosować powinni ci gracze, którzy mają pewność tego chwytu, zawsze jednak w wypadkach, które stwarzają gwarancje dokonania tego chwytu, a mianowicie:

1. gdy lot piłki jest krótki; piłka spada przed linią półmetka;

2. gdy lot piłki jest normalny; piłka spada przed metą, jednak nie z zanađto wysokiego lub silnego poziomego podbicia;

3. gdy piłka jest podana lekko przez współgracza.

W czasie chwytu poważną rolę odgrywa właściwe ustawienie się chwytającego. Trzeba mieć tutaj wyrobione poczucie czasu i przestrzeni. Trzeba bowiem obliczyć i przewidzieć miejsce upadku piłki. Można to osiągnąć tylko przez dobrą obserwację lotu piłki, z uwzględnieniem warunków oświetlenia i wiatru.

Gotujący się do chwytu, stara ustawić się na kierunku nadlotu piłki, dążącej do ziemi. Często więc musi zastosować: cofnięcie się, podbiegnięcie wprzód lub w bok, półprzysiad i skok. Jeżeli chwytający nie zdąży ustawić się na kierunku nadlotu piłki, to przynajmniej powinien przesunąć rękę na dany kierunek, przez podskok, wychylenie się w bok lub odchylenie w tył. Chwyt jednak w takiej pozycji jest bardzo

niepewny. Lepiej wtedy pozwolić na skoszenie piłki, a następnie dopiero ją chwycić.

Zmysł dobrego ustawienia się na przedłużeniu kierunku nadlotu piłki — można osiągnąć jedynie przez częste ćwiczenie chwytu piłki z lotu w różnych warunkach oświetlenia i stanu pogody.

Prawidłowy chwyt jednorącz wykonywa się ręką, trzymaną w górnym położeniu, w którym grzbiet dłoni jest zwrócony do tyłu. Stosuje się także czasami chwyt ręką w położeniu dolnym, tj. gdy grzbiet ręki zwrócony jest do dołu. Chwyt ten stosuje się w wypadku dosięgania w ostatniej chwili piłki spadającej. Poza chwytami wprost z powietrza, mamy podczas gry w palanta szereg okazji do chwytu piłki kozłującej lub toczącej się po ziemi. Chcąc skutecznie chwycić i zahamować dalsze skoki kozłującej piłki, należy ustawić się na jej drodze, wyczuwając siłę i długość skoku piłki. W razie trudności samego chwytu — gracz starać się winien zatrzymać ją ręką lub całym ciałem, neutralizując jej dalsze kozłowanie.

To zatrzymanie całym ciałem stosuje się także w wypadku toczenia się piłki. Chwytający powinien wykonać przysiad, albo klęk na drodze toczenia się piłki, tworząc w ten sposób największą powierzchnię oporu dla niej. Nie należy piłki zatrzymywać nogą. Zawsze zaś starać się należy dosięgnąć ją dwiema rękami. Zatrzymanie nogą jest nie tylko mało skuteczne, ale także i niebezpieczne. Piłka bowiem, odbita od nogi, zmienia swój kierunek i odskakuje na boki. Jest to większy błąd techniczny, niż przepuszczenie toczącej się piłki dalej. W wypadku bowiem przepuszczenia piłki — zawsze jeszcze na linii danego kie-

runku znajdzie się któryś ze współgraczy. W wypadku zaś niespodziewanej zmiany kierunku — na nowej linii toczenia (zwykle poza boiskiem) najczęściej nie ma nikogo.

W chwytach oburącz i jednorącz trzeba się ciągle ćwiczyć. Od dobrych chwytów zależy: krótkość pobytu drużyny na boisku, sprawność działania oraz szybkość przeprowadzenia kontrakcji przeciw biegaczom. Od dobrych chwytów zależy także ciągłość gry, wyłączając one bowiem wiele martwych okresów gry, powstających wskutek ucieczki piłki poza boisko lub wskutek niezdarności graczy na *królestwie* w chwytaniu odrzuconej piłki.

Chwyconą piłkę wolno przez nieograniczoną ilość czasu trzymać lub przetrzymywać przez podrzucanie, przekładanie lub kozłowanie. Jest to jednak poważny błąd taktyczny danego gracza, znajdującego się na *polu*. Ułatwia on bowiem z jednej strony biegi graczom drużyny, grającej na *królestwie*, a z drugiej — uniemożliwia w konsekwencji tego czynu *skucie*.

W związku z zasadą *kucia* biegaczy, piłkę można trzymać tylko 2 sekundy, a więc zaledwie tyle czasu, ile trzeba niezbędnie na wymierzenie, zamach i rzut, wykonany nie nerwowo, a ze spokojem i celnie. *Kujący* pewnie i szybko potrzebuje zaledwie 1 1/2 sekundy na tę czynność.

Trzymanie piłki dłużej, niż 2 sekundy, nazywamy *przetrzymaniem*. *Przetrzymanie* piłki unieważnia dokonane *skucie* przeciwnika.

Przetrzymanie piłki zachodzi w następujących wypadkach:

1. gdy piłkę zatrzymano w ręku dłużej, niż 2 sekundy;
2. gdy piłka odbiła się od ręki gracza i została ponownie przez niego schwycona;
3. gdy piłkę podrzucono w górę;
4. gdy piłkę skoszłowano;
5. gdy piłka dotknęła ciała gracza, a potem została przez niego schwycona;
6. gdy piłka dotknęła ręki lub ciała gracza, a następnie — upadłszy na ziemię — skoszłowała lub potoczyła się dalej, goniona i schwycona przez tegoż samego gracza.

Prawidłowy więc chwyt, upoważniający do *kucia*, lub zaliczany do 3-ch chwytów, powodujących zmianę *królestwa*, nie może być przerywany jakimkolwiek ruchem piłki. Gracz uprawniony jest jedynie wtedy do *kucia*, jeżeli czas między chwytem piłki i wyrzuceniem jej z ręki nie przekroczy 2 sekund.

Dopuszczalne jest zrobienie w tym czasie:

- a) obrotu ciała,
- b) dwóch kroków (dwukrotne oderwanie nogi od ziemi, raz prawej, raz lewej),
- c) skoku w kierunku biegnącego,
- d) innego ruchu ciała, albo ręki, niezbędnego dla celności rzutu.

Każdy dobrze wyszkolony pełnowartościowy palanciarz — winien posiadać umiejętność dobrze opanowanych chwytów oburącz oraz jednorącz, prawą i lewą ręką. Dopiero taka sprawność daje mu przewagę na *polu* w różnych trudnych sytuacjach lotu piłki oraz pozwala drużynie na szybkie zdobycie *królestwa*, czy

to bezpośrednio — na skutek 3-ch chwytów, czy też pośrednio — na skutek *skucia* lub tzw. *wygłodzenia* drużyny, grającej na *królestwie*.

RZUT

Rzut jest następstwem chwytu. Zadaniem, jakie za pomocą rzutu osiągnąć należy, jest przede wszystkim:

- a) szybkie przerzucenie piłki do innego gracza własnej drużyny,
- b) skucie biegacza drużyny przeciwnej.

Zgodnie z tymi dwoma zamierzeniami, rozróżnia się dwa rodzaje rzutu do celu.

W drugim rzędzie — zadaniem rzutu będzie:

- a) odrzucenie piłki na *królestwo* w celu przerwania biegu biegacza i uniemożliwienia mu podbicia,
- b) przeniesienie (wrzucenie) piłki, wyrzuconej poza granice boiska — na boisko, dla skutecznej kontrakcji drużyny, grającej na boisku.

Zgodnie z tymi dwoma dążeniami, rozróżnia się dwa wypadki rzutu na odległość.

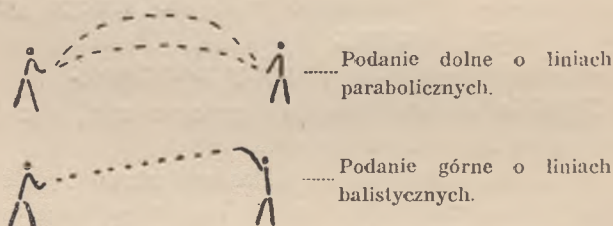
Najczęściej stosowaną formą rzutu jest podanie piłki graczowi swej drużyny w czasie obławy, pościgu za biegaczem, oraz w czasie tworzenia *punktów i linii oporu*, uniemożliwiających biegaczom dojście do mety.

Podawanie, stosowane na bliskich odległościach może być dwojakiego rodzaju:

- a) podanie jednorącz (prawą ręką), wykonane lekko z dolnej pozycji ręki, po normalnym chwycie oburącz lub dolnym — jednorącz,

- b) podanie jednorącz (prawą ręką), wykonane silniej, z górnej pozycji ręki, po chwycie górnym oburącz lub jednorącz.

Podanie musi być bardzo ostrożne, dobrze obliczone w swej sile i długości, pewnie docierające do właściwych rąk. Każde bowiem fałszywe co do długości i siły rzutu, a więc złe podanie — umożliwia wymknięcie się osaczonego przeciwnika.



Rys. 8

Podanie następować winno natychmiast po chwycie piłki (oburącz lub jednorącz), otrzymanej od współgracza.

Podanie dolne. Po chwyceniu piłki oburącz — na wysokości klatki piersiowej (chwyt normalny), lub jednorącz — na dole, przenosimy ją praworącz przedmchem w dół i w tył, a — wróciwszy tą samą drogą, przez zamach do przodu — wypuszczamy piłkę w określonym kierunku z poziomu, nie wyższego, niż klatka piersiowa.

Tak podana piłka powinna mieć lot paraboliczny, możliwie płaski, o drodze możliwie najkrótszej. Podanie dolne o stromym, wysokim torze piłki — osiąga cel przeznaczenia znacznie później.

Podanie górne. Po chwyceniu piłki oburącz lub jednorącz na wysokości głowy, albo wyżej, przenosimy ją praworącz, górnym przedmachem, do tyłu, a — wróciwszy tą samą drogą, przez zamach, wypuszczamy piłkę z wysokości głowy do celu przeznaczenia.

Lot tak wypuszczonej piłki przyjmuje cechy toru balistycznego, a więc bardziej poziomego. Zaletą tego podania jest krótkość drogi (tor zbliżony do linii prostej) i większa szybkość piłki. Wadą jednak jest większa trudność wyczucia siły rzutu i długości przebiegu. Stosować to podanie winni bardziej wprawni palanciarze. Mniej wprawni powinni stosować zawsze podanie dolne.

Podobnym do podania górnego jest rzut piłką w biegacza, stojącego lub biegnącego. Chwyconą w dowolny sposób piłkę przenosimy praworącz w bok i w tył, wykonywając jednocześnie skłon i skręt na prawą nogę. Po tak uzyskanym przedmachu, utkwivszy bystro wzrok w przebiegającym lub stojącym biegaczu, wykonywamy z siłą i dużą szybkością zamach z barku i z łokcia, przenosząc piłkę do przodu bokiem, nie wyżej od barku. Tor piłki na skutek tego rzutu powinien przebiegać prostolinijnie jest to bowiem typowe zjawisko rzutu balistycznego w jego początkowej fazie. Efektem końcowym tego rzutu ma być trafienie przeciwnika, czyli tak zwane *skucie*. Będzie ono osiągnięte wtedy, gdy rzut dokonany zostanie szybko, silnie i celnie. Celność, jak i prawidłowość tego rzutu — można osiągnąć przez częste ćwiczenie. Gracz o dobrym, bystym wzroku i rozwiniętym zmyśle orientacji, szybciej osiągnie w tej dziedzinie doskonałość. Jednak i każdy

inny gracz, o gorszych nieco warunkach psychicznych, może rozwinąć tę umiejętność.

Obok wyżej opisanych rzutów do celu stosować należy rzut na odległość z miejsca i rozbiegu. Rzut taki wykonywa się w następujący sposób:

Biegnąc do przodu, przenosimy piłkę łukiem górnobocznym do tyłu i w dół. Ramię w końcowym etapie jest wyprostowane, o mięśniach rozluźnionych. Przedmachowi temu poddajemy tułów, który wykonywa lekki skłon na nogę prawą, która jest ugięta; przedmach ten wykonywamy w ostatnich trzech krokach. Ręka lewa tworzy przedłużenie ręki prawej i jest skierowana w kierunku rzutu. Krok powinien być elastyczny i miarowy. Sam bieg wykonywamy na wprost. W chwili wyrzutu noga lewa jest wysunięta do przodu i w lewo od kierunku biegu. Rzucający prostuje nogę prawą, przenosi tułów w przód, podciągając bark i rękę z piłką nad głowę w przód i ku górze. Skończyć ten rzut możemy nie tylko przez przeniesienie ciężaru ciała na nogę lewą, ale także przez przeskok na nogę prawą. W czasie wyrzutu piłki lewe ramię współdziała, wykonywając zamach w tył i w dół.

Typowym rzutem na odległość będzie tylko odrzut piłki na *królestwo* w celu niedopuszczenia doń biegaczy. W innych wypadkach rzut na odległość będzie nosił zawsze cechy rzutu do celu, przy czym celem będzie współgracz, oczekujący na piłkę; będzie tak w wypadkach rzutu piłki:

- a) z poza granic tylnych pod metę,
- b) z poza granic bocznych na pole,
- c) z pod mety lub z poza granic na *przedpole*, dla tzw. *odkucia*.

Technika rzutu na odległość jest taka sama, jak technika rzutu granatem lub oszczepem. Na wyćwiczenie tego rzutu możemy zastosować końcowe kroki rzutu oszczepem.

Trzymanie piłki podczas rzutu. Piłkę trzymamy nie w garści, a w palcach, i to głównie czterech. Palec mały nie bierze udziału w trzymaniu. Palec serdeczny podtrzymuje piłkę od dołu. Trzy palce pozostałe obchwytyją piłkę miękko, a w chwili wyrzutu rozwierają się, kierując się w stronę celu. Tworzą one tulejkę, która nadaje piłce właściwy kierunek.

Ważną kwestią w czasie rzutu jest opanowanie nerwowe. Im większy spokój posiada rzucający, tym lepszy jest skutek rzutu. Nerwowość podczas podawania lub rzucania (kucia) bywa powodem: przeniesienia, niedoniesienia, nietrafienia, lub upadku piłki w miejsce nie obstawione w ogóle przez graczy.

SKUCIE

Skucie jest to uderzenie gracza piłką, dokonane na *polu* z rzutu na odległość, lub tylko dotknięcie gracza piłką, utrzymaną w ręku. **Skucie jest głównym zadaniem drużyny, grającej na polu.** Wszystkie czynności tej drużyny prowadzą do tego celu, aby skuć dowolnego biegacza, albo dowolnego przeciwnika przekraczającego linię *królestwa*, chociażby jedną tylko stopą.

Za skucie uważa się:

1. wyraźne trafienie piłką w dowolną część ciała gracza drużyny z *królestwa*, znajdującego się

na boisku lub wkraczającego chociażby jedną tylko stopą na *przedpole*; po takim wyraźnym skuciu piłka zatrzymuje się lub zmienia kierunku;

2. otarcie piłki o dowolną część ciała lub okrycia, wywołujące mało dostrzegalną zmianę kierunku piłki, szmer, albo tylko ruch okrycia; dostrzeżenie takiego skucia zależne jest od ustawienia się sędziego i jego spostrzegawczości.

Warunkiem tego czystego skucia musi być uprzedni lot piłki. O ile by piłka przed faktem uderzenia gracza lub otarcia się o niego — zetknęła się z ziemią, wtedy skucie jest nieważne. Istnieje jeszcze *skucie samobójcze*, wywołane umyślnym lub nieumyślnym chwytem, albo tylko dotknięciem piłki przez gracza drużyny z *królestwa*, który znalazł się na boisku dla odbycia swego biegu lub tylko wykroczył poza linię *królestwa* jedną stopą.

Za skucie samobójcze uważa się:

1. dotknięcie lub kopnięcie toczącej się piłki na *polu* przez graczy z *królestwa*;
2. wpadnięcie biegaczy na piłkę, lecącą w powietrzu na skutek podbicia, podania lub kucia;
3. chwycenie piłki przez biegaczy; wypadek ten zachodzi często wtedy, gdy skucie jest nieważne wskutek przetrzymania piłki, sędzia nie zdążył jeszcze dać znak nieważności skucia, a już skutą lub inną z biegaczy piłkę chwycił dla odkucia;
4. chwycenie piłki przez graczy, znajdujących się na *królestwie* w chwili, gdy odrzucona piłka

nie zdążyła jeszcze przelecieć lub przetoczyć się przez linię królestwa.

Wolno jednak podnieść piłkę z boiska graczom z *królestwa* w wypadku:

- a) gdy piłka znajduje się na boisku na skutek nieważnego i nieprzyjętego podbicia,
- b) gdy najbliższy gracz z przedpoła pozwoli podnieść piłkę nie dość silnie odrzuconą na *królestwo*.

Zasady kucia.

1. Z kuciem nie należy się spieszyć.

2. Nie należy kuć na duże odległości z wyjątkiem kucia biegacza, wracającego na *królestwo*, a znajdującego się już na *przedpolu*.

3. Dobrze jest kucie wzdłuż osi podłużnej, tj. w stronę *królestwa* lub mety, gdyż na tych liniach zawsze stoją współgracze, którzy łatwiej mogą zatrzymać toczącą się piłkę.

4. Nie należy kuć na boki, ani skośnie na boki, w stronę granic bocznych, gdyż w razie nietrafienia biegacza piłka wychodzi poza linię boczną, umożliwiając swobodny bieg biegaczom. Można jednak czasem kuć w bok lub skośnie w bok, ku środkowi boiska, gdyż na drodze piłki znajdują się zawsze inni współgracze, zdolni do jej zatrzymania.

5. Podający, który bierze udział w obławie, nie powinien pod żadnym pozorem przetrzymywać piłki, gdyż nie może wtedy wyzyskać dobrej sytuacji dla skucia biegacza.

6. Kujący winien starać się tak ustawiać, aby mieć zawsze biegacza, którego ma zamiar kuć, między sobą i linią *królestwa*.

7. Kuć należy:

- a) głównie w kierunku *królestwa*,
- b) z bliska,
- c) z góry w leżącego lub potykającego się przeciwnika.

Na skutek skucia drużyna, której gracz został skuty traci *królestwo*. Drużyna zaś, która skuliła, ma prawo zająć *królestwo*.

Odkucie.

Odkucie następuje po skuciu. Drużyna na *królestwie*, której gracz został skuty ma prawo zapolować na graczy z boiska, biegnących na *królestwo* w celu jego zajęcia. Aby to uczynić, jeden z graczy drużyny skutej lub sam skuty podaje piłkę na *przedpole*, gdzie już oczekują gracze, którzy wybiegli z *królestwa*. Ci ostatni, po otrzymaniu piłki, starają się *odkuć* jednego z pośród graczy drużyny przeciwnej, dążących na *królestwo*.

Prawidła i zasady odkucia są te same, co przy kuciu. W razie odkucia jakiegokolwiek gracza z boiska, drużyna, która dokonała tego odkucia, wraca na stracone wskutek skucia *królestwo*, drużyna zaś odkuta idzie z powrotem na boisko.

Odkucie, poza powrotem drużyny na *królestwo*, nie daje żadnych innych przywilejów. Czynności drużyny, wracającej na *królestwo*, toczą się tak, jak gdyby drużyna ta wróciła nań ponownie, po dłuższym pobycie na *polu*; skuty zaś i biegacze, znajdujący się na *polu* w chwili skucia, powtarzają swój bieg, nie mając prawa do podbicia. (Patrz: Przepisy).

T A K T Y K A

drużyny grającej na boisku, oraz czynności poszczególnych graczy tej drużyny.

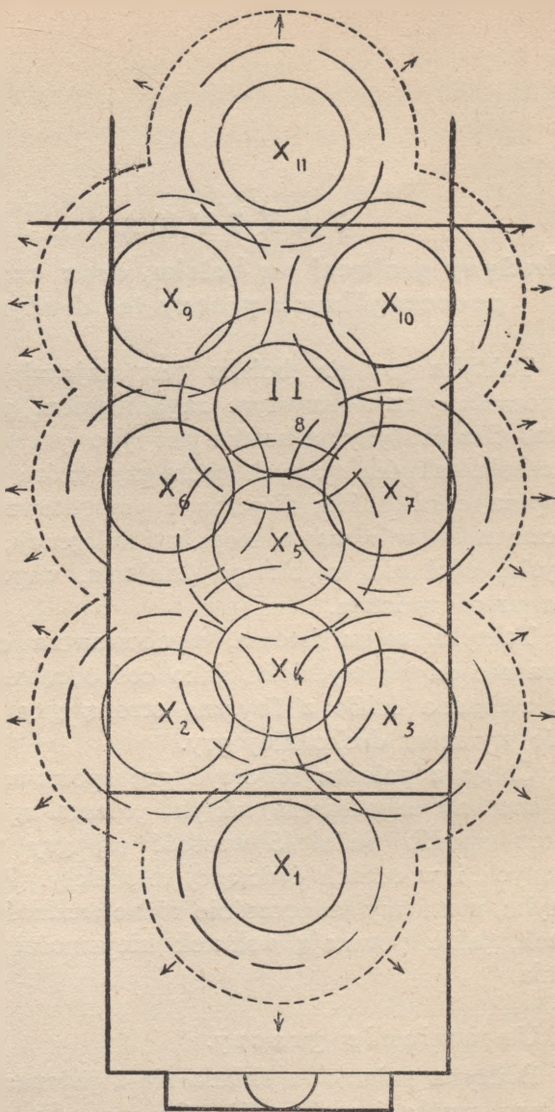
Taktyka gry na boisku jest najtrudniejszym a jednocześnie najciekawszym zagadnieniem gry w palanta. Gra drużyny na boisku jest typowym przykładem znaczenia taktyki, tj. tych cech gry, które wymagają — poza sprawnością fizyczną i przygotowaniem psychicznym — w równym stopniu inteligencji, bystrości umysłu, zdolności szybkiego działania, współdziałania oraz przodownictwa.

Taktyka to ta istotna, wychowawcza część gry, która nie da się wydzielić, jako coś odrębnego, która jest związana ściśle z fizyczną stroną gry. Jest ona także wyrazem doskonałej gry.

Chcąc z palanta stworzyć grę sportową, narodową, musimy zagadnienie taktyki palanta zgłębić, aby w ten sposób podnieść wartość tej gry w oczach własnych i w oczach ćwiczącej młodzieży. Zgłębiwszy taktykę, usuniemy jednocześnie różne trudności w przepisach, jakie powstają wskutek niejasności ich omówienia.

Ustawienie graczy.

Drużyna palantowa składa się z jedenastu graczy (w tym *matka* i *wykupnik*). Graczy tych ustawiamy



Rys. 9.

Ustawienie graczy na boisku i ich strefy działania. Koła pełne — oznaczają podstawową strefę działania. Koła przerywane — dalszą, a koła kropkowane — wybiegową strefę działania.

tak, aby objęli przede wszystkim *pole* gry (rys. 9). Jedynie dwóch graczy stoi poza *połem*, a mianowicie gracz 1 na *przedpolu* i gracz 11 na *zapolu*.

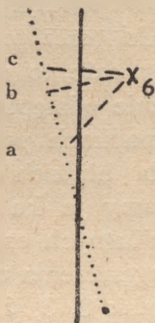
Ustawienie to przesuwamy w zależności od siły podbicia poszczególnych przeciwników. Siłę podbicia poszczególnych przeciwników należy rozpoznać przed grą lub w pierwszych chwilach gry. Z zasady wiemy, że przynajmniej *matka* i *wykupnik* podbijają dobrze, tj. daleko. W razie podbijania piłki przez przeciwnika podbijającego daleko, przesuwamy całe to ustawienie ku tyłowi, przez większe rozluźnienie odstępów między poszczególnymi graczami. W wypadkach podbić normalnych (w okolicy mety) lub bliskich — zgęszczamy to ustawienie i przesuwamy je ku przodowi. Zwykle jednak nie naruszamy podłużnych osi ustawienia. Najczęściej rozluźnienia lub zgęszczenia ustawienia dokonywają palanciarze ze stanowisk 2, 3, 6, 7, 9, 10 i 11, rzadziej zaś pozostali.

To ustawienie podstawowe, a szczególnie jego pewne odcinki — przesuwają się także w zależności od lotu podbitej piłki. Poszczególni zaś gracze — w zależności od kierunku spadania piłki, winni zajmować przewidziane punkty upadku oraz linie kozłowania lub toczenia się piłki. Często także w tym celu muszą oni wybiec poza linie boczne. W razie przekozłowania lub przetoczenia się piłki poza linie boiska — nie powinno się biec do niej najkrótszą drogą, trzeba natomiast starać się o przecięcie jej dalszej drogi toczenia (rys. 10). Im szybkość toczenia się lub kozłowania piłki jest większa, tym bardziej należy wyprzedzić piłkę.

Każdy z graczy (rys. 9) posiada własne strefy działania dla chwytania i zatrzymania piłki. Są one

także, choć tylko częściowo, *strefami oporu, kontrakcji i kucia*.

Rozróżniamy: podstawową, dalszą i wybiegową strefę działania. Podstawowa strefa działania w chwili lotu piłki jest zakreślona pełnym kołem (rys. 12), którego promień wynosi 6 m. Dalsza strefa działania, wymagająca przesunięć ustawienia dla schwycenia i za-



Rys. 10.

Linia ciągła — granica boczna boiska. Linia kropkowana — tor toczącej się piłki. Linie przerywane — drogi wybiegowe gracza: a — zła, b — dobra, c — najpewniejsza.

trzymania piłki oraz akcji kucia, zakreślona jest kołem przerywanym, którego promień wynosi 9 m. Wybiegowa zaś strefa działania jest zaznaczona na rysunku łukami kropkowanymi i strzałkami kierunkowymi; promień tej strefy zależy od konieczności; działają w niej głównie gracze boczni (wybieg na boki) oraz gracze przedni — na *przedpołu* i tylni — na *zapolu*.

Układy akcji na boisku.

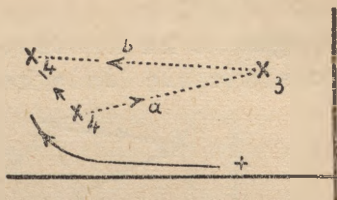
W taktyce drużyny grającej na boisku rozróżniamy różne układy akcji, a mianowicie:

1. *punkty oporu* (tworzone przez jednego gracza),
2. *linie oporu* (tworzone przez dwóch lub trzech graczy),

3. *linie kontrataku* (tworzone przez dwóch lub trzech graczy),
4. *trójkąty lub czworoboki osaczania* (tworzone przez trzech lub czterech graczy).

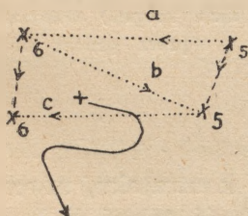
Rys. 11.

Linia ciągła — droga biegacza atakującego. Linia przerywana — droga gracza. Linie kropkowane — podania piłkowe, tworzące linie oporu: a — pierwsza l. op., b — druga l. op.



Układy te tworzone są przez dowolnych graczy w dowolnym miejscu boiska, i skierowane są głównie przeciwko biegaczowi, biegnącemu za swoim podbiciem.

Każde stanowisko gracza — z chwilą, gdy otrzyma on piłkę — jest punktem oporu na drodze biegacza, zdążającego do mety. Biegacz, nie chcąc być skuty, będzie się starał taki punkt oporu ominąć.



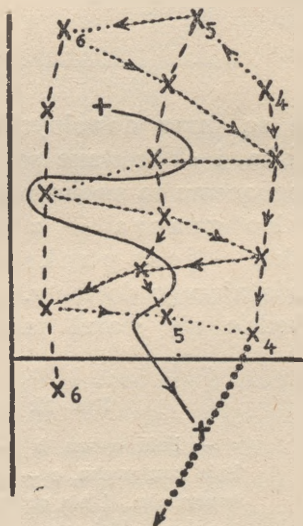
Rys. 12.

a — linia oporu, b — pierwsza linia kontrataku, c — druga linia kontrataku. Linia ciągła — droga biegacza cofającego się ku półmetkowi.

Jeżeli dwaj gracze, podając sobie piłkę, stoją na swych stanowiskach, dadź cofają się ku mecie, bądź też przesuwają się na boki — wtedy tworzy się linia oporu. Biegacze starać się winni ominąć ją lub — o ile są odważniejsi — wyzyskując dogodną dla siebie chwilę, przebiec ją w dowolnym punkcie. Bieg i atak

biegacza, zdążającego do mety, zmusza graczy, podających sobie piłkę, do zajęcia innych stanowisk, utrudniających przeciwnikowi dotarcie do mety. (rys. 11)

Z chwilą tylko, gdy gracze, podający sobie piłkę, przejdą do akcji spychania biegacza ku *królestwu* — wtedy linia oporu staje się linią kontrataku. (rys. 12).



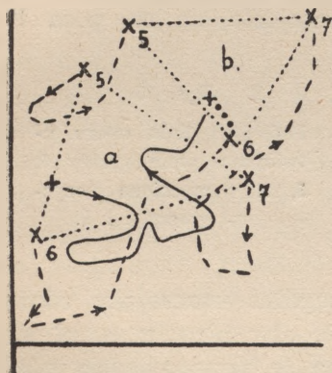
Rys. 13.

Linie kropkowane — to linie podań piłkowych kontrataku utworzonego przez 3 graczy (6, 5, 4) spychających biegacza (l. ciągłą) ku półmetkowi i kończących tą akcję nie-trafnym kuciem (l. wielkich kropek) dokonany przez gracza 4.

Wadą linii oporu lub linii kontrataku, utworzonej przez dwóch graczy, jest krótkość takiej linii, wskutek czego biegacz może łatwiej linię tę ominąć. Skuteczniejszą więc formą będzie linia oporu lub kontrataku, utworzona przez trzech graczy. Linia ta przyjmuje formy łamane; załamanie powinien tworzyć zwykle środkowy gracz. Ustawienie takiej łamanej linii nie powinno być za szerokie, gdyż ułatwiłoby to przemknięcie się biegacza między poszczególnymi stanowis-

kami przeciwników. Przy wystarczającej zaś zwartości ustawienia — trudno myśleć biegaczowi o takim odważnym lub nierozsądnym biegu; pozostaje mu więc tylko możliwość ominięcia utworzonej linii oporu.

Zawsze należy starać się, aby stanowiska skrajne linii kontrataku były wysunięte bardziej ku przeciwnikowi. Takie ustawienie graczy spycha biegacza ku *królestwu*, jest więc najskuteczniejszą formą przeciwdziałania w dojściu biegacza do mety. Szybkie zagra-



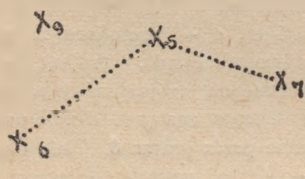
Rys. 14.

Trójkąt a — początkowym trójkątem osaczenia. Trójkąt b — końcowym trójkątem osaczenia, w którym nastąpiło skucie dokonane przez gracza 6. Linia ciągła — droga uparcie dążącego do mety biegacza. Linie przerywane — drogi osaczających go graczy.

dzanie, przemieszczanie stanowisk do przodu, niespodziewane podejścia, i zbliżenia się — zmuszają biegacza do zaprzestania biegu i cofnięcia się poza linię półmetka, a w końcu na *królestwo*. (rys. 13).

Im szybciej gracze kontrataku podają sobie piłkę, im szybciej zajmują nowe stanowiska, im pewniej podają sobie piłkę, im lepiej współdziałają i rozumieją się — tym skuteczniej działa linia kontrataku, tym prędzej nastąpi skucie biegacza lub zepchnięcie go na *królestwo*.

W chwili, gdy biegacz wskutek kontrakcji jest już zmęczony, gdy bieg jego staje się niepewny, a decyzja coraz bardziej chwiejna — linia kontrataku może być przekształcona na trójkąt osaczenia. Trójkątem osaczenia nazwiemy ustawienie graczy, usiłujących zamknąć biegacza między 3 liniami podań piłki, z maltretować go psychicznie i fizycznie oraz w końcu całkiem spokojnie skuć. Biegacz będzie chciał wydostać się z tej matni, wymknąć się poza ten trójkąt osaczenia. Czasami na chwilę znajdzie się on poza li-



Rys. 15.

Podwójna linia oporu utworzona przez graczy 6, 5, 7, wzmocniona pozycjami graczy 4 i 9.

niami podań, jednak poszczególni osaczający zdążają zająć znowu takie stanowisko, aby biegacz uczuł się otoczony. Przyjdzie taka chwila, że biegacz będzie mógł być skuty prawie u stóp jednego z atakujących. (rys. 14)

Podczas kontrataku lub osaczania, inni gracze z pola współdziałają w tej akcji, stając na tworzących się lukach lub wybiegając na stanowiska, zamykające biegaczowi drogę i odcinające go od mety. Nie biorą oni jednak udziału w podawaniu piłki, są natomiast w każdej chwili gotowi do jej przyjęcia. Ich obecność na pewnych stanowiskach wystarczy, aby powstrzymać biegacza od biegu w zamierzonym kierunku. (rys. 15)

Z takich sytuacji mogą powstać t.zw. czworoboki osaczania, chwilowe, przejściowe, układy kontrakcji, po-

mocne w osaczaniu. Nie będą one nigdy celem, gdyż udział w podawaniu piłki więcej, niż trzech graczy powoduje osłabienie sprawności osaczania wskutek rozproszenia uwagi.

Opisanych wyżej linii oporu, linii kontrataku lub trójkątów osaczania oraz ich kombinacyj — może być wiele w czasie gry, w różnych miejscach boiska.

Wśród nich rozróżniamy jednak dwa dominujące układy. Układ półmetkowy (prawy, lewy, środkowy) i układ metowy.

Prawy skrajny układ półmetkowy złożony jest z graczy 2, 4, 1. *Lewy skrajny układ półmetkowy* złożony jest z graczy 1, 4, 3. Tworzą oni skrajne linie oporu lub kontrataku, mające na celu nieprzepuszczenie biegacza poza linie półmetka. *Układ półmetkowy środkowy* złożony z graczy 2, 4, 3 — stanowi pierwszą linię oporu lub kontrataku, działającą przeciw biegaczowi, znajdującemu się poza półmetkiem, i usiłującą zepchnąć go na przedpole.

W razie przekroczenia lub pokonania przez biegacza półmetkowych linii oporu, piłkę należy oddać do *układu metowego* złożonego z graczy 6, 5, 7. Są to gracze najruchliwsi i najpewniejsi w kuciu. Tworzą oni *główną metową linię oporu i kontrataku*. Oni też są specjalistami w organizowaniu trójkątów osaczania. Ten metowy układ poluje głównie na biegacza, który biegnie za swoim podbiciem. Inni biegacze nie obchodzą go. Układ ten jest wtedy najmniej bezpieczny dla biegacza, gdy natychmiast po otrzymaniu piłki przechodzi do kontrataku. Gracze tych pozycji nie powinni czekać na biegacza. Cała linia kontrataku winna iść naprzeciw. Im wyraźniejsze, im szyb-

sze, im bardziej zdecydowane i pewne będzie to działanie, tym gorsze będzie samopoczucie biegacza, tym większa jego obawa, kończąca się zwykle cofnięciem się na królestwo. Jeżeli biegacz jest odważny, wtedy ta linia kontrataku spotka się z żywą akcją biegacza, chcącego przedostać się przez linie przeciwników. Wytwarza się wówczas najciekawszy element gry w palancie, mianowicie walka. W walce tej widzimy pierwiastki polowania, obławy, ataku, obrony, oporu, kontrataku, cofania i wypadu. W walce tej uzewnętrzniają i wyrabiają się cechy charakteru i intelektu poszczególnych graczy w postaci: bystrości, spostrzegania, szybkości, reakcji i działania, gwałtowności, tupetu i napastniczości, odwagi, nieustępliwości, wytrwałości. Ścierają się dwie siły; zwycięża ta, która potrafi wyzyskać błędy przeciwnika, która umie go przetrzymać, zdezorientować, zmęczyć fizycznie i psychicznie.

Taka walka kończy się zwykle kuciem biegacza, które, jeśli jest skuteczne — powoduje zmianę *królestwa*, jeśli zaś jest nietrafne — pociąga za sobą najczęściej straty dla biegacza. Jeżeli bowiem nietrafne kucie (dokonane prawidłowo w kierunku *królestwa*) nastąpiło po zepchnięciu biegacza z *poła*, na *przedpole*, wtedy ścigany i kuty (lecz nie skutny) biegacz:

a) cofa się na *królestwo* (piłka przeszła linie *królestwa*, zanim gracz przekroczył linie półmetka),

b) traci bieg za swoim podbiciem, a tym samym traci możliwość zdobycia punktu dla swej drużyny.

W wypadku, gdy biegacz prześlizgnie się przez metową linie oporu, należy jak najszybciej podać piłkę na ostatni punkt oporu, jakim jest stanowisko gracza 8 pod metą. Dobrze podana i w czas schwycona piłka

— może uratować sytuację, gdyż gracz 8 może jeszcze dokonać próby kucia biegacza, zdążającego szybko do mety, lub co najmniej przeszkodzić mu w jej osiągnięciu przez sam chwyt podanej piłki, który powstrzymuje biegacza i kieruje go ku bokom lub tyłowi boiska. W razie niedojścia biegacza do mety i cofnięcia się jego na boki, można stworzyć nową linię kontrataku z udziałem gracza 9 lub 10 (gracz metowy 8 nie opuszcza swego stanowiska), spychając biegacza na tyły boiska, w jego kąty, jak najdalej od mety. Tam znów możemy dokonać próby kucia lub zmusić biegacza do wykroczenia poza linie boczne lub tylne boiska. Biegacz wtedy traci bieg (wraca na królestwo) i zmuszony jest do powtórzenia go za następnym podbiciem swego współgracza, a tym samym nie ma możliwości zdobycia punktu dla swej drużyny.

Zadania specjalne poszczególnych graczy

Każdy gracz na *polu* powinien dążyć do:

- a) chwycenia piłki z powietrza,
- b) zatrzymania piłki kozłującej lub toczącej się,
- c) przeszkodzenia w biegu przeciwnikowi przez odpowiednie ustawienie się,
- d) skucia przeciwnika.

Są to bowiem wspólne obowiązki i cele graczy drużyny, grającej na boisku. Jednak każdy z nich, zajmując pewne stanowisko na boisku, posiada specjalne obowiązki, wypływające z taktyki gry na *polu*. Każda pozycja jest ważna, są jednak stanowiska bardziej odpowiedzialne i mniej odpowiedzialne. Stano-

wiska bardziej odpowiedzialne powierzymy graczom naj-sprawniejszym.

Każdy gracz, poza wyżej wymienionymi czynnościami, obowiązany jest do:

1. obserwacji czynności przeciwników, a specjalnie czynności podbijającego,
2. obserwacji lotu podbitej piłki,
3. stwierdzenia, czy gracz, podbijający piłkę, wybiegł z królestwa,
4. stwierdzenia, gdzie w danej chwili znajduje się biegacz, biegnący za swoim podbiciem,
5. zawiadomienia innych współgraczy o wybiegu i stanowisku biegacza, biegnącego za swoim podbiciem,
6. obserwacji chwili kucia,
7. stwierdzenia, że skucie nastąpiło i szybkiej reakcji na ten fakt w postaci biegu na *królestwo*.

Zadania palanciarza 1 (przedpolowego)

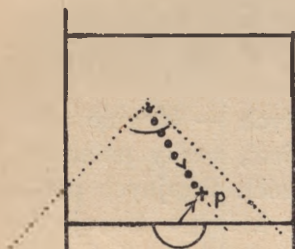
1. Palanciarz 1 stoi na głównej osi podłużnej boiska. Działa głównie przed linią półmetka, na *przedpolu*. W zależności od siły podbicia lub przesunięcia się akcji do tyłu, może przenieść swoją pozycję za półmetek na pole.

2. Chwyta on jednorącz wszystkie piłki podbite słabo, nie docierające do linii półmetka (chwyt taki zalicza się na konto trzech chwytów potrzebnych do zajęcia *królestwa*). Nie powinien jednak chwytac tych piłek oburącz, gdyż na takich chwytach zyskuje tylko drużyna, zajmująca *królestwo*. Chwyt bowiem lub jakiegokolwiek dotknięcie podbitej piłki, czyni dane podbicie ważnym (było by nieważne, gdyby piłka nieschwyтана

lub niedotknięta przez palanciarza 1 upadła przed linią półmetka).

3. Jeżeli chwycił piłkę jednorącz lub — chcąc chwycić jednorącz — dotknął jej, wtedy w wypadku:

- a) gdy gracze *królestwa*, a specjalnie gracz, podbijający piłkę, wybiegają z *królestwa* — stara się bezpośrednio skuć ich. Kucia dokonywa tylko wtedy o ile pozycje biegaczy są takie, że w razie nietrafienia piłka wejdzie na *królestwo* (rys. 16);



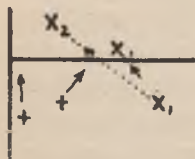
Rys. 16.

Kąt rozsądnego kucia oznaczony przez linie kropkowane. Linia kucia biegacza biegnącego za swoim podbiciem oznacza linia grubych kropek.

- b) gdy nikt nie wybiega, ale mimo to którykolwiek z graczy z *królestwa* stoi chociażby jedną stopą poza linią *królestwa*, wtedy — bezpośrednio po chwycie — niespodziewanie kuje takiego nieostrożnego gracza; dla tych celów warto także czasem chwycić piłkę oburącz; z tych ostatnich czynności wypływa jedna ważna cecha palanciarza 1: winien on stale obserwować graczy, gotowych do biegu, oraz zamiary podbijającego;
- c) gdy biegacze, wybiegłszy już z *królestwa*, są ustawieni za daleko lub bardziej z boku od palanciarza 1 tak, że gdyby kucie nie udało

się, to piłka wyszłaby poza linie boczne, wtedy podaje on piłkę palanciarzowi 2 lub 3, w zależności od sytuacji (rys. 17), sam zaś zbliża

Rys. 17.



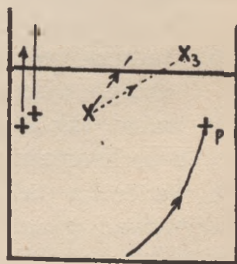
Gracz 1 po chwyceniu piłki słabo podbitej podaje ją graczowi 2, przecinając tym samym drogę biegaczom i umożliwiając temu ostatniemu kucie w stronę królestwa. Po podaniu piłki gracz 1 zajmuje nowe stanowisko za półmetkiem.

się ku środkowi i półmetkowi, aby zamknąć drogę przeciwnikom i stworzyć wraz z palanciarzami 2 (lub 3) i 4 skrajną półmetkową linię oporu;

- d) gdy obok biegaczy zwykłych — biegnie także biegacz za swoim podbiciem, wtedy palanciarz 1 podaje piłkę temu z dwóch skrajnych palanciarzy półmetkowych, na którego kieruje się gracz, biegnący za swoim podbiciem (rys. 18), sam zaś dąży na pole, aby zająć nowe stanowisko, przydatne w dalszej kontrakcji.

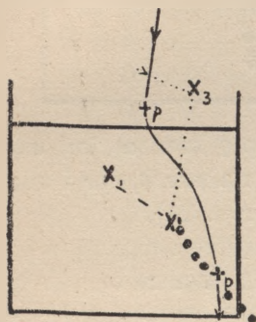
Rys. 18.

Gracz 1 podaje piłkę graczowi 3, gdyż w jego stronę zdąża biegacz biegnący za swoim podbiciem.



4. Gdy biegacze wracają na *królestwo*, palanciarz 1 powinien zająć pierwotne, środkowe stanowisko na *przedpolu*:

- a) w chwili, gdy gracz, biegnący za swoim podbiciem, lub inny biegacz przekracza linię półmetka, palanciarz 1 zajmuje stanowisko na osi jego biegu, oczekując na podanie piłki; jeżeli ją otrzyma — kuje biegacza, pamiętając zawsze o zasadzie kucia w stronę *królestwa* (rys. 19); wyjątkowo w pewnych sytuacjach (bliskość gracza) lub w ostatecznej koniecz-



Rys. 19.

Biegacz biegnący za swoim podbiciem wraca na królestwo. Wtedy gracz 1 obowiązany jest zająć takie stanowisko, aby w razie otrzymania piłki móc kuć biegacza w stronę królestwa.

ności (biegnie tylko jeden ostatni biegacz) — może kuć na bok;

- b) gdy otrzyma piłkę wcześniej, w chwili, gdy biegacze dobiegają do palanciarza 2 lub 3, wtedy podaje piłkę z powrotem jednemu z nich tak, aby on mógł kuć w kierunku *królestwa* (rys. 20).

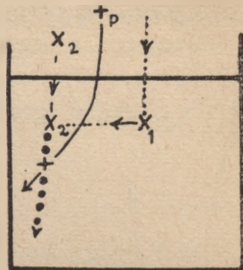
5. Gdy nastąpiło skucie, nie powinien biec pierwszy na *królestwo*, powinien zostać na miejscu do ostatniej chwili, dla siebie bezpiecznej (chwila zamachu gracza, odrzucającego piłkę z *pola* na teren *przedpola*), gdyż jego obecność denerwuje i dezorientuje graczy

z *królestwa*, zajmujących stanowiska na *przedpolu* dla odkucia.

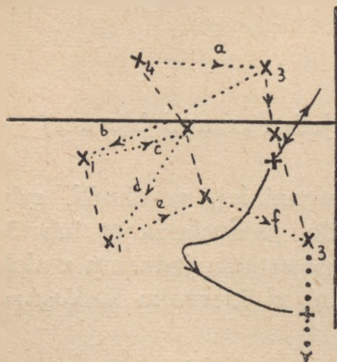
6. Tworzy on wraz z palanciarzami 2 (lub 3) i 4 skrajną półmetkową linię oporu lub skrajną półmet-

Rys. 20.

Po otrzymaniu piłki gracz 1 nie kuje wracającego na królestwo biegacza lecz podaje piłkę lepiej ustawionemu graczowi 2, który kuje biegacza w stronę królestwa.



kową (pojedynczą lub podwójną) linię kontrataku, usiłując zahamować bieg biegacza już na *przedpolu* i spędzić ich z powrotem na królestwo (rys. 21).



Rys. 21.

Półmetkowa, skrajna, podwójna linia kontrataku utworzona przez graczy 4, 3 i 1 zmusza biegacza do cofnięcia się w stronę królestwa. Szybko przeprowadzona kontrakcja, przy pomocy pewnych podań piłkowych i zajmowania dobrych nowych stanowisk, doprowadza do kucia, dokonanego przez gracza 3 w stronę królestwa.

7. Obserwuje kolejność podbicia graczy na *królestwie*. Zawiadamia swą drużynę o powstałych lukach w kolejności podbić (podaje do wiadomości ogółu, który z graczy, znajdujących się na *polu*, tworzy tę

lukę) i przypomina o wynikającym z tego obowiązku odrzucenia piłki na *królestwo* przed dobiegnięciem gracza, tworzącego lukę w kolejności podbić. Zawiadamia także swą drużynę o zbliżającym się *wyglodzeniu* drużyny na *królestwie*, podając ilość podbić, jaką jeszcze przeciwnicy dysponują.

Uwaga: *wyglodzenie* następuje wtedy, gdy w drużynie, panującej na *królestwie*, zabraknie graczy, uprawnionych do podbicia wskutek:

- a) zatrzymania przez przeciwników na *polu* któregoś z biegaczy, na którego przypada kolejność podbicia,
- b) braku w ogóle na *królestwie* graczy, mających prawo do podbicia (gdy gracze, znajdujący się na *polu*, lub gracze, znajdujący się na *królestwie* — nie wykonali biegu),
- c) samowolnego, bez wiedzy i zgody sędziego opuszczenia *królestwa* przez któregośkolwiek z graczy, na którego w danej chwili przypada podbicie (jeżeli gracz na skutek wypadku, z wiedzą sędziego, musi opuścić boisko, wtedy powstałej w kolejności podbić luki nie bierze się pod uwagę).

Zadania palanciarza 2 (prawego półmetkowego) i palanciarza 3 (lewego półmetkowego):

1. Palanciarze 2 i 3, albo t.zw. palanciarze półmetkowi — stoją, w czasie podbijania przeciwników, na *polu* w jego rogach, więcej ku środkowi *pola*. Działają oni głównie w okolicach linii półmetka, na

polu, wkraczają jednak często na teren *przedpola* oraz wybiegają po piłkę, w razie potrzeby, poza linie boczne.

2. Chwyatają oni jednorącz wszystkie piłki bliskich świec (tor lotu paraboliczny), spadające w ich strefę działania.



Rys. 22.

Półmetkowa środkowa linia kontrataku zmuszająca biegacza biegnącego za swoim podbiciem do cofnięcia się i kończąca swą akcję kuciem (gracz 4) po zepchnięciu biegacza na przedpole. Gracze tej półmetkowej linii kontrataku nie interesują się słusznie biegaczami innymi, którzy swobodnie wykonują swój bieg na metę lewą stronę boiska.

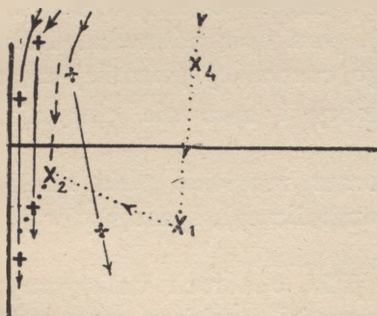
3. Chwyatają oburącz piłki o torach balistycznych poziomych, jako bardziej silne i niebezpieczne, mogące wypaść w razie ich niechwycenia poza boisko.

4. Chwyatają jednorącz (rzadko oburącz, tylko dla skutnia biegnącego na nich od strony *królestwa* biegacza) wszystkie piłki o bliskim locie, które spadły by na *przedpole*, na czołe ich strefy działania (patrz zadanie palanciarza 1 p. 2).

5. Chwyciwszy piłkę lub dotknąwszy jej w ostatnim wypadku (punkt 4), działają podobnie, jak pa-

lanciarz 1 w p. 3a i 3b, lub tworzą skrajną półmetkową linię oporu z palanciarzem 4, ewentualnie z palanciarzem 1.

6. Chwyciwszy piłkę na polu (p. 2 i 3) w zależności od kierunku biegu biegaczy, podają piłkę palanciarzowi 4, tworząc z nim oraz z drugim palanciarzem półmetkowym środkową półmetkową linię kontraktu (rys. 22). W razie zaś minięcia ich przez biegaczy lub w innej sytuacji — podają piłkę do metowej linii oporu.



Rys. 23.

Gracz półmetkowy skrajny w czasie powrotu biegaczy z mety na królestwo ustawia się na przedpolu w odległości 5 m od linii bocznej. W razie otrzymania piłki kuje biegących przeciwników zawsze w stronę królestwa.

7. W czasie wracania biegaczy z mety na *królestwo*, palanciarze 2 i 3 ustawiają się na przedpolu 3 do 5 m przed linią półmetka. Po otrzymaniu piłki, starają się skuć biegaczy, wracających danym bokiem, kując zawsze w stronę królestwa (rys. 23).

8. Palanciarze 2 i 3 pełnią czynność głównych obserwatorów, podając do wiadomości ogółu współpracujących:

- a) numer lub nazwisko lub imię biegacza, biegącego za swoim podbiciem,

b) zachowanie się *wykupnika* lub *matki* przeciwników po podbiciu, ostrzegając swą drużynę o ich wybiegu z *królestwa*,

c) jak palanciarz 1 w p. 7.

9. W razie dokonanego skucia nie biegają od razu na *królestwo*, lecz zostają na *przedpolu* dla celów tych samych, co palanciarz 1 (patrz punkt 5).

Zadania palanciarza 4 (środkowego półmetkowego).

1. Palanciarz 4 stoi w chwili podbijania na głównej osi boiska (5—10 m), poza linią półmetka. Działa głównie na *polu*, na jego centralnej przedniej części.

2. Jest to gracz dobry i sprawnie chwytający piłki:

a) chwytą on jednorącz wszystkie piłki bliskich świec (tor lotu paraboliczny), spadające w jego strefę działania,

b) chwytą oburącz piłki o torach balistycznych poziomych dla pewności szybkiego wprowadzenia w czyn środkowej półmetkowej linii oporu i kontrataku,

c) w razie zajęcia stanowiska bliskiego linii półmetkowej, chwytą jednorącz wszystkie piłki, spadające tuż przed linią półmetka.

3. Tworzy wraz z palanciarzami 2 i 3 środkową półmetkową linię oporu, lub środkową półmetkową linię kontrataku. Jest przewodcą tej linii oporu (lub kontrataku). Przy pomocy szybko zorganizowanej akcji stara się nie tylko powstrzymać biegacza, biegnącego za swoim podbiciem, ale przede wszystkim zepchnąć

go na *przedpole* i tam kuć, zachowując kierunek kucia w stronę *królestwa* (rys. 22).

4. W wypadku wymknięcia się biegacza, oddaje piłkę do metowej linii oporu.

5. Współdziała, w razie potrzeby, w osaczeniu biegacza, dokonywanym przez metową linię kontrataku (trójkąt osaczenia).

6. Obserwuje zachowanie się *wykupnika* i *matki* po ich podbiciu i podaje ten fakt do wiadomości ogółu.

Zadania palanciarza 5 (gracz środkowy metowej linii kontrataku).

1. Palanciarz 5 stoi w chwili podbijania w centralnym punkcie *poła*, na głównej osi boiska. Działa w centrum pola.

2. Jest to najlepszy gracz na polu, doskonały w chwytaniu piłek i kuciu, opanowany, szybko decydujący się, umiejący kierować główną metową linią kontrataku, złożoną z niego oraz graczy 6 i 7. Jest to najczęściej *matka* lub *wykupnik*.

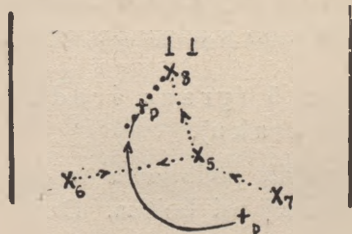
3. Zachowuje się co do chwytów — tak samo, jak gracz 4 w p. 2a i 2b, starając się jak najszybciej wprowadzić do działania metową linię kontrataku.

4. Jest przewodcą metowej linii kontrataku. W zasadzie nie powinien dopuszczać do defensywy, a więc linii oporu. Jak najprędzej powinien spowodować kontratak na biegacza, biegnącego za swoim podbiciem, lub na biegacza innego, w razie braku pierwszego.

5. W wypadku minięcia metowej linii oporu przez biegacza, biegnącego za swoim podbiciem, oddaje piłkę lub zarządza oddanie piłki okrzykiem: *na metę* — do gracza 8 (rys. 24).

6. Decyduje o odrzuceniu piłki na *królestwo* w celu przerwania biegów lub w celu *wygłóżenia* drużyny na *królestwie*.

7. Decyduje o kontrataku na tego lub innego biegacza, w wypadku biegu kilku graczy z *królestwa*, wśród których brak biegacza, biegnącego za swoim podbiciem.



Rys. 21.

Po przedarciu się biegacza biegnącego za swoim podbiciem przez metową linię oporu nie wolno go kuć. Należy zaś piłkę oddać jak najszybciej graczowi 8 stojącemu przy mecie. Ten dopiero kuje biegacza w stronę *królestwa*.

8. Współdziała, w razie potrzeby, w tworzeniu kontrataków poza metowych, spychających biegacza ku linii tylnej lub bocznej boiska.

9. Obserwuje całość zachowania się przeciwnika na *królestwie*. Stara się poznać jak najszybciej jego taktykę, błędy i słabe punkty. Wyciąga z tych obserwacji wnioski i dostosowuje do nich taktykę swej drużyny.

Zadania palanciarza 6 (prawoskrzydłowy metowej linii kontrataku) i palanciarza 7 (lewoskrzydłowy metowej linii kontrataku).

1. Palanciarze 6 i 7 stoją w chwili podbijania i działają w czasie akcji — w częściach bocznych środkowego pasa *pola*, przed metą i w jej okolicy.



Fot. 2.



Fot. 3.

Lewy gracz w chwilę po kuciu Prawy gracz unika kucia.



4

6

Bp

7

5

Fot. 4.

Początkowy trójkąt osaczenia utworzony przez graczy 6,7,5 zamykający biegacza biegnącego za swoim podbiciem (Bp). Biegacz Bp biegnie taktycznie dobrze, gdyż wzrok ma skierowany w stronę gracza 6 podającego piłkę górnym rzutem do gracza 7. To podanie górne jest niebezpieczne dla biegacza, gdyż może łatwo zmienić się na drogę kucia. Gracz 4 ustawił się dobrze, gdyż zamyka w ten sposób lukę między graczami 6 i 7. W każdej chwili w razie okazanej chęci cofnięcia się Bp może on wziąć udział w osaczaniu.



6 Bp 5 7 3

Fot. 5.

Końcowy trójkąt osaczenia utworzony przez graczy 6, 5, 7, zakończony kuciem, dokonany przez gracza 6. Gracz 5 ustawiony dobrze, gdyż w razie nietrafienia biegacza (Bp) może on piłkę jeszcze zatrzymać i wprowadzić ją do akcji bez straty czasu. Gracz 3 ustawiony źle, gdyż nie zamyka luki między graczami 6 i 7. Biegacze stojący już na mecie niepotrzebnie obserwują akcję osaczania. Powinni już wracać na królestwo, denerwując w ten sposób przeciwników i odciągając ich uwagę od biegacza osaczonego.



5

3

B

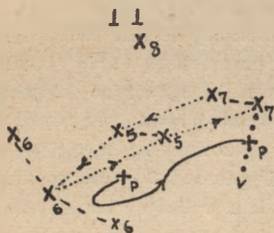
Fot. 6.

W chwili gdy gracz 3 miał piłkę w ręku, biegacz znajdował się w pozycji jak na rys. 41. i zdradzał zamiar ataku na pozycję gracza 5. Wobec tego gracz 3 podał piłkę graczowi 5. Biegacz widząc to zaatakował natychmiast gracza 3. W chwili gdy gracz 5 chwycił piłkę (patrz na jego prawidłowy układ dłoni podczas chwytu), biegacz znalazł się za plecami gracza 3. Stanowisko to: uniemożliwia kucie graczowi 5, dezorientuje i niepokoi gracza 3 (nie widzi przeciwnika). Za chwilę biegacz będzie już o kilka dobrych kroków poza stworzoną linią oporu. Biegnie on dobrze, obserwując dalsze losy piłki.

2. Chwytają piłki spadające w ich rejon działania, zachowując się podobnie, jak gracz 4 (w p. 2a i 2b).

3. Są to, obok gracza 5 (*matki*), najsprawniejsi gracze w kuciu, zdolni do współdziałania, aktywni napastnicy, szybko reagujący, opanowani, o rozwiniętej orientacji i celności oka, oraz posiadający wyczucie odległości i siły podań piłki.

4. Tworzą, wraz z palanciarzem 5, metową linię kontrataku lub metowy trójkąt osaczenia. Są główną



Rys. 25.

Metowa linia kontrataku złożona z graczy 6, 5 i 7 prowadzi akcję przeciw biegaczowi biegnącemu za swoim podbiciem, uparcie dążącemu do mety. Gracz 7 wyzyskując dogodną pozycję kuje biegacza w stronę królestwa.

zaporą, skierowaną przede wszystkim przeciwko biegaczom, biegnącym za swoim podbiciem (rys. 25). Jako linia kontrataku, wchodzi często aż na *przedpole* i tam kują (w stronę *królestwa*) zepchniętych biegaczy.

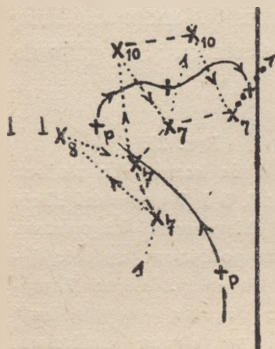
5. Tworzą także, wraz z graczami 9 lub 10, poza-metową linię kontrataku, spychając biegacza ku bocznej lub tylnej linii boiska i kując go w wypadku pewnej sytuacji (rys. 26).

6. W wypadku minięcia ich przez biegacza, podają piłkę na metę, do gracza 8.

7. Muszą wiedzieć w każdej chwili, który z biegnących przeciwników podbił piłkę i gdzie się on znajduje. W przeciwnym bowiem razie — działają nie-

pewnie i źle, powodując dezorientację swych współgraczy.

8. W chwili prowadzenia kontrataku lub w chwili osaczenia — nie obchodzą ich inni biegnący przeciwnicy, poza określonym i ustalonym biegaczem, którego usiłują skuć.



Rys. 26.

Gracz 7 po minięciu go przez biegacza nie kuje go a podaje piłkę graczowi 8, zagradzając w ten sposób biegaczowi drogę do mety. Biegacz cofa się ku granicy bocznej boiska. Wtedy gracz 7 tworzy pozametową linię kontrataku z graczem 10 spychając biegacza ku granicy bocznej i tam kując go z bliska. Gracz 8 pozostaje na mecie po oddaniu piłki graczowi 7 — nie powinien on brać udziału w liniach kontrataku, gdyż

w razie jej pokonania przez biegacza jest znów potrzebny na mecie.

9. Kucia dokonywają (tak, jak i gracz 5) w sytuacjach najlepszych, a więc: na bliskie odległości, w chwili potknięcia się biegacza lub po jego zmęczeniu. Kierują swe rzuty przeważnie po osiach podłużnych boiska.

10. Wybiegają po piłki, w razie potrzeby, poza boczne linie boiska.

11. Obserwują powrót biegacza, zdobywającego punkt, i w razie braku nowego biegacza, biegnącego za swoim podbiciem z *królestwa*, starają się nie puścić pierwszego na *królestwo* lub — przez właściwe podanie piłki do graczy półmetkowych — przeciąć jego bieg na *królestwo*.

Zadania gracza 8 (metowy):

1. Gracz 8 stoi w chwili podbicia i działa w czasie akcji — w pobliżu mety.

2. Chwyta podbite piłki, spadające w strefę jego działania, zachowując się podobnie, jak gracz 4 (w punkcie 2a i 2b).

3. Nie powinien on oddalać się zanedo od mety w czasie biegów przeciwnika oraz w czasie prowadzenia kontrataku lub osaczania.

4. Musi być zawsze gotów do chwytu podanej piłki i do szybkiego kucia biegnących nań biegaczy. W tym celu cała jego uwaga musi być skupiona z jednej strony na swych współgraczy operujących piłką, z drugiej zaś — na stanowiska i ruchy przeciwników.

5. Nie powinien on dać się wciągnąć do jakiegokolwiek linii kontrataku lub trójkąta osaczenia. Najwyżej może tworzyć z jednym z sąsiednich, najbliższych w danej chwili graczy — linię oporu, hamując bieg przeciwnika do mety. Z chwilą wejścia trzeciego gracza do linii oporu, zamieniającej się w linię kontrataku, pozostaje na swoim miejscu w pobliżu mety (rys. 26).

6. Na mecie ustawia się zawsze tak, aby metę miał poza sobą, a biegacza przed sobą.

7. Powinien to być gracz pewny w chwytaniu piłki i sprawny w kuciu, zrównoważony, szybki w działaniu, nie tracący orientacji. Zwykle stanowisko to zajmuje *wykupnik*.

8. Pozycja gracza metowego 8 jest bardzo ważna, jako ostatni punkt oporu. Gdy wszystkie linie oporu zawiodą lub gdy już na ich formowanie nie ma czasu (w wypadku długich podbić), wtedy piłka powinna być podana na metę do gracza 8, który może jeszcze roz-

strzygnąć sytuację na korzyść swej drużyny. Rozstrzygnię ją zaś dobrze: o ile nie straci głowy wobec tempa i liczby przeciwników, atakujących metę; o ile ustawi się korzystnie, zgodnie z zaobserwowanym kierunkiem ataku; o ile piłkę pewnie chwyci i o ile jego decyzja kucia będzie poparta uprzednio dobrą obserwacją i wyraźnym zamiarem.

Zadania graczy 9 (prawoskrzydłowy pozametowy) i 10 (lewoskrzydłowy pozametowy):

1. Gracze 9 i 10 stoją w chwili podbijania i działają w czasie akcji — w tylnych skrajnych częściach pola, poza metą.

2. Są to gracze sprawni w chwytaniu oburącz piłek dalekich.

3. Wszystkie podbite piłki, spadające w sferze ich działania, chwytają oburącz.

4. Chwyciwszy piłkę, oddają ją — w zależności od stanowiska biegaczy — do metowej linii oporu (biegacze znajdują się między linią półmetka i metową linią oporu), lub do gracza metowego (biegacze znajdują się na metowej linii oporu). W ostatnim wypadku natychmiast zbliżają się ku mecie, aby, wraz z graczem metowym, stworzyć linię oporu, przeszkadzającą biegaczom w osiągnięciu mety. Z chwilą współdziałania jednego ze skrajnych graczy metowej linii oporu, odrzucają biegacza przy pomocy stworzonej linii kontrataku ku bokom boiska albo ku tylnej granicy pola.

5. Wybiegają na boki boiska, aby zatrzymać jak najprędzej piłkę, wyrzuconą poza boisko wskutek skośnego podbicia lub nieudanego skucia. Biegną po nią skośnie, wyprzedzając ją i przecinając jej drogę.

6. Pilnują, aby daleko podbite piłki nie wyszły poza tylne granice *pola*. Zatrzymują kozłujące lub toczące się piłki nie tylko rękami, ale całym ciałem. W tym celu starają się jak najszybciej ustawić się na ich drogach, przewidując siłę kozłów i ewentualne fałszywe toczące się piłki. Śledzą z wielką uwagą akcję na polu. Przewidują linie kucia, ustawiając się na nich i zatrzymując lecące lub toczące się piłki.

7. Powinni to być gracze o szybkim biegu, zręczni, o rozwiniętym zmyśle orientacji.

8. W chwilach oblawy prowadzonej na przednich częściach *pola* — przesuwają się ku przodowi, aby po ewentualnym skuciu móc szybko osiągnąć *królestwo*.

9. Po dokonanym skuciu, biegą bokami na *królestwo*, aby utrudnić odkucie. Biegu tego nie mogą dokonywać na ślepo. Winni śledzić lot piłki i omijać niebezpieczne punkty linii odkucia.

Zadanie palanciarza 11 (zapółowego):

1. Palanciarz 11 stoi w chwili podbijania i działa w czasie akcji — poza tylną granicą boiska, na *zapolu*, wkraczając jednak często na *pole*.

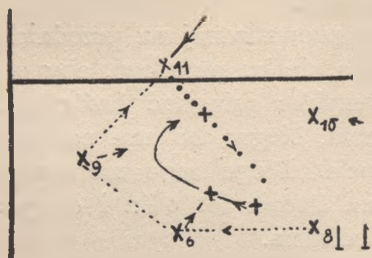
2. Jest to gracz o dużej sprawności biegowej. W wielu wypadkach od szybkości jego biegu, zręczności w chwytaniu lub zatrzymaniu piłki i celowości jej podania — zależy:

- a) niedopuszczenie biegaczy do mety,
- b) skucie biegaczy,
- c) przecięcie biegaczom drogi powrotnej na *królestwo*.

3. Chwyta oburącz wszystkie piłki, spadające w strefie jego działania.

4. Chwyciwszy lub zatrzymawszy piłkę, oddaje ją natychmiast do metowej linii oporu lub do gracza metowego, w zależności od stanowiska biegaczy. Uczyniwszy to, nie opuszcza swego stanowiska, gdyż w każdej chwili, na skutek kucia, może piłka wypaść poza tylną granicę boiska.

5. Jest on odpowiedzialny za zatrzymanie wszystkich piłek, wychodzących poza linię tylną boiska. Nie-



Rys. 27.

Gracz 11 bierze udział w kontrakcji pozametowej, posuwając się wzdłuż linii tylnej boiska i zajmując takie stanowiska, aby w chwili podania mu piłki móc kuć biegacza w stronę mety.

zatrzymanie bowiem tych piłek powoduje swobodny bieg biegaczy i bezsilność graczy na *polu* w przeciwdziałaniu biegom przeciwników.

6. Pomaga, w razie wyjątkowej potrzeby, w osaczaniu i kuciu biegacza, zepchniętego ku tylnej linii boiska. Dla tych celów, nie wkraczając na *pole*, ustawia się w pobliżu biegacza, tuż poza linią tylną boiska i kuje go zawsze w stronę mety (rys. 27).

7. Wybiega poza linie boczne boiska dla zatrzymania piłki, zachowując się w ten sam sposób, jak palanciarze 9 i 10 (patrz p. 5).

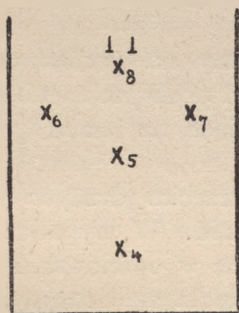
8. W chwilach oblawy i po skuciu zachowuje się tak samo, jak palanciarze 9 i 10 (patrz p. 8 i p. 9).

Zasady ogólne.

W grze na boisku należy przestrzegać jeszcze następujących zasad ogólnych:

1. Oś główna podłużna boiska powinna być obsadzona przez graczy (1, 4, 5, 8), najsprawniejszych w chwytaniu piłki jednorącz.

2. Pozycje skrajne i tylne boiska powinny być obsadzone graczami bardzo sprawnymi w biegu. Szczególnie gracze 6, 7, 9, 10 i 11 winni być dobrymi biegaczami (pogoń za piłką, wyrzuconą poza granice boiska, bieg na królestwo po skutciu).



Rys. 28.

Trzon drużyny grającej na boisku złożony z najlepszych graczy w kuciu i chwytaniu.

3. Centrum *polu* winni zajmować gracze (5, 6, 7, 8), bardzo sprawni w kuciu.

4. Kręgosłupem, trzonem drużyny, grającej na boisku, jest 5-ciu graczy, ustawionych w formie krzyża na *polu* (rys. 28). Ten trzon powinien składać się z najlepszych graczy. Na nich bowiem opiera się główna akcja w grze. Pozostali gracze uzupełniają ich czynności, wypełniają luki lub przejmują na poszczególnych odcinkach boiska inicjatywę w swoje ręce. Nie mniej jednak i stanowiska tych pozostałych są

ważne i odpowiedzialne. Im sprawność i inteligencja tych graczy większa, tym lepsza jest gra całej drużyny. Im oni są samodzielniejsi i bardziej doceniają swe zadania, tym łatwiej i szybciej drużyna może zdobyć *królestwo*.

Drużyna, grająca na boisku zdobywa *królestwo* w trojaki sposób:

1. Przez 3 chwytty podbitej piłki, dokonane jednorącz (prawą lub lewą), w dowolnym miejscu boiska i poza jego granicami (bocznymi i tylną). Te 3 chwytty muszą być dokonane podczas jednorazowego pobytu drużyny na boisku.

2. Przez skucie przeciwnika, zgodne z przepisami i uznane przez sędziego.

3. Przez *wyglodzenie* drużyny na *królestwie*, tj. przez stworzenie luki w kolejności podbijania, lub przez samobójcze *wyglodzenie*, polegające na braku graczy, uprawnionych do podbicia.

W wypadku pierwszym i trzecim drużyna przechodzi na *królestwo* bez przeszkód. W wypadku zaś drugim — natrafia na przeszkodę w opanowaniu *królestwa* w postaci tzw. prawa odkucia się drużyny, tracącej *królestwo*. Z chwilą bowiem skucia — drużyna tracąca *królestwo*, ma prawo zapolować na dowolnego gracza, usiłującego przejść z boiska na *królestwo*. W tym celu skuty uprzednio lub inny najbliższy biegacz podejmuje piłkę, i:

- a) jeżeli ma dogodną pozycję — kuje najbliższego przeciwnika;
- b) jeżeli nie ma w pobliżu przeciwnika — podaje piłkę na *przedpole*, gdzie już na nią czekają jego współgracze, i ci dopiero usiłują kuć uciekających z *pola* przeciwników (Patrz rozdział:

Taktyka drużyny panującej na *królestwie*. — Odkucie).

W tym ciągłym dążeniu do zdobycia *królestwa* — drużyna, grająca na polu, powinna stosować taktykę pierwszeństwa pewnych czynności.

A. Przede wszystkim należy chwycić piłkę:

- a) jednorącz z powietrza (3 chwytty powodują zdobycie *królestwa*),
- b) oburącz z powietrza (następuje szybkie wprowadzenie piłki do zorganizowanej kontrakcji),
- c) oburącz — kozłującą lub toczącą się (uniemożliwienie wyjścia piłki poza granice boiska, a tym samym utrudnienie biegów przeciwnika).

B. Zawsze należy przeprowadzać kontratak na pojedynczego biegacza, przede wszystkim na tego, który biegnie za swoim podbiciem, a więc tego, który może zrobić punkt przez *wykupienie* się czyli skończenie biegu. Kontratak taki powinien kończyć się kuciem.

C. Kucie jest głównym celem drużyny, grającej na polu. Cała działalność drużyny zdąża do ostatecznego celu gry na boisku tj. do kucia przeciwników. Do osiągnięcia tego ostatecznego celu, jakim jest skuteczne kucie, służą chwytty, podania i zorganizowane za ich pośrednictwem linie oporu, linie kontrataku i trójkąty osaczenia.

Kując, należy mieć na uwadze następujące zasady:

1. Najbezpieczniejsze jest kucie w stronę *królestwa*.
2. Dobrze jest także kucie po osi podłużnej, w stronę mety, gdyż tam zawsze stoją współgracze, którzy łatwo piłkę zatrzymają.

3. Pożądane jest kucie z góry na dół, z odległości 2—4 kroków.
4. Niepożądane jest kucie w bok, szczególnie wtedy, gdy w kierunku kucia nie ma żadnego współgracza, który by piłkę zatrzymał.
5. Niedopuszczalne taktycznie jest kucie w bok lub skośnie w bok, w stronę granicy bocznej, przez najbardziej skrajnie na boisku ustawionego gracza. Może on jednak kuć w bok lub skośnie w bok, ku środkowi boiska, gdyż zawsze będą tam gracze, zdolni do zatrzymania piłki.

D. Odrzucenie piłki na królestwo należy stosować jako ostateczne działanie, w specjalnych wypadkach. Nie wolno stosować odrzutu piłki na *królestwo*, jako zasady, zdążającej do *wyglodzenia* drużyny, panującej na *królestwie*. Jest to poważnym błędem taktycznym. System bowiem odrzucania piłki pozwala na swobodny bieg przeciwników i na łatwe robienie punktów nawet słabym biegaczom. Odrzucenie piłki dać może pozorne korzyści tylko wtedy, gdy większość graczy drużyny na *królestwie* nie umie podbijać. Ale i w danym wypadku lepiej jest kuć biegacza, biegnącego za swoim podbiciem, gdyż każda zmiana *królestwa* na skutek skutia jeszcze bardziej osłabia drużynę, mającą złe podbicia. Po każdym bowiem ponownym powrocie na *królestwo*, drużyna ta ma coraz mniej graczy podbijających i łatwo może *wyglodzić się sama*.

Ciągłe odrzucanie piłki na *królestwo* będzie świadczyło o zupełnej niezaradności drużyny, grającej na boisku, o jej nieumiejętności kucia i nieznajomości podstawowych zasad taktyki.

Dobra drużyna palantowa stosuje odrzut piłki na królestwo tylko w następujących wypadkach:

1. Gdy biegacz, biegnący za swoim podbiciem, osiągnął metę i gdy na boisku nie ma już żadnego innego przeciwnika, zdążającego do mety.

2. Gdy dowolny biegacz wraca na *królestwo* w celu uzupełnienia luki, powstałej w kolejności podbicia. Odrzut wtedy łączyć należy z zamiarem kucia. Winien on być skierowany na biegacza biegnącego w stronę *królestwa*.

3. Gdy piłka została podbita przez przedostatniego gracza, uprawnionego do podbicia, ale tylko w sytuacjach, jak niżej:

a) o ile inni gracze tej drużyny zaczęli swoje biegi, nie osiągając jeszcze mety,

b) o ile podbicie jest bliskie i odrzut piłki zdąży jeszcze zatrzymać lub cofnąć biegaczy z powrotem na metę,

c) o ile gracz, podbijający jako ostatni, ma niepewne podbicie.

4. Gdy piłka została podbita przez ostatniego gracza, uprawnionego do podbicia.

Tego rodzaju odrzuty muszą być zdecydowane i szybkie, dokonane wprost po chwycie lub zatrzymaniu piłki. Dla pewności należy piłkę chwytać oburącz bez względu na jej siłę. Odrzut powinien nosić cechy rzutu balistycznego, a więc powinien być silny i posiadać tor lotu, jak najbardziej zbliżony do poziomu.

W swym zasadniczym dążeniu do skucia biegaczy, drużyna grająca na polu powinna zachować pewien porządek. Polować należy na jednego, wybranego biegacza, nie zaś na wszystkich. Przede wszystkim polujemy na następujących graczy:

1. Na biegacza, biegnącego za swoim podbiciem, (Spędzenie go na *królestwo* uniemożliwia przeciwnikowi zdobycie punktu).

2. Na biegacza, tworzącego lukę w podbiciu. (Prze-
trzymanie jednego z graczy na polu tworzy lukę w
podbijaniu. Jakakolwiek zaś luka w kolejności pod-
bijania powoduje zmianę *królestwa*).

3. Na *wykupnika* i na *matkę*. (Spędzenie ich na
królestwo uniemożliwia przeciwnikom zdobycie dwóch
punktów — w wypadku *wykupnika* lub trzech punk-
tów — w wypadku *matki*).

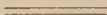
4. Na przedostatniego biegacza, uprawnionego do
podbicia (W chwili, gdy znajduje się na *królestwie*
tylko dwóch lub trzech graczy, uprawnionych do pod-
bicia, nie należy stosować odrzucania piłki na *króles-
two* w celu *wyglodzenia* przeciwnika. Taktycznie bar-
dziej celowym będzie, jeżeli zapolujemy na jednego
z tych graczy, kończących podbicie, gdyż skutec-
kiego nie tylko powoduje szybsze zajęcie *królestwa*,
ale daje jednocześnie dobrą pozycję w przyszłości, dru-
żynie tak postępującej. Z chwilą bowiem ponownego
zdobycia przez przeciwnika *królestwa*, ma on tylko
dwóch lub jednego gracza, uprawnionego do pod-
bicia. Jeżeli więc przy ponownym opanowaniu *króles-
twa*, gracze ci nie dokonają podbicia lub zostaną spę-
dzeni na *królestwo*, wtedy bardzo szybko następuje
powrót na *królestwo* drużyny, stosującej zasadę, podaną
w punkcie 4-tym).

5. Gdy wyżej (p. 1, 2, 3, 4) wymienionych bie-
gaczy zabraknie, można dopiero urządzić obławę na
dowolnego biegacza, ale zawsze jednego, ściśle okre-
ślonego.

6. Gdy biegnie zwykły gracz, robiący punkt, lub *wykupnik*, robiący dwa punkty wraz z *matką*, robiącą trzy punkty — należy zawsze prowadzić obławę na gracza, robiącego więcej punktów.

7. Gdy biegnie do mety dwóch graczy, robiących punkt, należy polować na gracza słabszego, bardziej bojaźliwego, mniej zręcznego i mało wytrzymałego.

8. Gdy biegnie do mety nowy gracz za swoim podbiciem, nie należy polować na gracza, robiącego punkt i wracającego już z mety na *królestwo*. Zająć się należy tylko tym nowym biegaczem.



T A K T Y K A

drużyny panującej na królestwie.

Taktyka drużyny, panującej na *królestwie*, wypływa z jej własnych podstawowych czynności podbicia piłki i biegu do mety oraz akcji przeciwnika, znajdującego się na boisku.

Gra na *królestwie* jest celem drużyn, rozgrywających palanta. Ona bowiem daje jedynie możliwość uzyskania punktów, świadczących o przewadze technicznej i taktycznej oraz o zwycięstwie.

Panowanie (granie) na *królestwie* jest równoznaczne z pojęciem przewagi nad przeciwnikiem, grającym na boisku. Aby jednak przewaga ta była faktyczna, trzeba, aby — obok doskonałej techniki podbić oraz zręczności i wytrzymałości biegowej graczy — istniała zdolność współdziałania między nimi, wyzyskania sytuacji, wytworzonych przez biegaczy oraz sytuacji, wynikłych z gry przeciwnika. Sama technika nie wiele robi, jeżeli obok niej nie uzewnętrznia się szybkość decyzji i działania obok ostrożności i rozwagi, zręczność i spryt obok tupetu i odwagi, inicjatywa obok posłuchu.

Gra na *królestwie* opiera się na kolejno udanych podbiciach, w których wyniku pojawiają się biegi palanciarzy.

Każde udane podbicie posuwa naprzód grę drużyny, panującej na *królestwie*. Pozwala jej mieć nadzieję zdobycia punktu.

Każde nieudane podbicie jest przekreśleniem biegu a tym samym możliwości zdobycia punktu, przez gracza, który to podbicie próbował wykonać. Takie nieudane podbicie osłabia pozycję drużyny, panującej na *królestwie* i zbliża chwilę zmiany *królestwa* bez trwałych korzyści (w postaci zarobionych punktów).

Po każdym udanym podbiciu, zgodnym z przepisami, następuje okres akcji biegaczy na boisku, która wywołuje kontrakcję przeciwników, i w ten sposób powstaje właściwa gra, tocząca się głównie na *polu*, często na *przedpolu*, a rzadko na *zapolu* boiska.

Po każdym nieudanym podbiciu następuje okres martwy, niepożądany dla gry, osłabiający jej żywość i tempo.

Podbicie pozwala podbijającemu na zaczęcie biegu, upoważnia do biegu innych biegaczy, oczekujących na możliwość wybiegu z *królestwa*, wprowadza w ruch biegaczy, znajdujących się w różnych miejscach *polu*, słowem umożliwia akcję drużyny, panującej na *królestwie*.

Akcja drużyny na *królestwie* trwa od chwili podbicia piłki do chwili odrzutu jej na *królestwo* przez przeciwników. Akcja ta oparta jest na działaniu biegaczy, znajdujących się na boisku, usiłujących dotrzeć do mety lub zdążających z mety na *królestwo*.

Akcji nie ma, gdy jest brak podbić, gdy podbicia nie są dostatecznie opanowane, gdy podbicia nie udają się. Akcji nie ma także, gdy odrzucona piłka nie dość szybko dochodzi do rąk podbijającego i gdy

palanciarze nie pamiętają i nie pilnują swej kolejności podbić.

Aby usunąć te martwe chwile gry, niedobre dla ostatecznego celu zdobycia punktów przez zespół mający w swym posiadaniu *królestwo* — trzeba koniecznie, poza zupełnym opanowaniem techniki podbijania, zorganizować tak współdziałanie na *królestwie*, aby ułatwiało ono szybkie wykonanie podbicia. W tym celu *matka* musi wymagać od swych graczy:

1. ustawienia się palanciarzy według ustalonej kolejności na linii pobytu graczy, uprawnionych do podbicia,
2. zapamiętania wyznaczonej kolejności i utrzymywania jej w ciągu całej gry,
3. szybkiego zajmowania półkola podbić przez palanciarza, uprawnionego do podbicia,
4. niebrania przez wyżej wymienionego gracza palanta do ręki przed otrzymaniem piłki,
5. niewchodzenia do pasa bezpieczeństwa,
6. szybkiego i dokładnego zajmowania stanowisk wybiegowych (na właściwych miejscach) po nieudanym podbiciu lub po cofnięciu się z boiska,
7. dokładnego chwytania oburącz piłki, odrzuconej na *królestwo* przez wyznaczonych do tej czynności palanciarzy; piłkę odrzuconą chwyta dwóch palanciarzy, ustawionych w tyle, za pasem bezpieczeństwa; zmieniają się oni automatycznie w zależności od podbicia; do czynności tej wyznacza się kolejno 3 i 4 palanciarza, licząc od podbijającego w danej chwili;

drugi z kolei ma być gotów do natychmiastowego podbicia,

8. natychmiastowego zajmowania właściwego miejsca, po skończeniu swego biegu, na linii pobytu graczy, uprawnionych do podbicia.

Ułatwieniem w utrzymaniu tego porządku, a tym samym zmniejszeniem martwych okresów gry, jest numeracja palanciarzy. Każdy palanciarz powinien mieć na piersiach i plecach numer, określający jego miejsce w kolejności podbić.

Rozwój gry na królestwie.

Przykładowo, na przygodnym rozwoju gry, omówimy taktykę gry na *królestwie*.

Po losowaniu, drużyny zajmują — jedna boisko, druga *królestwo*. Drużyna, mająca w swym posiadaniu *królestwo*, ustawia się na linii pobytu graczy uprawnionych do podbicia, aby rozpocząć kolejkę podbić.

I. PIERWSZA KOLEJKA PODBIĆ.

Pierwszy okres akcji.

Zaczyna podbijać gracz nr 1. Wchodzi on do półkola podbić, trzymając piłkę i palant w rękach. Jest to gracz podbijający. Z chwilą wykonanego podbicia, które rozpoczyna i umożliwia akcję, wybiega on z królestwa, przyjmując nazwę biegacza, biegnącego za swoim podbiciem albo wykupującego się, albo biegacza, robiącego punkt.

Pierwszym jego dążeniem jest osiągnąć linię półmetka, uprzedzając ewentualny odrzut piłki na *kró-*

lestwo. Z chwilą bowiem, gdy odrzucona piłka przejdzie linię *królestwa*, a on nie zdąży jeszcze co najmniej jedną stopą przekroczyć linii półmetka, zmuszony będzie do cofnięcia się na *królestwo*. Takie cofnięcie się zaś jest równoznaczne ze stratą prawa zrobienia punktu dla swej drużyny.

W wypadku zorganizowanej przez przeciwnika kontrakcji, musi biegacz nr 1 pokonać wszystkie przeszkody i zasadzki przeciwnika, utrudniające dobieg do mety. Szybkość działania obok rozwagi i dobrej orientacji — decyduje o powodzeniu i wpływającym zeń zadowoleniu.

To dążenie do osiągnięcia mety może być spełnione łatwo, bez trudności i przeszkód, o ile podbicie będzie dalekie poza metę lub poza tylną granicę pola, i o ile bieg będzie zdecydowany i szybki.

Osiągnięcie mety przez biegacza, *robiącego punkt*, jest najtrudniejszym zadaniem. Częste wykonanie tego zadania świadczy o dobrej grze danego gracza.

Trzecim dążeniem po osiągnięciu mety, jest powrót na *królestwo*. Jest to łatwiejsza część biegu, gdyż na powracającego przeciwnicy mniej polują. Stać się to jednak może niebezpieczne, gdy powrót jest wykonany bezmyślnie, w niezgodzie z położeniem na boisku piłki, podbitej przez siebie, lub w niezgodzie z sytuacją, wytworzoną na *polu* przez przeciwnika, albo w niezgodzie z akcją następnych biegaczy.

1. Powrót powinien nastąpić za własnym podbiciem, natychmiast po osiągnięciu mety, w wypadkach:

- a) jeżeli piłka, podbita daleko, nie znajduje się jeszcze w rękach przeciwników,

- b) jeżeli podbita piłka potoczyła się poza boczne lub tylne granice boiska,
- c) jeżeli piłka po nieudanym kuciu potoczyła się ku tyłowi boiska lub wyszła poza jego granice.

2. Powrót powinien nastąpić natychmiast po odpoczynku na mecie, w wypadku:

- a) gdy podbicie następnego gracza jest dalekie albo wysokie,
- b) gdy piłka, na nowo podbita, po uprzednim upadku na boisku, wyszła poza jego granice,
- c) gdy przeciwnik rozpoczął kontrakcję przeciw nowemu biegaczowi.

Bieg powrotny należy wykonać stroną, przeciwną w stosunku do strony, wybranej przez następnego biegacza, biegnącego od *królestwa*, zawsze wzdłuż granicy bocznej boiska i zawsze z uwagą, zwróconą na czynności przeciwnika.

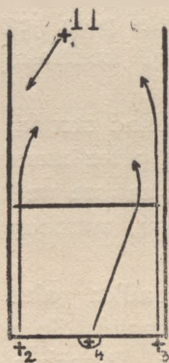
W danym opisywanym wypadku palanciarz nr 1 po dokonaniu podbicia, po pokonaniu źle przygotowanej linii oporu, dotarł do mety. Przeciwnicy, widząc to, natychmiast piłkę odrzucili na *królestwo*. Z chwilą przejścia piłki przez linię *królestwa* — następuje w grze okres martwy, w czasie którego nie może odbywać się żadna akcja drużyny panującej na *królestwie*.

Pierwszy okres martwy.

Po podbiciu i wybiegu, dokonanym przez gracza nr 1, do półkola podbić wchodzi gracz nr 2, nie biorąc palanta do ręki. Z chwilą odrzucenia piłki na *królestwo* jeden ze współgraczy podaje mu piłkę. Chwyciwszy ją oburącz, gracz nr 2 bierze dopiero palant do ręki dla podbicia. Jeżeliby wykonał podbicie, po-

winien wtedy biec do mety tak samo, jak jego poprzednik, palanciarz nr 1. Podbicie jednak nie udało się, przechodzi więc on na *linię startu*, na lewą stronę jak najbliższej linii bocznej boiska, i oczekuje następnego dobrego podbicia.

Do półkola podbić wchodzi gracz nr 3. I jemu także podbicie nie udaje się. Zajmuje on więc miejsce na *linii startu*, po przeciwnej jednak stronie, niż poprzednik, tj. po prawej.



Rys. 29.

Drogi biegu 4-ch biegaczy.

Drugi okres akcji.

Następnie podbija gracz nr 4. Podbicie udane. Wobec tego trzech graczy (nr 2, nr 3 i nr 4), rozpoczyna bieg, biegnąc trzema torami (rys. 29) do mety, a jednocześnie gracz nr 1 robi drogę powrotną, z mety na królestwo. Biegnie on stroną przeciwną, niż biegacz nr 4, gdyż chce odwrócić uwagę od tego ostatniego, a jednocześnie bezpiecznie dojść do *królestwa*.

Największą trudność musi pokonać biegacz nr 4, *robiący punkt*, gdyż na niego będzie skierowana kontrakcja.

Podbita piłka została chwycona przed metą, po lewej stronie pola. Wobec tego biegacz, *robiący punkt*, winien skierować się na prawo. Biegacz zaś nr 2 winien atakować tę pozycję, gdzie piłka spadła, aby zwrócić uwagę na siebie i ułatwić tym samym biegaczowi, *robiącemu punkt*, dotarcie do mety. O ile biegacz nr 2 rzeczywiście zwróci na siebie uwagę przeciwników, musi on zachować dużą ostrożność. Nie może zbliżać się zaledwie do przeciwników, a w razie skierowania na niego kontrataku natychmiast cofać się ku *królestwu*, pociągając za sobą kontratak przeciwnika. O ile przeciwnik posiada 'świadomość, kto podbił i gdzie znajduje się biegacz, *robiący punkt*, wtedy nie będzie się interesował biegaczem nr 2, a skoncentruje swój kontratak na biegacza nr 4. W takim wypadku biegacz nr 2 i nr 3 swobodnie dobiegają do mety. Zaś biegacz nr 4, biegnący za swoim podbiciem, musi stoczyć walkę. Nie może być zajęty jedynie sobą i osaczającymi go przeciwnikami. Musi on także interesować się tym, co robi gracz nr 1, który w czasie jego podbicia stał na mecie. Dążenie gracza nr 4 jest dwojakie:

- a) dojść do mety,
- b) ułatwić powrót na *królestwo* biegaczowi nr 1, kończącemu bieg i robiącemu także punkt.

W tym dążeniu winien on działać następująco:

- a) zachować co najmniej 10-metrową odległość w stosunku do gracza, który podaną piłkę chwyta,
- b) biec wzdłuż linii bocznej boiska,
- c) nie przebiegać między dwoma przeciwnikami, podającymi sobie piłkę,

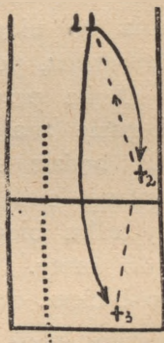
- d) atakować przeciwnika w 2 sekundy po otrzymaniu piłki, a specjalnie iść śmiało na takiego, który piłkę przetrzymuje,
- e) chować się za przeciwników, nie biorących udziału w podawaniu piłek.

Akcja wyżej omówiona udaje się. W rezultacie:

1. gracz nr 1 wraca na *królestwo* i tym samym zarabia na konto swej drużyny 1 punkt,

Rys. 30.

Linia kropkowana — linią odrzutu piłki. Linie ciągłe drogi powrotnego biegu biegaczy. Linie przerywane — drogi powrotu wskutek odrzucenia piłki: biegacz 2 wraca na metę, biegacz 3 na półmetek.



2. gracz nr 4, po walce osiąga metę. W tym czasie biegacze nr 2 i nr 4, po dotknięciu mety, biegną z powrotem na *królestwo*. Wobec tego, przeciwnicy odrzucają piłkę na *królestwo*. W chwili przejścia piłki przez linię *królestwa* (gwizdek sędziego), gracz nr 3 znajduje się o dwa kroki przed linią *królestwa*, zaś gracz nr 2 — między metą i linią półmetka. (rys. 30).

Na skutek wejścia piłki na *królestwo* — wszystkie biegi przerywają się, biegacze zaś cofają się do przysługujących im punktów, a mianowicie: biegacz nr 2 — do mety, biegacz nr 1 — na linię półmetka.

Trzeci okres akcji.

Piłkę podbija palanciarz nr 5. Podbita piłka spada przed półmetkiem, dotknięta jednak zostaje z powietrza przez przeciwnika, stojącego na przedpolu. Podbicie jest ważne, wobec tego palanciarz nr 5 rozpoczyna bieg. Nie biegnie środkiem, gdyż może spotkać się z natychmiastową reakcją przeciwnika 1 (w postaci kucia). biegnie łukiem ku stanowisku przeciwnika 2. Przeciwnik 1, widząc to, podaje piłkę współgraczowi 2. Przeczuwając ten fakt, biegacz nr 5 skręca i zwiększa-

Rys. 31.

Linie ciągłe — drogi biegaczy. Biegacze 2, 3 i 4 wracają na królestwo stroną przeciwną w stosunku do biegacza 5 biegnącego na metę. Biegą oni prawidłowo w rozproszeniu. Droga biegacza 5 jest linią zygzakowatą spowodowaną taktyką trzymania się jak najdalej od piłki podawanej między przeciwnikami.



jąc tempo biegu, przebiega obok gracza 1. W chwili, gdy palanciarz 2 otrzyma piłkę, powinien on minąć gracza 1. Palanciarz 2 będzie w rozterce, gdzie podać piłkę: do gracza 1, czy do 4. Bez względu na jego decyzję, biegacz nr 5 kieruje swój bieg na gracza 2 z chwilą, gdy ten zacznie tylko wykonywać ruch, podający piłkę. Wobec tego, że piłkę podaną przez palanciarza 2 chywił źle, gracz nr 4 (odskoczyła ona ku prawemu bokowi boiska), biegacz nr 5 zmienia ponownie kierunek, zwiększa szybkość i biegnie wprost do mety, którą osiąga. Ten wykazany (rys. 31), zygzakowaty

bieg jest charakterystyczną cechą biegu biegacza zależną od podań przeciwników, od zdolności wyczucia ich oraz od wyzyskania wszystkich wahań i błędów, poczynionych w czasie tych podań.

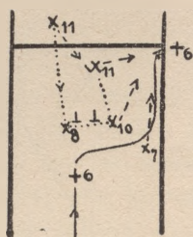
Zasadą ogólną winno być trzymanie się jak najdalej od przeciwnika w chwili otrzymywania przez niego piłki.

Rezultatem tych manewrów biegowych, obok dojścia nr 5 do mety, był powrót na *królestwo* biegaczy nr 3, nr 2 i nr 4 (z mety), którzy wracali na *królestwo* stroną prawą. Tylko biegacz nr 4, jako biegnący za swoim podbiciem, zdobywa punkt dla swego zespołu.

Czwarty okres akcji.

Po podniesieniu piłki, zgubionej przez gracza 4, po stwierdzeniu, że biegacze osiągnęli swoje cele — gracz z *poła* odrzuca piłkę na *królestwo*. Podbicia dokonywa palanciarz nr 6. Podbicie to jest dalekie i wysokie. Biegacz nr 6 biegnie szybko wprost do mety. Biegacz zaś nr 5, znajdujący się na mecie, biegnie z powrotem na *królestwo*. Tymczasem piłka zostaje schwycona oburącz przez gracza 11 na tylnej granicy boiska i szybko podana graczowi metowemu 8 w chwili, gdy biegacz nr 6 znajdował się o 7 kroków od mety. Fakt ten zmusił biegacza nr 6 do zatrzymania się i odskoczenia w bok. Gracz 8 podał piłkę nadbiegłemu ku mecie graczowi 10, sam zaś przesunął się o 2 kroki ku biegaczowi nr 6. Biegacz nr 6, widząc jeszcze, że i gracz 7 przesuwają się ku niemu, kieruje się ku wolnej przestrzeni, na skraj boiska.

Zaczyna się sprawna, zgrana kontrakcja graczy 10 i 7, spychająca biegacza nr 6 ku prawemu rogowi pola. Do akcji tej przyłącza się w tym czasie gracz 11. Biegacz nr 6 jest osaczony, wszędzie napotyka przeciwników z piłką. Nie ryzykuje przebicia się do mety, wobec bliskich odległości między podającymi piłkę. Nie może także wycofać się do tyłu. Chwila kucia zbliża się. Przeciwnicy chcą tylko więcej zmęczyć go i zmaltrretować. Wobec tego, biegacz



Rys. 32.

nr 6 decyduje się na przekroczenie linii tylnej lub bocznej boiska (rys. 32). Przekroczenie takie, potwierdzone gwizdkiem sędziego, przerywa grę. Biegacz nr 6 uniknął skucia, ale stracił także prawo do zdobycia punktu (bieg za swoim podbiciem). Musi cofnąć się na *królestwo* i rozpocząć bieg na nowo, aby mieć prawo do podbicia w następnej kolejności. Biegacz nr 5 bez przeszkód dotarł do *królestwa*, zarabiając punkt.

Piąty okres akcji.

Po odrzuceniu piłki, po cofnięciu się biegacza nr 6 na *królestwo*, podbija piłkę palanciarz nr 7. Piłka, podbita dobrze, spada tuż za półmetkiem. Chwyta ją

106

nr 7 i nr 6 rozpoczęli bieg ku linii półmetkowej. Nie zdążyli jej jednak osiągnąć. Wobec tego, obaj cofają się na *królestwo*, oczekując na dalsze podbicia. Obecnie już po doświadczeniu, biegacz nr 7 przechodzi na lewą stronę *królestwa*.

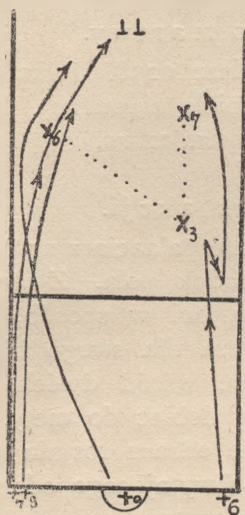
Drugi okres martwy.

Podbija palanciarz nr 8. Piłka spada poza linię boczną boiska (podbicie nieważne). Zajmuje on miejsce po lewej stronie *królestwa*.

Szósty okres akcji.

Podbija następnie palanciarz nr 9. Podbicie dobre. Piłka spada na środek pola. Z *królestwa* wybiega 4 biegaczy. Biegna oni w sposób, jak na rys. 34. Biegacz nr 9 wybiera dla swego biegu lewą stronę, gdyż przypuszcza że wśród dwóch innych biegaczy będzie mógł łatwiej dobiec do mety. Wobec tego — że podbita piłka nie odrazu została schwycona, a odbiwszy się od rąk chwytającego odskoczyła na prawą stronę, że gracz podnoszący piłkę 7 stracił świadomość kierunku biegu biegacza nr 9, *robiącego punkt*, że podał on piłkę graczowi 3 dla powstrzymania biegacza nr 6 — biegacz nr 9 zdążył osiągnąć stanowisko, bliskie przeciwnika 6. Gracz 3 chce naprawić błąd swego współgracza 7, podaje więc dla przecięcia drogi biegaczowi nr 9 piłkę do gracza 6. Biegacze lewostronni nr 7 i nr 8, znajdujący się w chwili podania piłki tuż przy 6, biegna wprost do mety. Biegacz zaś nr 9, znajdujący się przed graczem 6, skręca ku skrajowi boiska. Wszyscy zaś trzej biegacze, każdy dla siebie, oglądają się na przeciwnika 6,

obserwując jego czynności. Gracz 6, chwytając podaną piłkę, wypuścił ją z ręki. Wystarczyło to, aby biegacz nr 9 dobiegł do mety, gdzie już znajdował się tylko gracz nr 8. Za chwilę zjawił się także biegacz nr 6, który w pierwszym etapie mylnej kontrakcji przeciw-



Rys. 34.

nika, zmuszony do cofnięcia się, teraz dotarł do mety, wyzyskując fakt, że kontrakcja przeciwnika przeniosła się na lewą stronę boiska.

Tymczasem gracz nr 7, który najwcześniej osiągnął metę, po jej dotknięciu, natychmiast pobiegł z powrotem ku *królestwu*. W parę sekund po nim rozpoczął także swój powrotny bieg biegacz nr 8. Przeciwnicy, widząc sytuację wyjaśnioną koło mety i biegnącego na *królestwo* biegacza nr 7, odrzucają piłkę na *królestwo*, nie dość jednak silnie. Piłka toczy się po ziemi, pomału,

w stronę *królestwa*. Widząc to, biegacze nr 7 i nr 8 zwiększają tempo, finiszują, aby prześcignąć piłkę. Wyścig ten udaje się biegaczowi nr 7. Przekracza on linię *królestwa* wcześniej, niż piłka. Biegacz nr 8 przebiega linię *królestwa* później. Musi więc on cofnąć się, ale tylko do linii półmetka.

Sytuację drużyny, panującej na *królestwie* po szóstym okresie akcji — można określić, jako dobrą.

1. Drużyna ma już trzy punkty. Zarobili je palanciarze nr 1, nr 4 i nr 5.
2. Palanciarz nr 9, znajdujący się na mecie, może zarobić punkt.
3. Na *królestwie* jest 2 palanciarzy: *wykupnik* i *matka*. Razem jeszcze pięć podbić w pierwszej kolejce podbić.*)
4. Uprawnionych do podbijania w drugiej kolejności jest 5 palanciarzy: nr 1, nr 2, nr 3, nr 4, nr 5, którzy odbyli swój bieg do mety i z powrotem.
5. Jest wprawdzie także na *królestwie* palanciarz nr 7, ale wobec braku palanciarza nr 6 (który znajduje się na mecie obok nr 9), nie ma on prawa do podbijania, wobec istniejącej luki w kolejce podbić.

Sytuacja więc jest nie tylko dobra, ale i bezpieczna. Wobec dobrego stanu podbić (5-ć pierwszej

*) Kolejka podbić nazywamy wszystkie podbicia do jakich uprawniona jest dana drużyna, licząc od palanciarza 1-go do matki. Po podbiciach matki następuje nowa kolejka podbić rozpoczynana znów przez palanciarza 1-go. W sumie każda kolejka podbić składa się z 14 podbić (wykupnik podbija dwa razy; matka zaś — trzy).

kolejki i 5-ć nowej kolejki)), nie ma obawy, aby palancıarz nr 6 nie zdążył wrócić dla zapelnienia luki w podbiciu.

Siądmy okres akcji.

Podbija nr 10 — *wykupnik*. Podbicie dobre. Biegacz nr 10, rozpoczyna bieg do mety lewą stroną boiska. Biegacze zaś nr 6 i nr 9 (z mety) i nr 8 (z półmetka) kończą bieg prawą stroną boiska. Przeciwnicy jednak nie polują na zdążającego do mety biegacza nr 10, a chcą skuć biegacza nr 9, wracającego na *królestwo* i robiącego także punkt. Dlaczego odbiegają od ustalonej zasady kucia biegacza, robiącego punkt i dążącego do mety? Uważają bowiem biegacza nr 10 jako wykupnika za zręcznego i szybkiego w działaniu w przeciwieństwie do biegacza nr 9, powolnego, tracącego szybko orientację. Wybrali więc dla siebie lepsze możliwości skucia. Gracz 6, który piłkę chwycił oburącz (rys. 35), podał ją półmetkowemu 3. Ten, wraz z graczem 4, zagrodzili drogę biegaczowi nr 9. Biegacz nr 9 skręcił więc ku środkowi boiska, szukając drogi do *królestwa*. Jednak dzięki ustawieniu się przeciwników 2 i 1, którzy otrzymali w odpowiednim czasie piłkę, zmuszony jest cofnąć się ku mecie. Gracz 1, zajmując nowe stanowisko podaje piłkę dobrze ustawionemu graczowi 6. Ten zaś kuje biegacza nr 9, w stronę *królestwa*. Biegacz nr 9, dzięki schyleniu się, unika skucia. Omija gracza 2, który usiłuje piłkę zatrzymać (wobec dużej siły kucia piłka wypada mu z ręki). Przebiega obok gracza 4, przekracza półmetek (stale mając na uwadze losy podejmowanej piłki) i kieruje się ku *królestwu*. Gracz 2 chwycił nareszcie piłkę,

W pierwszym etapie tej akcji zdążyli wrócić na królestwo biegacze: nr 8 i nr 6. Biegacz nr 10 (wy-



Akcja odkucia.

111

nr 9, piłka skręca w stronę *wykupnika*, znajdującego się w chwili skucia na *przedpolu*. Podejmuje on piłkę z ziemi i kuje natychmiast przeciwnika 6, który właśnie przebiegał obok niego. Na skutek dokonanego odkucia, czyli *skucia*, drużyna, tracąca *królestwo*, wraca na nie znowu i kontynuuje grę.

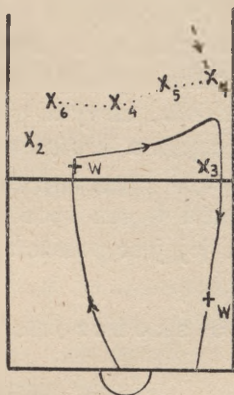
Sytuacja po odkuciu.

1. Drużyna zatrzymuje punkty, zdobyte uprzednio.
2. Palanciarz nr 9 musi bieg powtórzyć bez możliwości zdobycia punktu.
3. *Wykupnik*, wobec tego, że ma jeszcze prawo do jednego podbicia, może zarobić punkt w razie ponownego, dobrego podbicia.
4. W pierwszej kolejce podbić oprócz drugiego podbicia *wykupnika* ma prawo trzykrotnego podbicia tylko *matka*.
5. W drugiej kolejce mają prawo do podbić wszyscy biegacze, którzy wykupili się, tj. skończyli swój bieg. Są to biegacze od nr 1 do nr 8.

Ósmy okres akcji.

Podbija *wykupnik*, drugi raz. Piłka lecąc skośnie spada na *pole* blisko linii bocznej i wyskakuje za boisko. *Wykupnik* i biegacz nr 9 powtarzają bieg. Przeciwnicy zdążyli jednak szybko zatrzymać piłkę i podać ją do gracza metowego 8, zahamowując w ten sposób bieg *wykupnika* i biegacza nr 9. Przeciwnicy organizują linię kontrataku przeciw *wykupnikowi*. Ten kluczy, cofa się, uderza naprzód, zawsze jednak trzymając się w przyzwoitej od nich odległości

{6—8 metrów). Wszystkie jego ataki są bezskuteczne. Natrafia zawsze na dobrze ustawiony punkt oporu (gracz z piłką, gotową do kucia). Uzyskuje jedynie to, że biegacz nr 9 w czasie jego prób przebicia linii oporu, po dotknięciu mety wrócił już na *królestwo*. *Wykupnik* zaś spędzony ku linii półmetka, usiłuje jeszcze ominąć linię oporu przeciwników (rys. 36) na prawym skraju boiska. Jednak



Rys. 36.

bezskutecznie, zagradza mu bowiem drogę pewny w kuciu gracz 7. Wobec tego *wykupnik* przekracza linię półmetka i na rozkaz *matki* wraca szybko, oglądając się, na *królestwo*. Przeciwnik 3 stara się go skuć, jednak bez skutku. Rozkaz *matki* był właściwy. *Wykupnik* był już zmęczony walką, samotny na boisku, mógłby być łatwo skuty w dalszym dążeniu do mety. Lepiej było stracić 2 punkty *wykupnika*, aniżeli *królestwo* i możliwość zrobienia dalszych punktów. Poza

tym, z chwilą, gdy *matka* podbije, będzie atakowało metę dwóch graczy, a więc łatwiej o zdezorientowanie przeciwnika.

Dziewiąty okres akcji.

Matka podbiła stromo. Piłka osiąga wysoki pułap. *Matka* i *wykupnik* biegną wprost na metę, obserwując jednak ciągle lot piłki. Piłka spada na *pole*, w pobliżu mety, silnie kozłuje, przeskakuje chcącego ją schwycić gracza 9. *Matka* i *wykupnik*, dotknąwszy mety, biegną natychmiast z powrotem. Przeciwnicy chwytają w końcu piłkę i podają ją do przodu. Gracz 1, stojący na *przedpolu*, chwytą piłkę jednak już za późno; odrzuca więc ją na *królestwo*, bo *matka* i *wykupnik* już przekroczyli linię *królestwa*.

Zamknięta została w ten sposób pierwsza kolejka podbić. Rezultatem jej jest poniższa sytuacja.

Sytuacja, po skończonej pierwszej kolejce podbić.

1. Zdobyli po jednym punkcie gracze: nr 1, nr 4, nr 5. oraz trzy punkty *matka*. Zdobyła ona 3 punkty, gdyż za swoim podbiciem przebiegła jednorazowo na metę i z powrotem na *królestwo*; gdyby tylko dobiegła do mety i dopiero za podbiciem palanciarza nr 1 wróciła na *królestwo*, zarobiłaby tylko jeden punkt. Razem więc w pierwszej kolejce drużyna zdobyła 6 punktów.
2. Wszyscy gracze wykupili się i znajdują się na *królestwie*.

3. Drużyna utrzymała *królestwo* w swoim ręku i może zacząć nową kolejkę podbić.

II. NOWA KOLEJKA PODBIĆ.

Pierwszy okres martwy.

Palanciarze nr 1 i nr 2 podbijają bezskutecznie. Podbicia zaś palanciarzy nr 3, nr 4, nr 5, nr 6 są nieważne (piłki, spadają poza boczne granice boiska). Wszyscy ci palanciarze zajmują miejsca na linii wybiegu, naprzemian po prawej i lewej stronie pasa bezpieczeństwa.

Pierwszy okres akcji.

Podbija palanciarz nr 7. Podbił blisko, na *przed-pole*. Wszyscy biegacze rozpoczynają bieg. Piłkę chywił gracz 1 przed półmetkiem i natychmiast ją odrzucił, mierząc jednak w lewostronnie biegnącą grupę biegaczy. Skucia nie było, piłka zaś przeszła linię *królestwa* wcześniej, niż biegacze osiągnęli linię półmetka. Wobec tego, wszyscy biegacze wracają na swoje poprzednie miejsca.

Drugi okres akcji.

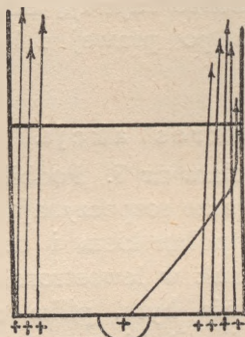
Podbija palanciarz nr 8. Podbił dobrze. Piłka spadła na środek pola. Wszyscy biegacze rozpoczynają bieg dwiema falami (rys. 37).

Podbijający dołącza się do prawej, większej fali, gdyż łatwo może tam zgubić się między innymi i trudniej go będzie dostrzec przeciwnikom. Przeciwnicy jednak, chwyciwszy piłkę, nie dali się zwieść. Rozpoczynają kontratak na biegacza nr 8, *robiącego punkt*.

Tamują mu drogę, spychają ku półmetkowi i tam kuja. Skucie trafne. Piłka odskakuje daleko w bok, poza boisko.

Odkucie czyli akcja drużyny, tracącej *królestwo*, skutek skucia.

Chwila skucia, potwierdzona przez gwizdek sędziego, przerywa biegi biegaczy drużyny, panującej na królestwie, nie przerywa jednak akcji. Następuje



Rys. 37.

zmiana *królestwa*, ale nie w sposób spokojny. Drużyna, grająca na boisku, musi szybko zająć *królestwo*. W tym celu wszyscy jej gracze zdążają biegiem poza linię *królestwa*, gdyż dopiero tam są oni bezpieczni przed skuciem. Muszą oni jak najprędzej zniknąć z boiska, gdyż drużyna, opuszczająca *królestwo*, podejmuje jeszcze próbę zatrzymania swej pozycji przy pomocy ponowego, odwetowego skucia, czyli tzw. odkucia.

Wróćmy do chwili skucia biegacza nr 8. W trakcie tego skucia inni biegacze znajdowali się w różnych

miejscach boiska. 3-ej lewostronni, którzy biegli do mety bez przeszkód, byli już w drodze powrotnej na *królestwo*. Z tych: jeden przekroczył już linię półmetków, dwaj inni zaś dobiegli do linii półmetka. 3-ej biegacze prawostronni mieli przez chwilę drogę do mety zahamowaną przez linię kontrataku, skierowaną na biegnącego wraz z nimi biegacza nr 8. Wobec tego, że przeciwnicy interesowali się głównie biegaczem nr 8, *robiącym punkt*, przedostali się oni przez tę linię. W trakcie skucia biegacza nr 8, dwóch z nich było już na mecie, trzeci zaś do niej dobiegał.

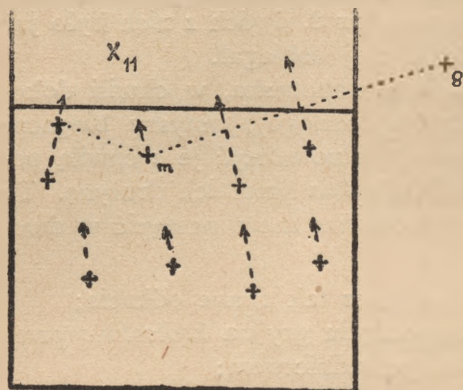
Bez względu na swe stanowiska, w chwili dokonanego skucia (gwizdek sędziego), wszyscy biegacze tracą swe biegi. Muszą oni powtórzyć je z chwilą ponownego opanowania *królestwa* przez ich drużynę. To ponowne opanowanie *królestwa* może nastąpić w dwójaki sposób:

1. zaraz po skuciu przez tak zwane odkucie;
2. później, po rozpoczęciu gry na *królestwie* przez przeciwnika, za pośrednictwem:
 - a) skucia,
 - b) trzykrotnego chwytu piłki,
 - c) *wygłodzenia*.

W danym wypadku, po skuciu biegacza nr 8, drużyna, opuszczająca *królestwo* próbuje pierwszej możliwości, natychmiastowego powrotu na *królestwo* przez dokonanie odkucia. Akcja odkucia w tym wypadku jest łatwa i prosta, gdyż skucie nastąpiło na *polu*, koło linii półmetka, piłka zaś odskoczyła nie daleko. Biegacz nr 8, z chwilą, gdy poczuł skucie, natychmiast obejrzał się, pobiegł za piłką, podniósł ją i odrzucił ją swoim współgraczom, którzy wybiegli z *królestwa*. Po-

dał ją celowo *matce*, która zajęła środek *przedpola*, bliżej linii półmetka. Nie wszyscy gracze wybiegli z *królestwa*. Stanowiska na *przedpolu*, zgodne z pozycją *matki*, zajęli 4-ej palanciarze, najlepsi w kuciu. (rys. 38).

W drugim rzucie za nim, bliżej linii *królestwa*, 4-ej inni utworzyli nową zaporę dla biegnących ku *królestwu* przeciwników. Wszyscy pozostali gracze win-



Rys. 38.

Krzyżyki — stanowiska zajęte przez graczy z *królestwa* dla przeprowadzenia akcji odkucia. Strzałki — kierunki ataku, dążącego do cofnięcia przeciwnika 11 na pole.

ni albo zostać na *królestwie* — o ile tam znajdowali się w czasie kucia biegacza nr 8, albo zatrzymać się na *polu* — o ile nie skończyli swoich biegów. Nie może być tłoku wśród graczy, prowadzących akcję odkucia. Podczas zajmowania wyżej oznaczonych stanowisk (rys. 38) na *przedpolu*, nie może być zamieszania, zbytniej krętaniny, zdenerwowania, hałasu i innych nieopanowanych odruchów. Komendę obejmuje *matka*. Ona decyduje, kogo należy kuć, i ona — wraz z pierwszą linią odkucia — mając już podaną piłkę (podał ją

z boiska biegacz nr 8) i tworząc zaporę podań piłkowych, zdąża naprzeciw wybranego przeciwnika, uciekającego z *pola* na *królestwo*.

Dla odkucia należy wybierać przeciwników:

- a) mało ruchliwych, słabo orientujących się i wolniej biegnących (cechy te trzeba poznać w czasie uprzedniej gry),
- b) najbardziej oddalonych od *królestwa*, a więc jednego z tych, którzy zajmowali stanowiska poza metą, albo na zapolu; mają oni bowiem najdalszą drogę do przebycia, a to ułatwia spokojne zorganizowanie linii odkucia, a prócz tego — są oni zmęczeni, gdyż biegną najdłużej, i najczęściej są to gracze mniej ruchliwi, gdyż stoją na stanowiskach, mniej narażonych na działanie przeciwników.

Pierwsza linia odkucia przeprowadza gwałtowny atak na wybranego przeciwnika, zmuszając go do cofnięcia się na *pole* lub — w razie jego opornego dążenia na *królestwo* — osaczając go. W dogodnej chwili kuje się przeciwnika.

W tej taktyce odkucia może zajść kilka wypadków:

1. Jeżeli przeciwnik, pomimo gęstej i podwójnej linii odkucia, przedziera się zdecydowanie przez pierwszą linię zapory, między dwoma podającymi sobie piłkę — należy wtedy kuć możliwie w kierunku drugiej linii odkucia, a więc w stronę *królestwa*; jeżeli skucie będzie nietrafne, to jest jeszcze możliwość ponownego kucia przez drugą linię odkucia, o ile linia ta zatrzyma piłkę; można także kuć w bok, ale w stronę jednego ze współpodających piłkę.

2. Jeżeli przeciwnik cofa się przed ustawioną ścianą podających piłkę, chcąc ją rozluźnić, jeżeli krąży, kluczy, szukając przestrzeni większej do przedarcia się lub czekając na fałsz chwytu albo podania, jeżeli pozwala się spędzić na pole, wtedy pierwsza linia odkucia przekracza w pogoni za nim linię półmetka — a druga linia odkucia powinna zająć pierwotne stanowisko linii pierwszej, pozostali zaś gracze na *królestwie* powinni utworzyć na miejscu drugiej — nową, trzecią linię odkucia; gdy przeciwnik wymknie się pierwszej linii odkucia, wtedy piłkę podaje się do linii drugiej, która próbuje dokonać skucia.

3. Jeżeli przeciwnik cofając się, zostaje przyparty do linii bocznej, przekraczając ją przypadkowo lub umyślnie — wtedy sędzia grę przerywa; przeciwnik musi stanąć na tylnej granicy boiska i stamtąd rozpocząć bieg na *królestwo*; gracze zaś linii odkucia mogą zająć dowolne stanowiska; na gwizdek sędziego przeciwnik, cofnięty za karę, rozpoczyna bieg na *królestwo*; gdyby po raz drugi przekroczył granice boiska, wtedy sędzia grę przerywa i zarządza powrót na *królestwo* drużyny, która prowadziła akcję odkucia.

4. Jeżeli przeciwnik cofa się — linię odkucia należy coraz bardziej zwierać, aby przyjęła formę worka; przeciwnik wtedy męczy się fizycznie i nerwowo, traci wskutek tego orientację, a linia odkucia — przez szybkie działanie — zupełnie go dezorientuje i w końcu, prawie u swych stóp, kuje.

Przyjmujemy, że w opisywanej akcji nastąpiło odkucie w formie wypadku, podanego ostatnio (p. 4).

Okres martwy po odkuciu.

Wskutek odkucia obydwie drużyny wracają na swe pierwotne stanowiska: drużyna, panująca dotychczas na *królestwie* (ta, która odkuła się) — na *królestwo*, drużyna zaś, grająca na *polu* (ta, której gracz został odkuty) — na boisko. Obydwie drużyny tracą wszystkie swoje dotychczasowe zyski, z wyjątkiem już zdobytych punktów.

Drużyna, panująca na *królestwie*, traci niedokończone biegi poszczególnych graczy, bez względu na to, w którym miejscu boiska zastało ich pierwsze skucie. Biegacze, *robiący punkt*, tracą prawo do niego. Wszyscy biegacze muszą bieg powtórzyć.

Drużyna, grająca na *polu*, traci chwytty jednorącz, które posiadała zaliczone na konto ewentualnej zmiany *królestwa* (3 chwytty jednorącz z powietrza powodują przejście na *królestwo* drużyny, grającej na *polu*).

Z tych zasad wypływa ogólne prawo:

Skucie powoduje zmianę *królestwa*, likwidując wszystkie zdobycze dotychczasowe w postaci zaliczonych chwytów piłki jednorącz. Odkucie, które nastąpiło po skutciu, powoduje (ponowną zmianę *królestwa* z jego wszystkimi konsekwencjami. Nie daje więc ono żadnych praw, poza powrotem na *królestwo*.

Po odzyskaniu *królestwa* dzięki odkuciu, dokonanemu przez drużynę — nazwijmy ją drużyną niebieskich, następuje dalszy ciąg rozpoczętej uprzednio przez nich kolejki podbić.

Ostatni podbijał palanciarz nr 8, który został skutty, a wszyscy inni biegacze od nr 1 do nr 7 nie

dokończyli swych biegów. Ośmiu więc biegaczy musi bieg powtórzyć. W tym celu zajmują oni miejsca wybiegowe po obydwu stronach pasa bezpieczeństwa i oczekują na podbicie palanciarza nr 9.

III. PO POWROCIE NA KRÓLESTWO NA SKUTEK ODKUCIA.

Pierwszy okres akcji.

Podbija palanciarz nr 9. Podbicie dobre. Piłka spada na pole i zostaje schwycona jednorącz. Przeciwnik ma już jeden dobry chwyt, brakuje mu tylko dwóch do opanowania królestwa. Gracz 6, chwyciwszy piłkę, odrazu kuje biegnących masą biegaczy, wymijających właśnie półmetek. Wobec dużej odległości i zamachu górnego, piłka przechodzi górą i leci skośnie na *królestwo*, początkowo w powietrzu, później zaś toczy się po ziemi.

Biegacze nie przerywają biegu, zwiększają jego szybkość, aby osiągnąć metę przed gwizdkiem sędziego. Nie oglądają się. Całą energię skupiają na chęci osiągnięcia jak najprędzej mety. Gwizdek sędziego (znak że piłka przekroczyła linię *królestwa*) zatrzymuje biegaczy. W rezultacie tego biegu okazuje się, że tylko biegacze nr 5 i nr 6 dotarli do mety przed gwizdkiem. Wszyscy zaś inni nie, zmuszeni więc są oni cofnąć się na linię półmetka.

Drugi okres akcji.

Podbija *wykupnik*. Pierwsze ważne podbicie, nieudane, bliskie; piłkę chwyta gracz 1, stojący na *przedpolu* i szybko odrzuca na *królestwo* zanim w

ogóle biegacze stojący na półmetku zdążyli się zorientować. Przeciwnik wobec tego ma już dwa chwyt na zmianę *królestwa*. Drugie podbicie *wykupnika* jest dalekie. Wobec tego biegacze, stojący na półmetkach i *wykupnik* rozpoczynają szybki wyścig z lecącą piłką. Chcą przed upadkiem piłki na ziemię osiągnąć metę. Biegacze zaś nr 5 i nr 6, stojący na mecie, wracają także z największą szybkością na *królestwo*. Tuż przed linią *królestwa* zaskakuje ich gwizd sędziego. Muszą zatrzymać się. Okazuje się, że wskutek tego długiego i wysokiego podbicia piłka spadła na polu aż za metę; została jednak schwycona przez ustawionego tam przeciwnika. A że był to trzeci chwyt jednorącz, powodujący zmianę *królestwa* wobec tego sędzia gwizdkiem przerwał biegi.

Okres martwy po 3-cim chwycie drużyny, którą nazwiemy drużyną *czerwonych*.

Drużyna *czerwonych*, grająca dotychczas na *polu*, przechodzi spokojnie na *królestwo*, ustawiając się na linii podbić.

Drużyna *niebieskich*, panująca dotychczas na *królestwie*, rozstawia swych graczy na boisku.

Sytuacja drużyny *niebieskich* po zmianie *królestwa*.

Cały okres gry *niebieskich* podczas nowej kolejki podbić, przerwanej skuciem, odkuciem i obecną zmianą *królestwa* — wygląda niepomyślnie, a mianowicie:

1. Nikt z biegaczy od nr 1 do *wykupnika* nie wrócił na *królestwo*. Nikt więc nie skończył biegu. Nikt nie ma prawa podbicia, wszyscy muszą bieg powtórzyć.

2. Nikt nie zrobił punktu. Drużyna więc nie powiększyła swego stanu posiadania, jaki miała po skończeniu pierwszej kolejki podbić (6 punktów).
3. Do podbić uprawniona jest tylko *matka* (3-krotne podbicie).

IV. GRA CZERWONYCH NA KRÓLESTWIE.

Czerwoni, wskutek swej gry, zdobywają 5 punktów dzięki biegom 5-ciu zwykłych graczy, biegnących za swymi podbiciami. Sytuacja po zdobyciu tych punktów jest następująca:

Podbija *matka* pierwszy raz. Do biegu startują gracze nr 7, nr 8, nr 9 i nr 10 — *wykupnik*. Żaden z nich nie biegnie za swoim podbiciem, a więc żaden nie robi punktu. Pomimo to drużyna, grająca na *polu*, nie rezygnuje z kucia. Obiera sobie dla kontratacji gracza nr 9, jako najsłabszego, i stara się go osaczyć.

Matka, widząc, że gracze na *polu* są zajęci nr 9 i biegiem pozostałych biegaczy, że przeciwnicy nie patrzą się na *królestwo* — decyduje się na bieg. Rozwija maksymalną szybkość przez środek boiska. Zauważono ją dopiero na środku pola. Okrzyk: „matka biegnie” przerywa naganek na biegacza nr 9. Jeden z tej naganki, chcąc przeciąć *matce* drogę, podaje piłkę na metę. W zdenerwowaniu jednak podaje źle, za daleko. *Matka* osiąga metę, a widząc, że toczącą się piłkę goni przeciwnik metowy, biegnie natychmiast z powrotem. W tym czasie do mety dobiega wyswobodzony z opresji gracz nr 9, a na *królestwo* — *wykupnik* oraz gracze nr 7 i nr 8. Podjęta z ziemi przez gracza

metowego piłka zostaje oddana do przodu. Gracz 1, który ją otrzymał, nie ryzykuje już kucią, tym bardziej, że *matka* biegnie tuż przy linii bocznej boiska. Woli on odrzucić piłkę na *królestwo*, co też czyni. Przerywa w ten sposób *matce* bieg i uniemożliwia jej zdobycie 3-ch punktów (Jednorazowy bieg *matki* za własnym podbiciem do mety i z powrotem — daje prawo zaliczenia 3 punktów). *Matka* musi wrócić na półmetek, który właśnie przebiegła. Może już teraz zrobić tylko jeden punkt, o ile któryś ze zwykłych graczy wykupi ją swoim podbiciem. Obowiązkiem gracza nr 9, z chwilą osiągnięcia przez niego mety — wobec akcji przeciwników, skierowanej na *matkę* — było rozpocząć bieg powrotny. Nie zrobił on tego (taktyka zła), został na mecie.

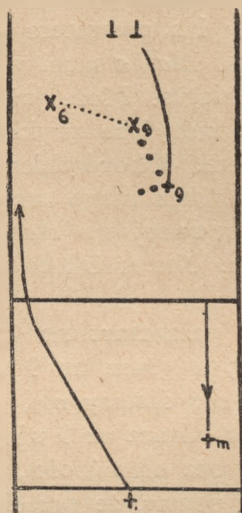
Podbija teraz palanciarz nr 1. Podbicie dobre. *Matka* z półmetka, a gracz nr 9 z mety biegną ku *królestwu*. *Matka* nie śpieszy się, gdyż piłka spadła na lewą stronę *pola*. Gracz nr 9 ufny, że jego nikt nie będzie kuł biegnie bez ostrożności, nie patrząc co się dzieje z piłką, jest pewny, że przeciwnicy będą kontratakować gracza nr 1, zdążającego na metę i robiącego punkt.

Tymczasem gracz 6, który chwycił piłkę, podał ją na środek graczowi 5. Ten, mając przed sobą biegacza nr 9, kuje go i trafia (rys. 39). Gwizdek sędziego zaskakuje *matkę* tuż przed *królestwem*. *Matka* straciła punkt wskutek powolnego biegu. Gracz nr 9 został skuty wskutek zlekceważenia sytuacji i zbytnej ufności we własne bezpieczeństwo.

Podbicie gracza nr 1 nie przydało się na nic. Bieg jego i *matki* stracony i — co gorsze — musi na-

stąpić zmiana *królestwa*. *Matka* zaś traci jednocześnie nie wykonane podbicia, gdyż podbijał już po niej palanciarz nr 1.

Pozostaje jeszcze odkucie. Gracz nr 9, zdenerwowany swoją winą, chwytą piłkę z pod swoich stóp



Rys. 39.

i kuje w biegnącego najbliższego przeciwnika. Odległość dość duża (10 m). Przeciwnik biegł z rozważą, oglądając się, unika też kucia, a piłka, rzucona skośnie, przekracza linię boczną boiska i wpada na przedłużenie *królestwa*, nie zatrzymana przez żadnego z graczy z *królestwa* (rys. 40) ustawionych już na przedpolu.

Błędy taktyczne gracza nr 9.

1. Nie powinien był odkuwać w zdenerwowaniu, a szczególnie wtedy, gdy został skuty.

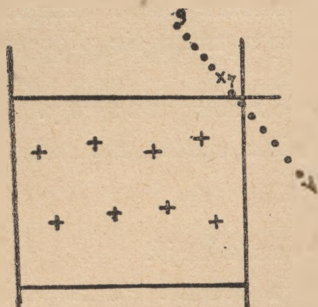
2. Nie powinien był odkuwać z daleka.

3. Nie powinien był kuć skośnie.

Powinien był spokojnie podać piłkę do linii odkucia, tym bardziej, że jeszcze wielu przeciwników znajdowało się na *polu*.

Sytuacja po skuciu *czerwonych* i po nieudanym ich odkuciu.

Wobec tego, że piłka przeszła przez przedłużenie linii królestwa, akcja odkucia skończyła się. Drużyna



Rys. 40.

niebieskich schodzi z boiska i zajmuje *królestwo*. Kontynuuje dalej swą drugą kolejkę podbić, przerwana na *matce*. Wszyscy biegacze muszą powtórzyć bieg (patrz str. 123).

Drużyna *czerwonych* opuszcza *królestwo* mając 5 punktów. *Matka* ich, nr 9 i nr 1 muszą powtórzyć bieg po ponownym zdobyciu *królestwa*. Prawo do podbicia mają gracze od nr 2 do nr 9. *Wykupnik* nie ma prawa do podbicia, dopóki nie odbędzie biegu gracz nr 9, zapelniający lukę w kolejności podbić.

V. GRA NIEBIESKICH NA KRÓLESTWIE.

Dalszy ciąg drugiej kolejki podbić.
(Patrz str. 123 — „Sytuacja drużyny *niebieskich* po stracie *królestwa*.)

Pierwszy okres akcji.

Matka podbija piłkę dobrze za pierwszym razem. Piłka spada za półmetkiem. Zostaje jednak dość szybko zatrzymana i natychmiast odrzucona na *królestwo*. Pomimo tego, biegacze od nr 1 do *wykupnika* zdążyli osiągnąć linię półmetka przed przejściem piłki przez linię *królestwa*. Zatrzymują się więc na linii półmetka.

Pierwszy okres martwy.

Drugie podbicie *matki* nie udaje się. Biegacze czekają na dalsze.

Drugi okres akcji.

Matka podbija dobrze. Piłka posiada wysoki lot. Zaczyna się wyścig wszystkich biegaczy do mety i z powrotem na *królestwo*. *Matka* także, zostawiając puste *królestwo*, dąży do mety.

Przeciwnicy nie myślą o skutku. Chcą jak najszybciej piłkę chwycić do rąk i odrzucić ją na puste *królestwo*. Po pierwszej, nieudanej próbie chwytu, piłkę podnoszą z ziemi i z za mety odrzucają ku *królestwu*. Wyścig biegaczy z piłką trwa. Kto pierwszy przejdzie linię *królestwa*? Piłka spada na *przedpole* i zaczyna powoli toczyć się. Trzech biegaczy mija ją. W tej chwili podbiega do piłki gracz z *przedpola* i kopie ją w stronę *królestwa*. Piłka przekracza jednak linię

królestwa później, niż ci trzej, biegnący na przodzie biegacze.

Drugi okres martwy.

Obustronna emocja skończyła się. Reszta niebieskich, chociaż nie dobiegła do *królestwa*, jest dobrej myśli, gdyż 3-ch ich graczy dobiegło na *królestwo*. Mają więc 3 podbicia. Niestety, radość trwa krótko, gdyż sędzia zarządza zmianę *królestwa*. Dlaczego? Bo okazuje się, że są to gracze nr 2, nr 3 i nr 5. Brak na *królestwie* gracza nr 1, uprawnionego do podbicia po *matce*. Między *matką*, która podbijała ostatnia, a nr 2 powstała luka. Luka zaś w podbiciach jest równoznaczna z tzw. *wygłodzeniem* drużyny, panującej na *królestwie*, czyli inaczej — brakiem graczy, uprawnionych do podbijania.

Następuje więc znów zmiana *królestwa*. Zajmuje je drużyna czerwonych, kontynuując swe podbicia.

VI. PONOWNA GRA CZERWONYCH NA KRÓLESTWIE.

Zaczyna podbijać nr 2. Powtarzają zaś bieg: nr 9, *matka* i nr 1, ci ostatni — bez prawa zrobienia punktu, chociaż w poprzedniej grze na *królestwie* biegli za swoim podbiciem. Nr 2 podbija skutecznie. W trakcie jednak podbicia upływa pierwsza połowa gry. Sędzia odgwizduje przerwę.

Sytuacja po pierwszej połowie gry:

1. Drużyna *niebieskich* — posiada 6 punktów,
a *czerwonych* — 5 punktów.

2. Drużyna *czerwonych*, po przerwie, gra na *królestwie*, gdyż grę na tej pozycji w pierwszej połowie rozpoczęła drużyna *niebieskich*.
3. Drużyna *czerwonych* po przerwie rozpoczyna grę w normalnej kolejności podbić, tj. od palanciarza nr 1. To samo robi drużyna *czerwonych* po ewentualnym zdobyciu *królestwa*.

Na tym kończymy przykładowy rozwój gry. Opisałiśmy tutaj najważniejsze sytuacje i wypadki, wpływające na taką lub inną taktykę drużyny, panującej na *królestwie*. Sytuacje te i wypadki nie są bynajmniej wyczerpane. Jest ich wielka ilość. Taktyka jednak podstawowa nie zmienia się. Polega ona głównie na współdziałaniu, szybkości i rozsądku w działaniu indywidualnym i grupowym. Dobre podbicia, rozważne biegi; umiejętność wyzyskania błędów przeciwnika — będą decydowały o zdobyciu maksimum punktów i tym samym — o wygranej.

Ogólne wskazówki taktyczne gry drużyny panującej na królestwie.

I. Kolejność podbić.

1. W każdej drużynie będą palanciarze, doskonale podbijający, oraz palanciarze, mniej pewni w podbiciach. Od sprawności w podbijaniu zależna jest kolejność podbić w danej drużynie.

2. Wpływ na kolejność podbicia ma także sprawność i orientacja w czasie biegów poszczególnych graczy.

3. Drużyna, która chce utrzymać ciągłość podbić oraz pewność odbicia możliwie bezpiecznie biegów,

a co za tym idzie — chce mieć wyrównaną grę, pozwalającą utrzymać się długo na *królestwie*, musi stosować następujące zasady taktyczne w wyznaczaniu kolejności podbić swych graczy:

- a) zaczyna podbijać palanciarz nr 1, zwykle średni gracz — jeżeli chodzi o podbicie, dobry zaś — jeżeli chodzi o grę na *polu*; w razie udanego podbicia, jego zręczność i sprawność biegowa decyduje o pierwszym dobrym nastroju drużyny, panującej na *królestwie*; przeciwnik poza tym jest na początku gry dobrze usposobiony, musi więc mieć przed sobą wartościowego biegacza;
- b) palanciarze nr 2, nr 3 i nr 4 — powinni być pewnymi graczami, zarówno w podbiciu, jak i w biegach;

ta pierwsza seria graczy powinna zdobyć swoją brawurą i zręcznością pierwsze punkty, które wywołają lekkie zdenerwowanie przeciwnika; średni w podbiciach palanciarz nr 1 przy poparciu podbiciami trzech następnych palanciarzy wykona pewnie swój bieg;

ta pierwsza sprawna seria palanciarzy gwarantuje także w wypadku załamania się *wykupnika* i *matki* — ciągłość podbić w nowej kolejce;

- c) po tej serii dobrych palanciarzy, możemy puścić dwóch (palanciarz nr 5 i nr 6), słabszych, zarówno w podbiciach, jak i w akcji na *polu*;
- d) po nich zaś — znowu dwóch, pewnych w podbiciach (palanciarz nr 7, nr 8), wśród których

może się znaleźć mniej sprawny w biegu; tego ulokować należy na końcu tej serii;

- e) palanciarz nr 9, to gracz, najslabszy, zarówno w podbiciach, jak i w biegach; o ile mamy w drużynie jeszcze jednego mało pewnego, to umieszczamy go na miejscu poprzednim, jako nr 8;

ci najslabsi palanciarze mają poza sobą poparcie długich, dalekich podbić *wykupnika* i *matki*, które ułatwią im bezpieczny bieg;

- f) jako 10-ty — podbija *wykupnik* (wykupuje z pola resztę biegaczy, jaka tam jeszcze została), a jako 11-ty — *matka*, która ostatecznie rozstrzyga wszystkie trudności biegowe, dzięki przysługującym jej 3 podbiciom; zarówno *wykupnik*, jak i *matka* — powinni być najdoskonalszymi podbijaczami, jak również sprawnymi, bystrzymi i zręcznymi biegaczami; o ile pierwsze podbicie *wykupnika* lub pierwsze podbicie *matki* wyjaśnia sytuację na *polu* i stwarza dobre warunki dla wykonania własnego biegu, wtedy oni rozpoczynają bieg, nie zyskując dalszego podbijania; zyskują w ten sposób na czasie; gra na *królestwie* toczy się szybciej, jest możliwość zdobycia większej ilości punktów w określonym czasie gry.

II. Biegi:

Każdy biegacz powinien stosować następujące zasady:

1. Unikać samotnego biegu, o ile piłka jest szybko chwycona na *polu* i o ile nie biegnie się za własnym podbiciem.

2. Decydować się na szybki bieg bezpośrednio do mety, o ile podbicie jest wystarczające dla jej osiągnięcia.

3. O ile własne podbicie jest dobre, ale krótkie, chwyczone szybko przez graczy na polu — to w wypadku:

- a) gdy nie ma na polu biegaczy własnych, kończących bieg, i gdy na *królestwie* nie ma biegaczy, uprawnionych do biegu — nie należy biec;
- b) gdy na *polu* są biegacze, a jeszcze w dodatku biegacze, którzy po powrocie na *królestwo* robią punkt lub gdy na *królestwie* są biegacze, uprawnieni do biegu — należy decydować się na bieg ostrożny, skupiający uwagę przeciwników na sobie.

W dążeniu do mety, trzymać się trzeba z daleka od kujących; biegacz powinien cofać się, krążyć, aż do chwili, gdy współgracze, kończący bieg, są bezpieczni. Wtedy biegacz, w razie silnych linii oporu lub kontrataku, powinien cofnąć się na *królestwo*; w razie zaś zamieszania na *polu*, dezorientacji kujących lub popełnienia przez przeciwników jakiegoś błędu w czasie podawania piłki, powinien jak najszybciej biec na metę.

4. Biec należy bokami boiska, tuż nad liniami granicznymi, zarówno w stronę mety, jak i w stronę *królestwa*.

5. W wypadku, gdy piłka jest poza liniami bocznymi lub z tyłu poza metą — biec należy środkiem, najkrótszą drogą, do mety.

6. Nie należy nigdy, atakując metę, przebiegać między dwoma podającymi sobie piłkę (rys. 41), zawsze zaś należy wybierać drogę, zewnętrzną w stosunku do najbardziej skrajnie ustawionego przeciwnika, biorącego udział w tamowaniu drogi lub w obławie. (Fot. 6). Taki bowiem gracz, mając sposobność kucia trudniej decyduje się na nie, gdyż ryzykuje w razie nietrafności kucia — wyrzucenie piłki poza boczne linie mety.



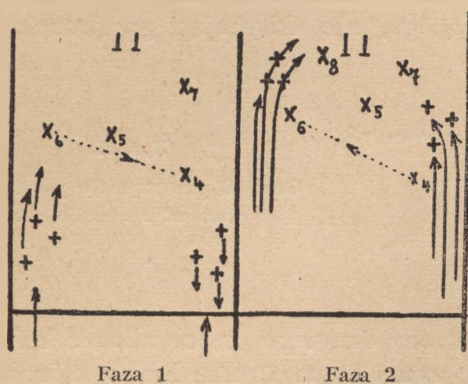
Rys. 41.

7. Zespół biegaczy, dążąc do mety, powinien zawsze iść dwoma strumieniami wzdłuż linii bocznych, atakując i cofając się na przemian, raz jedną stroną, raz drugą, tak, aby przeciwnika zdenerwować, zdezorientować, aby przestał on działać według własnej koncepcji, a przyjął intencję atakujących biegaczy. Gdy drużyna na polu traci orientację, wtedy najłatwiej wszystkim biegaczom dobiec do mety. Obowiązuje jednak ostrożność, nie wolno bezmyślnie narażać się na skucie. Jeżeli przeciwnicy polują na biegacza, który biegnie za swoim podbiciem, to musi on stosować taktykę, jak w punkcie 3b.

Na rys. 42 widzimy dwie fazy biegu gromadnego do mety.

1-sza faza. Prawa strona zmuszona jest do cofnięcia się na skutek podania piłki przez gracza 6 do 4. Lewa strona, wyzyskując to podanie, natychmiast atakuje metę.

2-gą fazą. Lewa strona, w rezultacie tego ataku, mija gracza 6. Gracz 4 wobec tego podaje



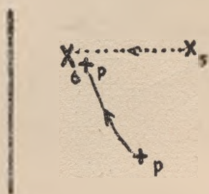
Rys. 42.

piłkę graczowi 6. Wtedy prawa strona biegaczy, wyzyskując to podanie, idzie naprzód i wymija gracza 4. Gracz 6 nie kuje, gdyż biegacze 'znajdują się już daleko od niego. Może jedynie podać piłkę do 8 dla odcięcia biegaczy, atakujących lewostronnie, lub do 7, hamując bieg biegaczy prawostronnych. Podaje do 8, bo w grupie lewostronnej biegnie gracz za swoim podbiciem, bo grupa ta w całym pędzie (mniejsza orientacja) dąży do mety wprost na 8. Jeżeli nie nastąpi skucie ze strony 8, to jest także

prawdopodobieństwo, że i prawostronnie biegnący biegacze dojdą do mety, korzystając z zamieszania, jakie tam nastąpi.

8. Biegając w kilku, należy dążyć do mety w rozproszeniu, kilkoma torami. Podczas biegu — unikać za wszelką cenę tłoku.

9. Dobrze jest wykonać bieg na tego gracza, który przetrzymuje piłkę, o ile w pobliżu niego nie ma innego przeciwnika. Bieg należy wykonać tuż obok przetrzymującego, nie dotykając go jednak, biegnąc



Rys. 43.

Gracz 6 przetrzymuje piłkę. Biegacz więc atakuje go.

zawsze od strony drugiego przeciwnika, z którym przetrzymujący podawał sobie piłkę lub w którego kierunku jest on zwrócony. (rys. 43).

Dzięki tej taktyce, mogą nastąpić dwa wypadki, korzystne dla biegacza:

- a) gdy przetrzymujący dezorientuje się i nie wie co robić, najczęściej odruchowo kuje (kucie na skutek przetrzymania jest nieważne) lub z dużym opóźnieniem rzuca piłkę swemu współpodającemu;
- b) przebiegając od strony współpodającego, utrudnia się podanie, a często nawet uniemożliwia się je.

10. W czasie biegu należy omijać przeciwników. A tym bardziej nie wolno na nich wpadać, trącać ich lub dotykać w jakikolwiek sposób.

11. Biegacz nie może zapomnieć w czasie biegu o dotknięciu ręką słupka mety.

12. Biegacz nie może biec na ślepo, bez zastanowienia. Musi on skupić swą uwagę na locie piłki oraz na czynnościach graczy, podających ją sobie. Obserwacja piłki jest podstawowym jego obowiązkiem.

ŹRÓDŁA WZMIANEK I OPISÓW PALANTA POLSKIEGO.

1. Album Studiorum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie 1427 r., t. I, s. V (wzmianka).
2. Górnicki Ł.: Dworzanin polski, 1566 r. (wzmianki).
3. Kitowicz X.: Opis zwyczajów i obyczajów za panowania Augusta III. Kraków (Bibl. Nar.) XVIII w.
4. Gołębiowski Ł.: Gry i zabawy różnych stanów w kraju całym lub w niektórych prowincjach. Warszawa 1831 r.
5. Kozłowski K.: Zbiór zabaw, gier i rozrywek. Poznań 1870 r.
6. Cenar E.: Gry gimnastyczne młodzieży szkolnej. Lwów 1891 r.
7. Chomiński (prawdopodobnie): Miejski park dr. Jordana. Kraków 1894 r.
8. Dr. Tokarski St. M.: Zabawy i gry ruchowe. Kraków 1902.
9. Czechowiczówna-Sikorski: Gry i zabawy ruchowe. Lwów 1914, str. 147—155.
10. Chętnik A.: 20 łatwych gier w piłkę ręczną. Warszawa 1918 r.
11. Dr Piasecki E.: Gry i zabawy ruchowe. Kijów — Lwów — Warszawa 1916—1918—1926, str. 130—132.
Badania nad genezą ćwiczeń cielesnych. Poznań 1922.
Tradycja i twórczość w wychowaniu fizycznym. Mies. Wychowanie Fizyczne nr 6 z r. 1932.
Dalsze badania nad genezą ćwiczeń cielesnych i palant polski. Mies. Wychowanie Fizyczne nr 10 z r. 1932, str. 1—32, nr 9—10 z r. 1934, str. 443—452.
Zabawy i gry ludowe w Polsce. Wiedza o Polsce. Warszawa 1932.
Zarys teorii wychowania fizycznego. Lwów 1935, str. 339—340.

12. Sikorski W.: Gry i zabawy ruchowe. Poznań 1922, str. 152—153, 163—174.
15. Komisja zawodów Międzyszkolnych Kuratorium Okregu Szkolnego Poznańskiego pod przewodn. Sikorskiego W.: Kwadrant, palant, piłka latająca, piłka koszykowa. Poznań 1926, str. 18—26.
14. Komisja Min. W. R. i O. P. w oprac. Wyrobka: Palant, Poznań 1930, str. 28.
15. Balcer M.: Ewolucja palanta polskiego. Palant z gale-
niem (rękopis) St. W. F. U. P. Poznań 1933, stron pisma
maszynowego 36.
16. Mgr Jasiński J.: Odrodzenie palanta, jako masowej gry
sportowej. Mies. Wychowanie Fizyczne nr 1. Warszawa
1938.
Taktyka drużyny grającej na boisku, w palancie. Mies.
Wychowanie Fizyczne w Szkole nr 1, Warszawa 1938.



S P I S T R E Ś C I

WSTĘP	str.
Palant masową grą narodową	3
Wartości Palanta	12
Wnioski	25
TECHNIKA	27
Podbicie	27
Bieg	37
Chwył	42
Rzut	51
Skucie	55
TAKTYKA drużyny grającej na boisku, oraz czynności po- szczególnych graczy tej drużyny	59
Zadanie specjalne poszczególnych graczy	69
TAKTYKA drużyny panującej na królestwie	94
Rozwój gry na królestwie	97
Pierwsza kolejka podbić	97
Nowa kolejka podbić	115
Po powrocie na królestwo na skutek odkucia	122
Gra czerwonych na królestwie	124
Gra niebieskich na królestwie	128
Ponowna gra czerwonych na królestwie	129
Ogólne wskazówki taktyczne gry drużyny panującej na królestwie	130
Źródła wzmianek i opisów palanta polskiego	139
Ilustracje (wkładki)	

Przepisy palanta oraz protokołów zawodów w osobnej wkładce





Artykuły Sportowe
Przyrządy Gimnastyczne
Urządzenia sal gimnastycznych

poleca najkorzystniej



DOM SPORTOWY
P O Z N A Ń

Św. Marcina 33

Telefon 55-71

Ilustrowane cenniki i kosztorysy wysyłamy bezpłatnie.

KOLEKCJA
SWF UJ

4470

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800061806