

ГАНДБОЛ

Методические рекомендации.



Учитель физической культуры: Завалей Анастасия Валерьевна

ГАНДБО́Л (ручной мяч) (англ. handball, от hand — рука и ball — мяч)



командная спортивная игра, представляющая собой перебрасывание руками мяча партнерам с целью поразить ворота соперника из-за 6-метровой зоны перед ними.



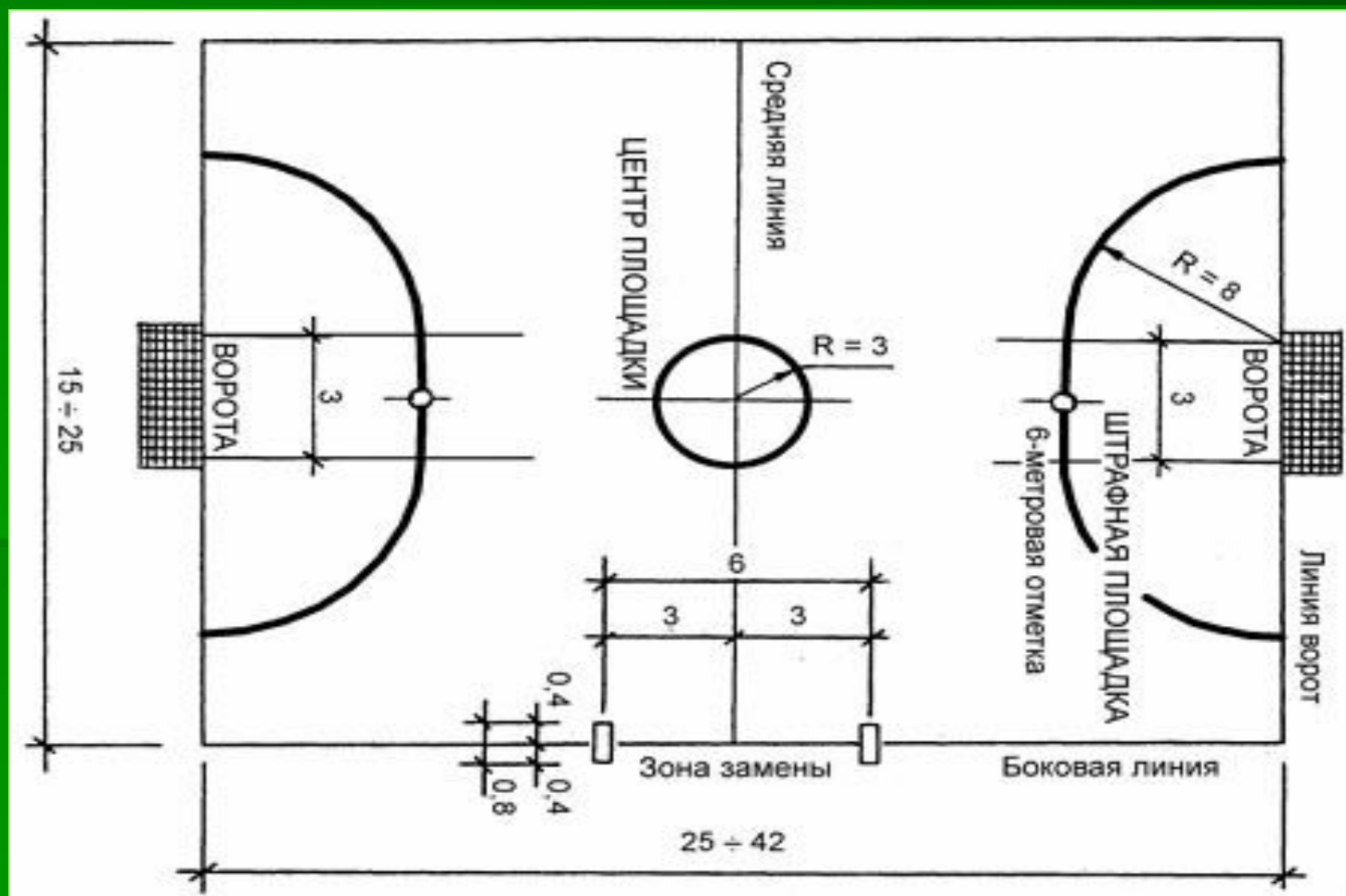
Цель игры.



Две команды, соблюдая правила игры, пытаются забить мяч в ворота соперника и одновременно защитить свои ворота от нападения. Победителем выходит та команда, которая по истечении игрового времени забросила больше мячей.



Игровое поле.



Правила игры.



Команда состоит из 12 человек: 2 вратаря и 10 полевых игроков. На поле в игре находятся 1 вратарь и 6 игроков.

Остальные игроки - запасные, они могут, как угодно часто заменяться.

При этом заменяемый игрок должен покинуть поле прежде, чем другой вступит на него. Замена осуществляется на средней линии в пределах 4,5 - метровой зоны замены.

Игровое время



для женщин
и девушек -
2х30 мин

для школьников
2х15 мин

для мужчин
и юношей
составляет
2х30 мин

Важные игровые правила.



Ворота считаются пораженными, если мяч, брошенный из-за пределов зоны ворот, пересекает линию ворот между стойками. Атакующий игрок при броске может вбежать или упасть в зоне ворот, но он должен выполнить бросок прежде, чем коснется поля в зоне ворот.

Мяч может находиться у игрока, в течение 3 сек



Он имеет право сделать 3 шага с мячом, после чего мяч нужно ввести в игру или бросать по воротам.

Ведение

мяча

Ведение одной рукой разрешается в течение неограниченного времени,

так же как и участие рук и кистей рук в борьбе за владение мячом, а также блокировка соперника телом.



Полевые игроки



Они не имеют права вступать в зону вратаря, а вратарь не должен пересекать среднюю линию поля. Положения «вне игры» не существует.



Им

запрещается:

Касаться мяча
ступнями ног и
ногами, бросать
мяч в лицо
сопернику,



блокировать с помощью рук и ног,
удерживать, ударять, наскокивать и
наносить сопернику повреждения.