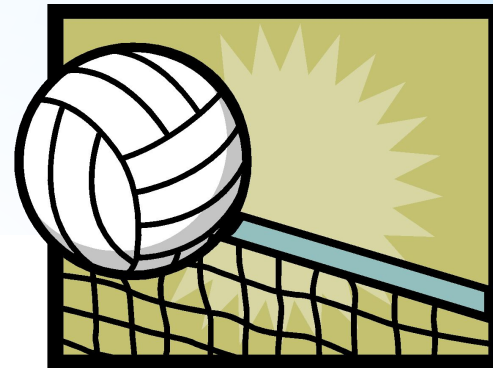


# ГАНДБОЛ



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.



# Немного истории...



Гандбол является одним из самых молодых игровых видов спорта. В настоящее время мужские и женские команды играют почти исключительно в малый гандбол (зальный гандбол). До середины 60-х гг. в международной практике была распространена прежняя форма гандбола - большой гандбол или гандбол на больших полях.

Датой зарождения спортивной  
игры с мячом, принято считать  
1898г



Преподаватель физического воспитания,  
реального училища датского города  
Ордруп Хольгер Нильсен ввел в уроки  
физической культуры женских групп игру  
с мячом, названную "хаандболд" в которой  
на небольшом поле соревновались  
команды из 7 человек, передавая мяч друг  
другу и стремясь забросить его в ворота.

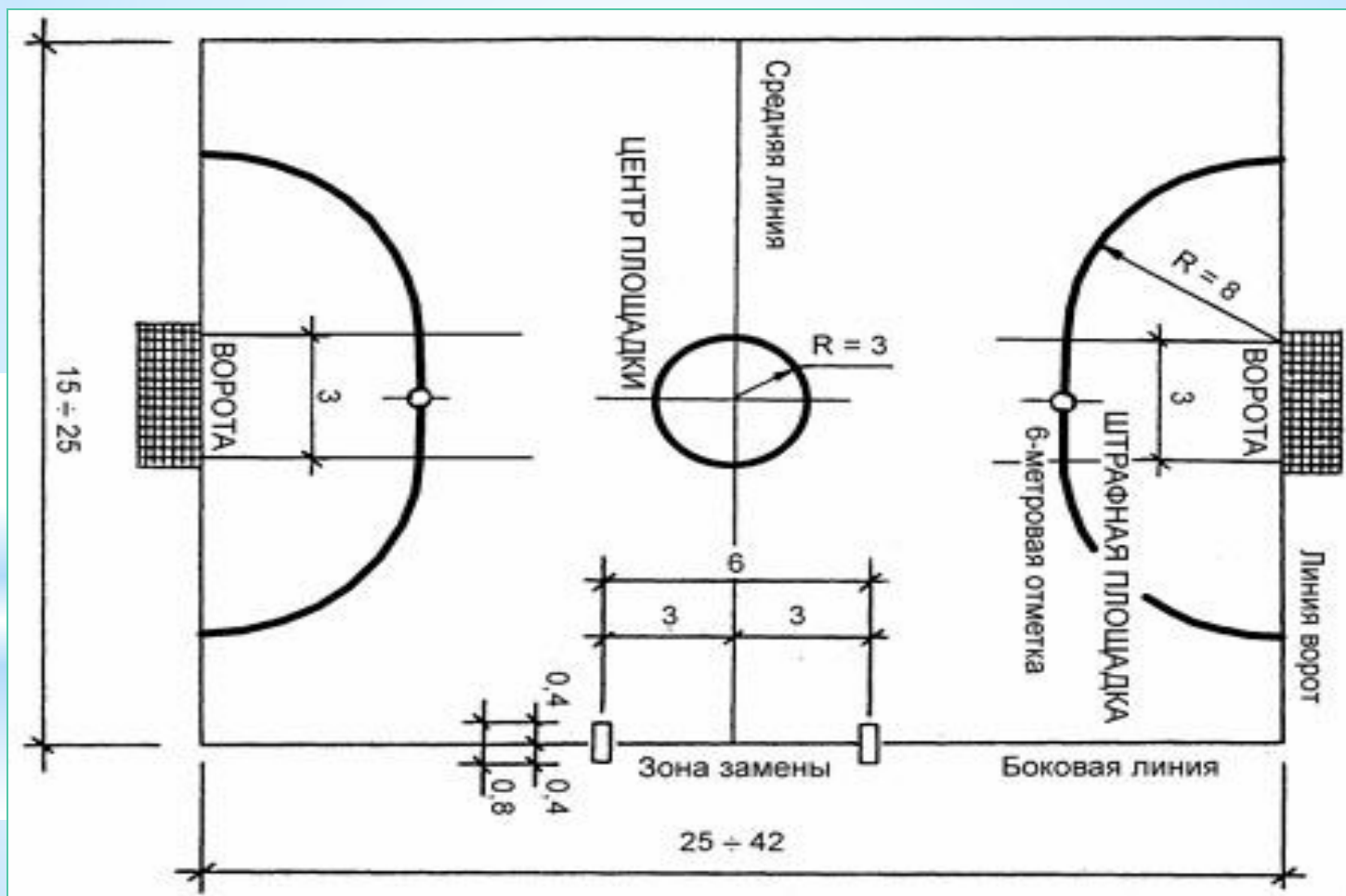
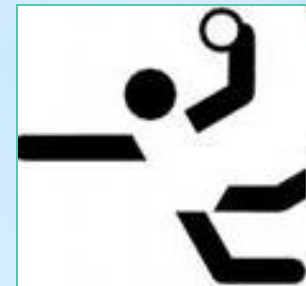
# Цель игры.



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.



# Мяч для игры



Мужчины и юноши играют мячом диаметром в 58-60 см и весом 425—475 г. Мяч для всех других групп игроков имеет 54-56 см в диаметре и весит 325—400 г. Школьники моложе 10 лет играют мячами еще меньших размеров.



# Спортивная форма.



Полевые игроки одеты в спортивные майки с большим номером на спине и меньшим номером на груди (номера от 2 до 11), короткие спортивные трусы, носки или гольфы. Вратарь отличается формой от полевых игроков, он одет в тренировочный костюм с номером на спине 1 или 12, имеет защитный бандаж и иногда налокотники.



# 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 -  
2x30 мин

для школьников  
2x15 мин

для мужчин  
и юношей  
составляет  
2x30 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.

# О пользе занятий гандболом

В физическом отношении в гандболе от игроков требуется большое напряжение. Различные формы бега развивают реакцию, стартовую скорость, спринтерскую скорость, особую выносливость, ловкость при остановках, изменениях направления бега и сменах ритма. Прыжки в высоту и длину при бросках и блокировке способствуют развитию прыгучести. Подачи и броски по воротам требуют ловкости и бросковой силы.