

Гандбол - Handball



Гандбол

- спортивная игра, в процессе которой две команды стремятся забросить с расстояния, не ближе 6-ти метров, наибольшее количество мячей в ворота соперника.



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.



История

- Нынешний вид гандбола возник благодаря датским футболистам на рубеже 19-20 веков. Его придумали для замены данного соревнования в зимнее время. Игра предполагает использование всех частей тела, кроме ног, для забивания мяча в ворота противника. Родина гандбола в точности не установлена, так как о похожих играх упоминалось еще в средневековых стихах Вальтера фон дер Фогельвейде. Официальной датой зарождения игры в «ручной мяч» принято считать 1898 г.



Условия соревнований

- Размер площадки должен составлять 20×40 м, а ворот - 2×3 м. В игре используется мяч небольшого диаметра, причем его размеры и вес варьируются в зависимости от женской или мужской принадлежности игроков, а также от их возраста. Сколько таймов в гандболе? Вся игра разделена на два тайма по 30 минут, с перерывами в 10 минут. Цель мероприятия сводится к забрасыванию максимального количества мячей в ворота команды противников, при этом нельзя заступать за черту, ограничивающую пространство перед воротами.

- Игра начинается с броска в любом направлении из центра площадки. Все действия играющих команд оцениваются двумя судьями. В качестве оздоровительно-профилактического, то есть физкультурного средства, игра в гандбол является более доступной и простой в осуществлении. Относительно футбола, баскетбола и волейбола она более эффективна, но по непонятным причинам менее популярна.

Гандбол: правила игры 1.

Начало состязания

- В начале игры вводится мяч в середину поля. Участник, получающий подачу, должен находиться на 3-метровом расстоянии. Подобные подачи могут осуществляться в ходе соревнования после забитого гола или в начале последующего тайма.

- 2. Членам команды разрешается касаться мяча любыми частями тела, кроме ног, также разрешается игра в гандбол головами, по полю можно свободно передвигаться, ведя мяч и осуществляя пас. Бросать мяч партнеру разрешается, только если он находится на расстоянии более трех метров от него.



3. Что может делать во время игры в гандбол

Вратарь? Для защиты зоны ворот ему можно касаться мяча любой частью тела, в том числе ногами.

Перебрасывать мяч в пределах площади ворот. Выходить на игровое поле и принимать участие непосредственно в самой борьбе за мяч, применяя общие правила гандбола. 5. Чего вратарь не может делать? Подвергать соперника опасности, защищая свою зону. Покидать линию ворот с мячом. Прикасаться к мячу за пределами линии, пока другой игрок его не коснется. Возвращаться с мячом обратно к воротам. Пересекать ограничительную линию вратаря, пока соперник, выполняющий 7-метровый бросок, не сбросил мяч.

4. Чего вратарь не может делать?

- Подвергать соперника опасности, защищая свою зону. Покидать линию ворот с мячом. Прикасаться к мячу за пределами линии, пока другой игрок его не коснется. Возвращаться с мячом обратно к воротам. Пересекать ограничительную линию вратаря, пока соперник, выполняющий 7-метровый бросок, не сбросил мяч.

Правила гандбола

ПОЗВОЛЯЮТ:

- Для блокировки и овладения мячом использовать руки. Использование открытой ладони для сбивания мяча с рук соперника. Заслонять телом соперника, даже если у него находится мяч. Для препятствования действиям соперника касаться его руками с передней стороны.



В гандболе не разрешается:

- **Вырывать мяч из рук противника.**
Осуществлять блокировку или отталкивание соперника ногами и руками.
Осуществлять какое-либо физическое воздействие: запрыгивание на соперника, набег, толкание, задерживание, обхват или какие-либо еще действия, которые могут подвергать его опасности.

Гандбольный мяч

- По всем правилам мяч для гандбола создается из синтетического материала на основе полиуретана или из натуральной кожи. Поверхность его должна обладать противоскользящими свойствами. Под ней находится слой из пены, обеспечивающий мягкость мяча. Как правило, он должен быть липким на ощупь с целью максимизации его захвата. В процессе игры многими участниками используется гандбольная мастика, она обеспечивает максимально возможный контакт между ладонью и мячом. Для пляжных состязаний мячи изготавливаются из вспененной резины с гладкой и сухой поверхностью. Довольно часто их можно найти в яркой расцветке



Основные размеры мячей для гандбола:

- Мяч с окружностью 50-52 см имеет вес 290-330 г. Игровое предназначение - для команд девочек и мальчиков 8-14 лет. Мяч с окружностью 54-56 см обладает весом 325-375 г. Используется в женских командах старше 14 лет и мужских сборных после 16 лет. Мяч, приспособленный для игр мужчин старше 16 лет, имеет окружность 58-60 см и весит 425-475 г

