

СПОРТИВНАЯ ИГРА «ГАНДБОЛ»



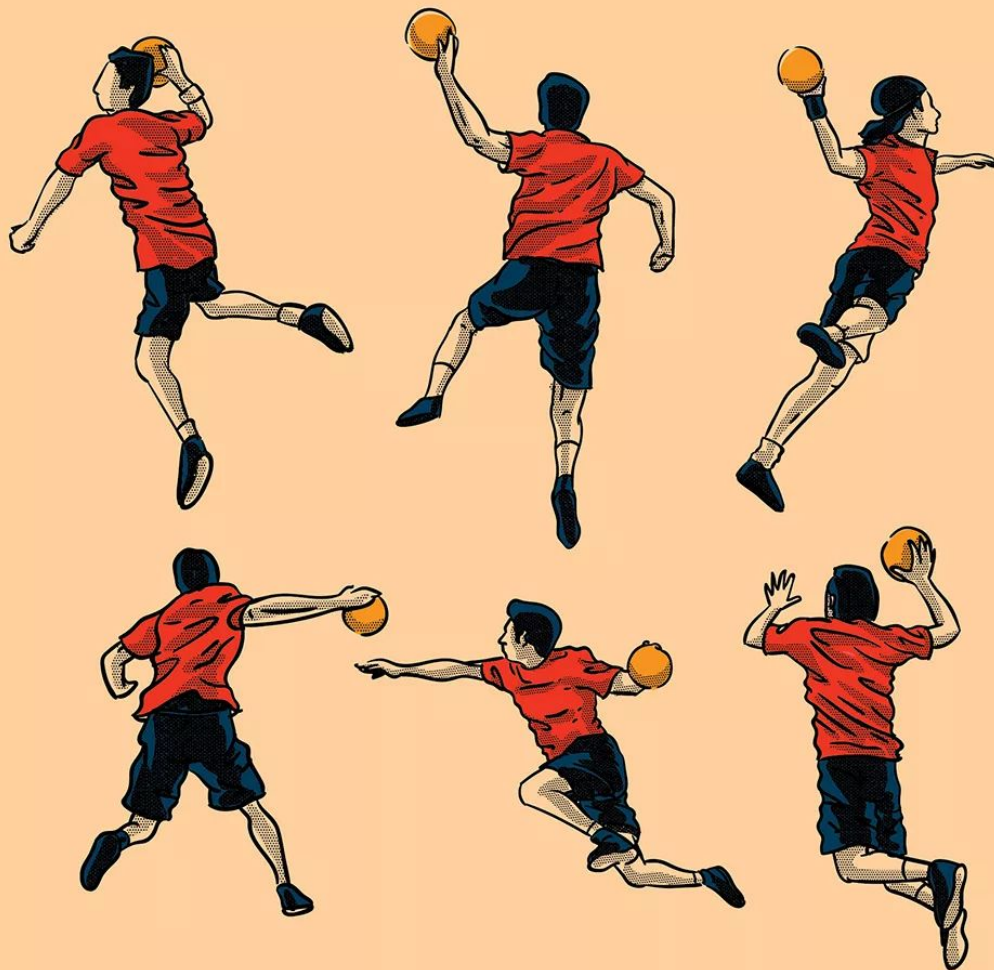
Разработала: учитель физической культуры
Уханова Н.В.

«Гандбол»

- Признание
- Организационные моменты
- История гандбола в России
- Игровая площадка
- Игровой мяч
- Правила техники безопасности
- Основные правила игры
- Пять стандартных бросков
- Состав команды
- Вратарь
- Штрафы за нарушения
- Гандбол на Олимпийских играх
- Соревнования по Гандболу
- Подвижные игры для игры в «Гандбол»
- Значение и польза игры

Признание

История происхождения наименования
игры:
Hand – рука. Ball – мяч.



HANDBALL

Организационные моменты

Первая Международная федерация любителей
создана в 1928 году.

Она просуществовала
до 1944 года.

В эту федерацию
вошло 11 стран,

в которых активно развивался гандбол.

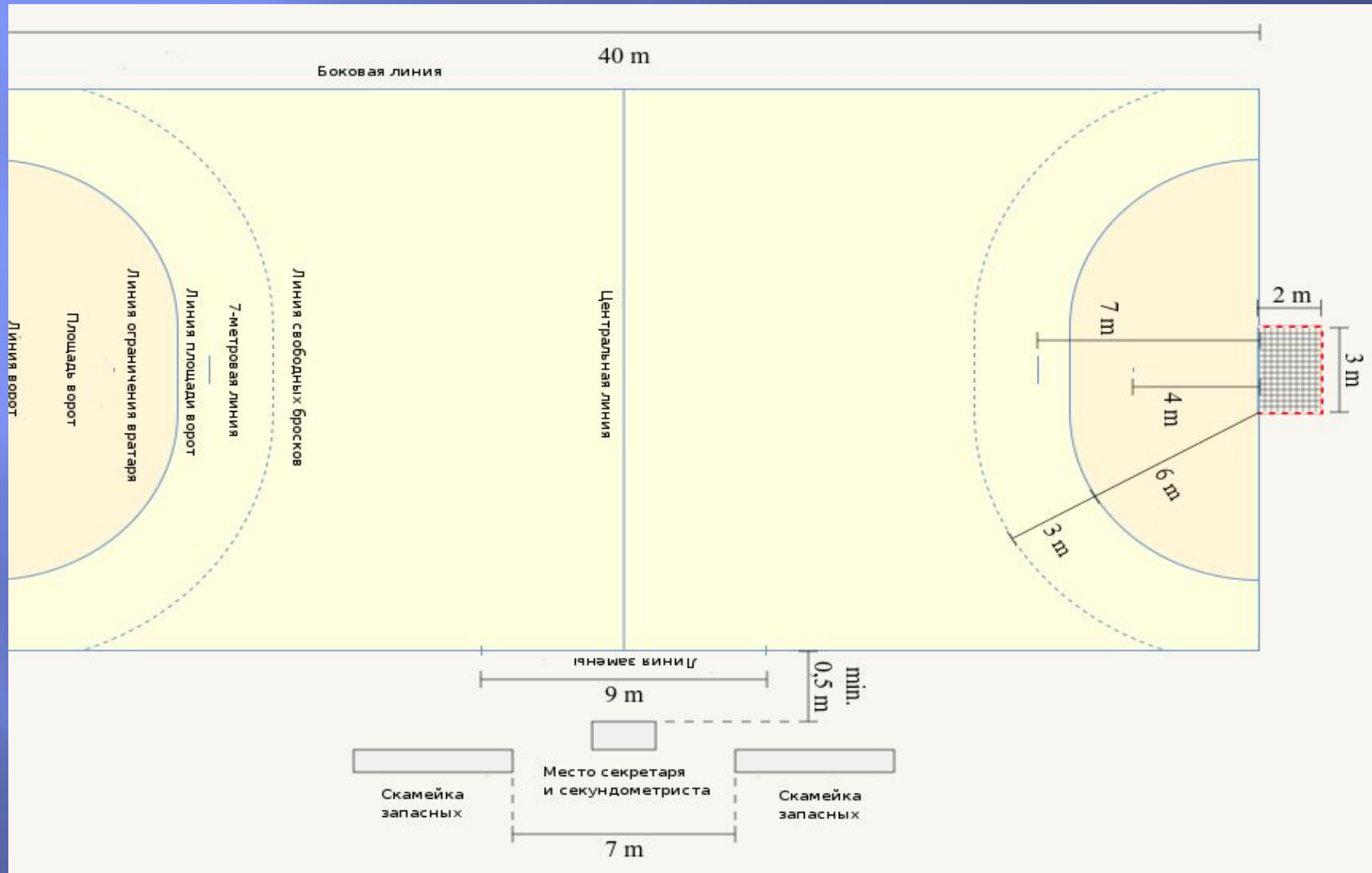


История гандбола в России



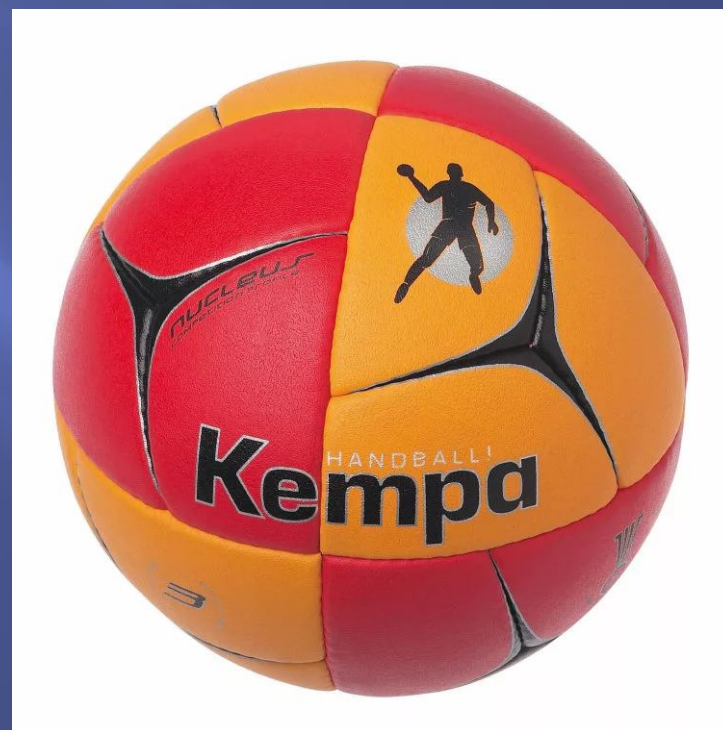
В нашей стране гандбол упоминается в начале 20-го века. Впервые появился в Харькове в 1909 году. Прототипом указанного состязания стала чешская гимнастическая игра, известная как «Чешская хазена».

Игровая площадка



Гандбольный мяч изготавливают из
каучука или искусственной кожи. По размеру
он должен соответствовать следующим
требованиям:
□ для мужчин — 240–260 мм, масса —
420–460 г;
□ для юношей — 230–240 мм, масса —
380–420 г;
□ для девушек — 220–230 мм, масса —
340–380 г;
□ для девочек — 210–220 мм, масса —
300–340 г.
□ для старших 10 лет — 240–260 мм, масса —
420–460 г.

ИГРОВОЙ МЯЧ



Правила техники безопасности

1. Перед игрой сделать разминку, хорошо разогреть мышцы и связки.
2. Проверить гигиеническое состояние площадки для игры.
3. Осмотреть состояние ворот.
3. Осмотреть спортивную форму игроков.
Нельзя играть в обуви с шипами.
Снять сережки, цепочки, часы и другие украшения. Подстричь ногти.
4. Вратарю запрещается виснуть на верхней штанге ворот.
5. Выполнять самостраховку при падениях. Не закрывать глаза при бросках и блокировках.
6. При бросках в ворота с прыжка выпрыгивать вверх – вперед, отводя маховую ногу в сторону от защитника.
7. Не блокировать нападающего прямыми руками, не брать его сзади за голову или руку.



Основные правила игры

Площадка для игры от 18 до 40 м. в длину,
от 9 до 20 м. в ширину.

(2,70x1,80 м. – для мини-гандбола).

Продолжительность игры – 2 тайма по 15
минут у девочек, и 20 минут у мальчиков.

Перерыв 10 минут.

Игроки имеют право:

- держать мяч в руках не более 3-х секунд;
- делать не более 3-х шагов с мячом в руках.

После этого необходимо бросить по воротам,
передать мяч или начать ведение.

Ведение мяча одной рукой разрешается
неограниченное время, но после ловли его
нужно передать или бросить в ворота.

Блокировать соперника можно только
туловищем.

Выбрасывается мяч из аута одной рукой.

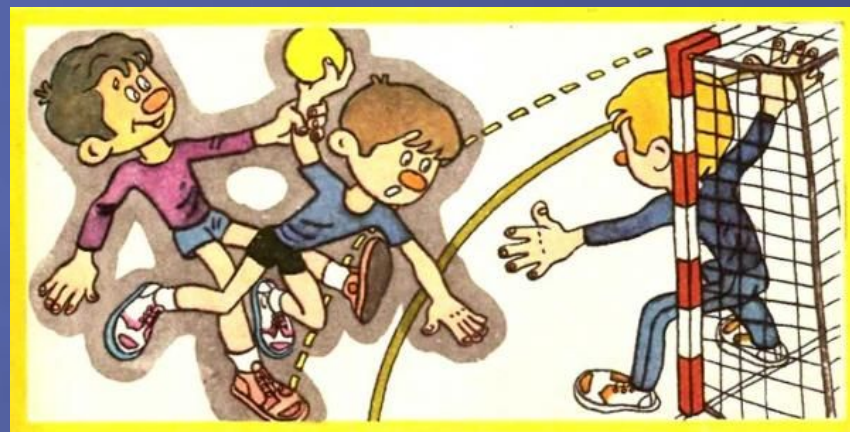
Если мяч ушел за лицевую линию от
защитников (не считая вратаря), то
вбрасывается угловой.

От вбрасывающего мяч игрока во всех случаях
соперники отходят на три метра.

Полевые игроки не могут заходить в зону



Состав команды



Семь человек от каждой команды. Один член команды является вратарем. На старте матча в каждом составе должно быть не менее пяти участников. Запасной гандболист вправе войти в игру, если один из игроков покинул площадку. Тогда он становится запасным. Выходить на игровое поле и покидать его игроки могут только с разрешения арбитра через соответствующую линию. Количество замен не оговаривается.

В состав команды игры гандбол по правилам, входят:

- ▣ Голкипер.
- ▣ Крайние игроки, быстрые и ловкие.
- ▣ Центральный игрок, занимающийся разведывательными манипуляциями. Основная задача — видение поля и умение отдавать передачи.
- ▣ Полусредние (рослые игроки с возможностью сильного броска).
- ▣ Линейный. Его зона — шестиметровая линия. Подобные зоны занимают крепкие и коренастые участники

Вратарь

Действия вратаря регламентируются особыми правилами:

- ▣ Вратарь — единственный игрок, который может касаться площадки в пределах своей площади ворот;
- ▣ Вратарь в пределах своей площади ворот может при защите ворот касаться мяча любой частью тела;
- ▣ Вратарь может передвигаться с мячом по своей площади ворот без ограничений на время владения мячом или число шагов (однако затягивать время при броске вратаря не допускается);
- ▣ Вратарь может выйти из своей площади ворот без мяча; за её пределами вратарь рассматривается как обычный игрок;
- ▣ Вратарь не может выходить из площади ворот с мячом в руках, однако выходить с мячом, не находящимся под контролем вратаря, разрешено;
- ▣ Вратарь не может возвращаться в свою площадь ворот с мячом;



Пять стандартных бросков

БРОСОК ВРАТАРЯ

СВОБОДНЫЙ БРОСОК

НАЧАЛЬНЫЙ
БРОСОК



7
МЕТРОВЫЙ
БРОСОК

БРОСОК ИЗ-ЗА БОКОВОЙ ЛИНИИ

Штрафы за нарушение

* При незначительных нарушениях правил (пробежка, два ведения, игра ногой, вход в зону вратаря, блокировка руками, удержание и удары соперника) назначается свободный бросок с места нарушения.

* За нарушения, связанные с явной возможностью забить мяч в ворота, назначается 7-метровый штрафной бросок в ворота, защищаемые одним лишь вратарем.

* За грубые нарушения правил или неспортивное поведение игроки удаляются с поля без права замены на 2 минуты.

* Гандболист, получивший 3 удаления, в этой игре больше не участвует, его заменяет другой игрок.

Игра начинается с центра поля одной из команд по жребию.



Гандбол на Олимпийских играх

Победители на Олимпиадах			
Год	Город	Мужчины	Женщины
1936	Берлин	Германия	—
1972	Мюнхен	Югославия	—
1976	Монреаль	СССР	СССР
1980	Москва	ГДР	СССР
1984	Лос-Анджелес	Югославия	Югославия
1988	Сеул	СССР	Ю. Корея
1992	Барселона	СНГ	Ю. Корея
1996	Атланта	Хорватия	Дания
2000	Сидней	Россия	Дания
2004	Афины	Хорватия	Дания
2008	Пекин	Франция	Норвегия
2012	Лондон	Франция	Норвегия
2016	Рио-де-Жанейро	Дания	Россия

Соревнования по гандболу

- ▣ Олимпийские игры – самые престижные международные соревнования по гандболу. Проводятся один раз в четыре года.
- ▣ Чемпионат мира – соревнование национальных сборных, которое проводится под эгидой Международной гандбольной федерации один раз в два года.
- ▣ Чемпионат Европы – соревнование европейских национальных сборных, которое проводится под эгидой Европейской гандбольной федерации один раз в два года.



Подвижные игры

«Салки по спине»

В парах. Один убегает спиной вперед или приставными шагами, второй догоняет обычным бегом и осаливает первого по спине.

«Забег за спину»

В парах. Нападающий, Ускоряясь и меняя направление бега влево или вправо, забегает за спину партнера. Защитник, отступая спиной вперед приставными шагами или полубоком, не пропускает соперника. Смена ролей после пробегания определенной дистанции.

«Паровоз»

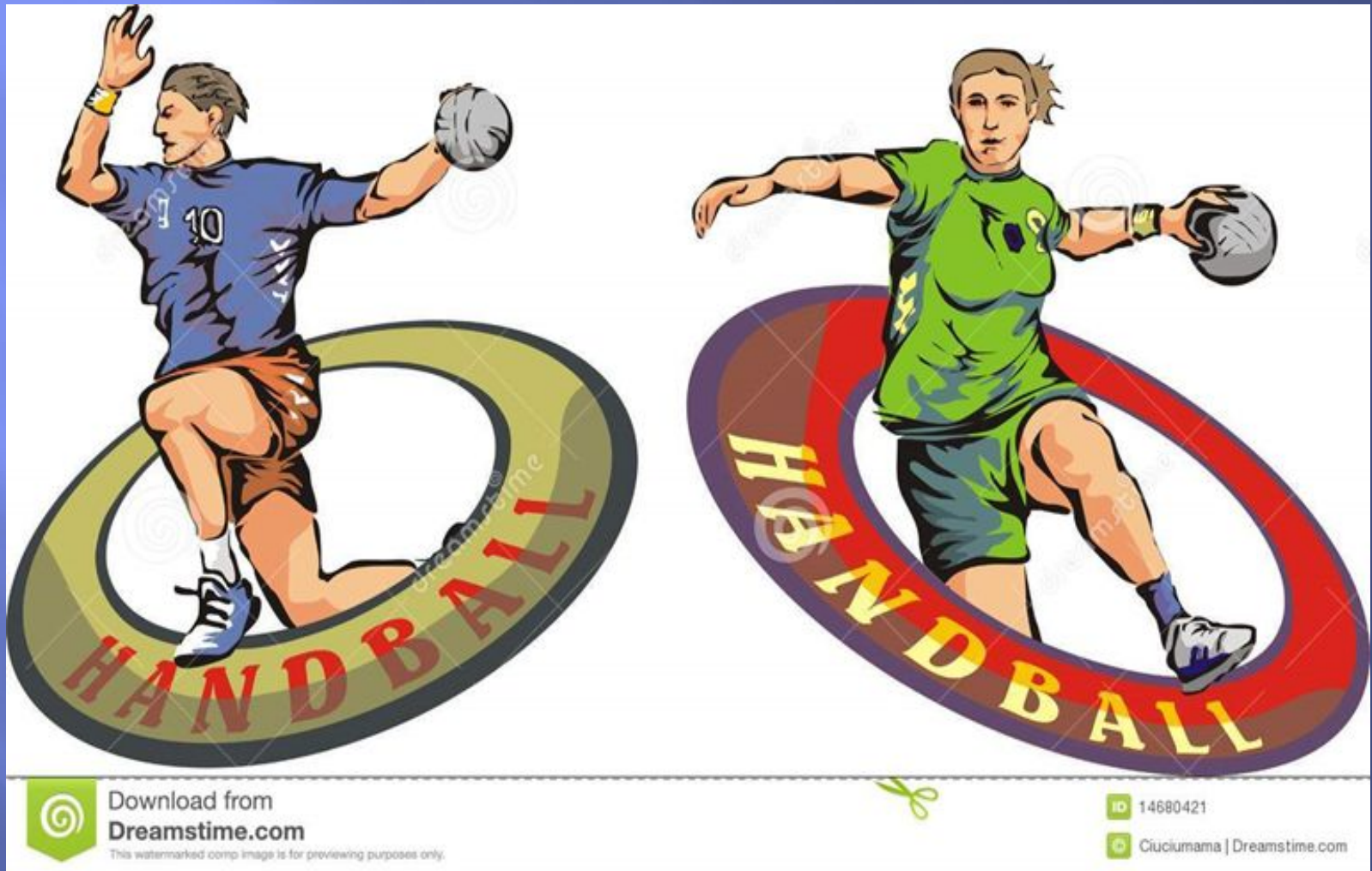
В группах. Водящий стоит перед колонной из 4-7 человек, держащихся за пояс друг друга. Водящий рывками влево и вправо забегает в конец колонны и осаливает последнего игрока. Вся колонная не разъединяясь, приставными шагами передвигается влево и вправо и защищает своего партнера. После осаливания последнего или разрыва колонны водящий становится первым, а последний водящим.

Значение и польза

ИГРЫ

- Гандбол – это отличный способ весело и с пользой для здоровья провести досуг с друзьями. Заниматься можно не только в специализированном зале, но и на пляже летом.
- Занятия гандболом очень полезны. Поэтому на уроках физкультуры обязательно надо обучаться основам игры.
- Игра укрепляет сердечно-сосудистую систему и развивает координацию движений. Улучшаются одновременно и скорость, и реакция, и сила. Нагрузку получают все группы мышц – спина, верхний плечевой пояс и ноги. Поэтому гандболисты очень хорошо сложены. Далекое не все виды спорта могут этим похвастаться.
- По полезности гандбол можно смело ставить на первое место.

Спасибо за внимание!



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 14680421

© Ciucumama | Dreamstime.com