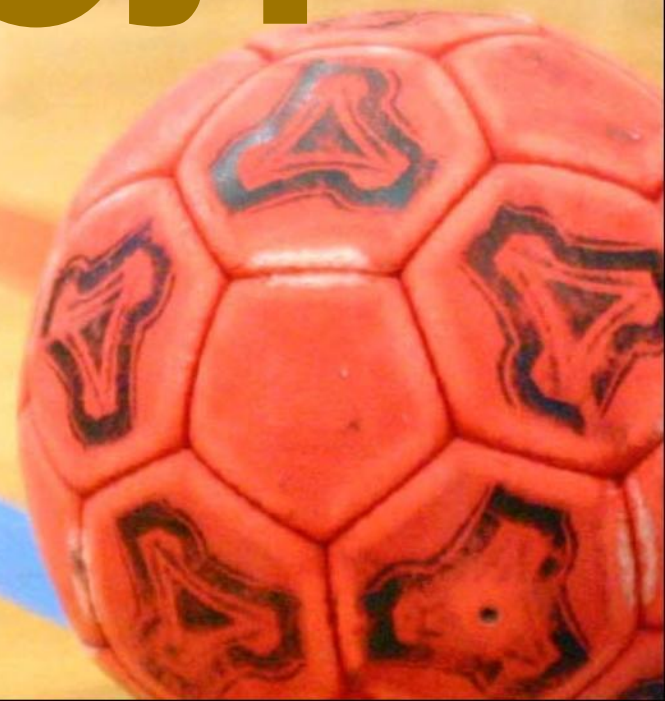


Гандбол





**Гандбол
(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.**



Дата зарождения гандбола 1898 год.

Преподаватель физического воспитания 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.



Гандбол в России

Впервые этот вид спорта в Российской империи появился в Харькове в 1909 году.

Первые достоверные сведения о начале развития гандбола и ручного мяча в СССР относятся к 1922 году.





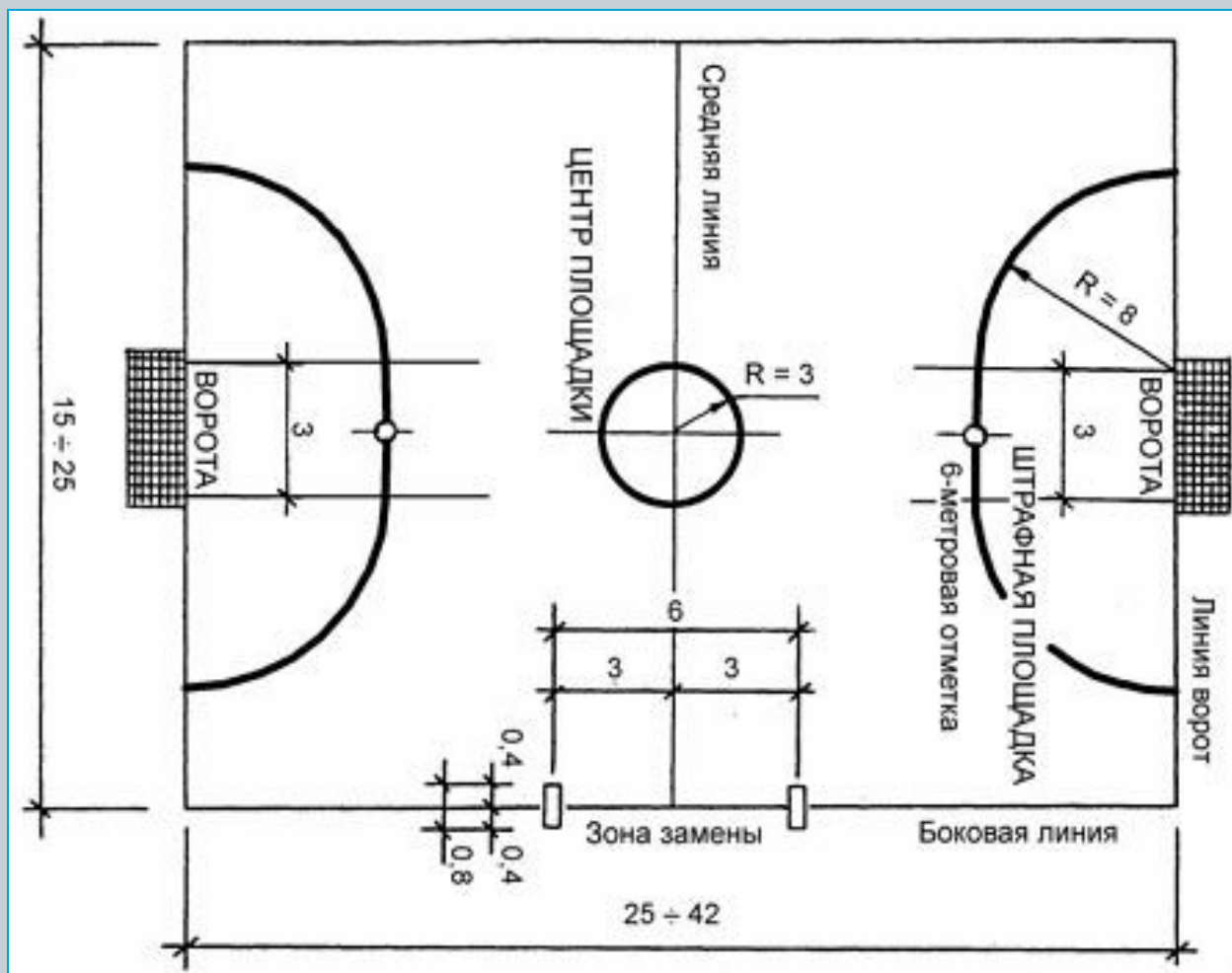
Цель игры

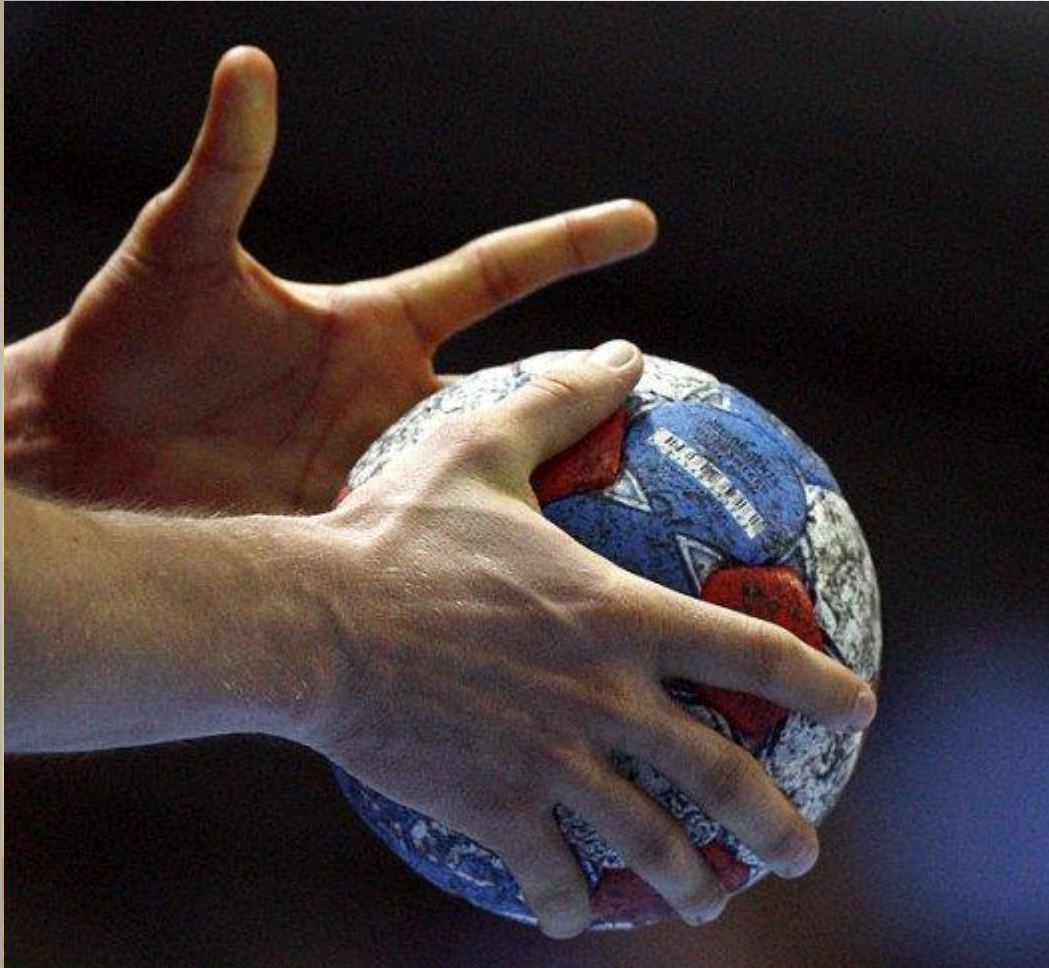
Две команды, соблюдая правила игры, пытаются забить мяч в ворота соперника и одновременно защитить свои ворота от нападения.

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.



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.

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



Игровое время



* 2x30 МИН. - для юношей и девушек



* 2x15 МИН. - для школьников



Важные 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.





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.



Польза гандбола

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

