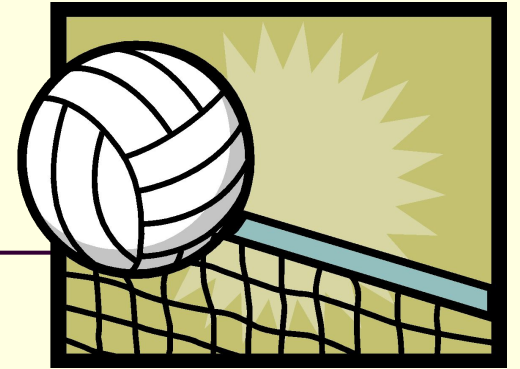


ГАНДБОЛ



РУЧНОЙ МЯЧ



**Выполнила: Ученица 8 б
класса Молотова Дарья**

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.

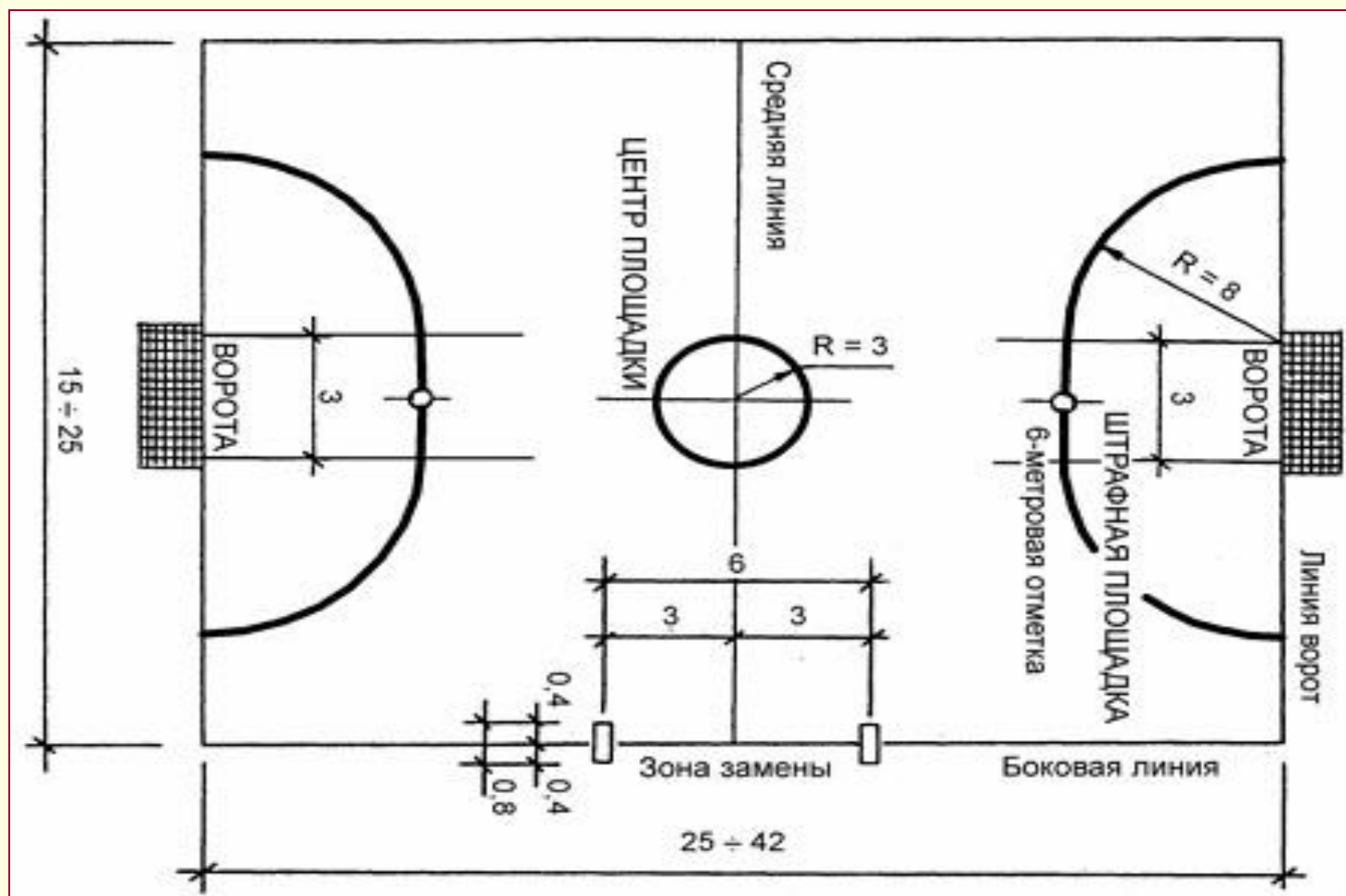
Цель игры.



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.



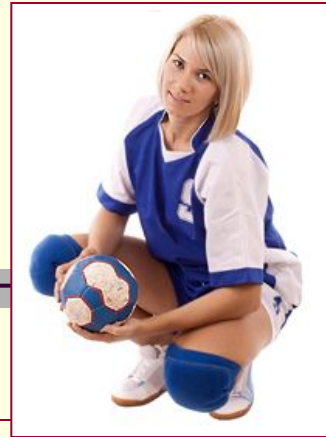
Мяч для игры



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 школьников
2x15 мин

для женщин
и девушек -
2x30 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. Поддачи и броски по воротам требуют ловкости и бросковой силы.