



# Гандбол

Учитель физической культуры  
МОУ СОШ № 25 г. Сочи  
Шпет В.В.

- **Гандбол** (англ. *Handball*) — командная игра с мячом 7×7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Играют мячом, руками. Цель игры – забросить как можно больше мячей в ворота (3×2 м) противника.

# История

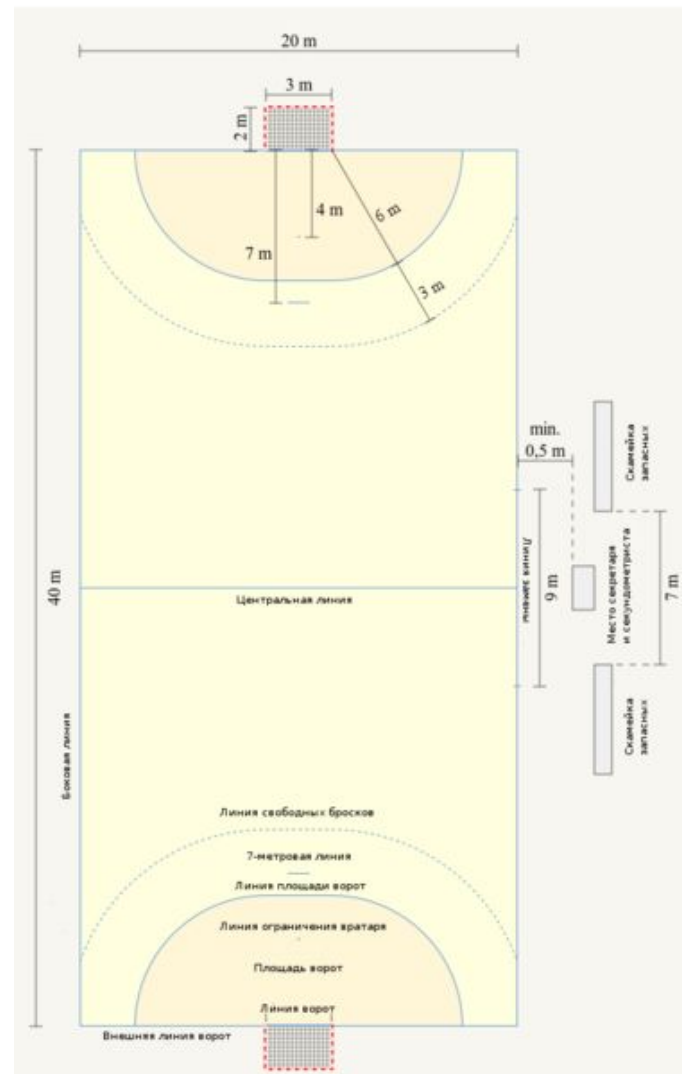
- Датой зарождения спортивной игры с мячом, зарегистрированной в международной спортивной классификации под названием «гандбол» (ручной мяч), принято считать 1898 год, когда преподаватель физического воспитания реального училища датского города О.Х.Нильсен ввёл в уроки физической культуры женских групп игру с мячом, названную **«хаандболд»** («хаанд» — рука и «болд» — мяч), в которой на небольшом поле соревновались команды из 7 человек, передавая мяч друг другу и стремясь забросить его в ворота.



- Подъём в развитии гандбола начался с создания в 1946 году новой международной федерации гандбола — ИГФ (IHF). Она утвердила программу действий, направленную на возрождение мирового гандбола, наметила проведение чемпионатов мира по гандболу в формате 11x11 с участием мужских и женских команд.
- В 1966 году состоялся седьмой и последний чемпионат мира по гандболу 11×11, прекративший своё существование в ранге международной игры, дав, тем самым, возможность развиваться гандболу 7×7.

# Правила

- Площадка для игры. Игра происходит в закрытом помещении на прямоугольной площадке размером 40×20 м. Длинные границы площадки называются **боковыми линиями**, короткие — **линиями ворот** (между стойками ворот) или **внешними линиями ворот** (за пределами ворот).
- На расстоянии 3 м от внешней границы линии площадки ворот параллельно ей проводится прерывистая **линия свободных бросков** (или **9-метровая линия**).



# Мяч



- Гандбольный мяч изготавливают из кожи или синтетического материала. Он должен быть круглым и не быть скользким или блестящим. Существует 3 размера гандбольных мячей:
- Окружность 50-52 см, вес 290—330 г. для команд мальчиков 8-12 лет и девочек 8-14 лет
- Окружность 54-56 см, вес 325—375 г. для женских команд старше 14 лет и мужских команд 12-16 лет
- Окружность 58-60 см, вес 425—475 г. для мужских команд старше 16 лет

# Команда

- Команда состоит из 14 человек, из которых одновременно на площадке могут находиться не более 7, остальные являются запасными. Один из находящихся на площадке игроков является вратарём. В начале игры в каждой из команд должно быть не менее 5 игроков. Запасной игрок может в любой момент выйти на площадку после того, как её покинет находившийся на ней игрок той же команды, который, в свою очередь, становится запасным. При этом выходить на площадку и покидать её игроки могут только через линию замены своей команды. Число замен не ограничивается.

Существуют следующие позиции (амплуа) игроков в гандболе.

- 1. Вратарь.
- 2. Угловые или крайние. (Играют на флангах, как правило это ловкие, техничные и быстрые игроки).
- 3. Центр или разыгрывающий. (Играет по центру поля, часто выполняет функции разыгрывающего игрока. Для чего важны умение отдавать передачи и видение поля).
- 4. Полусредние. (Играют между угловыми и центром. Как правило, это рослые игроки с сильным броском).
- 5. Линейный. (Играет на 6-ти метровой линии. Его задача — мешать обороне противника, бороться за отбитые вратарём противника мячи. Как правило линейный — крепкий и коренастый)

- Кроме игроков, в команду могут входить до 4 официальных лиц, вносимых в протокол матча. Одно из этих официальных лиц является официальным представителем команды, имеющим право обращаться к секретарю, секундометристу и, возможно, к судьям. Официальный представитель команды также отвечает за то, чтобы на скамейке запасных и на площадке присутствовали только лица, имеющие на это право.
- Матч обслуживается двумя равноправными судьями. В случае разногласий решение принимается судьями совместно после совещания. Если судьи согласны в оценке нарушения, но назначают различные наказания, действует более строгое из них.
- Судьям помогают секретарь и секундометрист, находящиеся за столом у линий замен команд



# Продолжительность игры

- Матчи взрослых команд (от 16 лет) состоят из двух таймов по 30 минут с 15-минутным перерывом (матчи детских команд 8-12 лет состоят из двух таймов по 20 минут, а команд 12-16 лет — из двух таймов по 25 минут).
- После перерыва команды меняются сторонами площадки. В случае необходимости выявления победителя может быть назначено дополнительное время — два тайма по 5 минут с 1-минутным перерывом.
- Если первое дополнительное время не выявило победителя, то через 5 минут назначается второе дополнительное время на тех же условиях. Если и второе дополнительное время завершилось вничью, назначается серия 7-метровых бросков (аналогично послематчевым пенальти в футболе). Регламент соревнований может предусматривать серию 7-метровых и непосредственно после окончания основного времени.

# Игра

- Игроки могут бросать, ловить, толкать и останавливать мяч, используя руки, голову, корпус, бёдра и колени;
- Игрок может удерживать мяч не более 3 секунд, а также делать с ним не более 3 шагов, после чего должен передать мяч другому игроку, бросить его по воротам или ударить его об пол;
- Касаться площадки в пределах площади ворот может только вратарь соответствующей команды. Однако пересекать границу площади ворот в прыжке разрешено;
- Разрешается отбирать мяч у соперника открытой ладонью, контролировать перемещение соперника согнутыми руками при контакте с ним, блокировать соперника корпусом;
- Не разрешается разыгрывать мяч пассивно, без видимых попыток атаковать;
- Гол засчитывается, если мяч полностью пересёк линию ворот, и при этом атакующая команда не нарушила правила, а судья не дал сигнала к остановке игры.

# Броски

- Начальный бросок — способ начала игры, а также её возобновления после заброшенного гола. Одна из команд получает право на начальный бросок в начале первого тайма в результате жеребьёвки, другая команда выполняет начальный бросок в начале второго тайма. Начальный бросок после заброшенного гола выполняет команда, пропустившая мяч.
- Бросок из-за боковой линии выполняется в следующих ситуациях:
  - Мяч полностью пересёк боковую линию — бросок выполняется с места, где мяч пересёк линию;
  - Мяч полностью пересёк внешнюю линию ворот, а последним его коснулся полевой игрок защищающейся команды — бросок выполняется с места соединения боковой линии с внешней линией ворот;
  - Мяч коснулся потолка или конструкций над площадкой — бросок выполняется с ближайшей к месту касания точки боковой линии.

# Броски

- Бросок вратаря выполняется, когда:  
Мяч полностью пересёк внешнюю линию ворот, а последним его коснулся вратарь защищающейся команды или любой игрок атакующей команды;
- Игрок атакующей команды заступил в площадь ворот или коснулся мяча, который катится или лежит в площади ворот;
- Вратарь взял под контроль мяч в площади ворот или мяч лежит в площади ворот;
- Свободный бросок назначается при нарушениях правил, а также как способ возобновления игры после её остановки, даже если нарушения не было (например, после тайм-аута). Свободный бросок исполняет команда, против которой были нарушены правила или которая владела мячом перед остановкой игры.

- 7-метровый бросок назначается, когда в результате запрещённых действий игроков или официальных лиц соперника, а также действий посторонних лиц или форс-мажорных ситуаций (например, поломки освещения) команда лишается верной возможности забросить гол. Нарушение, наказываемое 7-метровым броском, может произойти в любом месте площадки. Игрок, выполняющий бросок, находится за 7-метровой линией на расстоянии не более 1 м от неё, не касаясь линии.



- Правила предусматривают 3 вида персональных наказаний:
- Предупреждение;
- Удаление на 2 минуты;
- Дисквалификация (удаление до конца игры).
- Эти наказания могут назначаться как игрокам, так и официальным лицам команд.

