

ДАТА:19.12.2022Р.
УРОК:№44
КЛАС: 5-А,Б
МОДУЛЬ: ГАНДБОЛ
ТЕМА УРОКУ:
ТЕХНІЧНІ ПРИЙОМИ ГРИ.
МЕТА: СПРИЯТИ РОЗВИТКУ
РУХОВИХ
ЯКОСТЕЙ,ВИХОВУВАТИ В
УЧНІВ ЛЮБОВ ДО ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.
ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ:
ТЕХНІЧНІ ПРИЙОМИ ГРИ.

ГАНДБОЛ



Гандбол (дат. Håndbold, англ. Handball від hand - рука і ball - м'яч)

**Командна гра з м'ячем 7 на 7 гравців
(по 6 польових і воротар в
кожній команді)**

Грають м'ячем, руками.

**Мета гри – закинути
якомога більше м'ячів
у ворота (3 м × 2 м) противника.**



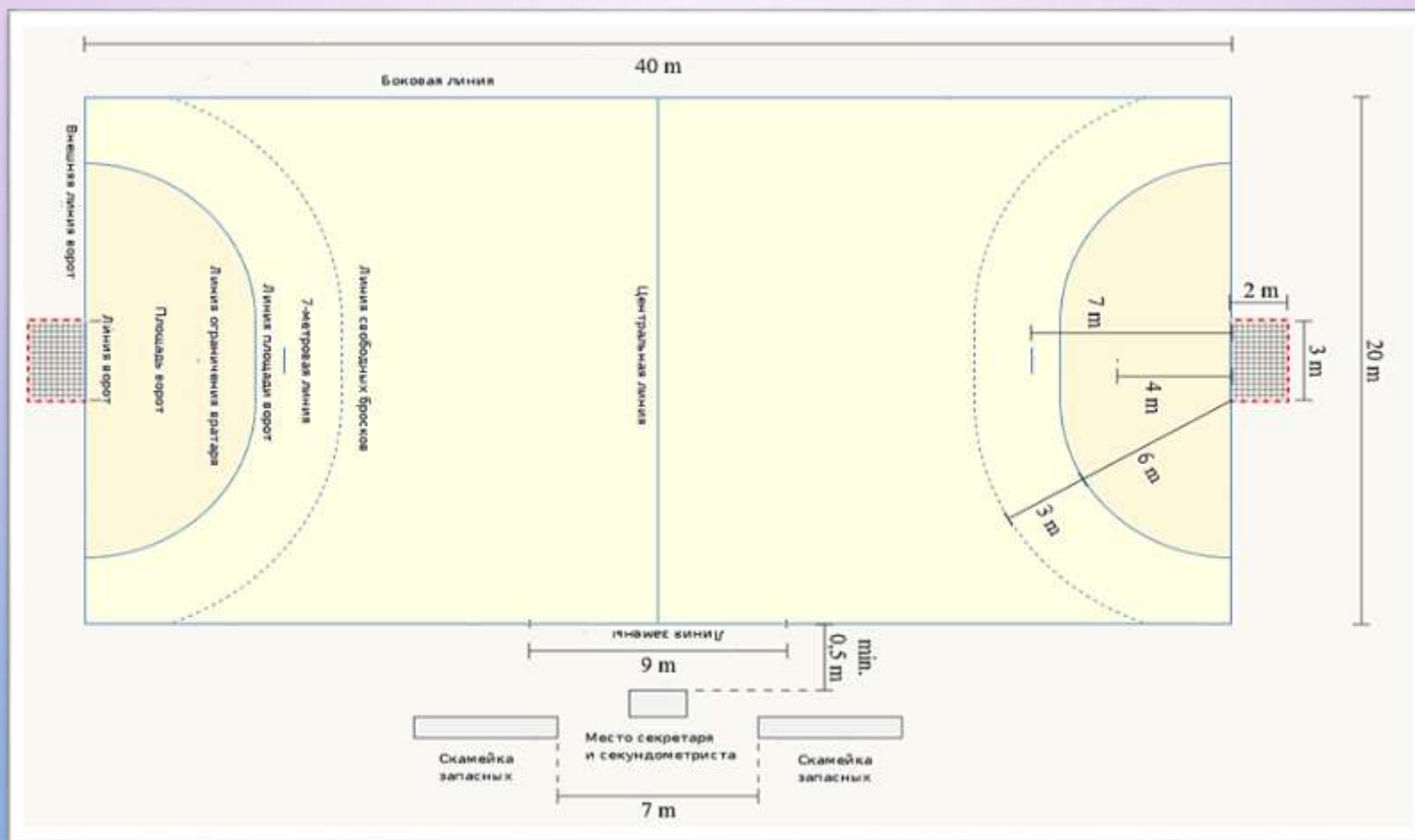
Майданчик для гри

Гра відбувається в закритому приміщенні на прямокутному майданчику розміром 40×20 м.

Навколо майданчика має знаходитись зона безпеки розміром не менше 1 м уздовж бокових ліній і не менше 2 м за лінією воріт.



Довгі межі майданчика називаються **бічними лініями**, короткі - **лініями воріт** (між стійками воріт) або **зовнішніми лініями воріт** (за межами воріт).



Всі лінії є частиною площ, які вони обмежують. Ширина всіх ліній розмітки становить 5 см (виняток - ширина лінії воріт між стійками становить 8 см).



До кожної з ліній воріт примикає **площа воріт**, обмежена **лінією площі воріт**, що проводиться таким чином: безпосередньо навпроти воріт, на відстані 6 м від лінії воріт проводиться паралельна їй лінія довжиною 3 м. Кінці цієї лінії з'єднуються з зовнішніми лініями воріт дугами радіусом 6 м, з центром у внутрішніх кутів стійок воріт.





На відстані 3 м від зовнішньої межі лінії площі воріт паралельно їй проводиться переривчаста **лінія вільних кидків** (або **9-метрова лінія**). Довжини сегментів цієї лінії і відстань між ними складають 15 см.



Навпроти лінії воріт, паралельно лінії, на відстані 7 м по центру воріт проводиться **7-метрова лінія** довжиною в 1 м.

Навпроти лінії воріт, паралельно їй, на відстані 4 м по центру воріт проводиться **лінія обмеження воротаря (4-метрова лінія)** довжиною 15 см.



Середини бічних ліній з'єднуються **центральною лінією**.

Частиною однієї з бічних ліній від центральної лінії до відстані 4,5 м від неї називаються **лініями заміни** кожної з команд. Межі ліній заміни відзначаються лініями, що проходять під прямим кутом до бічної лінії і триваючими на 15 см від неї в обидві сторони.



Ворота

По центру кожної лінії воріт встановлюються ворота. Вони повинні бути надійно закріплені.

Внутрішні розміри воріт: ширина 3 м, висота 2 м. Стійки воріт і перекладина повинні мати квадратний перетин зі стороною 8 см, при цьому задня кромка стійок повинна збігатися з зовнішньої кромкою лінії воріт. Стійки воріт з трьох видимих з майданчика сторін повинні бути поперемінно пофарбовані в два контрастні кольори, що відрізняються від квітів майданчика. На воротах повинна матися сітка.



М'яч

Гандбольний м'яч виготовляють зі шкіри або синтетичного матеріалу. Він повинен бути круглим і не бути слизьким або блискучим. Існує 3 розміру гандбольних м'ячів:

1. Окружність 50-52 см, вага 290-330 р для команд хлопчиків 8-12 років і дівчаток 8-14 років



2. Окружність 54-56 см, вага 325-375 р для жіночих команд старше 14 років і чоловічих команд 12-16 років



3. Окружність 58-60 см, вага 425-475 р для чоловічих команд старше 16 років

Команда



Команда складається з 14 осіб, з яких одночасно на майданчику можуть перебувати не більше 7, інші є запасними. Один із гравців є воротарем. На початку гри у кожній з команд повинно бути не менше 5 гравців. Запасний гравець може в будь-який момент вийти на майданчик після того, як її покине попередній гравець тієї ж команди. При цьому виходити на майданчик і вступати у гру, гравці можуть лише через лінію заміни своєї команди. Число замін не обмежується.

Існують наступні позиції (амплуа) гравців в гандболі

1. Воротар.

2. Кутові або крайні. (Грають на флангах, як правило це спритні, технічні і швидкі гравці).

3. Центр або розігруючий. (Грає по центру поля, часто виконує функції розігруючого гравця, важливі вміння віддавати передачі і бачення поля).

4. Напівсередній. (Грають між кутовими і центром, як правило, це рослі гравці з сильним кидком).

5. Лінійний. (Грає на 6-метровій лінії, його завдання - заважати обороні противника, боротися за відбиті воротарем противника м'ячі, як правило лінійний - міцний і кремезний)





Крім гравців, в команду можуть входити до 4 офіційних осіб, внесених до протоколу матчу. Один з цих офіційних осіб є офіційним представником команди, які мають право звертатися до секретаря, секундометриста, можливо, до суддів.

Офіційний представник команди також відповідає за те, щоб на лавці запасних і на майданчику були присутні тільки особи, які мають на це право.



Судді

Матч обслуговується двома рівноправними суддями. У разі розбіжностей рішення приймається суддями спільно після наради. Якщо судді згодні в оцінці порушення, але призначають різні покарання, діє більш суворе з них.

Суддям допомагають секретар і секундометрист, що знаходяться за столом у ліній замін команд.



Тривалість гри

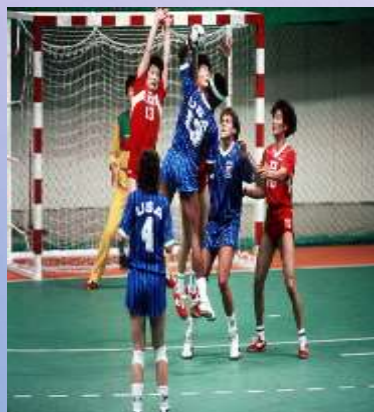
Матчі дорослих команд (від 16 років) складаються з двох таймів по 30 хвилин з 15-хвилинною перервою (матчі дитячих команд 8-12 років складаються з двох таймів по 20 хвилин, а команд 12-16 років - з двох таймів по 25 хвилин).

Після перерви команди міняються сторонами майданчика.





У разі необхідності виявлення переможця може бути призначено додатковий час - два тайми по 5 хвилин з 1-хвилинною перервою. Якщо перше додатковий час не виявило переможця, то через 5 хвилин призначається другий додатковий час на тих же умовах.



Якщо і вдруге додатковий час завершився внічию, призначається серія 7-метрових кидків (аналогічно післяматчевим пенальті у футболі). Регламент змагань може передбачати серію 7-метрових і безпосередньо після закінчення основного часу.

Відлік часу не переривається при короткочасних зупинках гри (наприклад, при виході м'яча за бокову лінію). У разі необхідності більш тривалої зупинки судді можуть зупинити секундомір. Зокрема, зупинка секундоміра обов'язкова при видаленні гравця, нараді суддів.

Кожна команда має право один раз протягом тайму взяти 1-хвилинний тайм-аут, на час якого секундомір також зупиняється. Тайм-аут дозволяється брати, коли команда володіє м'ячем.



Гра

- Гравці можуть кидати, ловити, штовхати і зупиняти м'яч, використовуючи руки, голову, корпус, стегна і коліна;
- Гравець може утримувати м'яч не більше 3 секунд, а також робити з ним не більше 3 кроків, після чого повинен передати м'яч іншому гравцеві, кинути його по воротах або вдарити його об підлогу;



- Торкатися майданчика в межах площі воріт може тільки воротар відповідної команди. Однак перетинати кордон площі воріт у стрибку дозволено;
- Забороняється відбирати м'яч у суперника відкритою долонею, контролювати переміщення суперника зігнутими руками при контакті з ним, блокувати суперника корпусом;
- Чи не дозволяється розігравати м'яч пасивно, без видимих спроб атакувати;



- Гол зараховується, якщо м'яч повністю перетнув лінію воріт, і при цьому атакуюча команда не порушила правила, а суддя не дав сигналу до зупинки гри. Судді можуть зарахувати гол, якщо м'яч не влучив у ворота в результаті стороннього втручання (зіткнення з кинутим на майданчик предметом, дії сторонньої особи і т. П.), Але повинен був туди потрапити, якби не було цього втручання.
- Матч виграє команда, закинула більше м'ячів, ніж супротивник. Нічийі допускаються, але в разі необхідності виявити переможця гри може бути призначено додатковий час (див. Вище) і / або серія 7-метрових кидків (залежно від регламенту змагання).



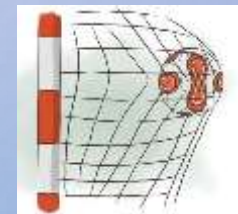
Воротар

Дії воротаря регламентуються особливими правилами:

- Воротар - єдиний гравець, який може торкатися майданчика в межах своєї площі воріт;
- Воротар в межах своєї площі воріт може при захисті воріт торкатися м'яча будь-якою частиною тіла;
- Воротар може пересуватися з м'ячем по своїй площі воріт без обмежень на час володіння м'ячем або число кроків (проте затягувати час при кидку воротаря не допускається);



- Воротар може вийти зі своєї площі воріт без м'яча; за її межами воротар розглядається як звичайний гравець;
- Воротар не може виходити з площі воріт з м'ячем у руках, проте виходити з м'ячем, які не перебувають під контролем воротаря, дозволено;
- Воротар не може повертатися в свою площу воріт з м'ячем;
- Воротар не може, перебуваючи в площі воріт, стосуватися м'яча, що знаходиться за її межами.



Кидки



Правила гандболу описують п'ять стандартних кидків, використуваних на початку гри і для її відновлення після різних ситуацій (гол, вихід м'яча за межі майданчика, порушення правил і т. п.).



Початковий кидок



Початковий кидок - спосіб початку гри, а також її відновлення після занедбаного голи. Одна з команд отримує право на початковий кидок на початку першого тайму в результаті жеребкування, інша команда виконує початковий кидок на початку другого тайму. Початковий кидок після занедбаного голи виконує команда, яка пропустила м'яч. Гравець, що виконує початковий кидок, повинен знаходитися в центрі майданчика (допускається відхилення від центру уздовж центральної лінії на відстань близько 1,5 м). Одна стопа гравця повинна знаходитися на центральній лінії, друга - на центральній лінії або за нею. Кидок виконується по свистку судді протягом 3 секунд у будь-якому напрямку. Кидок вважається виконаним, коли м'яч залишає руку гравця. Інші гравці команди, що виконує кидок, повинні перебувати на своїй половині майданчика до свистка судді. Суперники виконують кидок команди повинні перебувати на своїй половині майданчика при кидку на початку тайму, а при кидку після покинутого м'яча можуть перебувати на будь-якій половині майданчика. Однак відстань між виконуючим кидок гравцем і суперниками в жодному разі не повинно бути менше 3 м.

Кидок з-за бокової лінії



Кидок з-за бокової лінії виконується в наступних ситуаціях:

- 1. М'яч повністю перетнув бокову лінію - кидок виконується з місця, де м'яч перетнув лінію;**
- 2. М'яч повністю перетнув зовнішню лінію воріт, а останнім його торкнувся польовий гравець команди, що захищається - кидок виконується з місця з'єднання бічної лінії з зовнішньою лінією воріт;**
- 3. М'яч торкнувся стелі або конструкцій над майданчиком - кидок виконується з найближчої до місця торкання точки бічної лінії.**

Кидок виконують суперники команди, гравець якої останнім торкнувся м'яча. Виконує кидок гравець повинен поставити одну стопу на бічну лінію, положення другої стопи не регламентується. Суперники виконує кидок гравця повинні знаходитися не менше ніж в 3 м від нього, а якщо лінія площі воріт проходить менш ніж в 3 м від місця виконання кидка - вони можуть знаходитися безпосередньо у цієї лінії.

Кидок воротаря

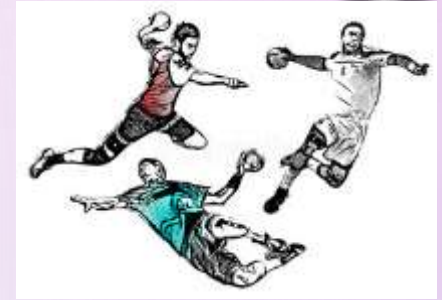


Кидок воротаря виконується, коли:

- 1. М'яч повністю перетнув зовнішню лінію воріт, а останнім його торкнувся воротар команди, що захищається або будь-який гравець атакуючої команди;**
- 2. Гравець атакуючої команди заступив у площу воріт або торкнувся м'яча, який котиться або лежить в площі воріт;**
- 3. Воротар взяв під контроль м'яч у площі воріт або м'яч лежить в площі воріт;**

Кидок виконується воротарем захищалої команди. Воротар, що виконує кидок, повинен знаходитися в площі воріт і направити м'яч так, щоб він перетнув лінію площі воріт. Кидок вважається виконаним, коли м'яч повністю перетне лінію площі воріт. Суперники можуть перебувати безпосередньо у площі воріт, але їм не дозволяється торкатися м'яча, поки кидок не буде виконано. Гол, закинутий у власні ворота безпосередньо після кидка воротаря, не зараховується.

Вільний кидок



Вільний кидок призначається при порушеннях правил, а також як спосіб поновлення гри після її зупинки, навіть якщо порушення не було (наприклад, після тайм-ауту). Вільний кидок виконує команда, проти якої були порушені правила або яка володіла м'ячем перед зупинкою гри. При призначенні вільного кидка проти команди, яка володіє м'ячем, її гравець зобов'язаний негайно відпустити м'яч або покласти його на підлогу. Вільний кидок виконується з місця, де відбулося порушення правил або де знаходився м'яч у момент зупинки гри. Якщо кидок повинен бути виконаний з меж площі воріт команди, виконуючого кидок, або із зони, обмеженої лінією вільних кидків суперників, то він виконується з найближчої точки за межами цих зон.

Вільний кидок виконується без свистка судді (виняток - кидок при відновленні гри без порушення правил). Суперники повинні знаходитися на відстані не менше 3 м від гравця, виконуючого кидок (виняток - лінія площі воріт знаходиться менш ніж в 3 м від нього; в цьому випадку допускається знаходитися безпосередньо у цієї лінії).

При призначенні вільного кидка суддя жестом показує, в яку сторону він призначений (рука витягнута у відповідному напрямку, долоня випрямлена і повернена перпендикулярно підлозі).

7-метровий кидок



7-метровий кидок призначається, коли в результаті заборонених дій гравців або офіційних осіб суперника, а також дій сторонніх осіб або форс-мажорних ситуацій (наприклад, поломки освітлення) команда позбавляється вірною можливістю закинути гол. Порушення, карається 7-метровим кидком, може відбутися в будь-якому місці майданчика.

До вірним можливостям закинути гол відносяться, зокрема:

Знаходження гравця з м'ячем біля лінії площі воріт суперника, причому суперник вже не може дозволеними способами перешкодити йому зробити кидок по воротах;

Вихід гравця з м'ячем один на один з воротарем суперника;

Вихід воротаря з площі воріт, коли гравець, який володіє м'ячем, може безперешкодно закинути його у порожні ворота.

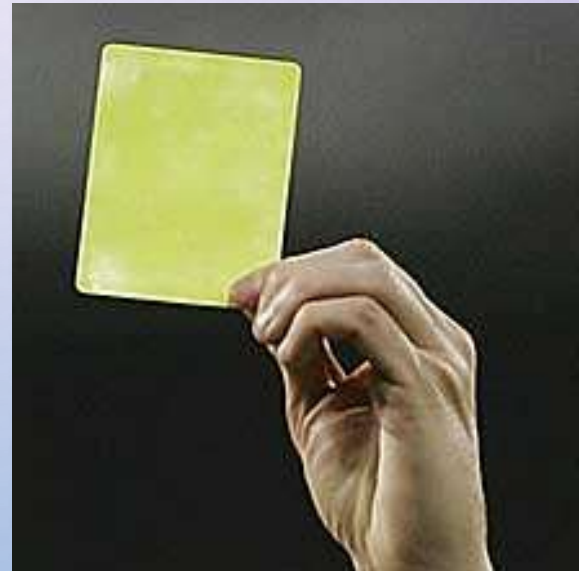
Гравець, що виконує кидок, знаходиться за 7-метровою лінією на відстані не більше 1 м від неї, не торкаючись лінії. Воротар суперників знаходиться між лінією воріт і лінією обмеження воротаря. Решта гравців розташовуються за лінією вільних кидків, причому суперники виконує кидок гравця повинні знаходитися не менше ніж в 3 м від нього. Гравці команди, що виконує кидок, не можуть торкатися м'яча після кидка, поки м'яч не торкнеться гравця суперника або воріт.

Покарання

Правила передбачають 3 види персональних покарань:

- попередження;
- видалення на 2 хвилини;
- дискваліфікація (видалення до кінця гри).

**Ці покарання можуть
Призначатися як гравцям,
так і офіційним особам команд.**



Попередження



Попередження виноситься за порушення, спрямовані проти гравця суперника або неспортивну поведінку (демонстрація невдоволення рішенням судді, порушення правила 3 метрів при виконанні суперником стандартного кидка, активна блокування кидка або пасу ногою нижче коліна, «театральна вистава» з метою ввести суддів в оману і т. п.). Винесення попередження супроводжується пред'явленням жовтої картки. Максимальна кількість попереджень протягом однієї гри:

- Всі гравці однієї команди - 3 попередження;
- Всі офіційні особи однієї команди - 1 попередження.

По досягненні максимальної кількості попереджень за подальші порушення призначаються більш суворі покарання. Попередження також коли виноситься гравцеві, вже віддається в даній грі на 2 хвилини.

Видалення на 2 хвилини

Видалення на 2 хвилини призначається за порушення, небезпечні для здоров'я суперника (великої інтенсивності, проти швидко рухається суперника, пов'язані з фізичними діями в область голови чи шиї, сильні удари і т. П.), Більш серйозне неспортивну поведінку (протести, що виражаються гучними вигуками , жестами або провокаційними діями, незалишене м'яча при вирішенні проти команди, яка володіє м'ячем, блокування доступу до м'яча в зоні запасних), вихід на майданчик зайвого гравця, втручання у гру запасного гравця, неспортивну поведінку віддаленого гравця. Крім того, видалення призначається за менш серйозні порушення, коли гравець, команда або офіційні особи отримали максимальне число попереджень.

Видалення супроводжується жестом судді - підняттям руки з двома випрямленими пальцями. При цьому покарання віддалений гравець залишає майданчик на 2 хвилини ігрового часу, команда грає цей час в неповному складі. Віддалений гравець знаходиться на лаві запасних своєї команди. При застосуванні цього покарання до офіційної особи команди, воно залишається на лавці запасних, а термін видалення відбуває один з гравців.

Третє 2-хвилинне видалення одного гравця протягом матчу тягне його автоматичну дискваліфікацію (видалення до кінця гри). Всі офіційні особи однієї команди можуть здобути лише одне 2-хвилинне видалення, подальші порушення караються дискваліфікацією.

Дискваліфікація



Дискваліфікація (видалення до кінця гри) призначається за грубі порушення правил, грубе неспортивну поведінку (демонстративна відкидалка м'яча після свистка, відмова воротаря відображати 7-метровий кидок, кидок м'яча в голову суперника при вільному або 7-метровому кидку, умисний кидок м'яча в суперника у час зупинки гри і т. п.). У випадку особливо грубих порушень дискваліфікація супроводжується написанням рапорту у відповідні спортивні структури (образа або напад на іншого гравця, суддю, глядача, офіційна особа; втручання офіційної особи в гру і т. П.). Дискваліфікація також призначається, якщо гравець виходить третій 2-хвилинне видалення протягом однієї гри або якщо офіційні особи команди отримують друге і подальші 2-хвилинні вилучення протягом гри.

Дискваліфікація супроводжується пред'явленням червоної картки. Дискваліфікований гравець чи офіційна особа зобов'язані покинути майданчик і зону запасних і не мають права підтримувати будь-які контакти з командою до кінця гри. Дискваліфікація завжди супроводжується 2-хвилинним видаленням. Через 2 хвилини після дискваліфікації команда може випустити гравця на заміну дискваліфікованого.



ВІДЕОМАТЕРІАЛ ЗА ПОСИЛАННЯМ: ГАНДБОЛ!





Домашнє завдання:
Ознайомитись з
матеріалом і запам'ятати.