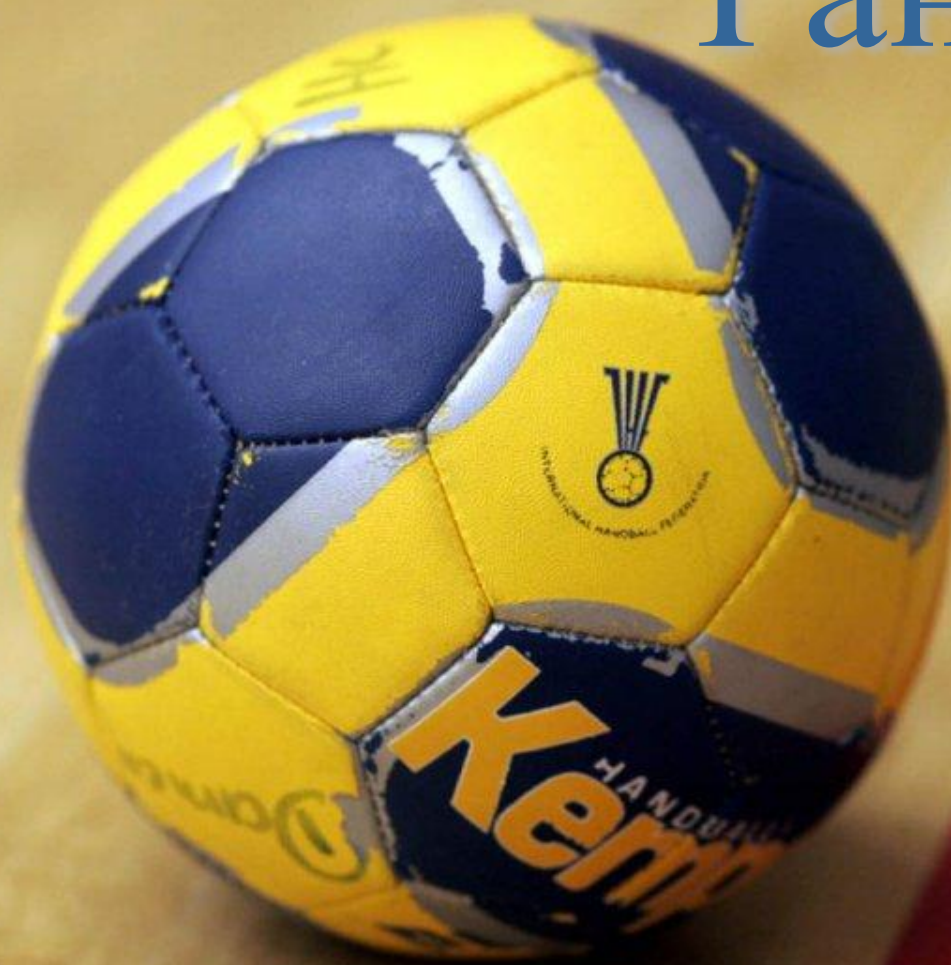


Гандбол



История гандбола

Упоминания о старинных играх с мячом руками имеются в «Одиссее» Гомера и в трудах древнеримского врача Галена. В средние века аналогичным играм посвятил свои стихи *Вальтер фон дер Фогельвейде*. Гандбол в его нынешнем виде придумали датские футболисты на рубеже XIX – XX веков в качестве замены футбола для игры в зимнее время. Отличие гандбола от футбола заключалось в том, что в него играли руками, а каждая команда состояла из 6 игроков и вратаря.

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 Ордруп Хольгер Нильсен ввёл в уроки физической культуры женских групп игру с мячом, в которой на небольшом поле соревновались команды из 7 человек, передавая мяч друг другу и стремясь забросить его в ворота.

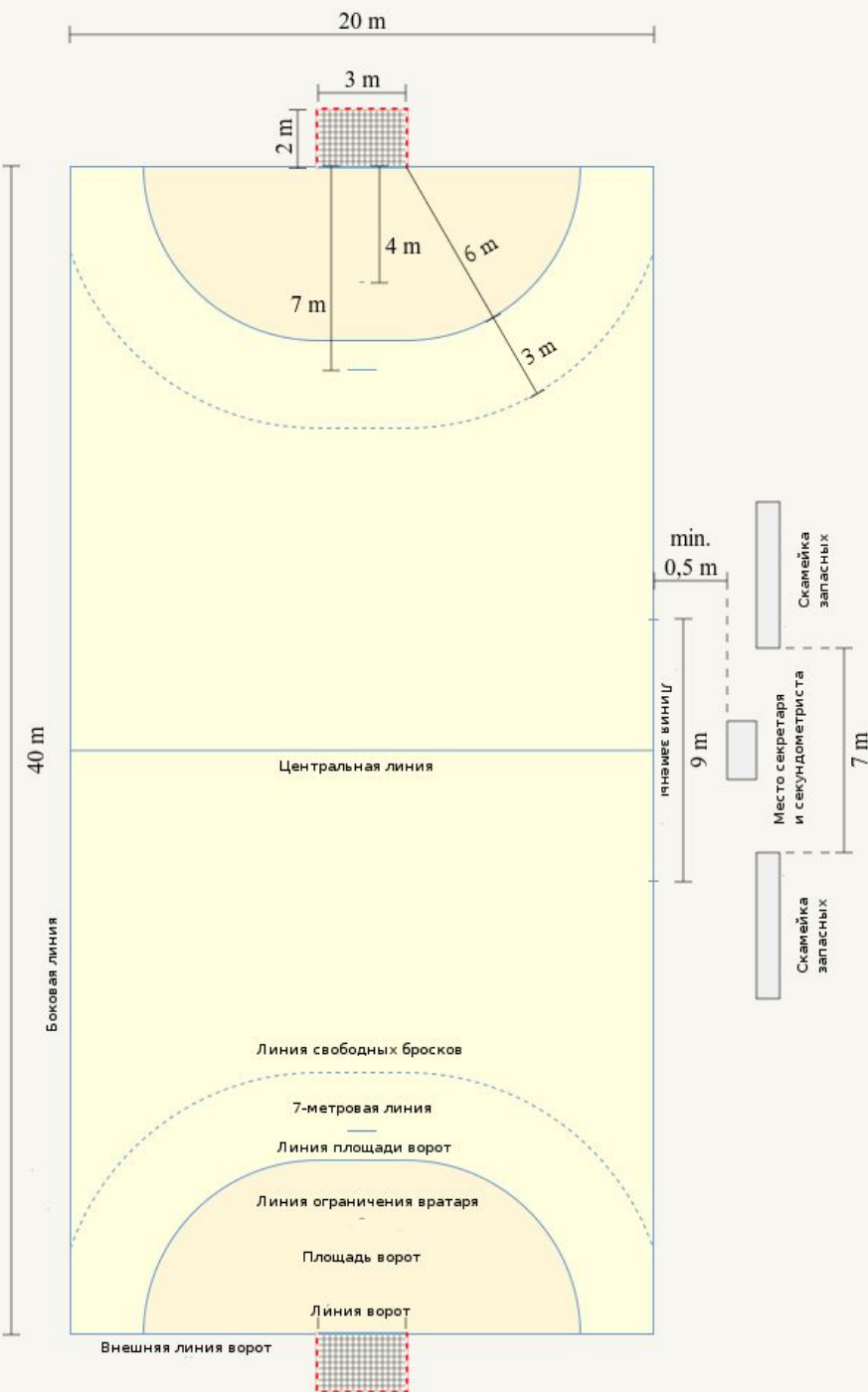
Исследования, проведённые в последние годы, дают основания отнести дату зарождения гандбола к более раннему периоду. В 1890 году в Чехии получил распространение народный вариант игры с мячом, названный «хазена» (*бросать, кидать*). Никто не представлял себе, что эта игра найдёт такое распространение во всем мире.

Признание гандбола в 1926 году международным видом спорта дало толчок к развитию игры в ряде стран. Появились клубы, культивирующие гандбол в Люксембурге и Швейцарии, Испании и других странах. В 1928 году в Амстердаме была создана Международная любительская федерация гандбола (ИАГФ), действовавшая до 1944 года. В неё входило 11 стран, активно развивавших гандбол. В 1936 году гандбол был впервые включён в олимпийскую программу. Дебютировал он на XI Олимпиаде в Берлине, где победителем стала команда Германии. Во время проведения тех игр состоялся IV конгресс ИАГФ, принявший решение о проведении чемпионатов мира по гандболу в форматах 7×7 и 11×11 (по количеству игроков). Чемпионаты сначала должны были состояться с участием одних лишь мужских команд. В 1938 году в Германии первенство мира выиграли немецкие спортсмены.

В дальнейшем первенства мира проводились раз в четыре года. Всего было проведено 7 мужских и 3 женских чемпионатов по гандболу в формате 11×11. 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. В 1954 году в Швеции состоялся чемпионат мира по гандболу в этом формате среди мужских команд. Победу одержали шведы, а женщины провели первый чемпионат по гандболу 7×7 в 1957 году в Югославии. Первое место завоевала команда Чехословакии.

Разметка и названия линий гандбольной площадки

Игра происходит в закрытом помещении на прямоугольной площадке размером 40×20 м. Вокруг площадки должна находиться зона безопасности размером не менее 1 м вдоль боковых линий и не менее 2 м за линией ворот. Длинные границы площадки называются **боковыми линиями**, короткие — **линиями ворот** (между стойками ворот) или **внешними линиями ворот** (за пределами ворот). Все линии являются частью площадей, которые они ограничивают. Ширина всех линий разметки составляет 5 см (исключение — ширина линии ворот между стойками составляет 8 см). К каждой из линий ворот примыкает **площадь ворот**, ограниченная **линией площади ворот**, проводимой следующим образом: непосредственно напротив ворот, на расстоянии 6 м от линии ворот проводится параллельная ей линия длиной 3 м. Концы этой линии соединяются с внешними линиями ворот дугами радиусом 6 м, с центром у внутренних углов стоек ворот.



Правила владения мячом

- ❖ 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. Судьи могут засчитать гол, если мяч не попал в ворота в результате постороннего вмешательства (столкновение с брошенным на площадку предметом, действия постороннего лица и т. п.), но должен был туда попасть, не будь этого вмешательства.
- ❖ Матч выигрывает команда, забросившая больше мячей, чем противник. Ничьи допускаются, но в случае необходимости выявить победителя игры может быть назначено дополнительное время (см. выше) и/или серия 7-метровых бросков (в зависимости от регламента соревнования).

Подвижные игры для подготовки к игре гандбол

Подвижная игра "летающий мяч"

В игре могут участвовать » от 3 до 6 игроков по 2-4 команды. Каждая команда выстраивается за линией круга, которую можно начертить мелом. Игроки стоят друг от друга на расстоянии 1-1,5 м. По свистку занимающиеся команды бросают мяч от игрока к игроку условленное количество раз.

Выигрывает команда, которая первой закончит выполнение всех передач. Подвижную игру можно разнообразить, изменив задание, например: поймав мяч, повернуться кругом и после поворота передать мяч; поймав мяч сделать одно ведение и передать мяч; передавать одновременно два мяча; поймав мяч, игрок пробегает вокруг своей команды и передает его следующему игроку.

Инвентарь: мяч.

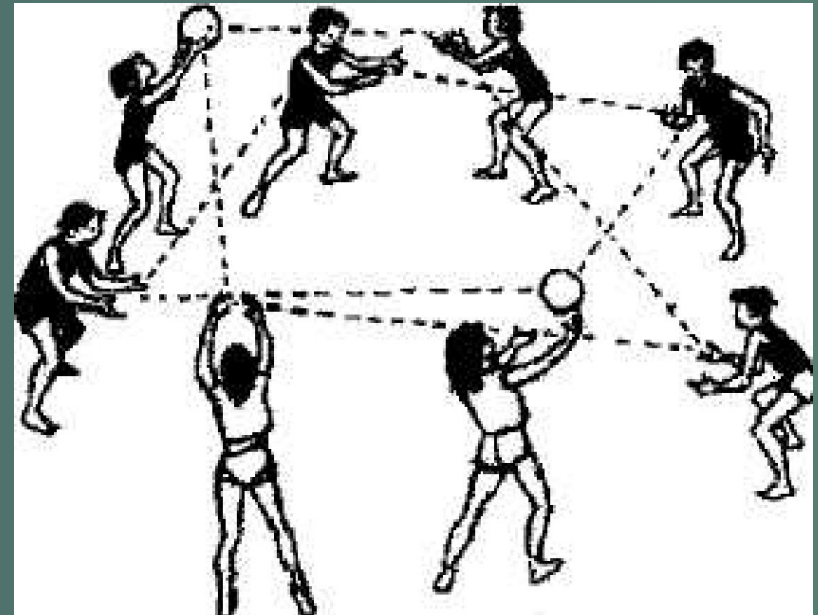
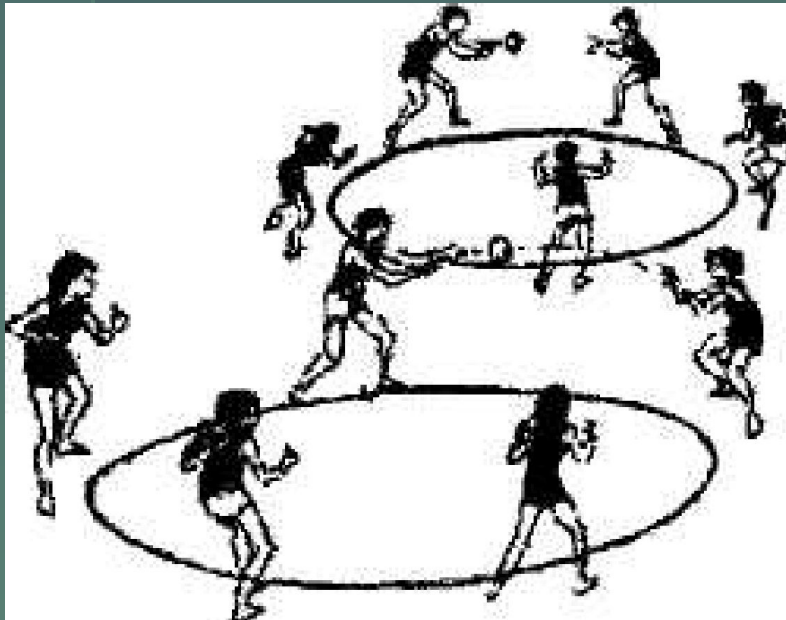
Подвижная игра "чей мяч быстрее"

В игре участвуют одновременно две команды по 4-5 человек.

Игроки обеих команд выстраиваются за линией общего круга с чередованием через одного. Каждая команда имеет по одному мячу, который необходимо перебрасывать от игрока к игроку в одном направлении до тех пор, пока один мяч не перегонит другой.

Мяч можно передавать из любого исходного положения, менять задание и увеличивать или уменьшать круг.

Инвентарь: мячи.

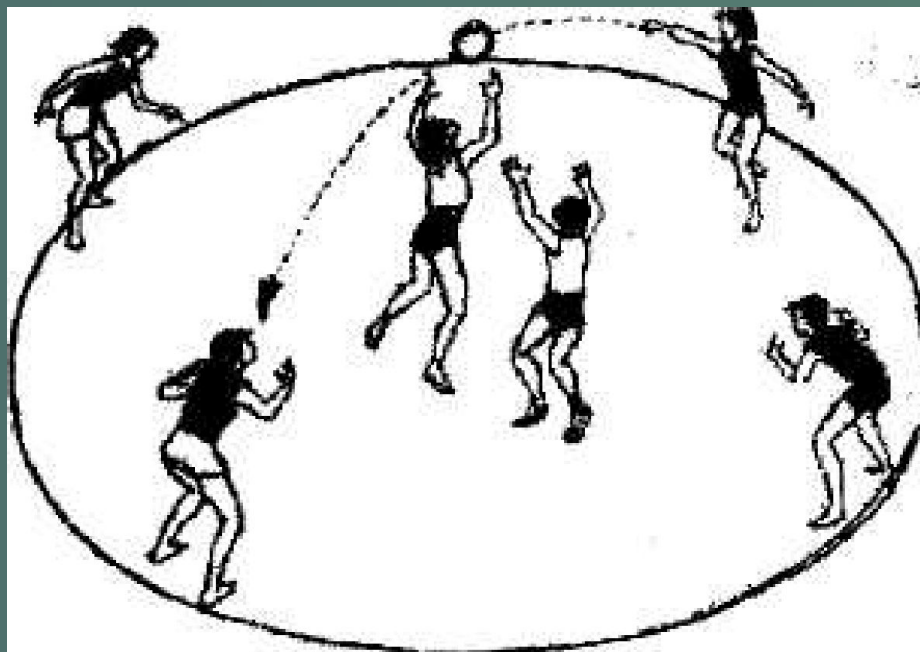


Подвижная игра "перехвати мяч"

Игроки образуют круг диаметром 6-8 м.

Два игрока становятся в круг, игроки, стоящие за кругом, разыгрывают мяч между собой, игроки, стоящие в кругу в это время стараются коснуться мяча или поймать его. Если один из игроков, стоящих в кругу, коснется мяча, он сменяет игрока, бросившего мяч последним.

Инвентарь: мяч.



Подвижная игра "меткий мяч"

На площадке длиной в 20 м в центре устанавливают мишени: гимнастическая скамейка, на которой лежат набивные мячи. Обе команды в составе по 5-6 человек выстраиваются по противоположным сторонам поля.

По сигналу игроки непрерывно бросают мячи до тех пор, пока все набивные мячи не будут сбиты со скамейки. Игроки могут выполнять броски в цель с различных исходных положений. Броски можно выполнять поочередно, в начале бросают одни игроки команды, другие в это время подносят мячи.

Инвентарь: набивные мячи.

