**Статья: «Правила игры в гандбол для школьников».**

Гандбол (от англ. hand «рука» и ball «мяч») – вид соревнований, где спортивная борьба идет между командами, участники которых стараются как можно больше забить голов в ворота противоположной команды. Согласно правилам, участники команд играют только руками, поэтому второе негласное название гандбола – ручной мяч.

**История**

В игры, подобные нынешнему гандболу, исторически играли во многих странах по всему миру. Есть записи о гандболе в средневековой Франции, Гренландии. В Россию впервые этот вид спорта пришел в 1909 г. Прародитель российского гандбола – национальная забава из Чехии, именуемая «хазена».

Активное зарождение игры приходится на послевоенное время. Первые всесоюзные состязания прошли в 1955 г. На международных турнирах команды Советского Союза по гандболу впервые состязались в начале 60-х гг. Первое золото на чемпионате мира было завоевано женщинами в 1986 г. В 1976 г. женщины играли на Олимпиаде и заняли самое высокое место пьедестала почета. На московской олимпиаде в 1980 г. мужская сборная взяла серебро.

Последний раз на Олимпиаде российские гандболисты брали золото в 2000 году.

**Основные правила игры в гандбол**

Административным органом данного вида спорта является International Handball Federation (IHF). Именно она разрабатывает регламент. Правила гандбола едины для видов и уровней турниров.

**Игровая зона**

Матчи проводятся на корте с габаритами 40х20 м и воротами с каждого конца. В шести метрах от них начерчена линия, в этой зоне играет только голкипер. В состязаниях по гандболу профессиональные команды за один матч забивают от 20 до 35 голов. Турниры по гандболу обычно проводятся в помещении, но есть вариации и вне помещения.

**Мяч**

Мяч для поединков по гандболу должен быть сферическим, не блестеть и не скользить. На каждый матч предоставляется не менее 2-х мячей. Необходимость использования запасного мяча решается рефери. Поскольку мячом играют с использованием одной руки, его габариты зависят от возраста и половой принадлежности участвующих в гандболе спортсменов.

### Игроки

В состав каждой команды входит по 7 играющих на корте и 7 запасных гандболистов. Один из играющих на корте назначается вратарем. Замены допускается выполнять в любом количестве в любой момент, а не только в интервалах между таймами.

Полевые игроки включают угловых, центральных, полусредних, линейных. В гандболе, как и в ином спорте, есть различия между ловлей мяча и дриблингом (маневр с мячом). Владеющий мячом может стоять на месте не больше 3-х секунд.

Вратарь команды по гандболу – оборонительный игрок, его задача не дать противнику забить гол. Голкиперы играют в форме отличной от полевых игроков. Если нет возможности носить майку, отличающуюся по окрасу, вратарь одевает нагрудник. Голкиперы играют без перчаток, хотя их использовать не запрещено. Но играя в гандбол недопустимо применять дополнительные защитные средства (маски, шлемы), поскольку предметы представляют опасность для других играющих. Согласно положениям, голкипер играет исключительно в «своей» зоне.

### Броски

Существует несколько видов бросков, применяемых в зависимости от конкретной ситуации на поле:

* Начальный делают в начале 1-го тайма участником, вытянувшим жребий. Во втором периоде начальный бросок выполняет противостоящая команда. Бросок делается из центра. Защищающие игроки должны держаться в 3-х метрах от метателя.
* Вбрасывание из-за боковой линии производят члены противоположной команды, игрок которой последним дотронулся до мяча. Вбрасывание назначается, если было зафиксировано пересечение мячом боковой или линии ворот, касание потолка.
* Вратарский бросок назначается, когда мяч пересекает внешнюю линию ворот без вмешательства защищающей команды или когда удар отражен голкипером. Броском вратарь возобновляет ход матча. Он выполняется из любого места в пределах вратарской зоны.
* Свободный бросок возобновляет ход соревнования после его прерывания судьями. Свободные броски эквивалентны штрафным ударам в футболе. Когда такой бросок присуждается в конце матча, его обычно выполняют прямым ударам по воротам и иногда получается забить гол.
* Семиметровый бросок – это, что-то вроде пенальти в футболе. Удар выполняется за 7-метровой линией, все члены команд, кроме голкипера, должны отойти. Вратарь должен соблюдать дистанцию в 3 метра.

Все броски выполняются после свистка (сигнала) судьи.

### Наказания

Предусматривается 3 вида наказаний, их степень зависит на сколько грубо был нарушен устав игры:

* Предупреждение – персональное наказание, выносимое игрокам за неспортивное поведение, либо действия, направленные исключительно против члена противоборствующей команды. Судья показывает желтую карточку. Максимальное количество предупреждений на всех игроков в ходе одного матча – 3, у официальных лиц не более одной карточки желтого цвета.
* Удаление. Гандболиста удаляют на 2 минуты за действия, представляющие угрозу для здоровья члена противоборствующей команды, протесты, провокации и прочее. При удалении гандболиста замена не предусмотрена.
* Дисквалификация – лишения гандболиста права участвовать в поединке, в ходе которого была применена эта карательная мера. Удаляют на все время матча за грубое несоблюдение пунктов устава, экстремальное неспортивное поведение, трехкратное получение желтой карточки либо удаление на 2 минуты. Удаленному гандболисту показывают красную карточку. После ухода гандболиста команда играет неполным составом на протяжении 4-х минут.
* Карательные меры применяются в порядке возрастания. Если в одном игровом моменте гандболистом сделано несколько нарушений, то выносится одно наказание, но самое строгое. Если нарушения выполняют сразу несколько игроков. То мера пресечения выносится в отношении первого нарушителя.

## Гандбол: правила игры время тайма

Поединки по гандболу проходят достаточно энергично. Многократные атаки в ходе состязаний сильно и быстро выматывают играющих. Поэтому состязания по гандболу длятся меньше, чем другие популярные соревнования.

Основное время непосредственно самой игры и отдыха зависят от возраста соревнующихся. Играют по 2 периода, называемых таймами.

Правилами разрешается вносить изменения в длительность перерывов между таймами. Максимально перерыв может длиться 15 минут. В перерывах между таймами команды меняют стороны корта и скамейки.

Если матч по гандболу закончился ничьей играют еще 2 овертайма по 5 минут и отдыхом в одну минуту. Если после первых дополнительных таймов победитель вновь не выявится, снова играют по 2 дополнительных периода. Если вновь сыграют вничью, то чемпиона выявляют согласно правилам данных состязаний. Если победителя определить невозможно назначают семиметровый бросок.

Каждая команда определяет по 5 участников, которые будет поочередно с членами команды противника делать по одному броску. Правила гандбола запрещают совершать броски удаленным и дисквалифицированным спортсменам. Отличительная черта гандбола в том, что участники могут делать броски и реализовывать себя в качестве вратарей. Разыгрывают серию из пяти ударов. Побеждает участник, забивший на один гол больше. При необходимости разыгрывают повторную серию семиметровых.

## Правила игры в гандбол: краткое содержание для школьников

Гандбол – энергичный спорт, который преподают во многих школах. В силу возраста мальчики и девочки не могут соревноваться в полном соответствии с уставом, утвержденным для взрослых гандболистов, поэтому тренеры его корректируют, не отходя от основных принципов.

Основные положения:

* Размеры поля меньше стандартных 40×20 м, главное, соблюсти соотношение. Количество играющих допускается сокращать с 7 до 5, где 4 школьника играют на всем поле, а один защищает ворота.
* В состязаниях побеждает команда, пробившая цель большее количество раз, чем противостоящая команда.
* Выбирая мяч для детей в возрасте от 6 до 11 лет, ориентируются на то, чтобы ребенок мог легко захватывать его рукой. Мяч подбирают жесткий и нескользкий.
* Играют руками, но допускается отбивание снаряда головой или иными частями туловища, кроме ног, исключение вратарь, он может отразить удар с помощью ног. Если мяч дотронется до стопы гандболистов, бегающих по полю, то владение предоставляется членам противоположной команды.
* Играют по 2 временных отрезка с отдыхом в 10 минут, но школьникам необязательно придерживаться этих нормативов. Один тайм с участием детей от 8 лет длится 20 минут, для детей 6-8 лет допускается сокращение на 5 минут, на усмотрение тренера.

В разном возрасте дети играют по-разному. Таблица технических и тактических навыкав в различных возрастных категориях.