

Основно училище „Иван Вазов“ с. Русокастро, Бургаска област
Учебна седмица 11. 05 – 15. 05. 2020 г.

- ▶ **КЛАС: 4 а**
- ▶ **Ден и час от седмичното разписание: 13.05.2020г./ сряда /, 5- ти час**
- ▶ **Урок – тип на урока: Нови знания**
- ▶ **Тема: Хандбал**

ХАНДБАЛ



ИВА ДРАГАНОВА
УЧИТЕЛ ФВС

Какво е „Хандбал“

- ▶ Хандбалът е олимпийски колективен спорт. Играчите са разделени на два отбора с по 7 играчи. Мачът продължава 60 минути (2 полувремена по 30 минути, разделени с 10-минутна почивка). Целта е да се отбележат колкото се може повече голове, за да бъде победен съперникът.



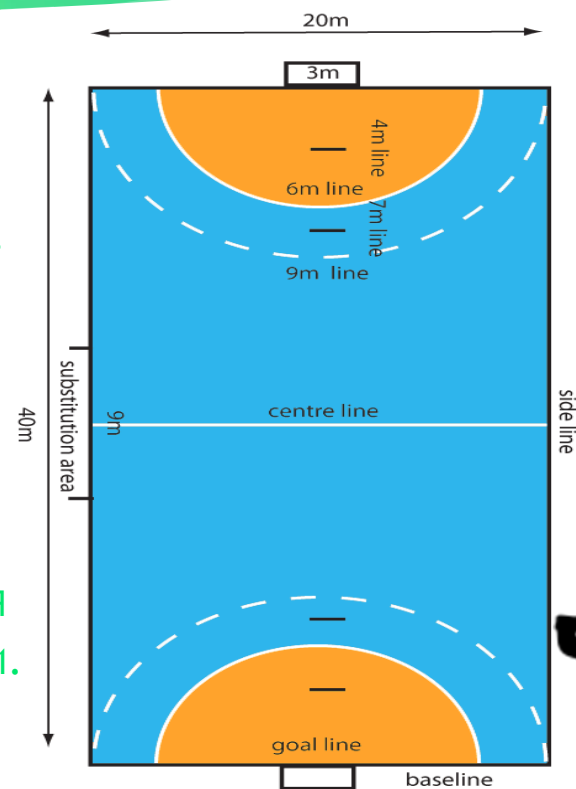
История и възникване

- ▶ Хандбала съществува от началото на 20 век, като се смята, че разпространението му е започнало от Норвегия, Дания и Швеция и по-късно е навлязъл в централноевропейските страни. Основатели на този спорт са двама германски експерти по физическото възпитание, които измислили тази нова спортна дисциплина.



Хандбално игрище

Играе се на правоъгълно поле с размери 20x40 m, като двете врати (с размери 2x3 m) са една срещу друга. Полето се разделя на две равни части от централна линия. Около вратите е очертан полукръг с радиус 6 m, наречен вратарското поле. На 7 m от вратата е начертана линия с дължина 1 m точно срещу вратата, от която се бият наказателни удари при грубо нарушаване на правилата. На 9 m от вратата с пунктирна линия е начертан полукръг, от който се бият свободните удари. Централната линия съединява средните точки на двете странични линии. Линията за смяна започва от средната до точка на разстояние 4.5 m от нея.



Отбор

- ▶ Отборът се състои от 16 играчи, от които седем играят на игрището (1 вратар и 6 полеви). Играчите могат да се сменят по указание на треньора, като няма ограничение за броя на смените. Играчите са разделени по постове, които са:
- ▶ Вратар
- ▶ Разпределител (център)
- ▶ Гард (вляво и отдясно на разпределителя)
- ▶ Крило (вляво и отдясно на гард-а)
- ▶ Пивот (играч, играещ в защитата с цел отваряне на коридори и набирания)



Правила

- ▶ Хандбалът се играе от два отбора, всеки с по 7 състезатели, 6 поледи и 1 вратар. Когато играч получи топката, той има право да я задържи до три крачки, след това има право да дриблира и после може да направи още три крачки, след което трябва топката да бъде подадена или да има стрелба към противниковата врата.



Правила

- Вратар и вратарско поле
 - На вратаря е разрешено да доковсва топката с всяка част на тялото си във вратарското поле, като може да напуска вратарското поле без топка.
 - На вратаря е забранено да напуска вратарското поле с топката, да внася изнесена топка във вратарското поле.
 - Във вратарското поле може да бъде само вратарят.
 - При престъпване на вратарското поле от състезател се отсъжда нарушение в ползва на противниковия отбор.



Правила

- Отбелязване на гол
 - Гол се счита за отбелязан, когато топката изцяло пресече гол линията при условие, че преди хвърлянето не са нарушени правилата.
 - Гол не се счита за отбелязан, когато някой от защитниците извърши нарушение, но въпреки това топката влезе във вратата, ако съдиите са подали сигнал преди топката да е влязла във врата.



Правила

- Видове хвърляния

- **Начално хвърляне:** За започване на срещата, при отбелязване на гол. Изпълнява се след сигнал от съдията. Топката трябва да бъде в средата и изпълняващият да е стъпил на средната линия.

- **Странично хвърляне:** Отсъжда се, когато топката изцяло пресече страничната линия. Изпълнява се без сигнал от съдията от мястото, където е пресякла страничната линия.

- **Вратарско хвърляне:** Отсъжда се, когато: състезател от противниковия отбор е влязъл във вратарското поле или топката е под контрол на вратаря.



Правила

- ▶ **Свободно хвърляне:** Когато съдиите прекъснат играта, тя започва със свободно хвърляне, владеещият топката отбор е извършил нарушение на правилата, което води до отнемане притежанието на топката. Обикновено свободно хвърляне се изпълнява без сигнал от съдията от мястото на нарушението
- ▶ **7-метрово хвърляне:** Отсъжда се при нарушение на явна голова ситуация, като се изпълнява след сигнал на съдията.

