

Работен лист по: Физическо възпитание и спорт

Клас: 6, учебен час по седмично разписание - 4

Дата/ден от седмицата: 21. 01. 2021 – четвъртък

Тема на урочната единица: Презентация за спорта Хандбал- 2 част

Правила

В хандбала играчите имат право на до 3 крачки с топка, дрибъл и след приключване на дрибъла – три крачки с топка. Ако играчът направи повече от три крачки или двоен дрибъл, се отсъжда топка за другия отбор. При изпълняване на нарушение играчите от другия отбор нямат право да са по-близо от три метра от играча, изпълняващ нарушението. При проточване на атака над 45 секунди или раздаване на топката без атака се отсъжда „пасив“ (обратна атака) и топката се дава на другия отбор.

Топка:

58-60 cm и 425-475 g за мъже и юноши - размер 3

54-56 cm и 325-375 g за жени, девойки и юноши младша възраст - размер 2

50-52 cm и 290-330 g за момичета и момчета под 14 г.възраст - размер 1

Отбор: един отбор се състои от 14 състезатели, 7 които играят (6 полеви и 1 вратар) и 7 за смяна.

Смяна на състезатели: Всеки един състезател може да влиза многократно в игра и по всяко време с изключение на този състезател, на когото му е дадено изключване или дисквалификация. Напускането и влизането в игра става само през собствената линия за смяна. При неправилна смяна състезателят се наказва с отстраняване за 2 минути.

Екипировка: Всички състезатели от един отбор трябва да носят еднакво спортно облекло. Цветовете на екипите на двата отбора трябва се различават. Състезателите, определени за вратари, трябва да носят облекло с еднакви цветове, но различни от цветовете на екипите на състезателите от двата отбора и различен от вратаря на противниковия отбор.

Състезателите трябва да носят спортни обувки. Състезател, който кърви или има кръв по екипа си, трябва да напусне игралното поле. На гърба на екипите трябва да има номера, които се отличават ясно от цвета на екипа. Състезател, който играе в полето и като вратар, трябва да носи един и същи номер и на двете позиции.

Вратар: Вратарите могат да излизат от вратарското поле и тогава се превръщат в полеви играчи. Всеки състезател може по всяко време да смени вратаря, но вратаря не може да смени полеви играч.

На вратаря е разрешено:

- да докосва топката с всяка част на тялото си във вратарското поле, може да напуска вратарското поле без топка (в този случай трябва да спазва всички правила за

състезателите в полето), може да се движи с топката неограничено във вратарското поле;

На вратаря е забранено:

- при защита да застрашава противниковия състезател, да изкарва топката извън линията на вратата, да напуска вратарското поле с топката, да внася топката във вратарското поле, при изпълнение на 7-метрово хвърляне да застъпва 4-метровата линия.

Вратарско поле: Във вратарското поле може да бъде само вратарят. При пристъпване на вратарското поле от състезател следва да се отсъди: вратарско хвърляне, свободно хвърляне, когато защитникът пристъпи вратарското поле, или 7-метрово хвърляне, когато защитникът пристъпи и осуети явна голова възможност. При пристъпване на вратарското поле не се наказва, когато състезател, след като е играл с топката пристъпи, състезател без топка пристъпи.

Когато защитник върне топката от игралното поле във вратарското поле, се отсъжда 9-метрово хвърляне за противниковия отбор.

Игра с топка:

Разрешено е: Чрез използване на ръце, глава, трупа, бедрото, коляното топката да се лови, спира, удря; да се задържа топката максимум 3 секунди дори когато е на пода; да се правят с топката най-много три крачки;

Забранено е: Да се докосва топката с долната част на крака (под коляното); умишлено хвърляне на топката извън игрището;

Отбелязване на гол: Гол се счита за отбелязан, когато топката изцяло пресече гол линията при условие, че преди хвърлянето не са нарушени правилата. Тогава съдиите отсвирват „гол“ и подават сигнал за начално хвърляне и др.

Голът не се счита за отбелязан, когато някой от защитниците извърши нарушение, но въпреки това топката влезе във вратата, ако съдиите или времеизмервачът са подали сигнал, преди топката да е влязла във вратата и др.

Нарушение и неспортсменско поведение:

Разрешено е: Използването на ръце и китки за блокиране, да се отнеме топката с отворена китка, спиране с тяло на противников състезател; Не е разрешено: да се издърпва или избутва топката от ръцете на противников състезател, да се спира или избутва противников състезател с ръце, китка или крака, да хваща или задържа тялото на противника.

Начално, Странично, Вратарско, Свободно и 7-метрово хвърляне

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. Изпълняващият трябва да настъпи с единия крак страничната линия, състезателите от противниковия отбор не трябва да са по-близо от 3 метра от изпълняващия.

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

лежи на пода във вратарското поле, състезател от противниковия отбор докосне топката, докато тя се търкаля по пода във вратарското поле, топката е пресякла линията на вратата, след като последно е била докосната от вратаря.

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. Когато делегатът на срещата или съдията прекъсне играта поради нарушение на правилата, се изисква свободното хвърляне да се изпълни със сигнал от мястото, където се е намирала топката, когато е спряно времето. При изпълнение на свободно хвърляне противникът трябва да е на 3 метра от изпълняващия.

7-метрово хвърляне: То се отсъжда при: осуетяване на явна голова възможност, неправомерен сигнал при явна голова ситуация, при намеса на лица без право на участие в играта; 7-метровото хвърляне се изпълнява след сигнал от съдията в продължение на 3 сек. Изпълняващият трябва да заеме място зад 7-метровата линия, но не повече от 1 метър зад нея. След сигнала на съдията изпълняващият не бива да докосва или пресича линията. При изпълнение всички играчи трябва да заемат позиции извън линията за свободно хвърляне (9-ия метър).

Прочетете и научете всичко, което ви изпращам за спорта Хандбал!

Предстои ви тест!

Изгледайте видеото за спорта Хандбал: <https://www.youtube.com/watch?v=arOH0EtNIJA>