



Командны й гандбол

МИСТЕР. Урок физкультуры Линды

История командного гандбола

Командный гандбол - это вид спорта, который зародился в Германии в 1900-х годах.

Командный гандбол стал олимпийским видом спорта для мужчин в 1972 году в Мюнхене, Германия, и для женщин на летних Олимпийских играх 1976 года.

Игрокам нравится этот вид спорта из-за его динамичного игрового процесса.

Как и в предыдущих частях, для достижения успеха в командном гандболе требуется командная работа.

Оборудование для командного гандбола

Размеры ворот 2 на 3 метра, а сетка в воротах имеет глубину 1,5 метра у основания ворот.

Официальный размер мяча для мужской командной игры по гандболу составляет 23-24 дюйма и 15-17 унций.

В то время как в женском командном гандболе вес составляет 21-22 дюйма и 12-14 унций.

Вратарь должен носить футболку другого цвета, чем его товарищи по команде и соперники.

Навыки командного гандбола

(Основные навыки, которые используются в этом виде спорта)



Локомоторн

ый

Бег

Прыжки

Нелокомоторны

й

Уклонение

Манипулятивный

Прохождение

Дриблинг

Ловля

Стрельба

Безопасность

Игрокам необходимо носить подходящую спортивную обувь и одежду.

Игрокам необходимо внимательно следить за всем, что происходит вокруг, и стараться не вступать в контакт с другим игроком.

Убедитесь, что на командной гандбольной площадке нет мусора.

Практикуйте правильное общение и умение слушать.



Правила Для командного гандбола

Официальные правила

В составе 6 игроков площадки и 1 вратарь.

Игра начинается с центрального вбрасывания, то есть вбрасывания, определяемого подбрасыванием монеты.

Игрок забивает, забивая мяч в ворота.

- Каждый гол оценивается в 1 очко.
- Смена владения каждый раз, когда команда забивает.
- По истечении времени побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Модификации для класса

Не могу удерживать мяч более 10 секунд.

Не может бить мяч ногами.

Правило 3: после получения мяча игрок может сделать 3 шага разбега, 1 ведение и еще 3 шага, затем он замораживается и у него есть 10 секунд, чтобы передать мяч или ударить по нему.

- Держите расстояние вытянутой руки между вами и другой командой.
- Запрещено заходить в площадь ворот (только вратарю разрешено находиться в площади ворот)

Пас в командном гандболе



Критические элементы для прохождения

Хип-пасс
Захват мяча

Рука в сторону
туловища

Следуйте на
противоположную
сторону тела.

Выпуск к намеченной
цели

Надземный проход
Захват мяча

Локоть вверх

Шаг с оппозицией

Выпуск к намеченной
цели

Отскок паса
Захват мяча

Локоть вверх

Шаг с оппозицией

Отпустите на землю
между вами и
целью.

Как бить в гандболе

Захват мяча (чтобы он лежал на ладони)

Тянитесь назад (и выше плеча)

Щелкни запястье

Релиз (удар по воротам)



Как играть в гандбол



Введение в сборную США по гандболу

