



# 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.

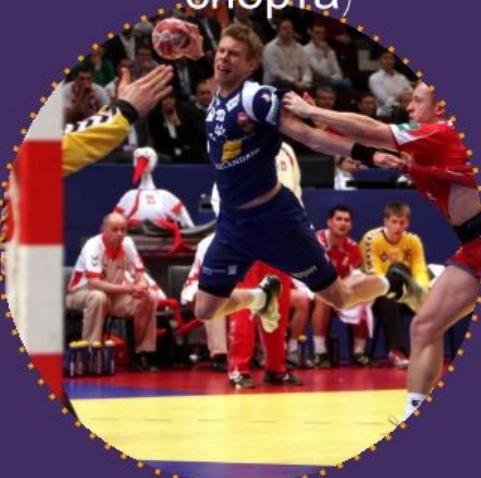
Официальный размер мяча для мужской командной игры по гандболу составляет 23-24 дюйма и 15-17 унций.

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)



Локомоторный  
Бег  
Прыжки

Нелокомоторный  
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



Ninh Explains ...

The Rules of  
**HANDBALL**

@NinhLyUK [www.ninh.co.uk](http://www.ninh.co.uk)

# Введение в сборную США по гандболу

