

Χειροσφαίριση

Handball



Ζερβάκη Έφη
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
Πρότυπο Πειραματικό
Γυμνάσιο Ηρακλείου

Πώς γεννήθηκε το άθλημα

Η χειροσφαίριση έχει πολύ παλιές ρίζες.

-απεικονίσεις σε τάφους της Αιγύπτου του 2000 πχ με ιερείς να χτυπούν την μπάλα με το χέρι

-Μινωίτες, Ασσύριοι, Βαβυλώνιοι

-Οδύσσεια



Το σύγχρονο παιχνίδι προήλθε από την συνδυασμό του ποδοσφαίρου, του χόκεϋ και της καλαθοσφαίρισης.

Σκοπός του παιχνιδιού

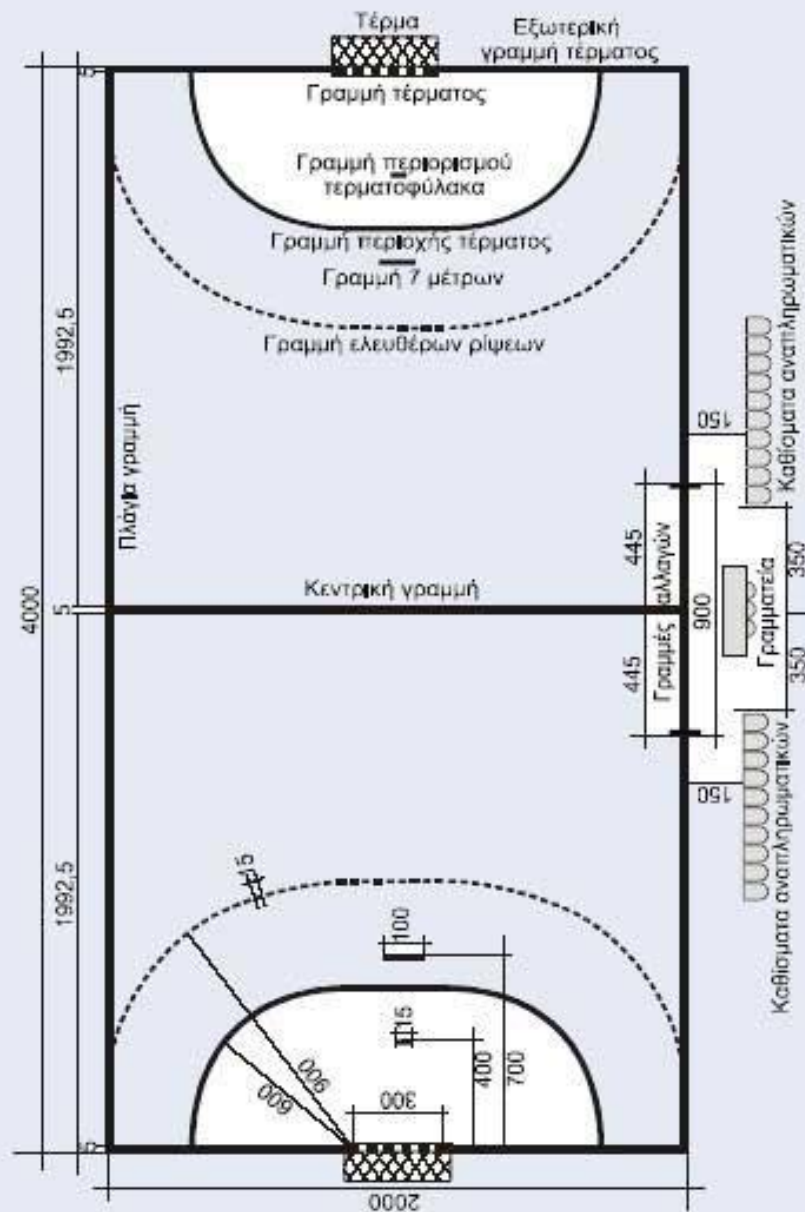
Να περάσει η μπάλα στο τέρμα των αντιπάλων



Ο αγωνιστικός χώρος

- Ορθογώνιο παραλληλόγραμμο με διαστάσεις: 20x40 μ.
- 2 γραμμές τέρματος, 2 πλάγιες γραμμές
- Περιοχή τέρματος (6 μ)
- Γραμμή ελεύθερων ρίψεων
- Γραμμή 7 μέτρων

Διάγραμμα 1. Το γήπεδο

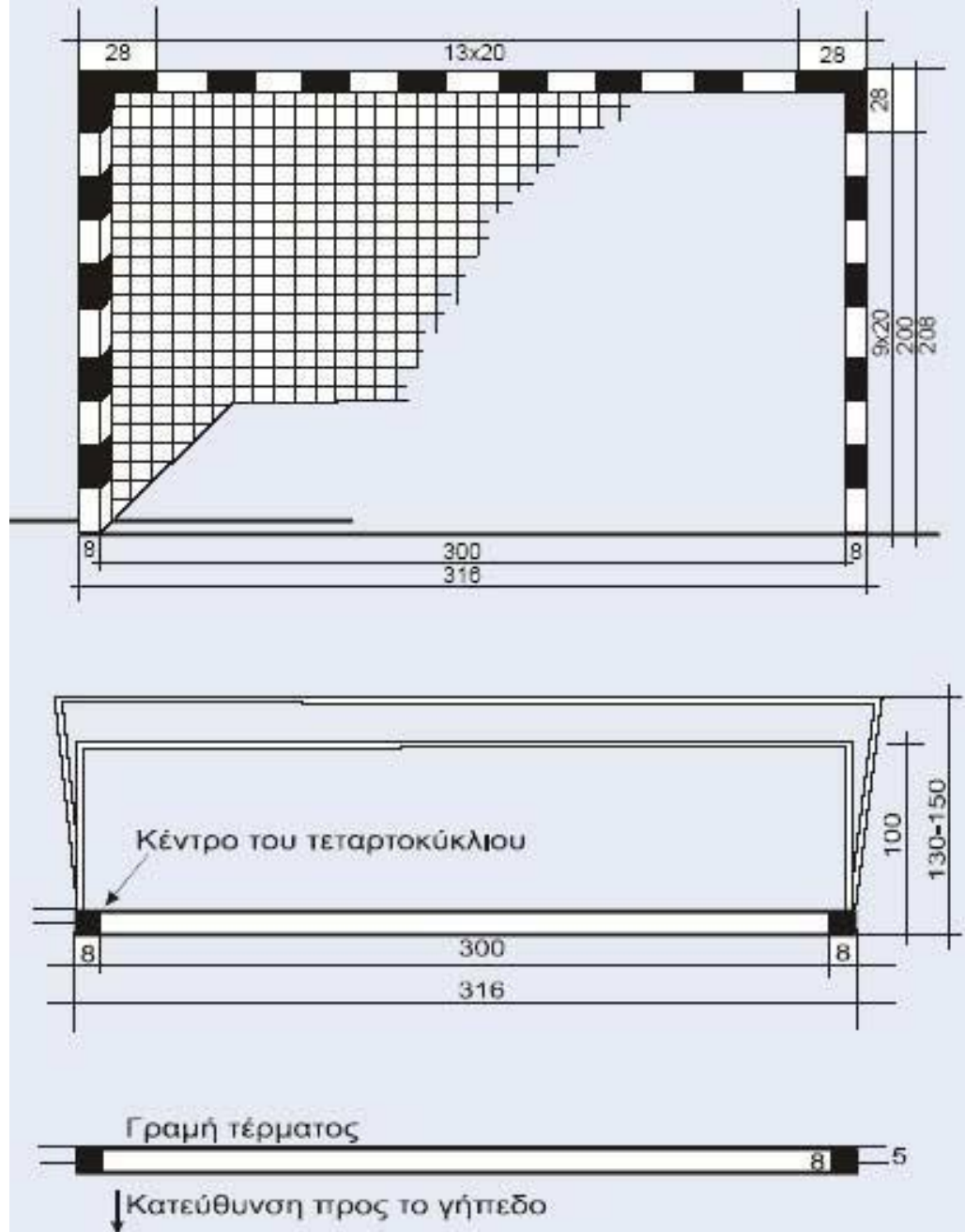


Οι διαστάσεις σημειώνονται σε εκατοστά

Το τέρμα

- Τα τέρματα τοποθετούνται στη μέση της κάθε γραμμής τέρματος.
- Έχουν στο εσωτερικό τους 3 μέτρα πλάτος και 2 μέτρα ύψος

Διάγραμμα 2α. Το τέρμα



Η περιοχή τέρματος

Μόνο ο τερματοφύλακας επιτρέπεται να βρίσκεται στην περιοχή τέρματος.

-Αν μπει επιθετικός, δίνεται η μπάλα στην άλλη ομάδα

-Αν μπει αμυντικός που δεν εμποδίζει προσπάθεια για τέρμα, δίνεται ελεύθερη ρίψη από τα 9 μέτρα.

-Αν μπει αμυντικός που εμποδίζει προσπάθεια για τέρμα, δίνεται ρίψη 7 μέτρων (πέναλτυ).



Ο τερματοφύλακας

Επιτρέπεται:

- Να χτυπήσει με οποιοδήποτε μέρος του σώματός του την μπάλα μέσα στην περιοχή τέρματος
- Να κινείται ελεύθερα μέσα στην περιοχή τέρματος
- Να βγει έξω από την περιοχή τέρματος χωρίς την μπάλα



Η μπάλα

- Είναι κατασκευασμένη από δέρμα ή συνθετικό υλικό.
- Άνδρες: περιφέρεια 58-60 εκ. και βάρος 425-475 γραμ.
- Γυναίκες: περιφέρεια 54-56 εκ. και βάρος 325-375 γραμ.



Οι ομάδες

- Κάθε ομάδα αποτελείται από επτά (7) παίκτες.
- Ένας είναι τερματοφύλακας, που μπορεί να γίνει παίχτης γηπέδου



Ο χρόνος

- 2 ημίχρονα των 30 λεπτών
- Αν το παιχνίδι είναι ισόπαλο, παράταση με 2 ημίχρονα των 5 λεπτών



Χειρισμός μπάλας

Ο παίχτης με την μπάλα επιτρέπεται να:

- Ρίξει, πιάσει, σπρώξει ή χτυπήσει την μπάλα με χέρια, βραχίονες, κεφάλι, γροθιά, μηρούς, γόνατα.
- Να κάνει το πολύ 3 βήματα με την μπάλα στα χέρια
- Να κάνει ντρίπλα

Δεν επιτρέπεται:

- Να κρατήσει την μπάλα πάνω από 3 δευτερόλεπτα ενώ στέκεται



Αμυντική συμπεριφορά

Ο αμυντικός επιτρέπεται:

- Να χρησιμοποιήσει το χέρι του για να πάρει την μπάλα
- Να χρησιμοποιήσει τον κορμό του για να εμποδίσει τον αντίπαλο

Δεν επιτρέπεται:

- Να τραβήξει, να σπρώξει, να χτυπήσει

Ποινές

- Παρατήρηση (μέχρι 1 σε κάθε παίχτη)
- αποκλεισμός 2λεπτος (ο τρίτος αποκλεισμός είναι αποβολή)
- αποβολή

