

ΤΟ ΧΑΝΤΜΠΟΛ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Οι βασικοί κανονισμοί

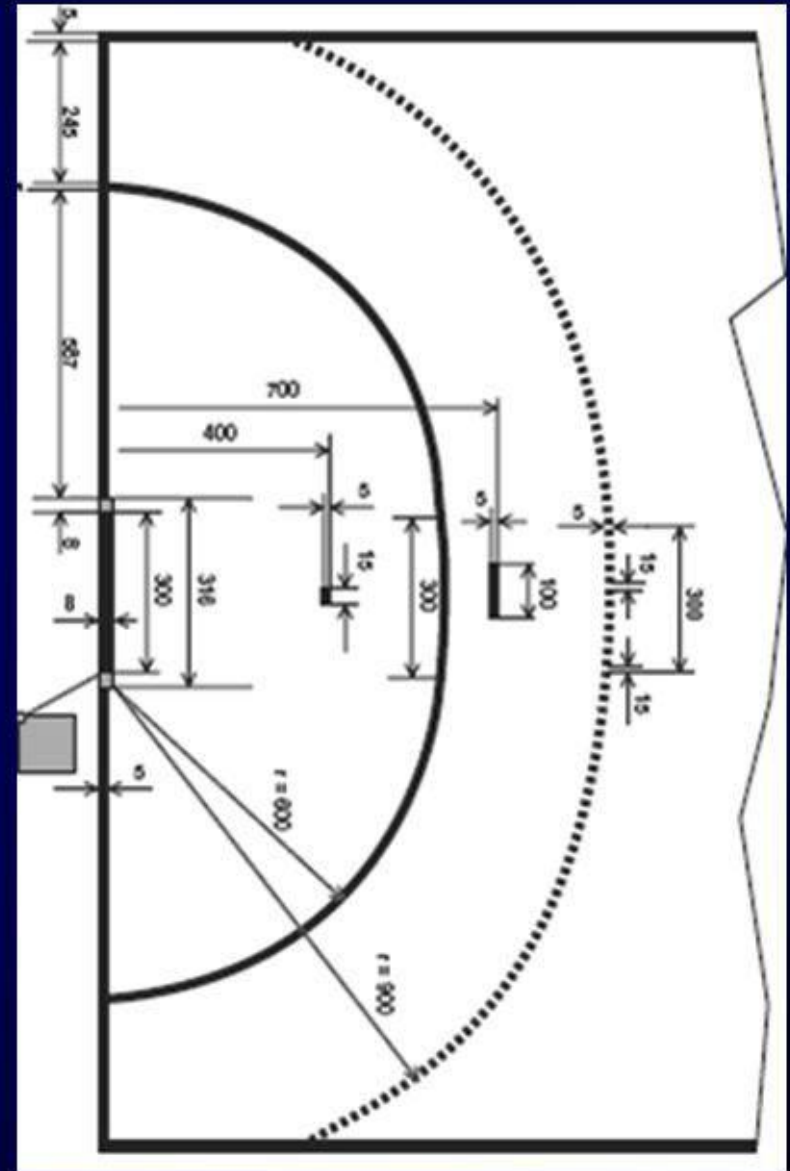
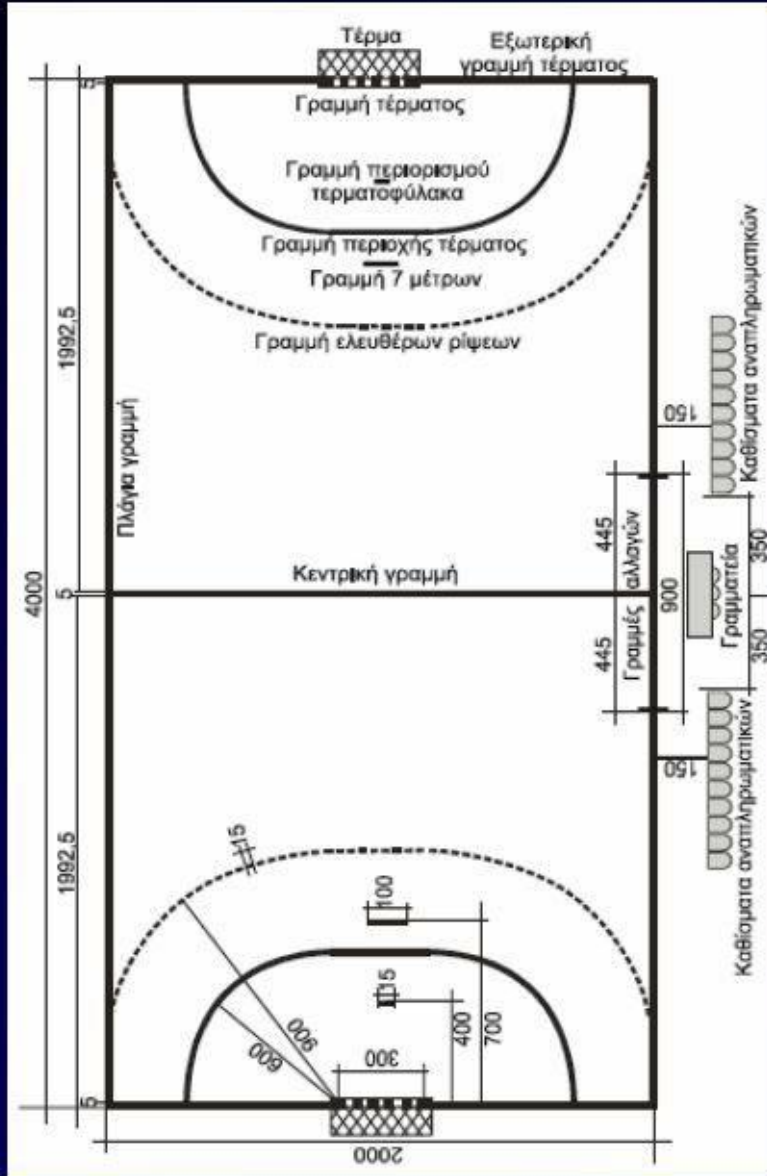


ΑΦΡΟΔΙΤΗ ΝΤΙΝΟΥ
ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Κανονισμοί παιδιάς



Το γήπεδο



Οι διαστάσεις σημειώνονται σε εκατοστά

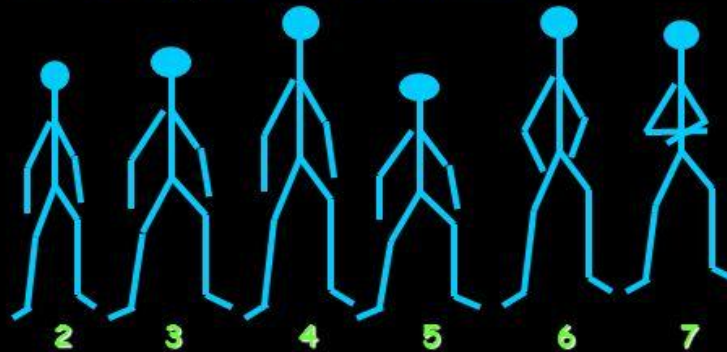


Παίκτες

ΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ

ΣΕ ΕΝΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΠΑΙΖΟΥΝ:

(1) ΕΝΑΣ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ & ΕΞΙ (6) ΠΑΙΚΤΕΣ ΓΗΠΕΔΟΥ



Η μπάλα



ΔΗΛΩΝΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΦΥΛΛΟ ΑΓΩΝΑ 16 ΠΑΙΚΤΕΣ

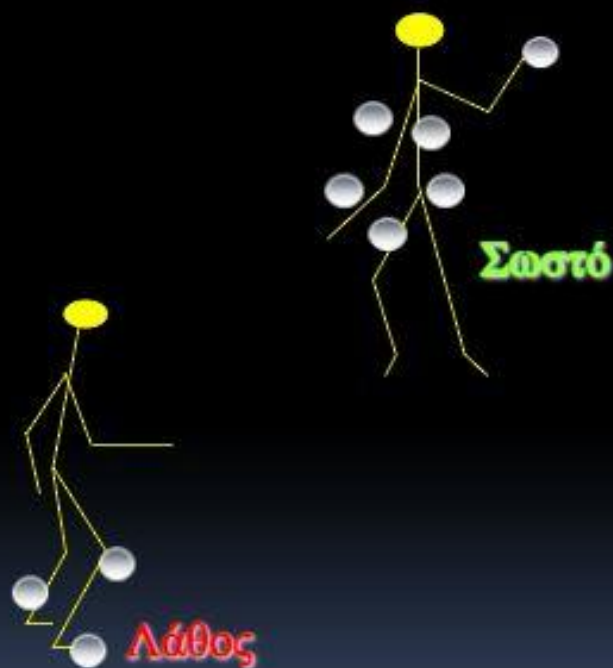
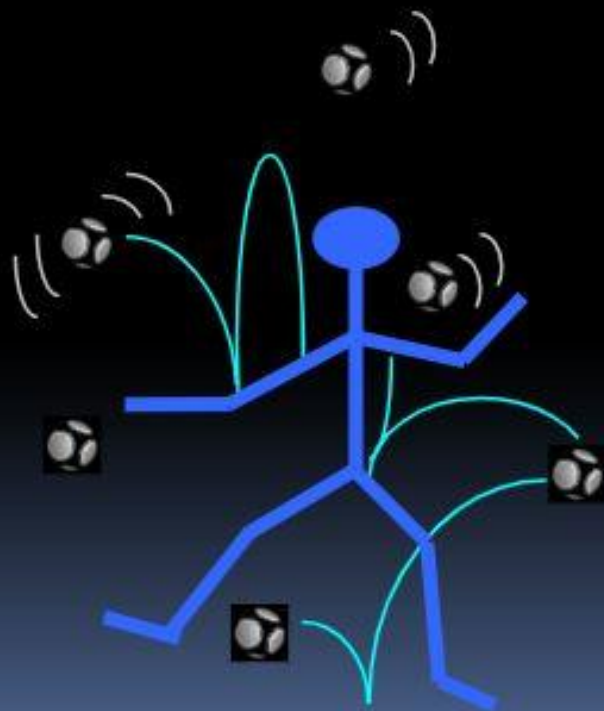
Παίκτες

- Στο μίνι χάντμπολ οι ομάδες αγωνίζονται σε μικρότερο γήπεδο, με 5 παίκτες γηπέδου και έναν τερματοφύλακα. Με τον ίδιο σχηματισμό διεξάγεται και το street handball, αλλά και το beach handball.
- Οι αλλαγές των παικτών γίνονται ελεύθερα με δυο προϋποθέσεις:
 - 1- ο παίκτης που βρίσκεται στο γήπεδο να βγει πρώτα
 - 2- η αλλαγή πρέπει να γίνει μέσα στην προκαθορισμένη ζώνη αλλαγής.
- Η λάθος αλλαγή τιμωρείται με 2 λεπτά αποκλεισμό.
 - α- είσοδος παίκτη γρηγορότερα,
 - β- είσοδος παίκτη από λάθος σημείο,
 - γ- επιπλέον παίκτης
- Το παιχνίδι αρχίζει με ελεύθερη ρίψη για την αντίπαλη ομάδα.



Ο παίκτης επιτρέπεται.....

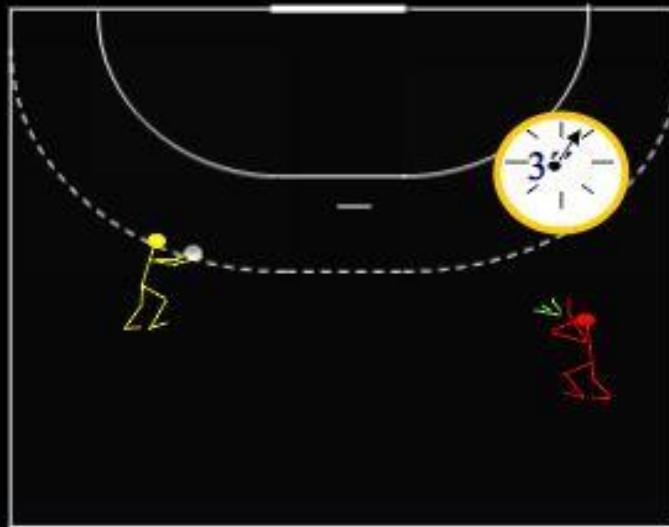
.....να έρθει σε επαφή την μπάλα με όλο το σώμα, από το ύψος του γόνατος και πάνω (η παράβαση είναι «φάουλ»).



Ο παίκτης επιτρέπεται.....



.....να κρατήσει την μπάλα χωρίς ντρίπλα ή βήματα για **3"** το πολύ
(η παράβαση θεωρείται « **3"** » - αλλαγή κατοχής της μπάλας)



.....να κάνει **3** βήματα με την μπάλα στα χέρια και στη συνέχεια να κάνει πάσα
σε συμπαίκτη ή να κάνει ντρίπλα ή σουτ στην αντίπαλη εστία
(η παράβαση θεωρείται βήματα - αλλαγή κατοχής της μπάλας)



Ο Παίχτης γηπέδου ΔΕΝ επιτρέπεται να...

...να κάνει ντρίπλα με τα δύο χέρια
(**διπλή ντρίπλα**)



...να μπει στην περιοχή τέρματος (**φάουλ**).



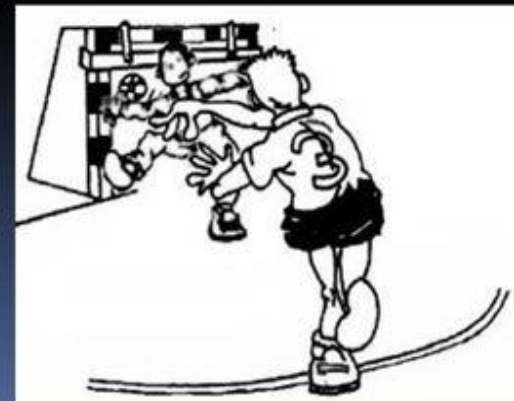
...να κάνει πάσα στον δικό του τερματοφύλακα, ο οποίος βρίσκεται μέσα στην περιοχή τέρματος (**φάουλ**).



...να τρέχει με τη μπάλα κάνοντας περισσότερα από 3 βήματα, χωρίς στη συνέχεια να κάνεις ντρίπλα, πάσα, ή σουτ (**βήματα**).



...να πατά την γραμμή της περιοχής τέρματος στην προσπάθεια να πετύχει ένα γκολ (**γραμμή**).



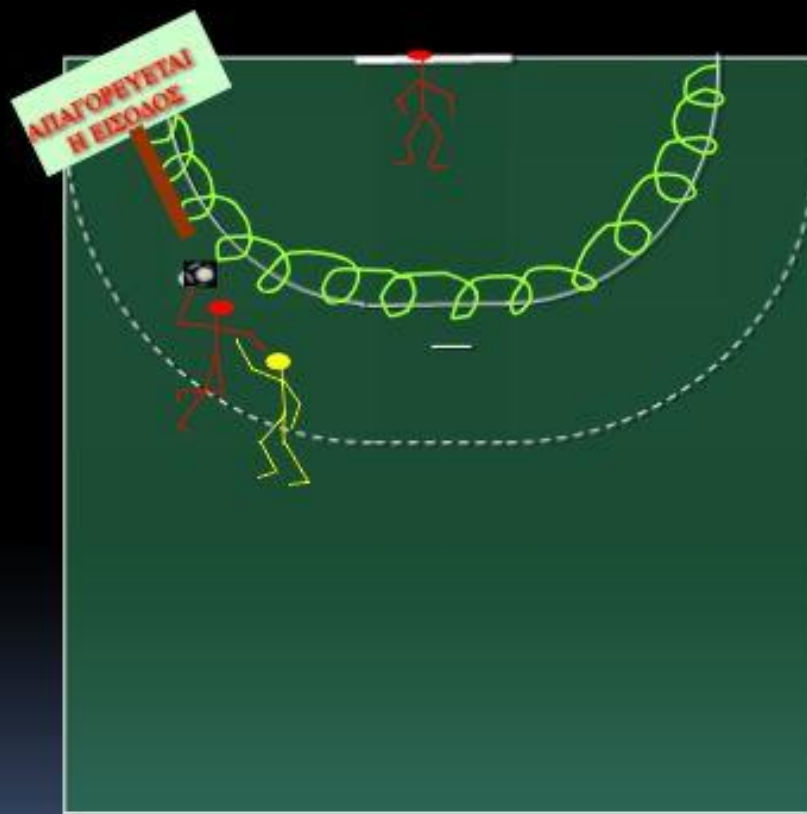
Η περιοχή τέρματος:

Δεν επιτρέπεται σε επιθετικό αλλά ούτε σε αμυντικό παίκτη να μπει μέσα στην περιοχή τέρματος.

Αυτό είναι φάουλ.

Δεν επιτρέπεται, επίσης, να σπρώχνετε τον αντίπαλό σας να μπει μέσα στην περιοχή τέρματος, είναι φάουλ.

Αν ο αμυνόμενος στην προσπάθειά του να κόψει έναν επιτιθέμενο μπει μέσα στην περιοχή τέρματος τότε θα σφυριχτεί **πέναλτι**.



Ο Τερματοφύλακας

Επιτρέπεται να:

- ακουμπήσει τη μπάλα με οποιοδήποτε μέρος του σώματός του στην προσπάθεια για να αμυνθεί
- κινηθεί μέσα στην περιοχή του με τη μπάλα χωρίς τους περιορισμούς που ισχύουν για τους παίκτες
- εγκαταλείψει την περιοχή του χωρίς τη μπάλα
- εγκαταλείψει την περιοχή του με την μπάλα χωρίς να την ελέγχει

Δεν επιτρέπεται να:

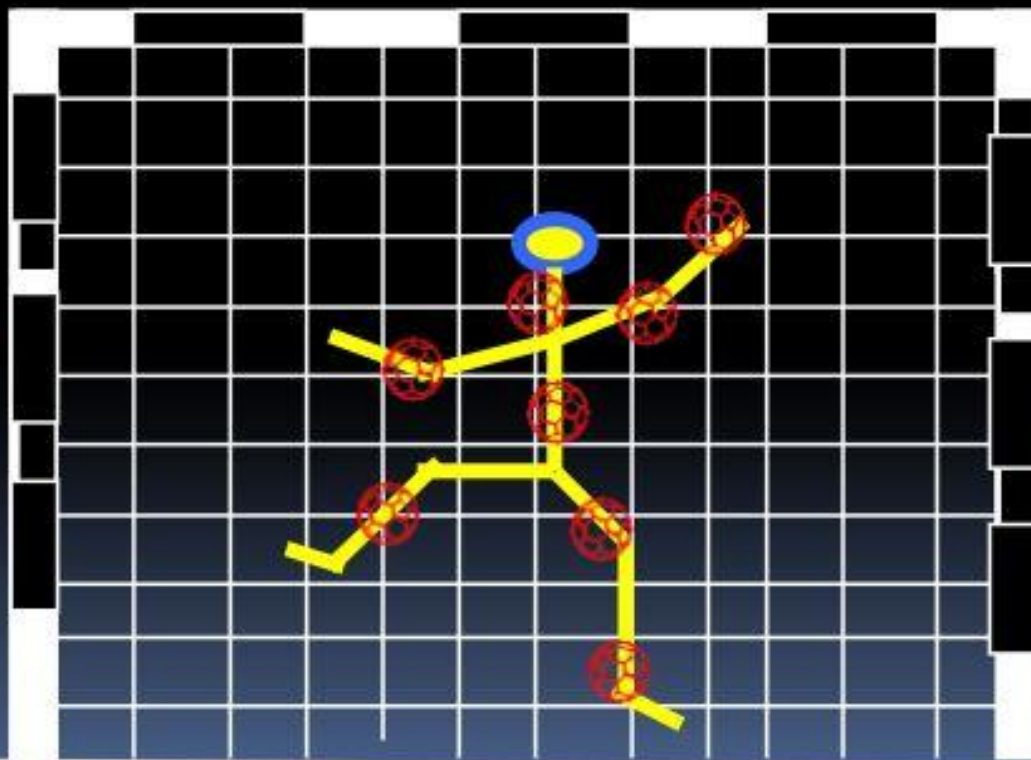
- θέτει σε κίνδυνο τον αντίπαλο
- εγκαταλείπει την περιοχή του έχοντας στην κατοχή του τη μπάλα
- ακουμπήσει ή να πάρει τη μπάλα που είναι σταματημένη ή κυλά έξω από την περιοχή του, ενώ ο ίδιος βρίσκεται μέσα
- εισέλθει με τη μπάλα από το γήπεδο στην περιοχή τέρματος
- ακουμπήσει με το πόδι τη μπάλα που είναι σταματημένη στην περιοχή του ή κυλάει προς το γήπεδο
- διασχίσει τη γραμμή περιορισμού τ/φ σε εκτέλεση ρίψης 7 μ.



Ο τερματοφύλακας ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ.....

Να αποκρούει την μπάλα
με οποιοδήποτε σημείο
του σώματός του.

Μετά την απόκρουση αν
η μπάλα βγει εκτός
αγωνιστικού χώρου πίσω
από την τελική γραμμή,
θεωρείται «άουτ» και
την επαναφέρει στο
παιχνίδι

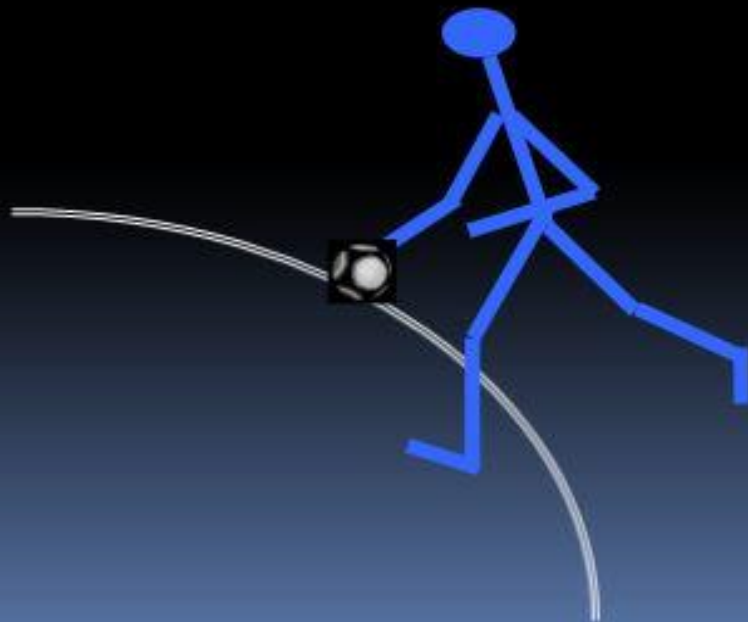


Άρα: από τερματοφύλακα δεν ισχύει το «κόρνερ»

Ο τερματοφύλακας **δεν επιτρέπεται.....**

.....να εγκαταλείψει την περιοχή τέρματος με την μπάλα στα χέρια (**φάουλ**)

.....να ξαναμπεί με την μπάλα από το γήπεδο στην περιοχή τέρματος (**φάουλ**)



Ρίψεις

Πλάγια ρίψη

- Παραχωρείται όταν η μπάλα περάσει ολόκληρη την πλάγια γραμμή.
- Εκτελείται από το σημείο που πέρασε και ο παίκτης πρέπει να πατά με το ένα πόδι την πλάγια γραμμή.

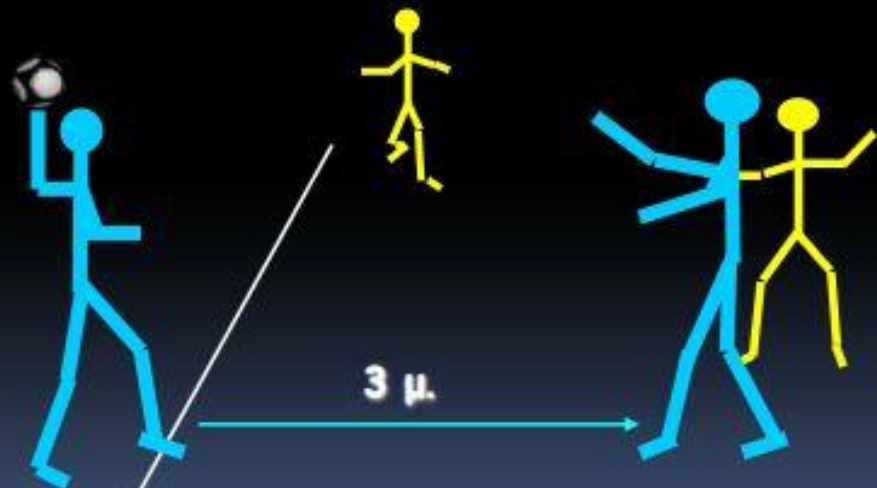
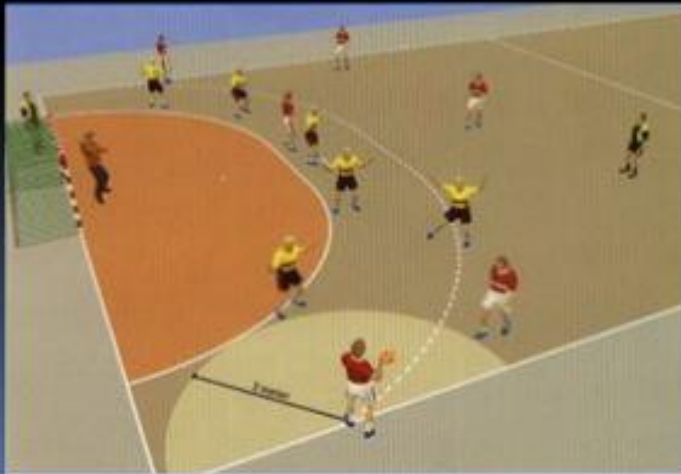
Ελεύθερη ρίψη

- Το παιγνίδι ξαναρχίζει με ελεύθερη ρίψη όταν διαπράττεται παράβαση των κανονισμών από μια ομάδα.
- Εκτελείται από το σημείο που έγινε η παράβαση χωρίς σφύριγμα του διαιτητή.
- Οι αντίπαλοι παίκτες πρέπει να βρίσκονται 3 μ. μακριά από τον παίκτη που εκτελεί τη ρίψη.
- Όλες οι ελεύθερες ρίψεις που κερδίζονται στην αντίπαλη περιοχή ανάμεσα στα 6 και 9 μέτρα εκτελούνται έξω από τη γραμμή των 9 μέτρων.

Εκτέλεση ρίψεων

Πλάγιο άουτ (ρίψη)

Το πλάγιο άουτ συμβαίνει όταν η μπάλα περάσει την πλάγια γραμμή και εκτελείται από την άλλη ομάδα (που δεν είχε μπάλα), από το σημείο που βγήκε. Κατά την εκτέλεση του πλάγιου άουτ πρέπει **να πατήσεις** την πλάγια γραμμή και όλοι οι παίκτες της αντίπαλης ομάδας πρέπει να βρίσκονται 3μ. μακριά από το σημείο εκτέλεσης τουλάχιστον. Εάν δεν πατηθεί η γραμμή θεωρείται λανθασμένη η εκτέλεση και αλλάζει η κατοχή της μπάλας.

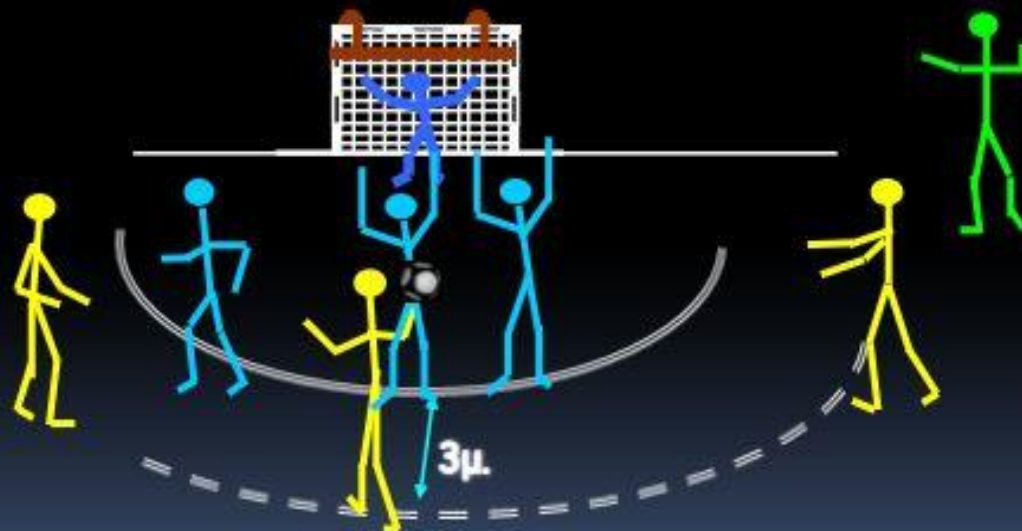


ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΑΝΕΛΘΕΙ Η ΜΠΑΛΑ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΧΩΡΟ ΠΡΕΠΕΙ Ο ΠΑΙΚΤΗΣ **ΝΑ ΠΑΤΑ** ΤΗΝ ΠΛΑΓΙΑ ΓΡΑΜΜΗ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑΣ Ή ΤΗ ΣΥΜΒΟΛΗ ΠΛΑΓΙΑΣ – ΤΕΛΙΚΗΣ (**ΚΟΡΝΕΡ**)

Εκτέλεση ρίψεων

Ελεύθερη ρίψη

Όταν γίνεται φάουλ μέσα από την γραμμή των ελευθέρων ρίψεων τότε ο διαιτητής καταλογίζει «ελεύθερη ρίψη». Οι αμυντικοί επιτρέπεται να βρίσκονται μεταξύ των γραμμών των 9 μέτρων και της διακεκομμένης των 6μ. Οι επιθετικοί δεν επιτρέπεται να βρίσκονται μέσα στην περιοχή αυτή κατά την εκτέλεση ελεύθερης ρίψης. Η εκτέλεση αυτή πραγματοποιείται χωρίς σφύριγμα του διαιτητή.



ΑΠΟΣΤΑΣΗ **3 ΜΕΤΡΩΝ** ΑΠΟ
ΤΟΝ ΠΑΙΚΤΗ ΠΟΥ ΕΚΤΕΛΕΙ ΤΗΝ
ΡΙΨΗ ΤΩΝ 9μ.

Η ΡΙΨΗ ΤΟΥ ΚΟΡΝΕΡ

Το κόρνερ:

Το κόρνερ δίνεται, όταν ένας αμυντικός στην προσπάθεια του να αποκρούσει, πετάξει την μπάλα πίσω από την γραμμή τέρματος.

Πρέπει να τονίσουμε ότι το κόρνερ

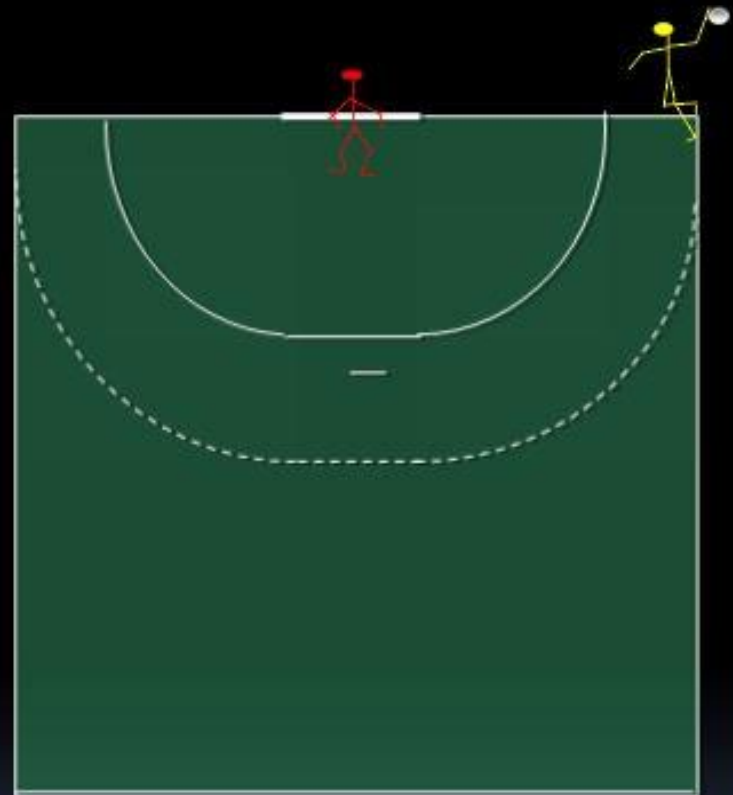
δε δίνεται όταν αποκρούσει ο

τερματοφύλακας και η μπάλα

περάσει την γραμμή τέρματος.

Το κόρνερ εκτελείται από τη συμβολή των γραμμών τέρματος και πλάγιου

άουτ, ο αμυντικός, πρέπει να βρίσκεται **3 μέτρα** από την μπάλα.



Εκτέλεση ρίψεων

Πέναλτι

Πέναλτι σφυρίζει ο διαιτητής σε κάθε φάση που μια ομάδα ανακόπηκε με φάουλ και ήταν σε εμφανή θέση να πετύχει τέρμα.

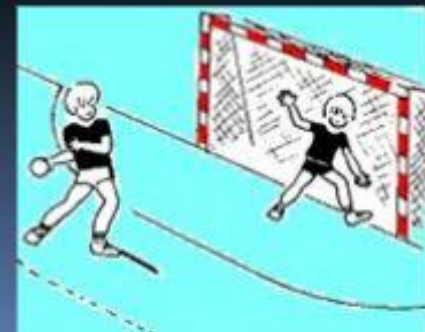
Μόνο ο τερματοφύλακας μπορεί να το εμποδίσει χωρίς να βγει πιο έξω από τη γραμμή των 4μ.

Οι υπόλοιποι παίκτες πρέπει να βρίσκονται πίσω από τη γραμμή ελεύθερης ρίψης και μακριά από τον παίκτη που θα σουτάρει.

Ο παίκτης περιμένει και όταν σφυρίζει ο διαιτητής οφείλει να σουτάρει και να προσπαθήσει να πετύχει ΓΚΟΛ!



ΚΑΤΕΥΘΕΙΑΝ ΡΙΨΗ ΣΕ 3' ΑΠΟ
ΤΟ ΣΦΥΡΙΓΜΑ ΤΟΥ ΔΙΑΙΤΗΤΗ



Εκτέλεση ρίψεων

- Η εναρκτήρια ρίψη «σέντρα» εκτελείται στην αρχή κάθε ημιχρόνου, αφού διενεργηθεί κλήρωση από τους «αρχηγούς».
- Στο β' ημίχρονο στην «σέντρα» με την μπάλα βρίσκεται η άλλη ομάδα.



Όταν 2 ή περισσότεροι παίκτες αντίπαλων ομάδων διεκδικούν την μπάλα, ο διαιτητής σφυρίζει υπέρ του παίκτη που θεωρεί ότι ήλθε πρώτος σε κατοχή (επαφή) με την μπάλα ή τζάμπολ για το Δημοτικό σχολείο . Τότε πετά την μπάλα στον αέρα και ένας παίκτης από κάθε ομάδα πηδά για να την πάρει.



Ποινές



Progressive punishment



Ποινές

Παρατήρηση (κίτρινη κάρτα) δίνεται για:

- παραβάσεις σε αντίπαλο που τιμωρούνται προοδευτικά,
- αντιαθλητική συμπεριφορά παίκτη ή συνοδού

Κάθε παίκτης μπορεί να δεχτεί μια παρατήρηση ενώ το σύνολο των παικτών της ίδιας ομάδας όχι πάνω από τρεις.

Αποκλεισμός 2 λεπτών δίνεται για:

- λανθασμένη αλλαγή
- επαναλαμβανόμενη αντιαθλητική συμπεριφορά και επαναλαμβανόμενα σφάλματα που τιμωρούνται προοδευτικά

Ο αποκλεισμός ισχύει πάντα για 2 λεπτά.

Ο τρίτος αποκλεισμός στον ίδιο παίκτη οδηγεί σε αποβολή (κόκκινη κάρτα).

Τα σήματα των διαιτητών



βήματα



Τάιμ άουτ

Ρίψη τ/φ



Ελεύθερη ρίψη



Επιθετικό φάουλ



Διπλή ντρίπλα



Παίξτε..

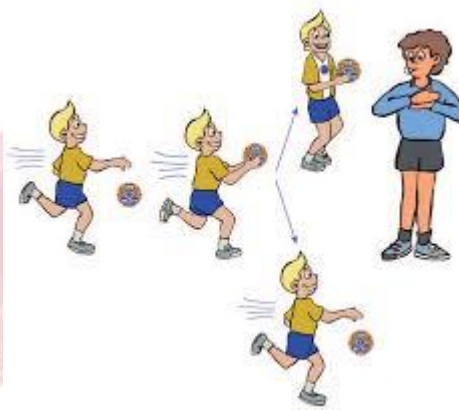


Κρατήστε
απόσταση 3μ.



Να θυμάστε...

Δεν είμαστε σχολαστικοί σε
θέματα τεχνικής...



...αλλά είμαστε πολύ αυστηροί
σε θέματα συμπεριφοράς!

Σας ευχαριστώ!

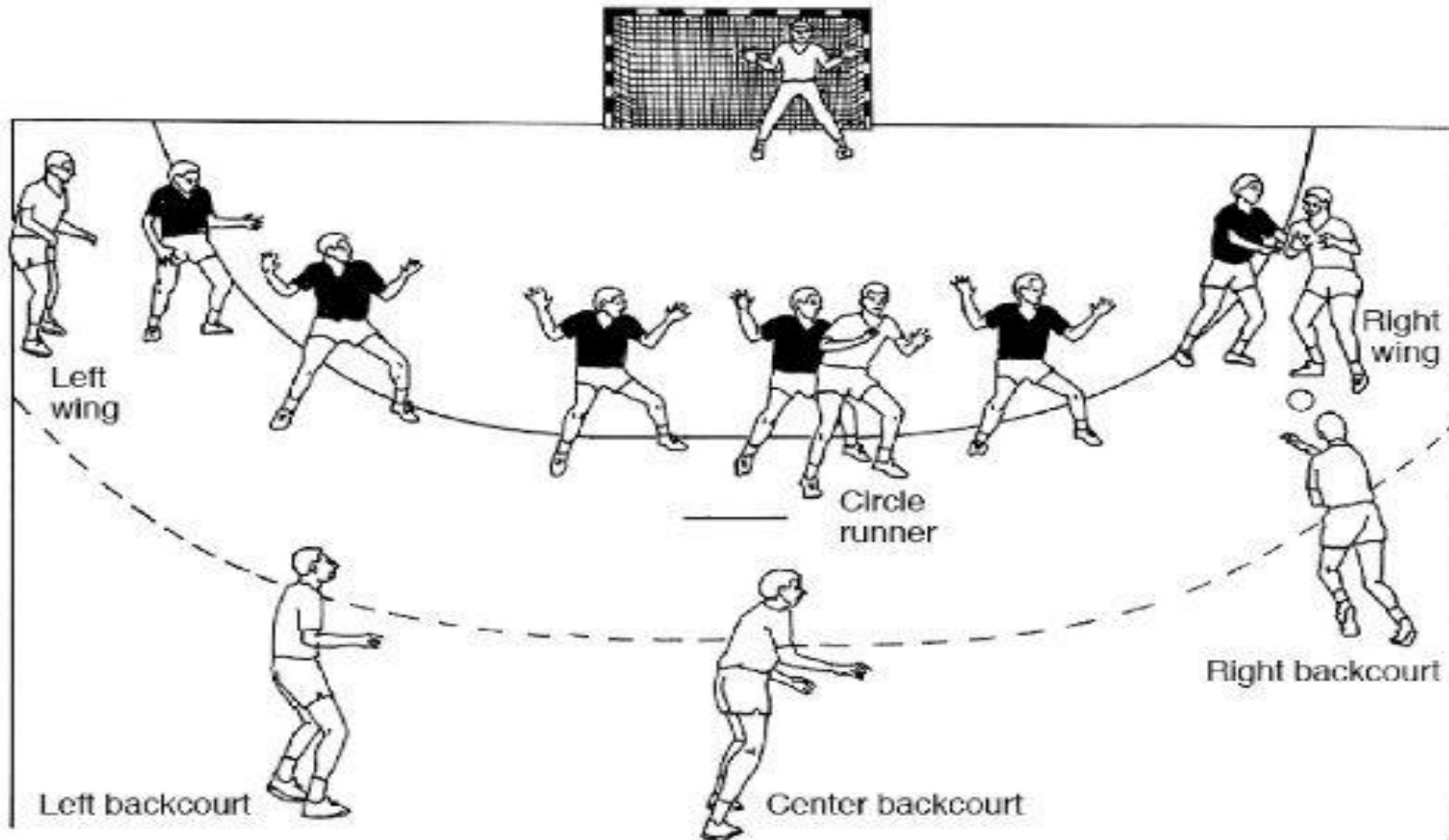


Figure 2 Offense preparing to attack a defensive wall.