

Οι Κανόνες

Της Χειροσφαίρισης



Η χειροσφαίριση είναι ένα απο τα πιο γρήγορα ομαδικά αθλήματα κλειστού χώρου. Είναι ένα Ολυμπιακό άθλημα το οποίο διεξάγεται σε περισσότερες απο 150 χώρες. Είναι ένα άθλημα όπου μπορείς :

Να σουτάρεις



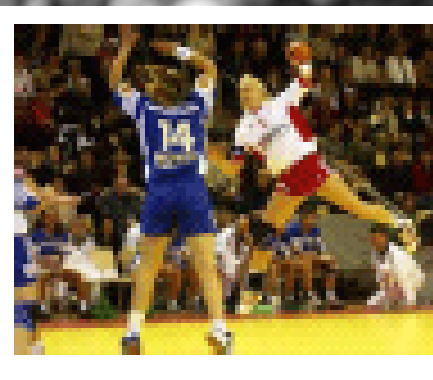
Να πασάρεις



Να υποδεχτείς



Να πηδήξεις



Να μπλοκάρεις



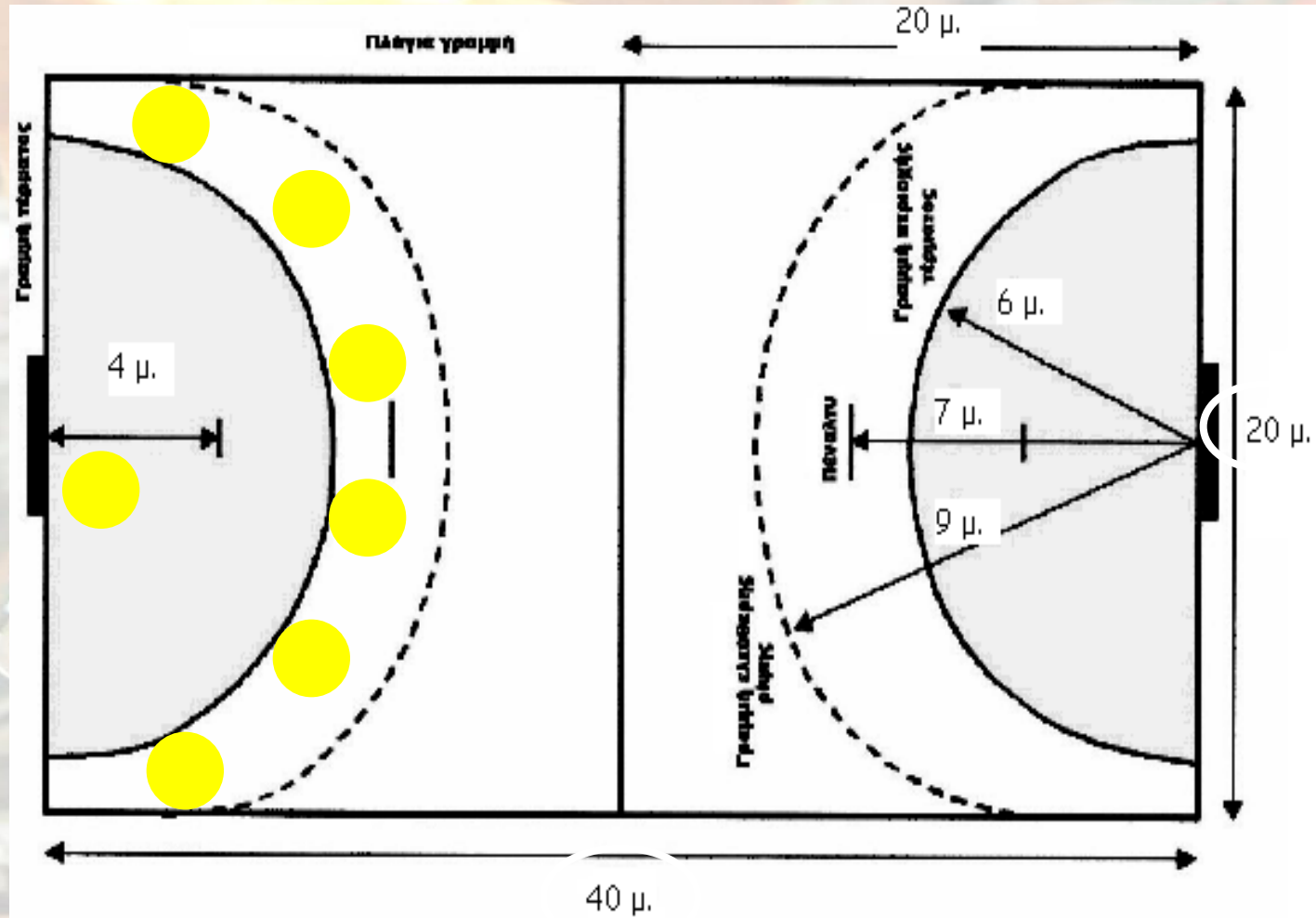
Να αποκρούσεις



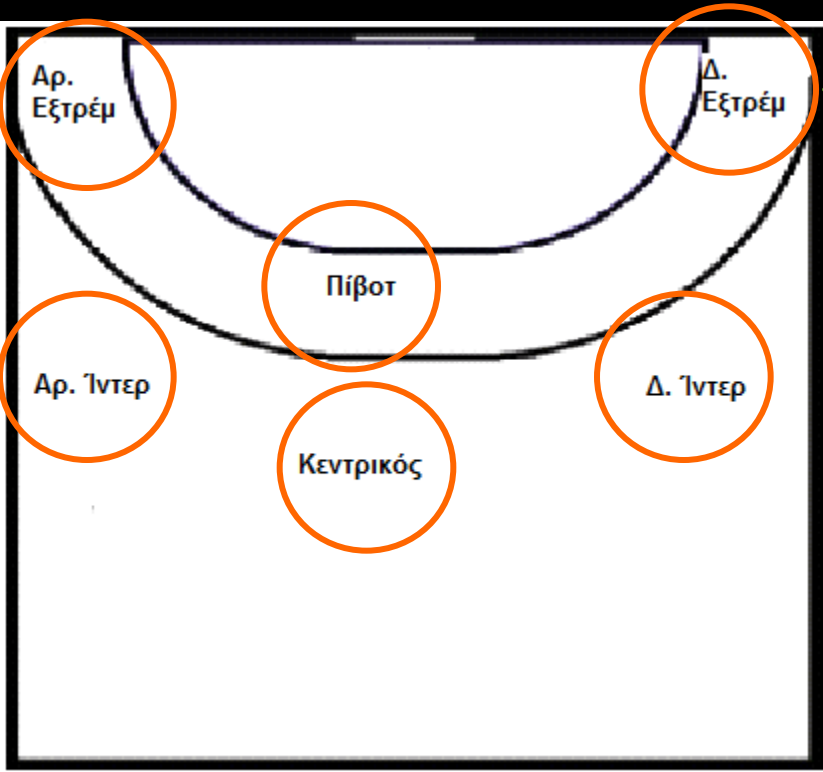
...Και είναι πολύ πολύ γρήγορο άθλημα...

Πως παίζεται ::

Το άθλημα της χειροσφαίρισης διεξάγεται σε ένα γήπεδο 40x20μ. Παιζεται με 6 παίκτες γηπέδου και 1 τερματοφύλακα και ο σκοπός του παιχνιδιού είναι να μπει η μπάλα στην απέναντι εστία. Η διάρκειά του είναι 2x30', με 10' ημίχρονο και 1 time out κάθε ομάδα σε κάθε ημίχρονο του 1'.



Οι Θέσεις (Positions)



Θέσεις Επίθεσης

Αριστερό Εξτρέμ

Αριστερό Ύντερ

Κεντρικός

Δεξί Ύντερ

Δεξί Εξτρέμ

Πίβοτ

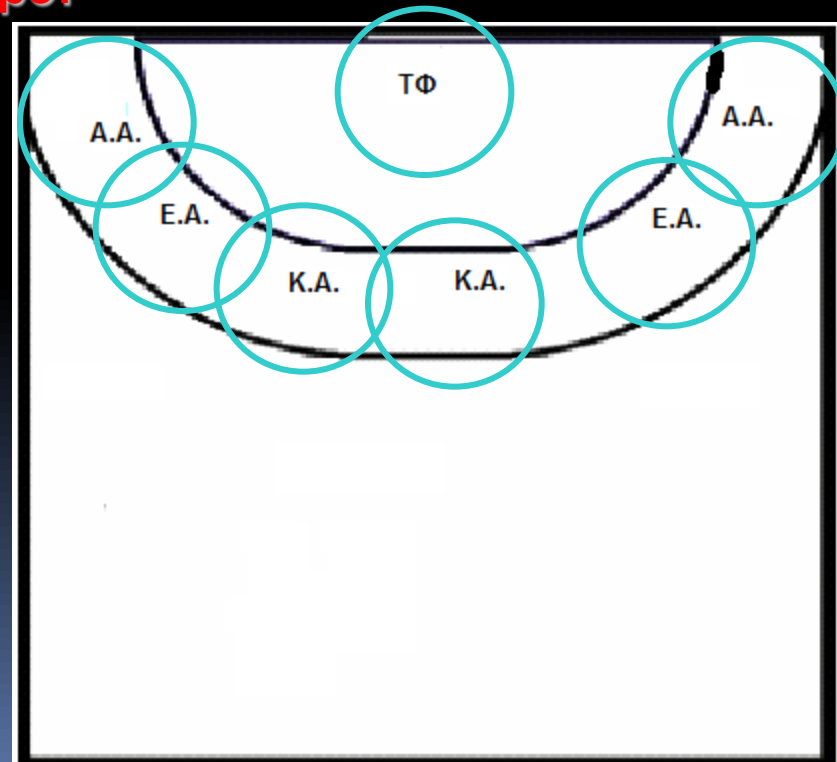
Θέσεις Άμυνας

Ακραίοι Άμυντικοί

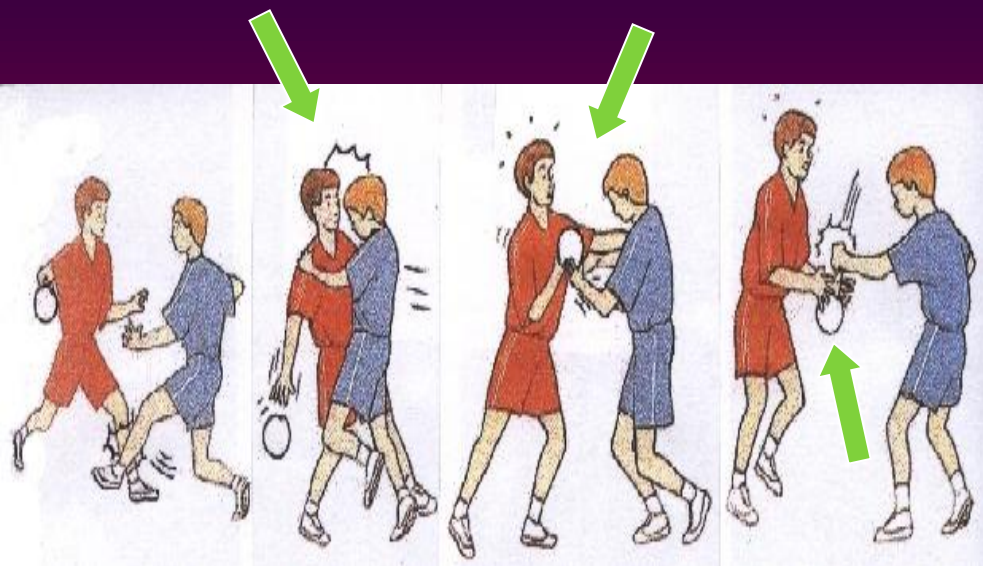
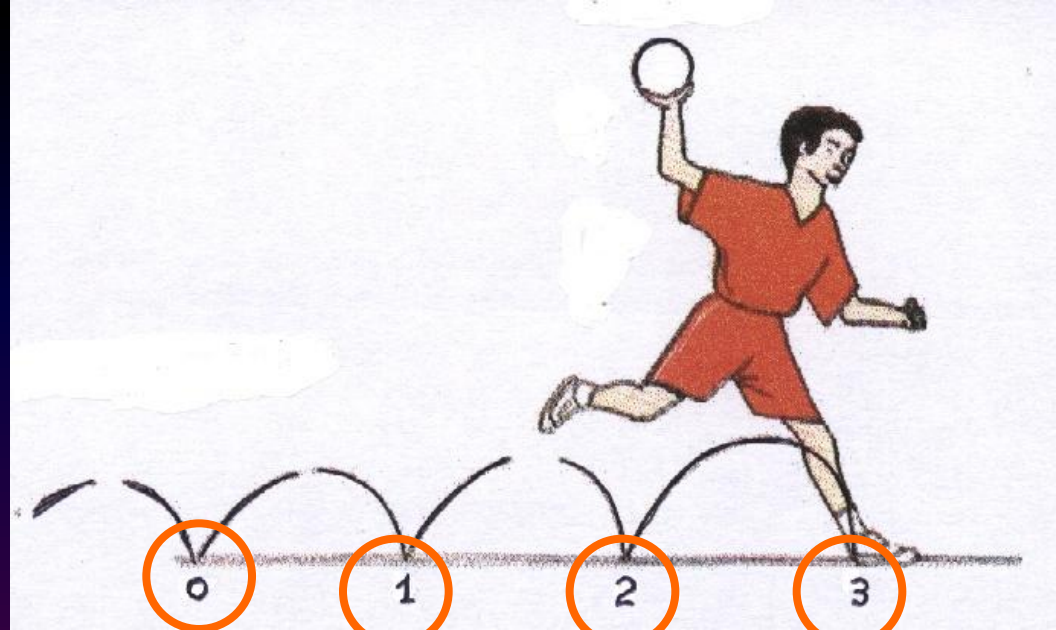
Ενδιάμεσοι Άμυντικοί

Κεντρικοί Άμυντικοί

Τερματοφύλακας



Ο μαγικός αριθμός στο χάντμπολ είναι το 3. Όταν πάρεις την μπάλα το μόνο που πρέπει να θυμάσαι είναι το: πιάνω την μπάλα, κάνω 3 βήματα ή την κρατάω μέχρι 3 δευτερόλεπτα, ντριπλάρω όσο θέλω και όταν την ξαναπιάσω μπορώ να κάνω άλλα 3 βήματα ή να την κρατήσω ακόμη 3 δευτερόλεπτα και μετά να πασάρω ή να σουτάρω.



Μπορείς να εμποδίσεις τον αντίπαλο με το σώμα σου αλλά δεν μπορείς να τον πιάσεις με τα χέρια σου.

Μπορείς να μπλοκάρεις ένα σουτ, να κλέψεις μια πάσα, να κλέψεις την μπάλα από έναν αντίπαλο, όταν αυτός κάνει ντριπλά, αλλά δεν μπορείς να τραβήξεις ή να χτυπήσεις την μπάλα όταν αυτός την κρατάει στα χέρια του.

Να ΘΥΜΑΣΑΙ όταν έχεις την μπάλα έχεις 3 βήματα ή 3 δευτερόλεπτα κατοχής και είσαι πιο τρωτός όταν κάνεις ντριπλά.



Στο handball υπάρχουν 2 διαιτητές, ένας γραμματέας και ένας χρονομέτρης.

Επίσης υπάρχουν και τιμωρίες για τα επικίνδυνα φάουλ. Ένας παίκτης όταν κάνει ένα επικίνδυνο φάουλ τιμωρείται την πρώτη φορά με κίτρινη κάρτα



Αν ο παίκτης ενεργήσει άσχημα ξανά τότε τιμωρείται με 2 λεπτά αποβολή, δηλαδή φεύγει για 2 λεπτά από τον αγώνα και η ομάδα του παίζει με έναν λιγότερο παίκτη. Σε μια ομάδα μπορούν να δοθούν μέχρι 3 κίτρινες κάρτες. Από κει και πέρα κάθε παράβαση τιμωρείται με δίλεπτη αποβολή.

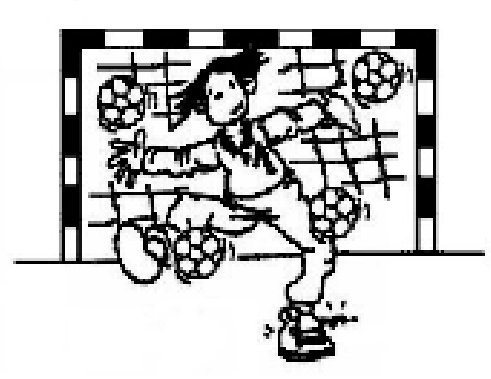


Αν ένας παίκτης πάρει 3 φορές δίλεπτη αποβολή τότε την 3η φορά παίρνει κόκκινη κάρτα και δεν ξαναπαίζει στο υπόλοιπο του αγώνα. Πολύ σοβαρά και επικίνδυνα φάουλ τιμωρούνται με απευθείας κόκκινη κάρτα

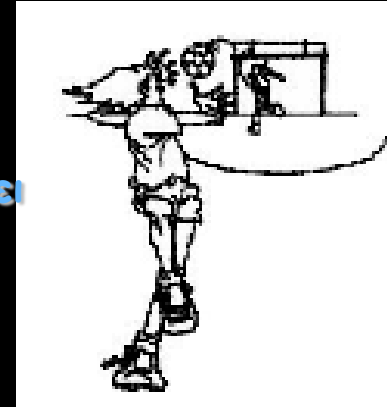


Ο Τερματοφύλακας επιτρέπεται να...

...να αποκρούσει την μπάλα με όλο το σώμα



...όταν κάποιος σουτάρει και αστοχήσει, να πάρει την μπάλα και να κάνει πάσα, μέσα από την περιοχή τέρματος, σε συμπαίκτη του, χωρίς να χρειάζεται να σφυρίξει ο διαιτητής. Αν ο τερματοφύλακας αποκρούσει και η μπάλα βγει εκτός αγωνιστικού χώρου τότε θεωρείτε ότι είναι άουτ.

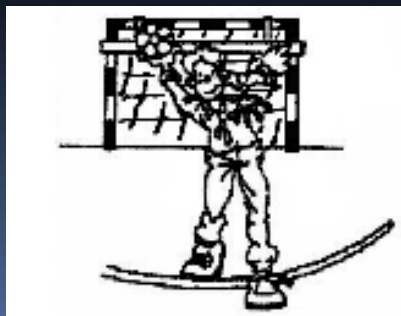


Ο Τερματοφύλακας δεν επιτρέπεται να...

...να βγει από την περιοχή τέρματος χωρίς την μπάλα και να συμμετάσχει στον αγώνα ως παίκτης



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



... να ξαναμπει με την μπάλα από το γήπεδο, στην περιοχή τέρματος (φάουλ)



...να ακουμπήσει την μπάλα που είναι σταματημένη ή κυλά, έξω από την περιοχή τέρματος, ενώ ο ίδιος βρίσκεται μέσα στην περιοχή τέρματος (φάουλ)



Ο Παίχτης γηπέδου επιτρέπεται να...

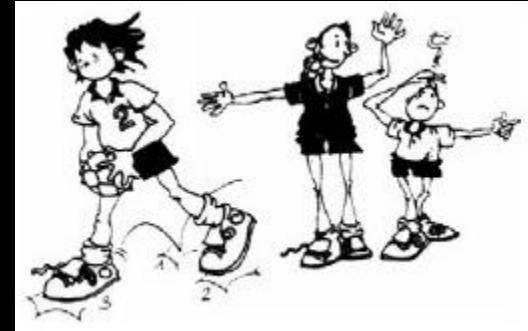
Να έρθει σε επαφή με την μπάλα με όλο το σώμα από το ύψος του γόνατος και πάνω. Η παραβίαση είναι φάουλ για τον αντίπαλο.



...να κρατήσει τη μπάλα χωρίς ντρίμπλα ή βήματα για 3' το πολύ (η παράβαση θεωρείται αλλαγή κατοχής της μπάλας).



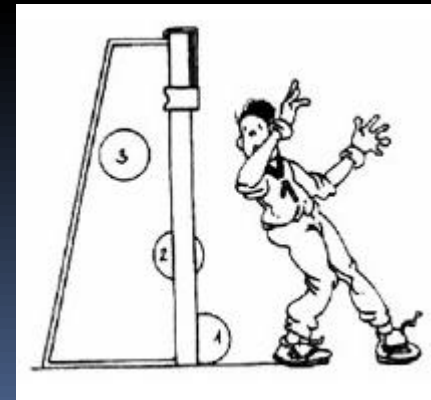
...μπορεί να κάνει 3 βήματα με την μπάλα στα χέρια, και στη συνέχεια να κάνει πάσα σε συμπαίκτη, ή να κάνει ντρίμπλα ή να κάνει σουτ στην αντίπαλη εστία (η παράβαση θεωρείται αλλαγή κατοχής της μπάλας).



...να κλέψει τη μπάλα χωρίς να ακουμπήσει τον αντίπαλο, χτυπώντας μόνο τη μπάλα (η παράβαση θεωρείται «φάουλ»).



...να σουτάρει για να βάλει γκολ. Για να το πετύχει πρέπει η μπάλα να περάσει εξολοκλήρου την εστία



Ο Παίχτης γηπέδου ΔΕΝ επιτρέπεται να...

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



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



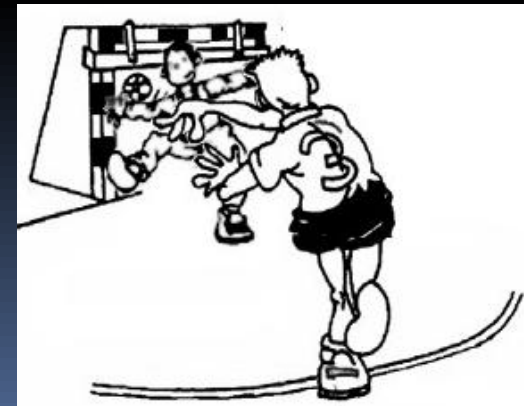
...να κάνει πάσα στον δικό του τερματοφύλακα, ο οποίος βρίσκεται μέσα στην περιοχή τέρματος (**φάουλ**).



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

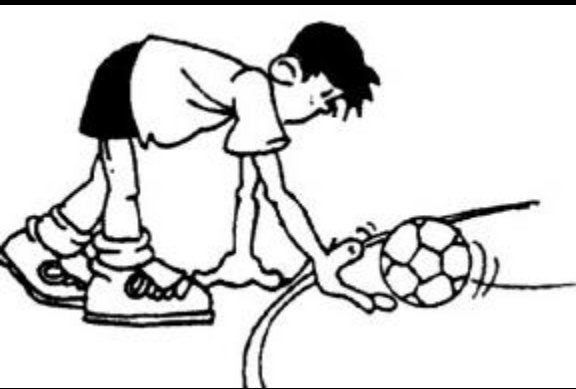


...να πατά την γραμμή της περιοχής τέρματος στην προσπάθεια να πετύχει ένα γκολ (**γραμμή**).



Ο Παίχτης γηπέδου ΔΕΝ επιτρέπεται να...

...να πάρει τη μπάλα, αν αυτή κυλά μέσα στην περιοχή τέρματος. Πρέπει να περιμένει να βγει από αυτήν.



...να χτυπήσει ή να ενοχλήσει αντίπαλο με ή χωρίς μπάλα στα χέρια.



...να βάζεις τρικλοποδιά σε παίκτη!

...να κάνει άμυνα σε μια επιθετική προσπάθεια επίτευξης τέρματος πατώντας μέσα στην περιοχή τέρματος (**πέναλτι**)

...να κάνω άμυνα μέσα από την περιοχή τέρματος!



Ο Παίχτης γηπέδου ΔΕΝ επιτρέπεται να...

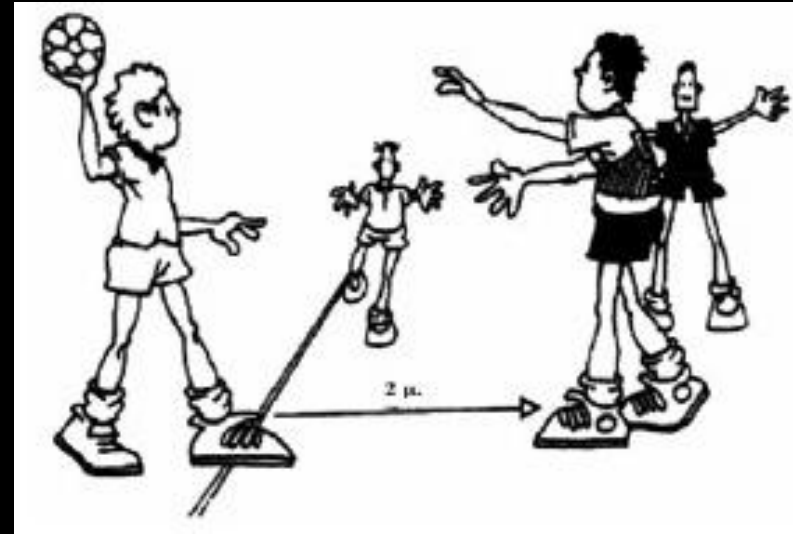


... να αγκαλιάζει, να σπρώχνει, ή να χτυπά έναν παίκτη. Εάν γίνεται επικίνδυνο παιχνίδι ο διαιτητής έχει δικαίωμα να αποβάλλει τον παίκτη για 2' και για αυτόν τον χρόνο η ομάδα του θα παίζει με έναν παίκτη λιγότερο.



Εκτέλεση ρίψεων

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 2 μ. μακριά από το σημείο εκτέλεσης τουλάχιστον. Εάν δεν πατηθεί η γραμμή θεωρείται λανθασμένη η εκτέλεση και αλλάζει η κατοχή της μπάλας.



ΠΕΝΑΛΤΥ. Μόνο ο τερματοφύλακας μπορεί να το εμποδίσει χωρίς να βγει πιο έξω από τη γραμμή των 4 μ.. Οι υπόλοιποι παίκτες πρέπει να βρίσκονται πίσω από την γραμμή ελεύθερης ρίψης και 3 μέτρα τουλάχιστον μακριά από τον παίκτη που θα σουτάρει. Ο παίκτης περιμένει και όταν σφυρίξει ο διαιτητής οφείλει να σουτάρει και να βάλει ΓΚΟΛ!!

Εκτέλεση ρίψεων

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΡΙΨΗ - ΦΑΟΥΛ. Οι αμυντικοί επιτρέπεται να βρίσκονται όπου θέλουν σε απόσταση 3μ. Απο το σημείο που υποδείχθηκε το φάουλ. Οιεπιθετικοί δεν επιτρέπεται να βρίσκονται μέσα στην περιοχή των 9μ. κατά τηνεκτέλεση ελεύθερης ρίψης. Η εκτέλεση αυτή πραγματοποιείται χωρίςσφύριγμα του διαιτητή.



Δε μπορείς να μπεις στο χώρο παιχνιδιού
φορώντας επικίνδυνα
αξεσουάρ(κολιέ, βραχιόλια, ρολόγια,
δαχτυλίδια, γυαλιά, κ.λ.π.)



Δίκαιο παιχνίδι - Fair play...Αυτά
ισχύουν για όλους τους παίκτες, οι
οποίοι πρέπει να σέβονται και να
ακούν τις υποδείξεις του διαιτητή,
αλλά και να σέβονται το φίλαθλο
κόσμο και τους αντιπάλους τους.