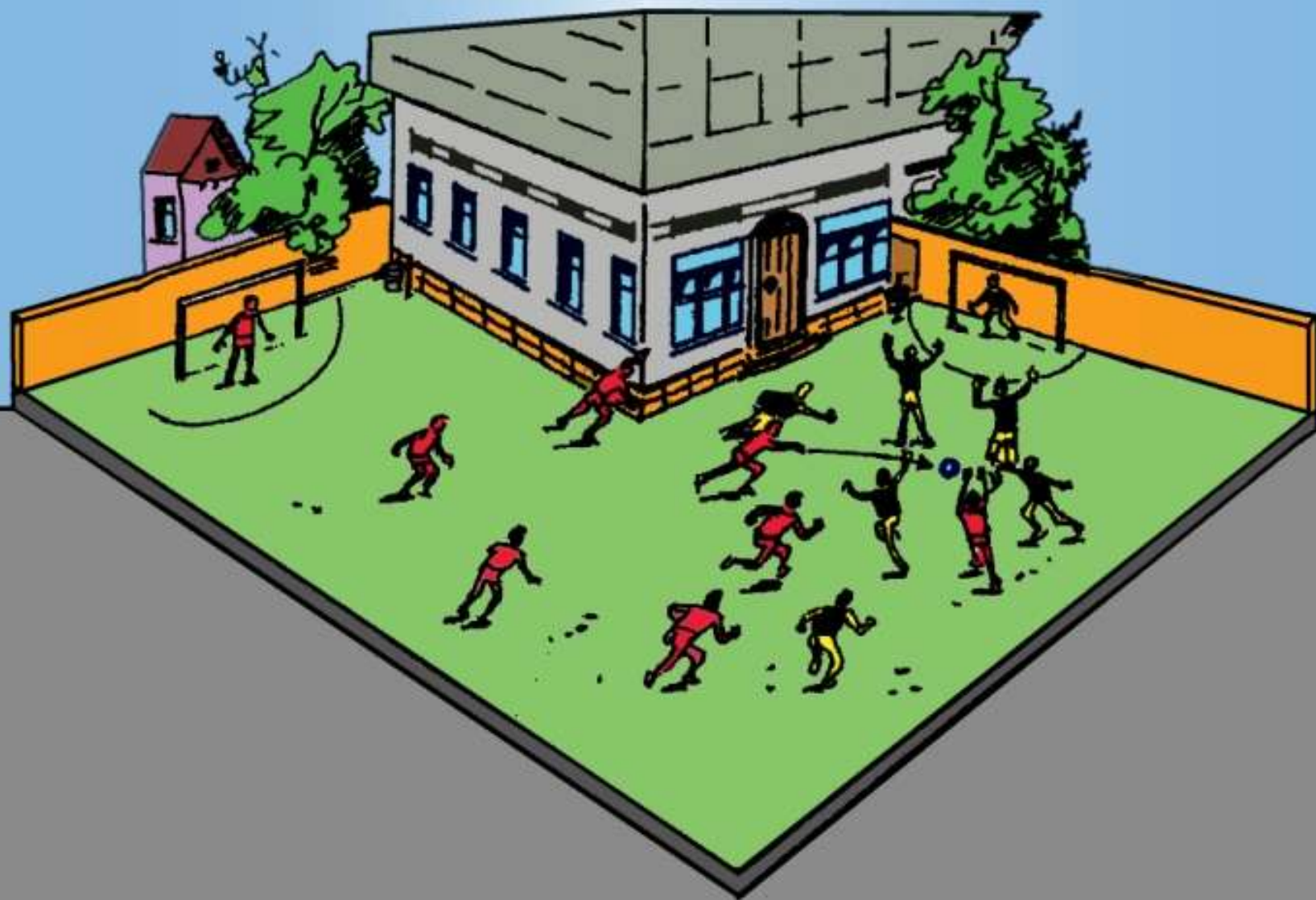




ΕΑΠ/ΟΧΕ 2016

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ



ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ :

➤ **ΝΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΙΣ**

❖ **ΝΑ ΠΑΙΞΕΙΣ**

□ **ΝΑ ΔΙΔΑΞΕΙΣ ΕΝΑ ΑΘΛΗΜΑ**

✓ **ΠΡΕΠΕΙ ΠΡΩΤΑ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥΣ.**



ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟΙ

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ

ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟΙ

4.5m

6m

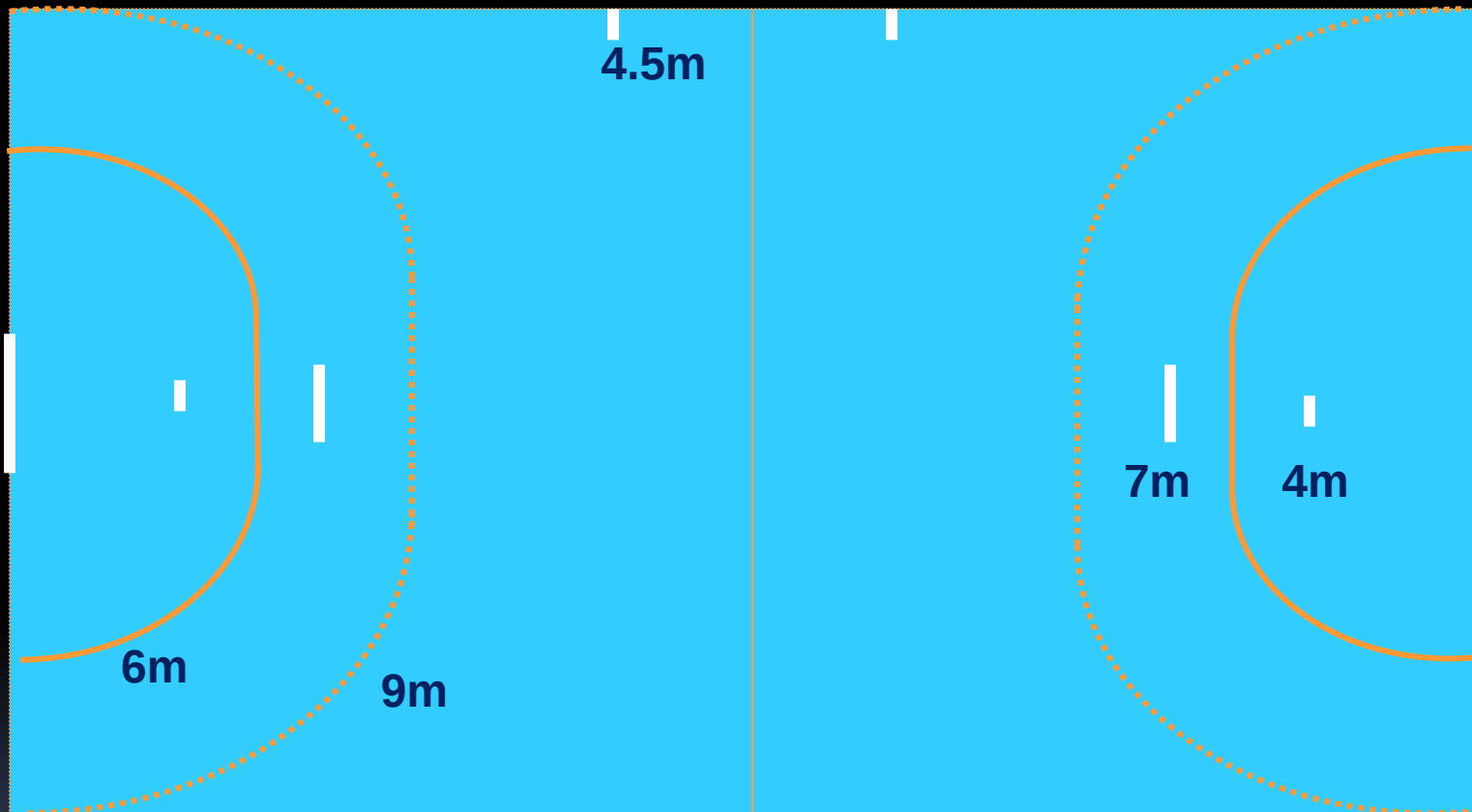
9m

7m

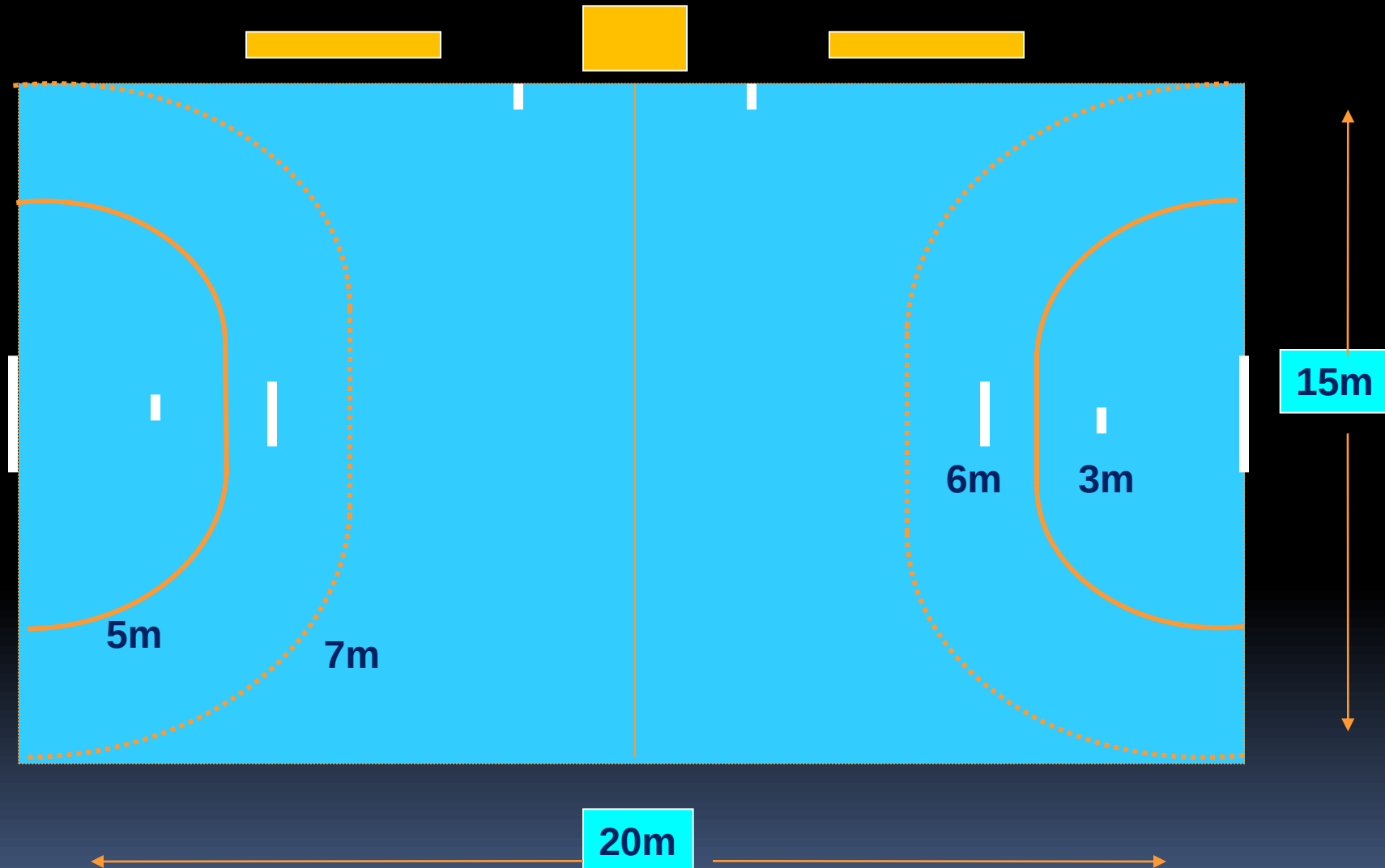
4m

20m

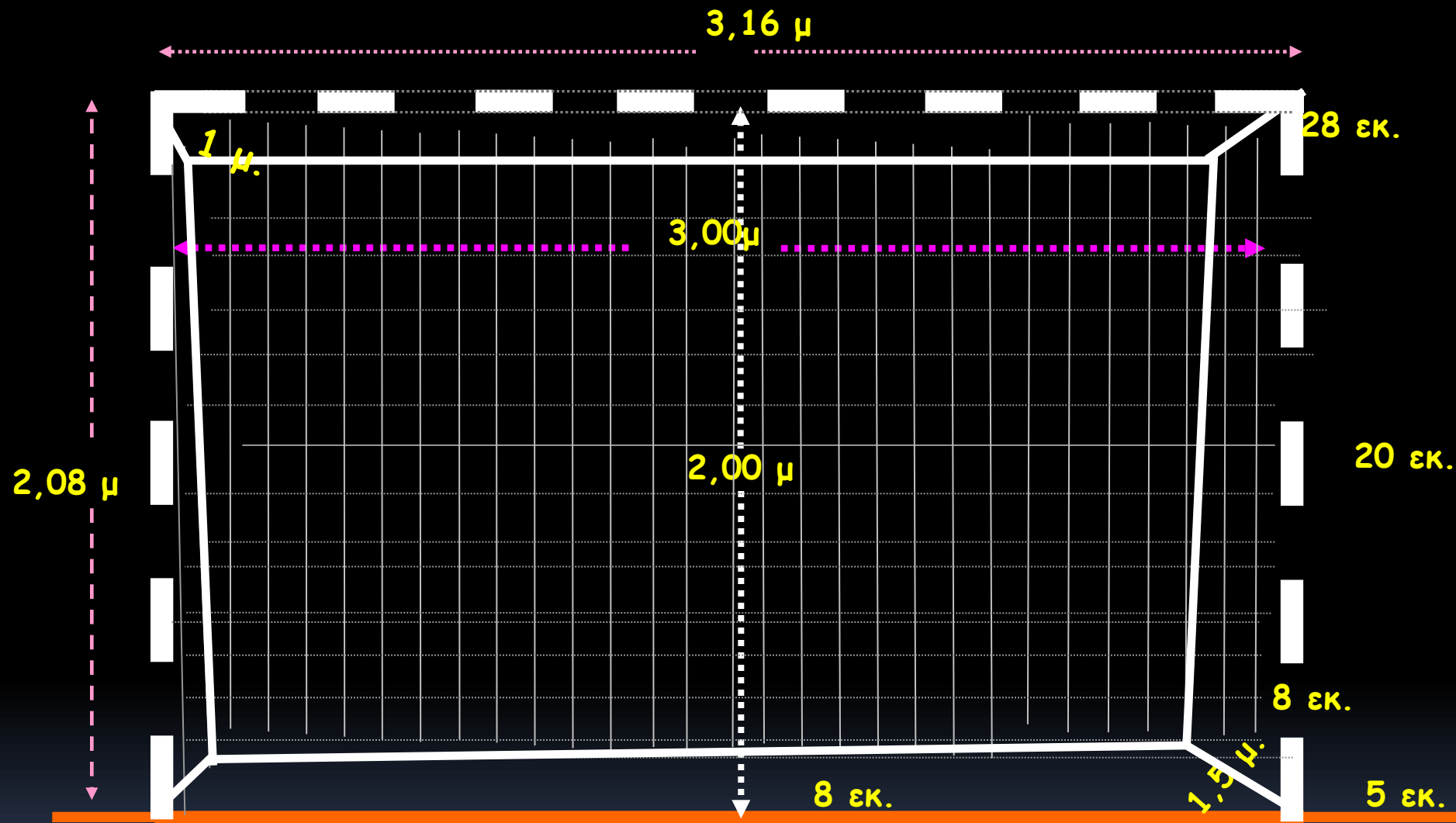
40m



ΓΗΠΕΔΟ MINI



ΤΟ ΤΕΡΜΑ



Γραμμή τέρματος



8 cm



5 cm



Κατεύθυνση προς το γήπεδο

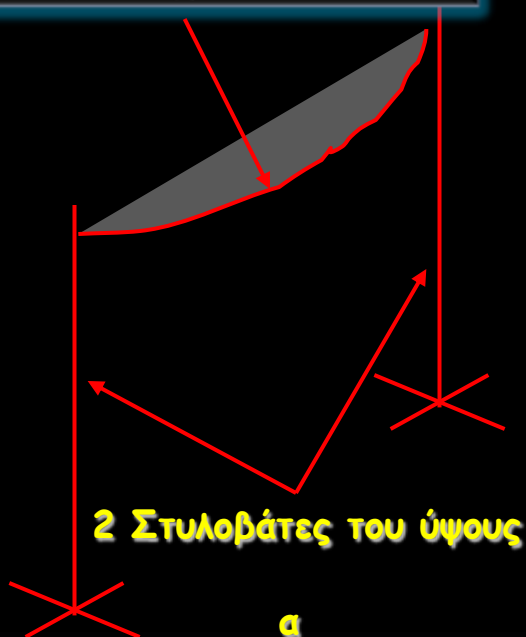




Πως κατασκευάζουμε εστίες:



Σχοινί ή λάστιχο



2 Στυλοβάτες του ύψους

α



Με δύο σχολικές τσάντες

β



Με δύο κώνους

γ



Με δύο καρέκλες

ε



Με δύο κάδους απορριμμάτων

στ

δ

Με δύο φόρμες

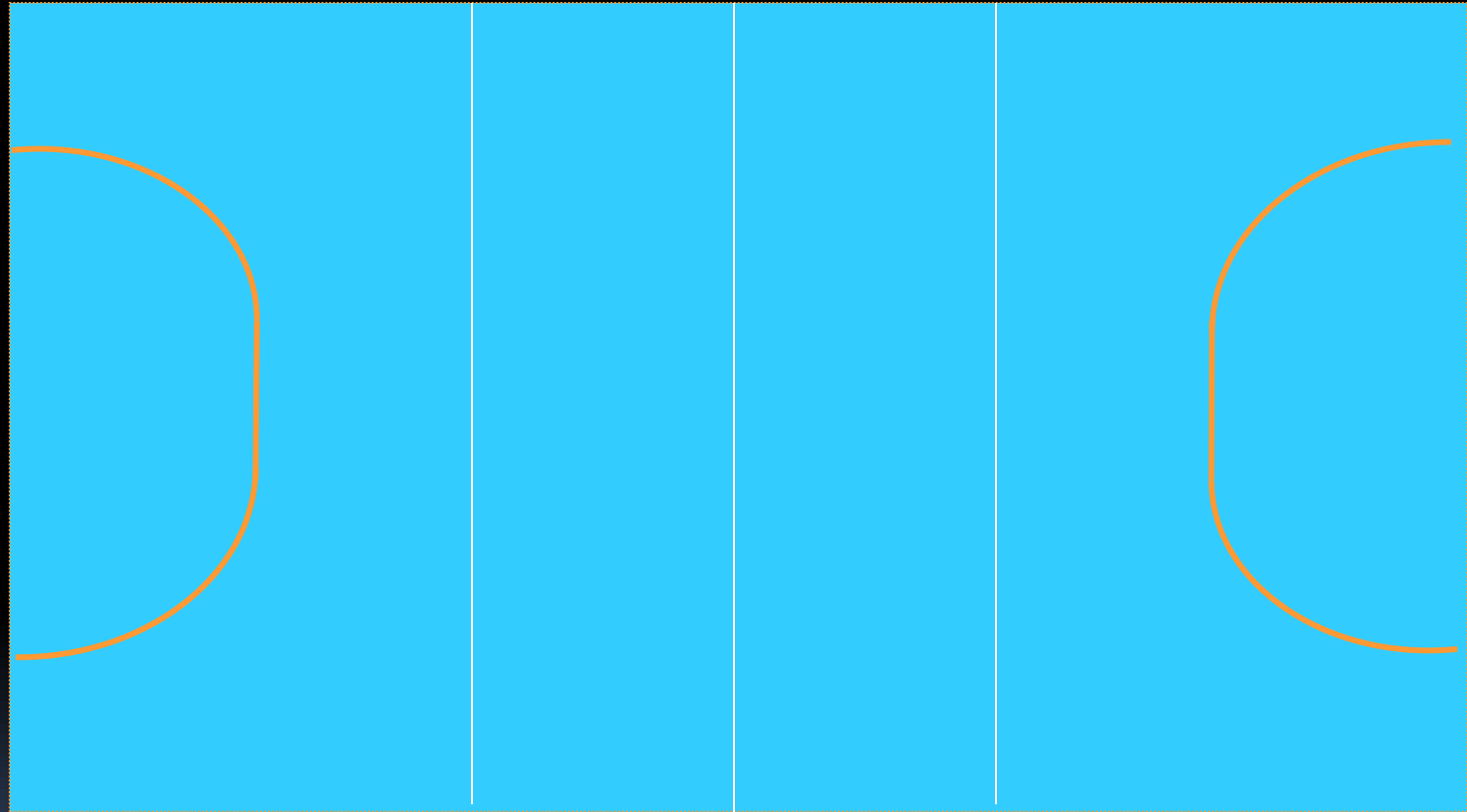


Με δύο κώνους και από ένα σκουπόξυλο

ζ



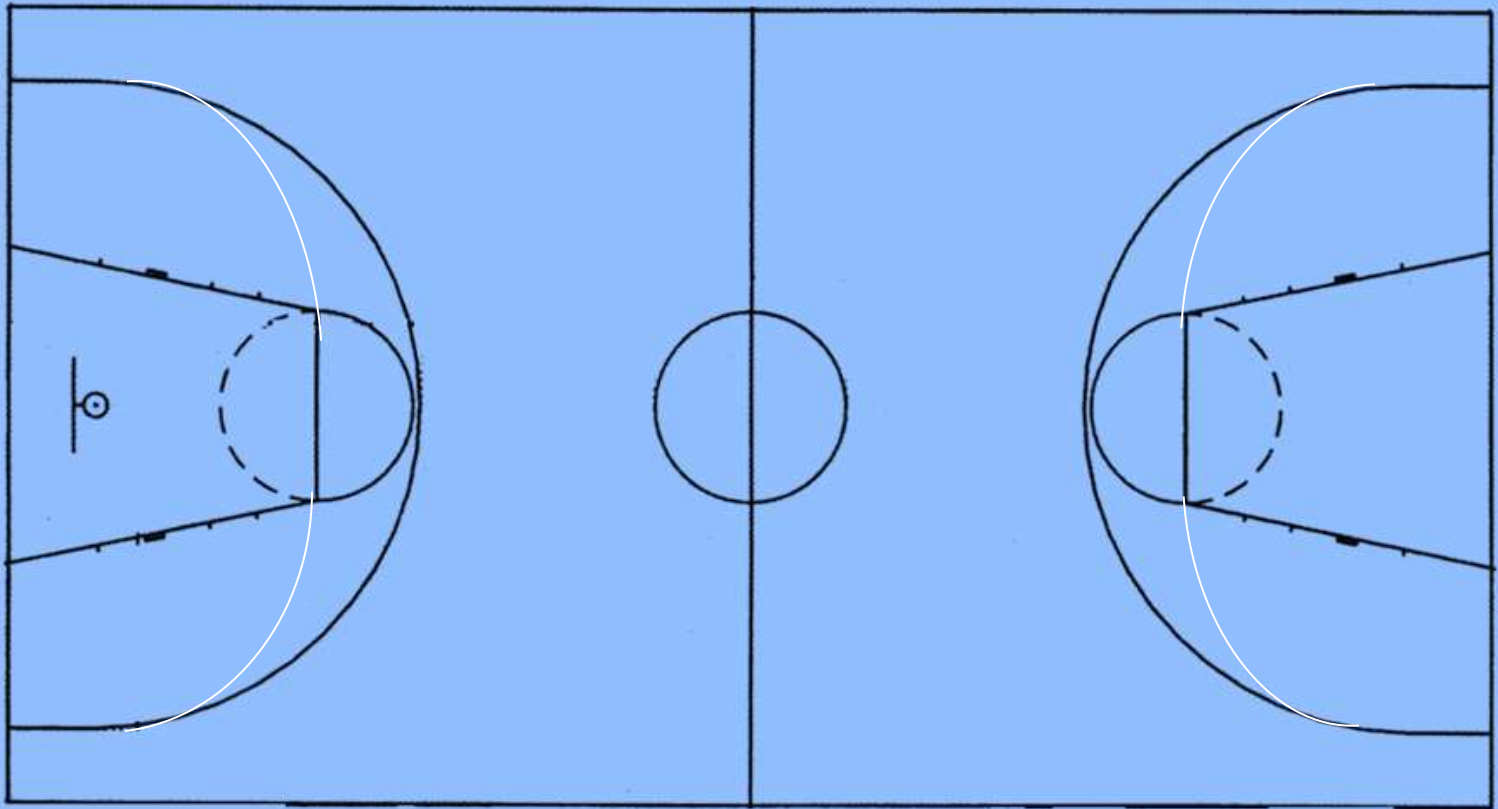
ΓΗΠΕΔΟ ΒΟΛΕΥ





HANDBALL

Πως σχεδιάζουμε γήπεδο:

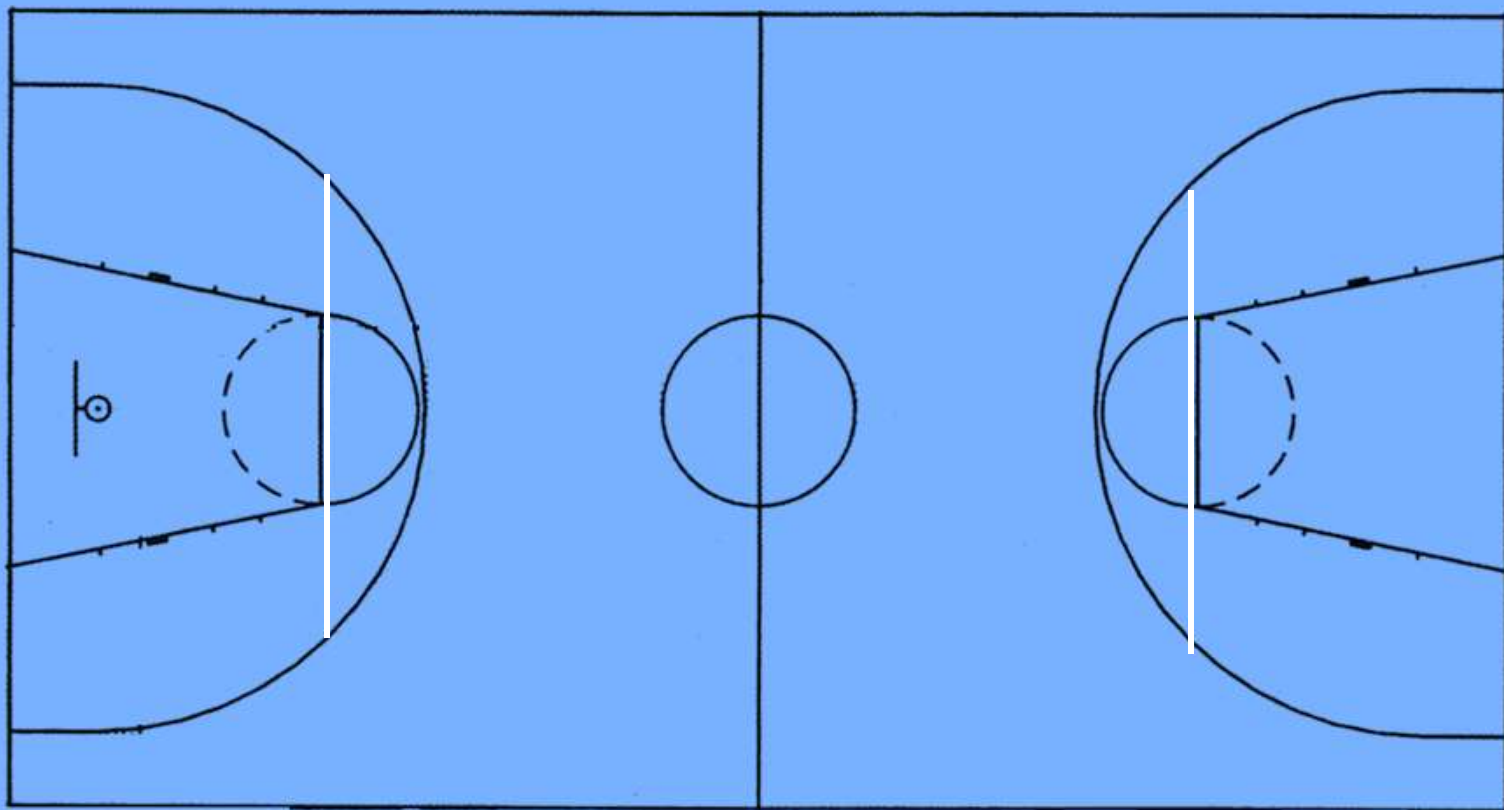


Basket ball



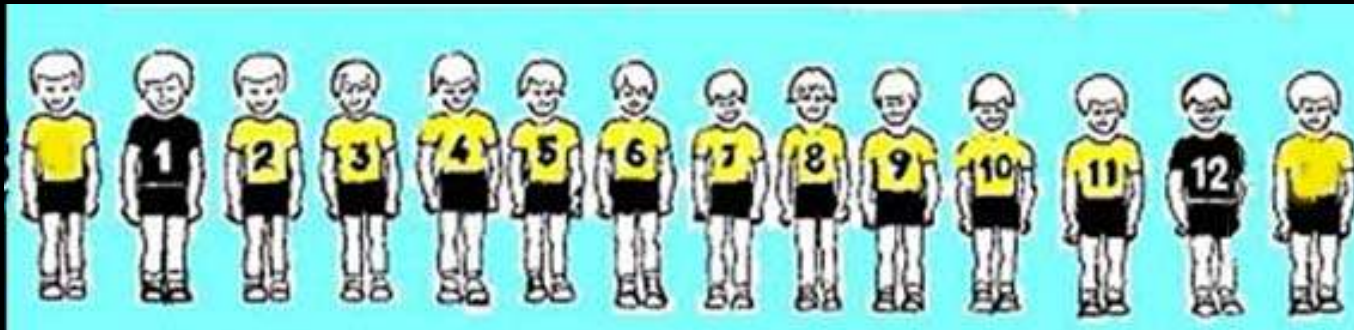
HANDBALL

Πως σχεδιάζουμε γήπεδο:



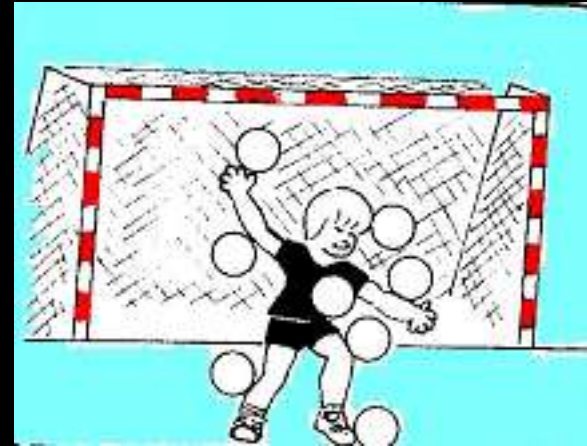
Basket ball

ΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ



- (6) ΠΑΙΚΤΕΣ ΓΗΠΕΔΟΥ ΚΑΙ ΕΝΑΣ (1) ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ ΠΑΙΖΟΥΝ ΣΕ ΕΝΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ.
- (14) ΠΑΙΚΤΕΣ ΔΗΛΩΝΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΦΥΛΛΟ ΑΓΩΝΑ
- (4) ΠΑΙΚΤΕΣ ΓΗΠΕΔΟΥ ΚΑΙ ΕΝΑΣ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ ΠΑΙΖΟΥΝ ΣΕ ΈΝΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΠΡΟΜΙΝΙ
- (8–10) ΠΑΙΚΤΕΣ ΔΗΛΩΝΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΦΥΛΛΟ ΑΓΩΝΑ

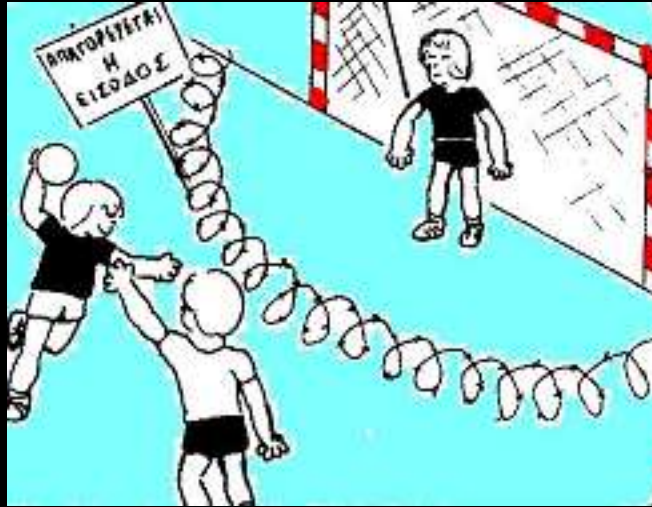
Ο ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ



Ο ΑΡΧΟΝΤΑΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΤΕΡΜΑΤΟΣ



Η ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΕΡΜΑΤΟΣ



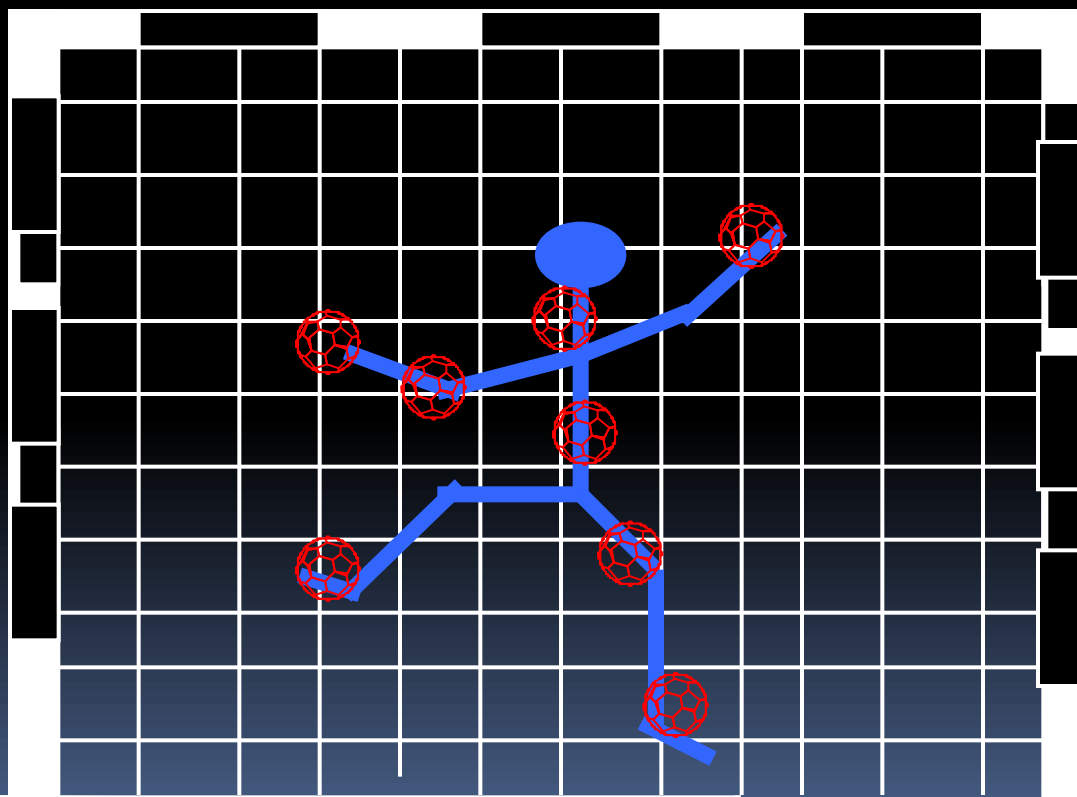
ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΕΡΜΑΤΟΣ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΜΟΝΟ
Ο ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ

Η ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΑΡΑΒΙΑΖΕΤΑΙ ΟΤΑΝ ΕΝΑΣ ΑΛΛΟΣ ΠΑΙΚΤΗΣ
ΑΚΟΥΜΠΗΣΕΙ ΤΗΝ ΓΡΑΜΜΗ ΜΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΜΕΡΟΣ
ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΤΟΥ



Ο τερματοφύλακας ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ.....

Να αποκρούει την μπάλα με οποιοδήποτε σημείο του σώματός του. Μετά την απόκρουση αν 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 επιτρέπεται.....

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



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)

Ο τερματοφύλακας ΔΕΝ επιτρέπεται.....

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



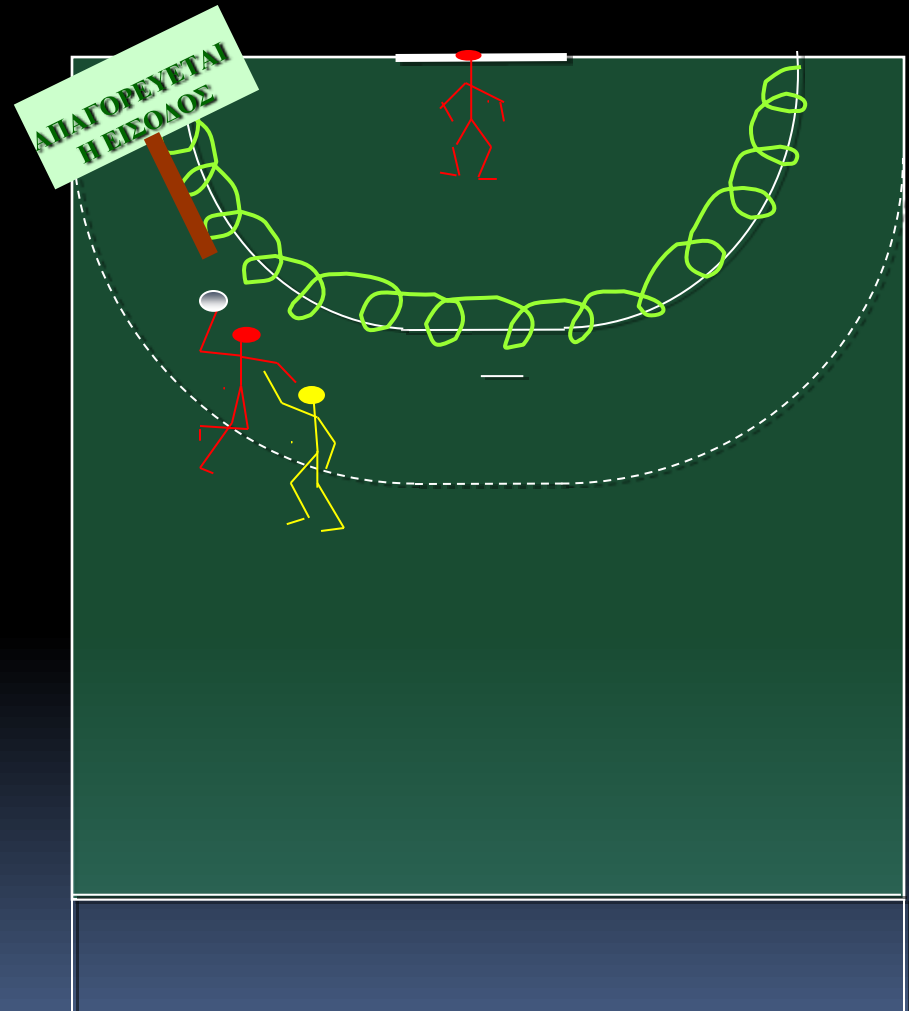
Η περιοχή τέρματος:

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**.



Όταν κάνεις επίθεση:

- Δεν επιτρέπεται να πατήσεις στην περιοχή τέρματος με την μπάλα στο χέρι



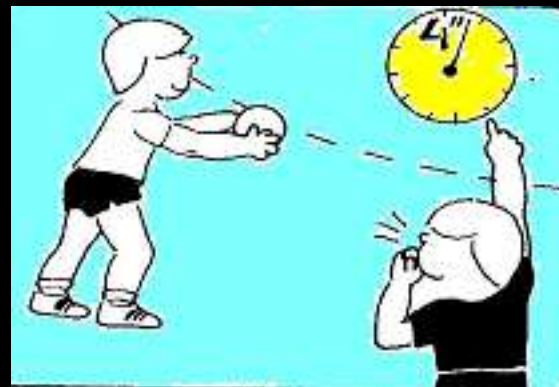
Πρέπει να είσαι στον αέρα και αφού σουτάρεις ακουμπάς στην περιοχή τέρματος

Όταν είσαι αμυντικός:

Δεν επιτρέπεται να
κάνεις άμυνα σε μια
επιθετική προσπάθεια
επίτευξης τέρματος
πατώντας μέσα στην
περιοχή τέρματος
(πέναλτι).



ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ



ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ: Ο ΠΑΙΚΤΗΣ ΝΑ ΑΚΟΥΜΠΑ ΤΗ ΜΠΑΛΑ ΜΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΓΟΝΑΤΟ ΚΑΙ ΠΑΝΩ - ΝΑ ΚΡΑΤΑ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ 3'' - ΝΑ ΚΑΝΕΙ 3 ΒΗΜΑΤΑ - ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗ ΝΤΡΙΠΛΑ



ΑΠΑΓΟΡΕΥΤΑΙ:

ΝΑ ΑΚΟΥΜΠΑ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ:

- ❖ ΑΠΟ ΤΟ ΓΟΝΑΤΟ ΚΑΙ ΚΑΤΩ
- ❖ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΕΑΝ ΑΥΤΗ ΠΡΩΤΑ ΔΕΝ ΑΚΟΥΜΠΗΣΕΙ ΤΟ ΔΑΠΕΔΟ ΑΛΛΟ ΠΑΙΚΤΗ Ή ΤΑ ΔΟΚΑΡΙΑ

ΣΦΑΛΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ



ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ:

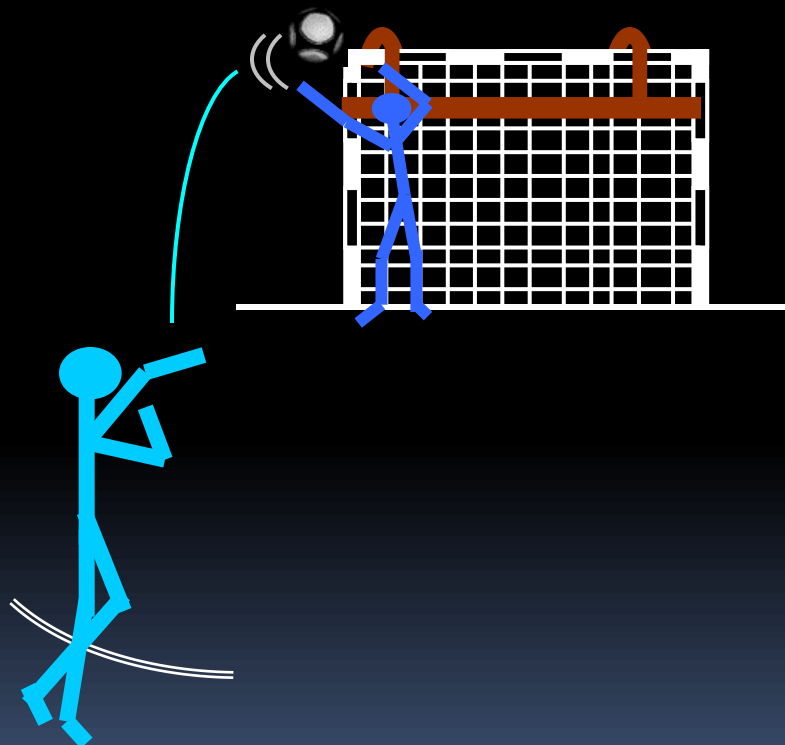
- ΤΟΥΣ ΒΡΑΧΙΟΝΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΚΑΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ
- ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΓΙΑ ΝΑ ΚΛΕΙΣΕΙ ΤΟΝ ΔΡΟΜΟ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ

ΑΠΑΓΟΡΕΥΤΑΙ:

- ΝΑ ΧΤΥΠΑ Ή ΝΑ ΤΡΑΒΑ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΝΤΙΠΑΛΟ
- ΝΑ ΘΕΤΕΙ ΣΕ ΚΙΝΔΥΝΟ ΜΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΤΡΟΠΟ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ

Ο παίκτης δεν επιτρέπεται.....

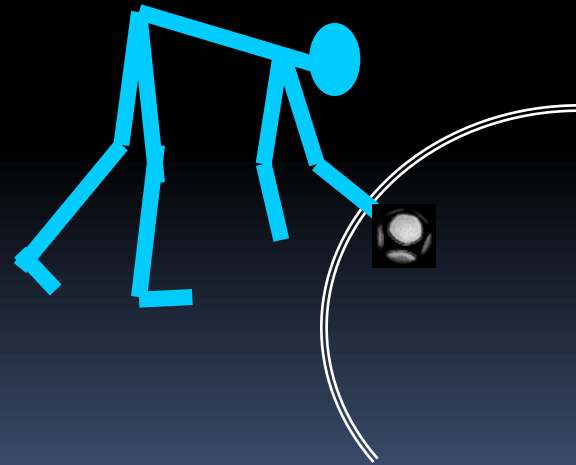
.....να κάνει πάσα στον δικό του τερματοφύλακα, ο οποίος βρίσκεται μέσα στην περιοχή τέρματος (φάουλ).



...να κάνεις πάσα στον τερματοφύλακα

Ο παίκτης δεν επιτρέπεται.....

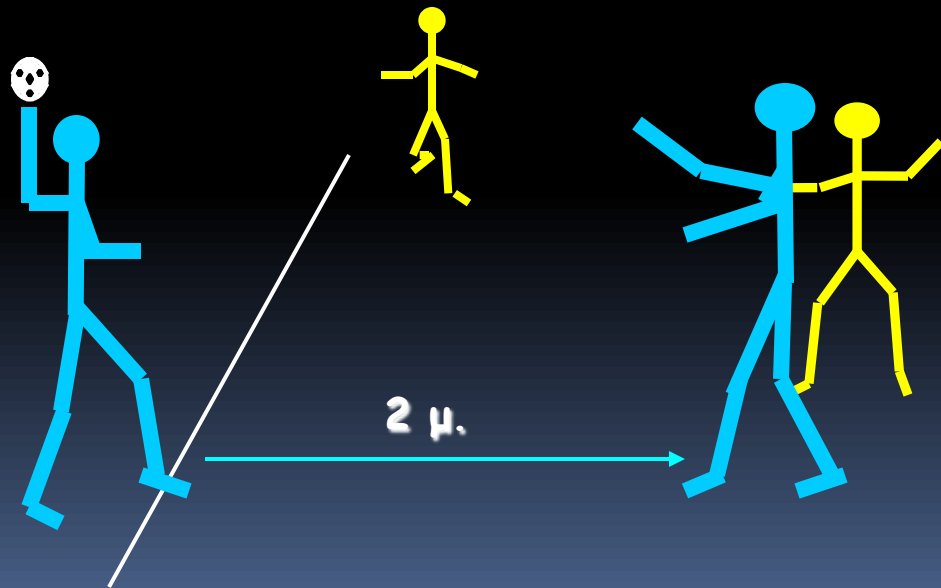
.....να πάρει την μπάλα, αν αυτή κυλά μέσα στην περιοχή τέρματος. Πρέπει να περιμένει να βγει από αυτήν.



Εκτέλεση ρίψεων

Πλάγιο άουτ

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.



ΠΛΑΓΙΑ ΡΙΨΗ



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

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΡΙΨΗ



ΑΠΟΣΤΑΣΗ 3 ΜΕΤΡΩΝ ΑΠΟ
ΤΟΝ ΠΑΙΚΤΗ ΠΟΥ ΕΚΤΕΛΕΙ ΤΗΝ
ΡΙΨΗ

ΠΕΝΑΛΤΙ

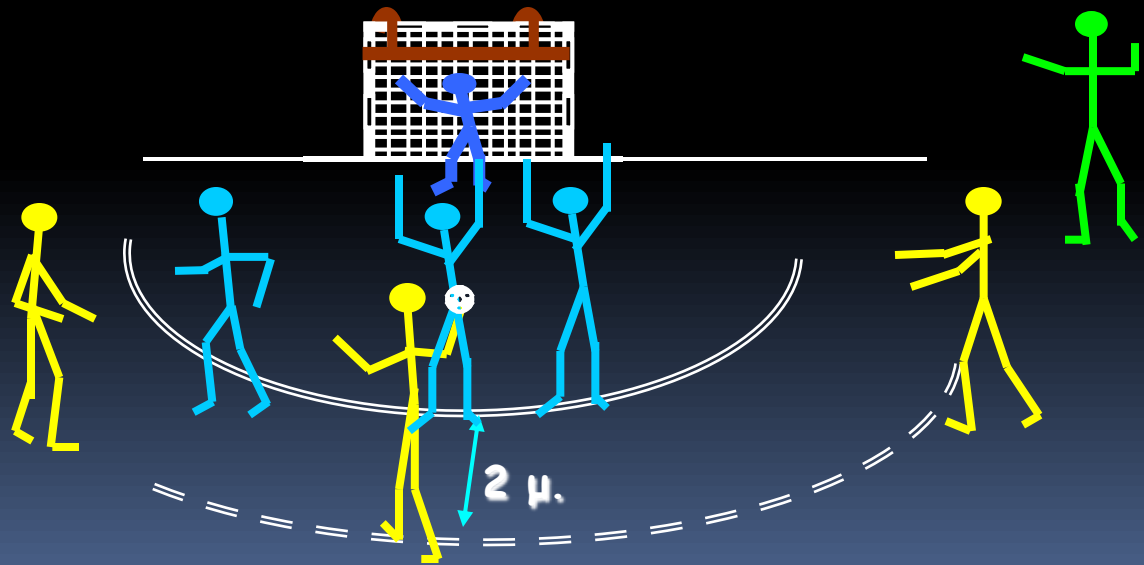
ΚΑΤΕΥΘΕΙΑΝ ΡΙΨΗ ΣΕ 3'' ΑΠΟ
ΤΟ ΣΦΥΡΙΓΜΑ ΤΟΥ ΔΙΑΙΤΗΤΗ



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 5 μέτρων και της διακεκομμένης. Οι επιθετικοί δεν επιτρέπεται να βρίσκονται μέσα στην περιοχή αυτή κατά την εκτέλεση ελεύθερης ρίψης. Η εκτέλεση αυτή πραγματοποιείται χωρίς σφύριγμα του διαιτητή.



Εκτέλεση ρίψεων

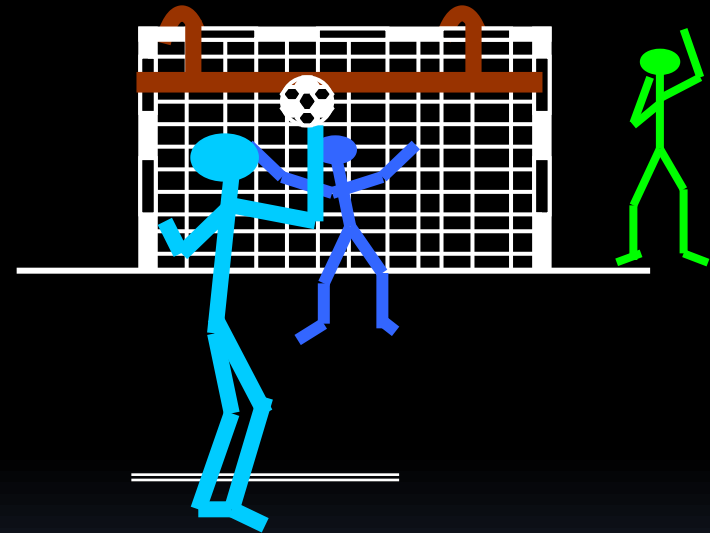
Πέναλτι

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

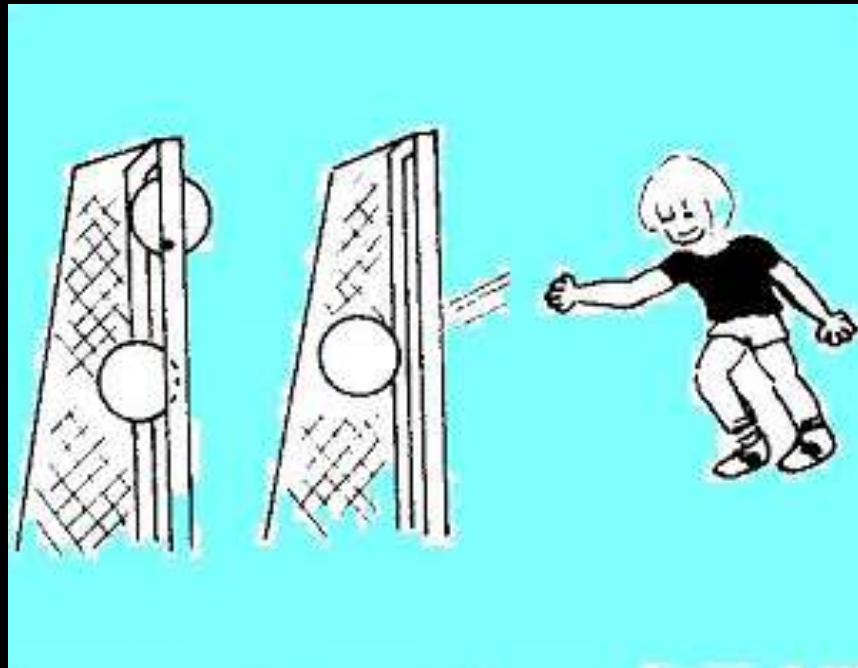
Μόνο ο τερματοφύλακας μπορεί να το εμποδίσει χωρίς να βγει πιο έξω από τη γραμμή των 4μ ή 3μ.

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!!

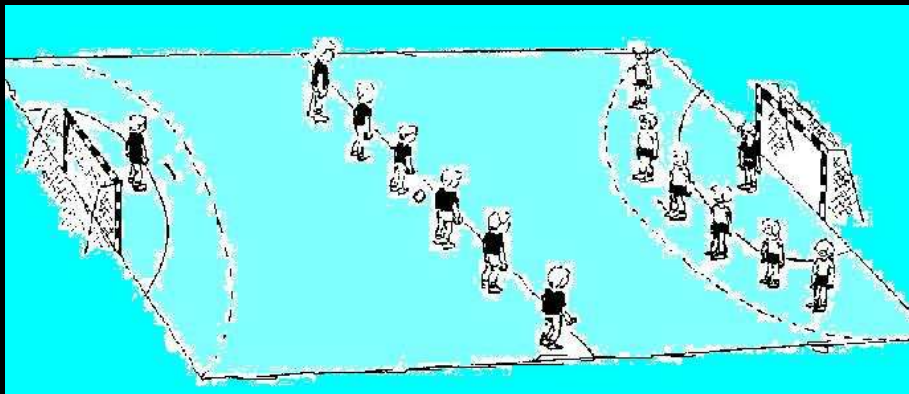


ΤΟ ΤΕΡΜΑ (ΓΚΟΛ)



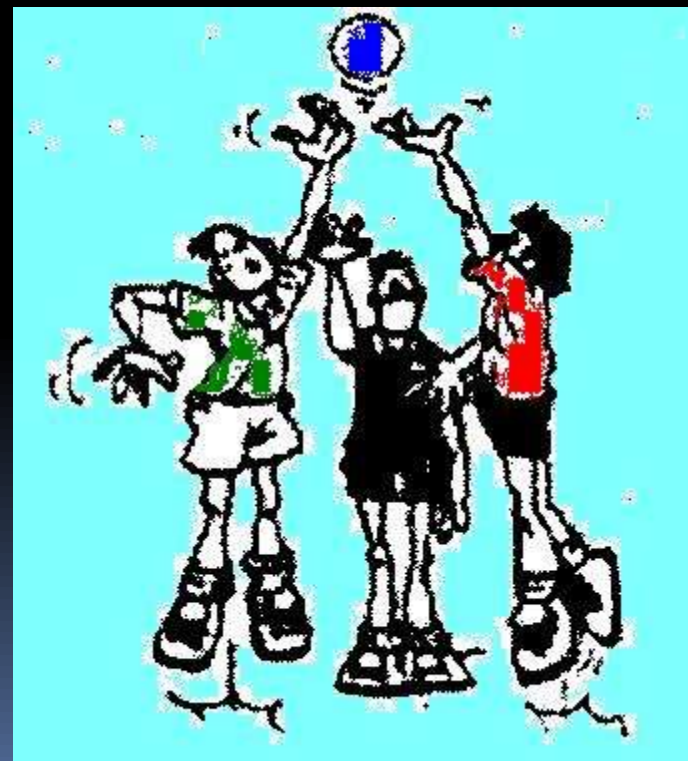
ΤΕΡΜΑ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΕΤΑΙ ΟΤΑΝ **ΟΛΟΚΛΗΡΗ** Η ΜΠΑΛΑ ΠΕΡΑΣΕΙ ΤΗ ΓΡΑΜΜΗ ΤΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΚΥΡΩΘΕΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΙΑΙΤΗΤΗ ΤΕΡΜΑΤΟΣ

Η ΕΝΑΡΚΤΗΡΙΑ ΡΙΨΗ (ΣΕΝΤΡΑ)



ΡΙΨΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ

ΤΖΑΜΠΟΛ ΓΙΑ ΠΡΟΜΙΝΙ



Εναρκτήρια ρίψη

- 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.

- ΔΥΟ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ
- ΕΝΑΣ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣ
- ΕΝΑΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



ΟΙ ΠΟΙΝΕΣ

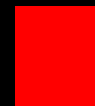
- ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ (ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΑΡΤΑ)



- ΔΙΛΕΠΤΟΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ



ΑΠΟΒΟΛΗ ΜΕ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (ΚΟΚΚΙΝΗ ΚΑΡΤΑ)



ΕΙΜΑΣΤΕ ΑΥΣΤΗΡΟΙ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

