






De ce să jucăm handbal?



Pentru că:

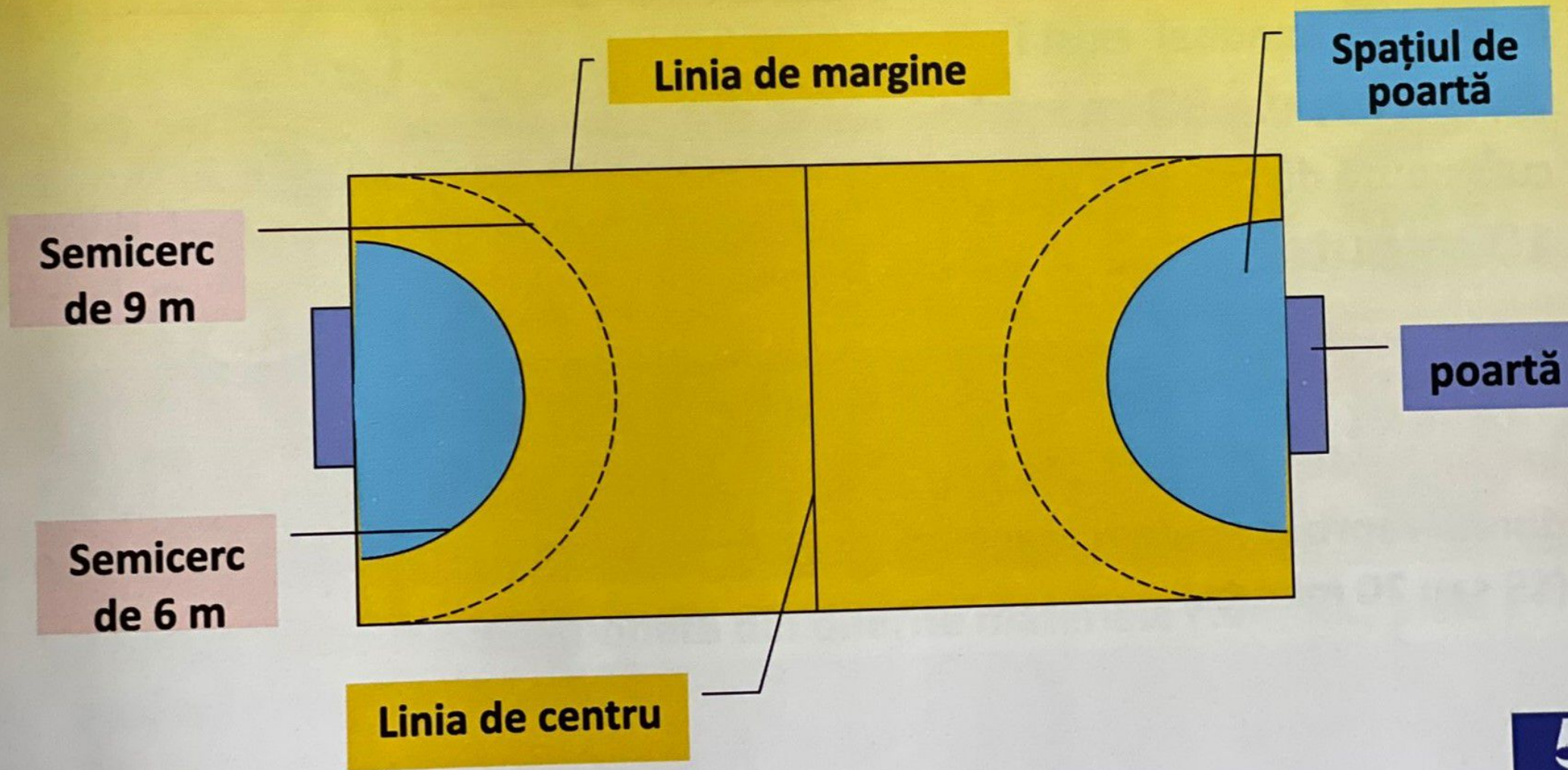
- ★ Este un sport de echipă;
- ★ Este dinamic (se joacă în viteză);
- ★ Are reguli simple și ușor de aplicat;
- ★ Se joacă atât în sală cât și afară;
- ★ Respectă principiul de Fair-play (respectă adversarii și regulile de joc).

NOȚIUNI GENERALE

-  Pe teren sunt **2 echipe**, feminine sau masculine;
-  Handbalul se joacă **cu o minge și cu mâinile**;
-  Nu este permisă atingerea mingii cu picioarele;
-  Echipa care **a înscris mai multe goluri** în poarta adversarului, câștigă meciul;
-  Handbalul este un joc în care **este permisă atingerea corpului adversarului**, dar în limitele regulamentului.

Terenul de Handbal

- ➔ măsoară 40 de metri în lungime și 20 de metri lățime.
- ➔ poate fi în sală sau în aer liber.



Durata de joc

Handbalul se joacă în viteză foarte mare într-o anumită perioadă de timp, numită repriză.

În jocul de handbal există
2 reprize de 30 minute,
cu o pauză de relaxare între ele de
10 minute.

În funcție de categoria **de vârstă,**
durata reprizei poate fi mai mică
(15 sau 20 minute)



Mingea

Mingea este de diferite mărimi în funcție de **categoria de vârstă**:

La copii se folosește mărimea **0** sau **1**



La adulți fete este necesar numărul **2**





iar la adulți băieți numărul **3**.




Aceasta poate fi confecționată din diferite materiale (sintetic, piele)
putând avea diverse culori.

Echipamentul de joc

 Echipamentul necesar trebuie să fie adecvat pentru joc: **Tricou, pantalon scurt și pantofi de sport.**

 Se recomandă ca fiecare echipă să aibă tricouri de culori diferite pentru a se putea deosebi pe teren.

 Portarul trebuie să aibă un echipament diferit de jucătorii din teren.



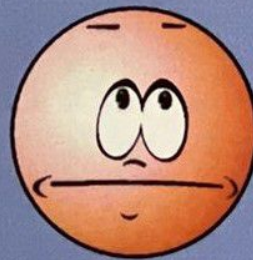
Echipa

Este formată din 14 jucători, dar în teren intră doar 7 jucători (6 jucători de câmp și 1 portar).

În meci se întâlnesc 2 echipe și sunt necesari și 2 arbitri.



extrema



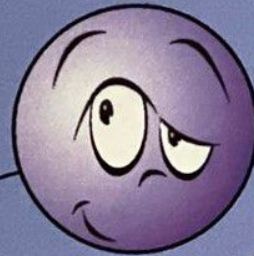
portar



inter



centru



pivot

CUM SE JOACĂ ?

REGULI DE BAZĂ



în atac

în apărare

portarul

Reguli de Bază **În atac**

PERMIS

Să arunci și să prinzi mingea folosind mâinile și bratele;

Să pasezi mingea la un coleg de echipă;

Să faci maxim 3 pași cu mingea în mână;

Să bați mingea cu o mână și apoi să o prinzi;

Să joci în afara semicercului;

Să atingi mingea aflată în aer în zona semicercului;

Să treci prin zona lăsată liberă în apărare;

Să pui mingea pe podea atunci când arbitrul fluieră pentru o anumită decizie.

NEPERMIS

👍 Să lovești sau să blochezi mingea folosind picioarele;

👍 Să ții mingea mai mult de 3 secunde;

👍 Să faci mai mult de 3 pași cu mingea în mână;

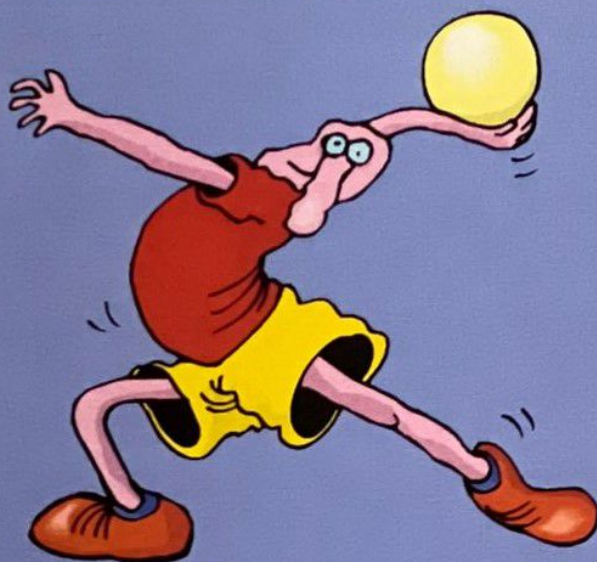
👍 Să bați mingea, să o prinzi și apoi să o bați din nou;

👍 Să intri în semicerc cu mingea;

👍 Să atingi mingea aflată în semicerc;

👍 Să faultezi adversarul sau să forțezi pătrunderea spre poarta adversă;

👍 Să arunci sau să împingi mingea când arbitrul fluieră o anumită decizie.



Reguli de Bază **În apărare**

PERMIS

Să blochezi mingea folosind mâinile și bratele;
Să stai în afara semicercului;
Să intri în contact cu jucătorul care vine în atac;
Să stai la 3 metri distanță de atacant atunci când execută o aruncare liberă.

NEPERMIS

- ☞ Să faultezi adversarul, să-l tragi de haine;
- ☞ Să calci semicercul, încercând împiedicarea unui gol;
- ☞ Să iei mingea din mâinile adversarului.



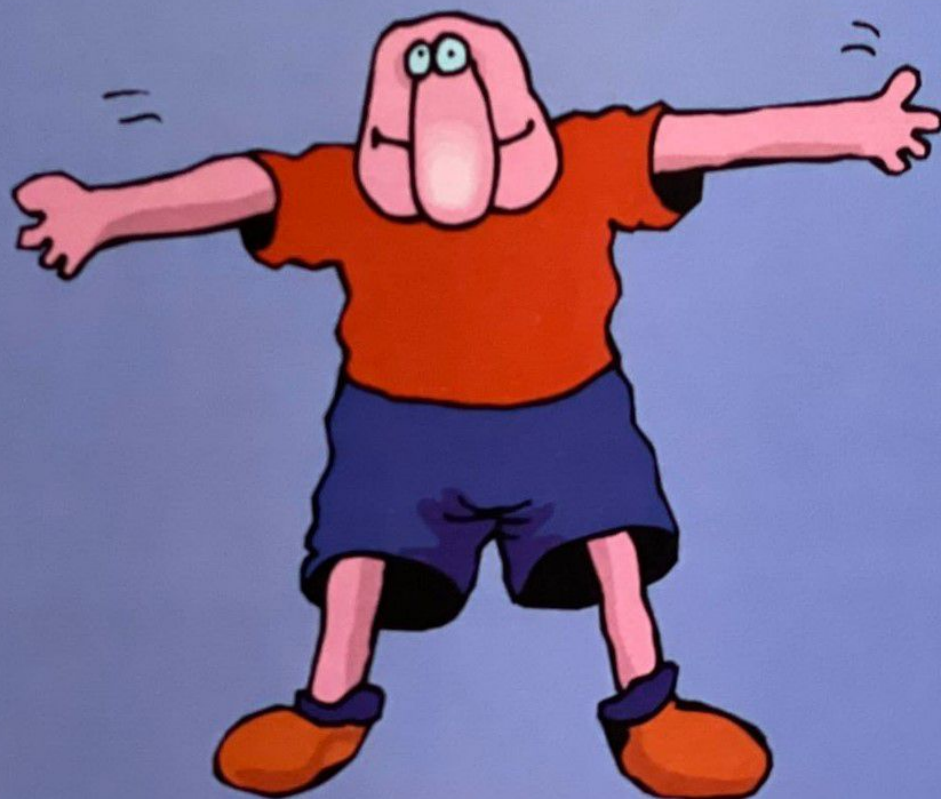
Reguli de Bază - portarul

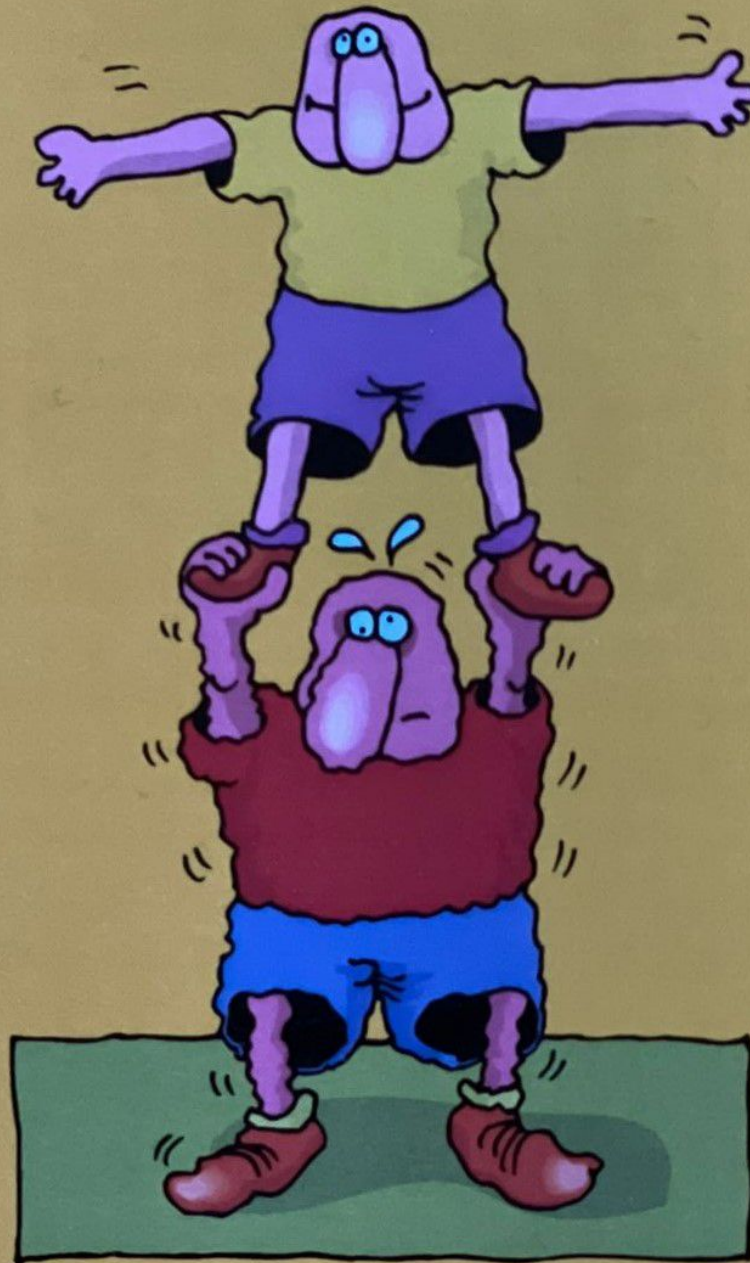
PERMIS

- 👍 Să atingă cu orice parte a corpului, mingea aflată în semicerc;
- 👍 Să părăsească semicercul și să joace ca și jucător de câmp, în timpul meciului.

NEPERMIS

- 👎 Să iasă din semicerc cu mingea în mână;
- 👎 Să intre din afara semicercului, cu mingea în mână, în semicerc.





MULT SUCCES !