



آئین نامه جشنواره فرزندگان هندبال

در رده سنی ۱۰ تا ۱۲ سال

(بر اساسی قانون من و تو)



بسمه تعالی

آئین نامه جشنواره فرزندانگن هندبال در رده سنی ۱۰ تا ۱۲ سال (بر اساس قانون من تو من)

- اندازه توپ: سایز یک برای دختران و سایز دو برای پسران
- تعداد بازیکنان: هر تیم متشکل از ۱۲ نفر
- زمین بازی: زمین استاندارد بازی هندبال
- زمان بازی: دو وقت ۱۵ دقیقه ای با پنج دقیقه استراحت بین دو نیمه
- تایم اوت: هر تیم می تواند یک تام اوت در هر نیمه دریافت نماید.
- لباس بازیکنان: همه بازیکنان ملزم به پوشیدن لباس هم رنگ و یک شکل با شماره روی جلو و پشت پیراهن می باشند.
- نحوه اجرای بازی: بازی در دو نیمه زمین بصورت مجزا اجرا می شود و در هر نیمه از زمین سه بازیکن حمله و ۳ بازیکن دفاع قرار می گیرند بدین معنی که یک زمین برای یک تیم صرفاً زمین حمله و برای تیم مقابل صرفاً زمین دفاع می باشد.
- نحوه محاسبه امتیاز: تعداد بازیکنان که گل زده اند ضربدر تعداد گل بدین معنی که اگر فقط ۳ بازیکن تا پایان بازی گل زده باشد تمام گلها ضربدر ۳ و اگر ۱۰ بازیکن گل زده باشند ضربدر ده یعنی ده گل زده را اگر سه نفر بزنند ۳۰ امتیاز و اگر ده نفر این ده گل را بزنند ۱۰۰ امتیاز محاسبه می گردد. در پایان تیمی که بیشترین امتیاز را کسب نماید برنده محسوب می شود. یک بازیکن اگر در تمام جریان بازی یک گل هم بزند به ضریب اضافه می گردد.
- نحوه تعویض: تعویض محدودیتی ندارد ولی اگر بازیکنی بخواهد بلافاصله از زمین حمله به زمین دفاع برود یا از زمین دفاع به حمله برود بعد از خروج از منطقه تعویض باید منتظر بماند تا حمله در آن زمین تمام شود و توپ در آن نیمه از زمین نباشد.
- نحوه شروع بازی: شروع بازی، همچنین پس از دریافت گل بازی توسط پرتاب دروازه و در منطقه دروازه ی خودی شروع می گردد (با سوت داور) و ارسال بلند توپ توسط دروازه بان به زمین حمله مجاز نبوده و تکرار پرتاب داده می شود (پرتاب شروع و پرتاب دروازه بان بعد از گل باید با سوت داور شروع شود).
- جرایم: اگر بازیکنی دو دقیقه بگیرد آن بازیکن برای دو دقیقه زمین را ترک کرده و بلافاصله بازیکن دیگری جایگزین او می گردد بدین معنی که جای بازیکن تعلیقی را می گیرد و همواره شش بازیکن در زمین حضور دارند و اگر یک بازیکن سه بار جریمه دو دقیقه دریافت کند از نیمکت اخراج می گردد.

- قوانین این بازی:

- ۱- هر تیم ۶ بازیکن دارد که ۳ بازیکن در زمین حریف بعنوان مهاجم و ۳ بازیکن در زمین خود بعنوان مدافع
- ۲- بازی را دروازه بان شروع می کند (یعنی بازی از وسط زمین شروع نمی شود).
- ۳- بازی در دو نیمه و هر نیمه ۱۵ دقیقه انجام می گیرد و بین نیمه ۵ دقیقه استراحت داده می شود .
- ۴- بازیکن مهاجم و مدافع حق ورود به نیمه دیگر را ندارند.
- ۵- مدافعین پس از دریافت توپ از دروازه بانان با پاسکاری (حداقل ۲ پاس) توپ را به مهاجمان خود در نیمه دیگر زمین می رسانند و خود حق ورود به نیمه دیگر را ندارند و این مهاجمان هستند که با استفاده از آموزشهایی که یاد گرفته اند مانند پاس، ضربدر، فریب و ... به سمت دروازه حمله کرده تا به گل برسند.
- عدم حضور یک تیم در مسابقه یا ترک زمین موجب ثبت نتیجه ۳۰ بر صفر به نفع تیم حاضر می باشد.
- سایر قوانین هندبال برای این بازی نیز اجرا می گردد.

مهارتهای هندبال

مهارت ۱:

هدف: دریافت ، شوت و نشانه روی

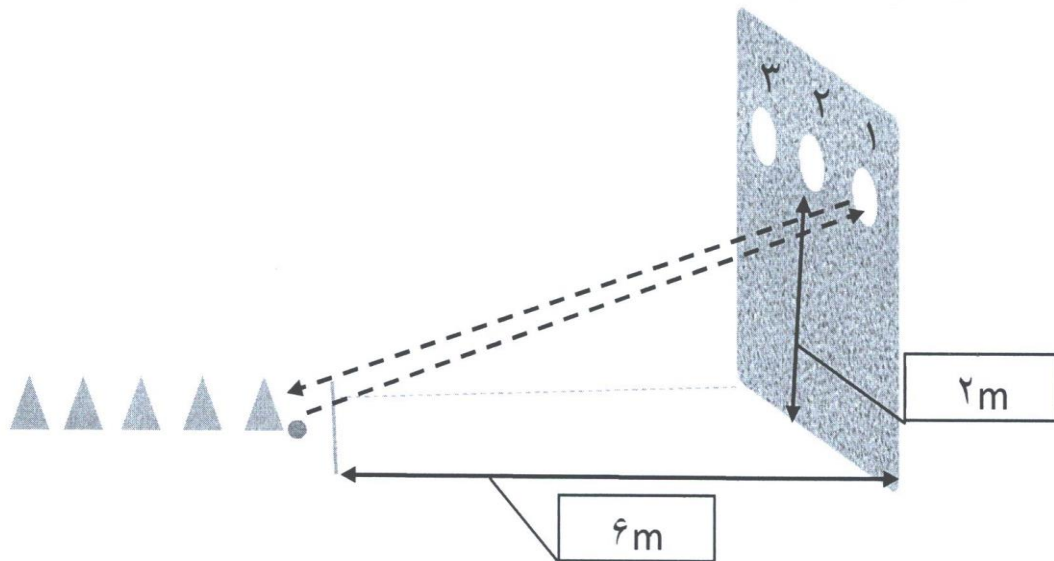
۵ نفر به فاصله ۶ متر مقابل دیواری که در ارتفاع ۲ متری آن ۳ هدف مشخص گردیده مطابق شکل قرار می گیرد .

به فرمان داور نفر اول از پشت خط باید توپ را به طرف هدفهای مقابل پرتاب و دریافت نموده و این کار را ۳ بار تکرار کند . زدن هر هدف ۲ امتیاز دارد. پس از پایان کار نفر اول به ترتیب نفرات بعدی همین عمل را ادامه می دهد. جمع امتیازات ۵ نفر تیم برنده را مشخص می کند. در صورت تساوی امتیاز به ترتیب زیر داده خواهد شد.

۱- تیمی که از هر ۳ هدف برای گرفتن امتیاز استفاده نموده باشد.

۲- تیمی که ۲ هدف را برای گرفتن امتیاز استفاده نموده باشد.

در غیر این صورت هر دو تیم مقام اول را کسب خواهند نمود.



مهارت ۲:

هدف: آموزش دریبل و ضد حمله

۴ نفر پشت سر هم ایستاده و یک نفر به عنوان یار کمکی مطابق شکل وسط خط ۱۲ متر قرار می گیرند.

نفر اول توپ را به یار کمکی داده و به سمت انتهای مسیر تعیین شده می رود و در برگشت توپ را از یار کمکی گرفته و شروع به دریبل کردن بین موانع می نماید، در انتها توپ را به یار بعدی می دهد و این عمل به سرعت ادامه پیدا می کند. تیمی که زمان کمتری را بدست آورد برنده محسوب می گردد.

توجه: فاصله موانع با هم ۲ متر می باشد.

