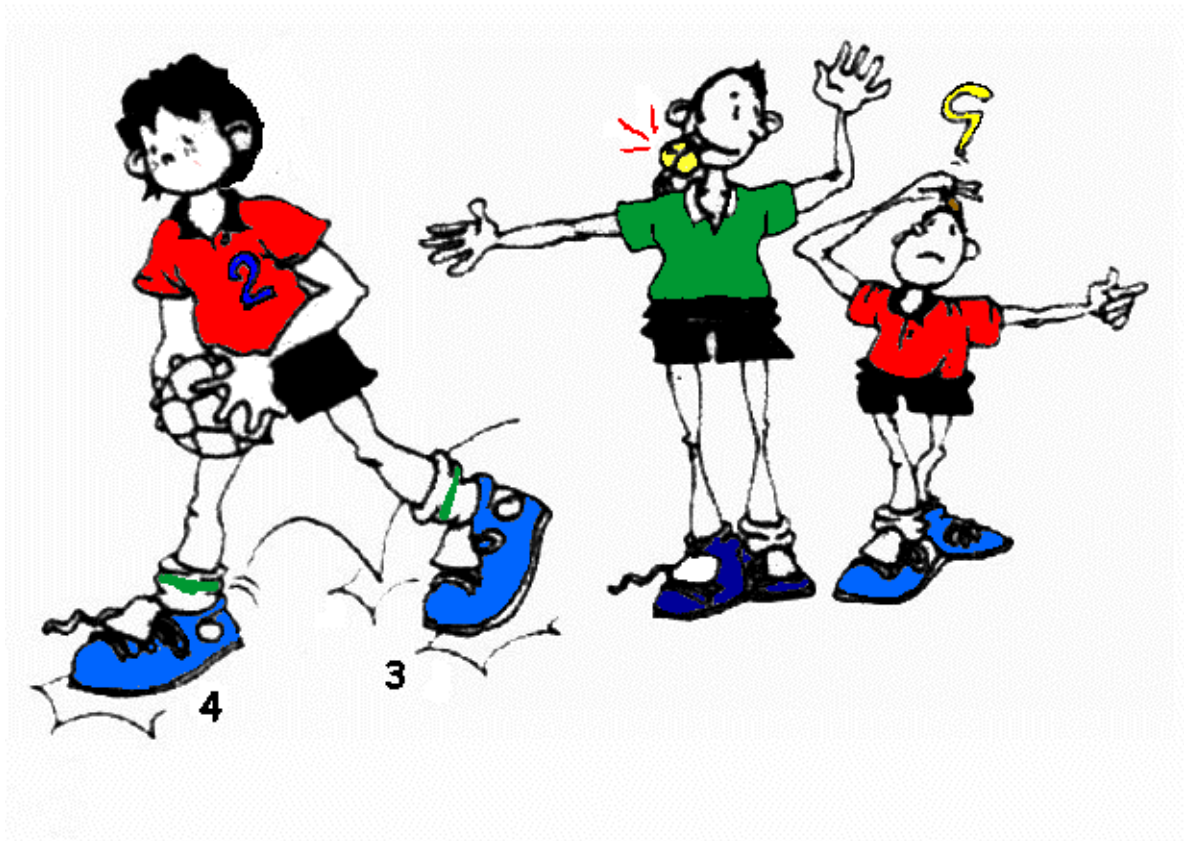




ΤΜΗΜΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ  
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

# ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

## mini-handball



## MINI HANDBALL

Έχετε μπροστά σας ένα καινούριο παιχνίδι. Οι κανονισμοί είναι οι ίδιοι με το χάντμπωλ, αλλά είναι προσαρμοσμένοι στη μικρή ηλικία των παιδιών, για να μπορούν να διασκεδάσουν τρέχοντας, παίζοντας και να μάθουν αυτό το άθλημα, στα πλαίσια της συνεργασίας, της φιλίας και του αλληλοσεβασμού. Αυτή είναι η σημασία και η ουσία του μίνι χάντμπολ. Ακολουθήστε τις οδηγίες, συμβουλευτείτε τον προπονητή, συνεργαστείτε με τους διαιτητές και τους φίλους σας και να είστε σίγουροι ότι θα διασκεδάσετε!!

### Οι βασικότεροι κανονισμοί του μίνι χάντμπωλ



Κάθε ομάδα πρέπει να έχει το λιγότερο 7 και το ανώτερο 10 παίκτες. Στο γήπεδο παίζουν 4 παίκτες γηπέδου και 1 τερματοφύλακας. Οι αλλαγές των παικτών είναι απεριόριστες και γίνονται από την ζώνη αλλαγών. Οι ομάδες μπορούν να είναι μεικτές, αγόρια - κορίτσια.



Κάθε ομάδα προσπαθεί να βάλει γκολ στο αντίπαλο τέρμα και να διατηρήσει άθικτη την εστία της



Και τα 2 ή 3 ημίχρονα ξεκινούν με τζάμπολ που γίνεται κάθε φορά από διαφορετικούς παίκτες. Μετά από κάθε γκολ η έναρξη του παιχνιδιού γίνεται με πάσα από τον τερματοφύλακα που πρέπει να πατά την γραμμή των 3 μ. και μετά από σφύριγμα του διαιτητή.



Η μπάλα παίζεται με τα χέρια και μπορεί να μεταβιβαστεί ή να γίνει ντρίπλα όπως στο μπάσκετ



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



Ο παίκτης μπορεί να κρατήσει τη μπάλα χωρίς ντρίπλα ή βήματα για 3' ' το πολύ



Για κάθε παράβαση των παραπάνω κανόνων δίνεται φάουλ, το οποίο εκτελείτε από το σημείο που έγινε η παράβαση



Όταν η μπάλα περάσει μια από τις πλάγιες γραμμές, τότε εκτελείτε πλάγια ρίψη, από το σημείο που βγήκε η μπάλα, από ένα παίκτη της αντίπαλης ομάδας ο οποίος πρέπει να πατά με το ένα πόδι την πλάγια γραμμή.



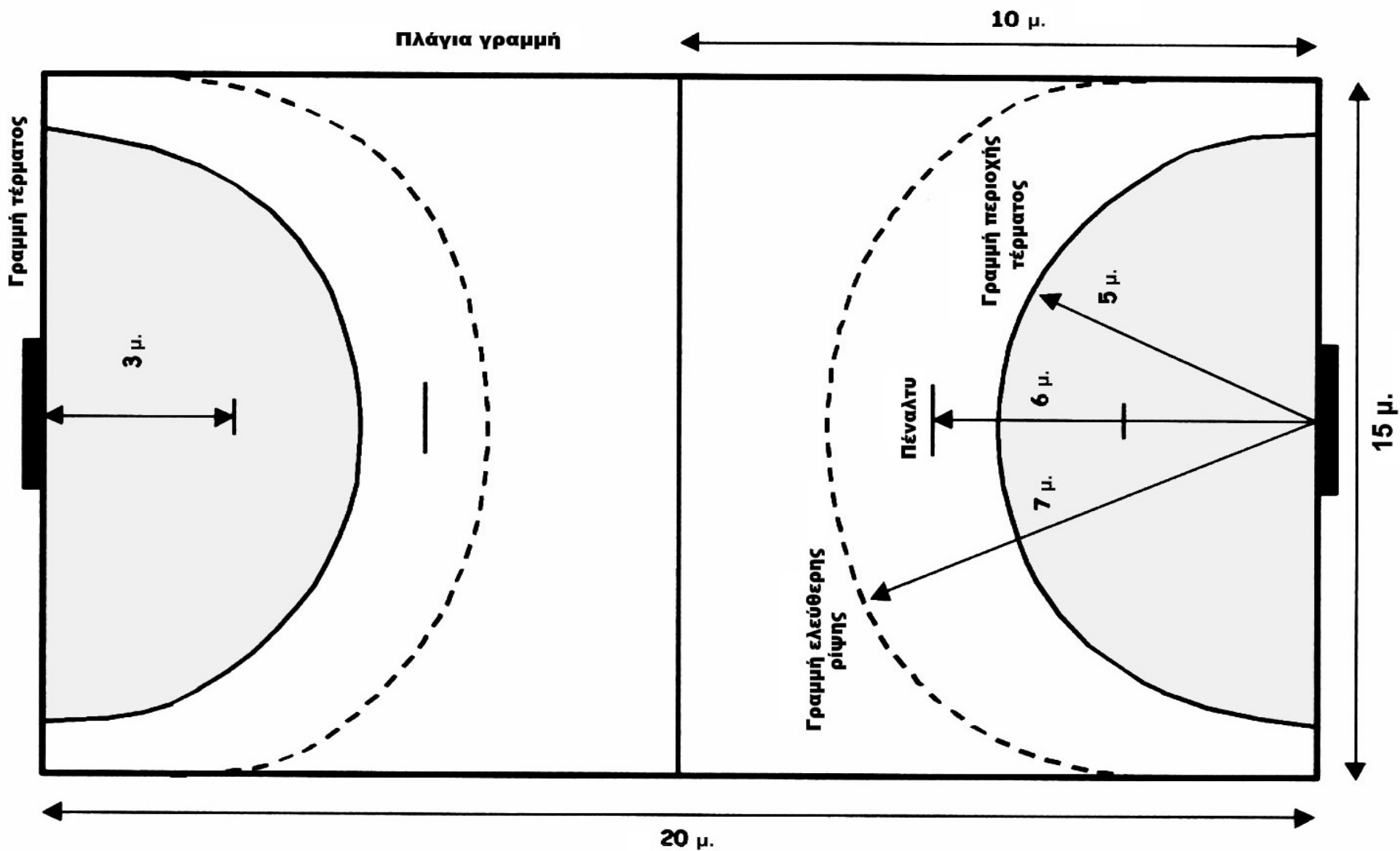
Όταν η μπάλα περάσει μια τελική γραμμή του γηπέδου και έχει αγγίξει έναν αμυντικό, τότε η αντίπαλη ομάδα εκτελεί κόρνερ.



Ένας παίκτης που διαπράττει βαρύ σφάλμα αποβάλλεται από τον διαιτητή για 2 λεπτά. Μετά την παρέλευση αυτού του χρονικού διαστήματος ο παίκτης μπορεί να ξαναμπεί στον αγώνα.

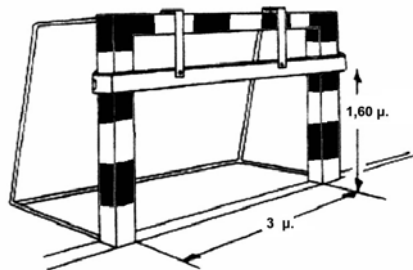
## Το γήπεδο

Εδώ σας παρουσιάζουμε το γήπεδο με τις διαστάσεις της κάθε γραμμής χωριστά. Οι παίκτες κινούνται σε όλο το χώρο, εκτός από την περιοχή τέρματος, στην οποία βρίσκεται μόνο ο τερματοφύλακας. Σκοπός του παιχνιδιού είναι η ομάδα που έχει την μπάλα να πετύχει γκολ στην αντίπαλη εστία.



## Η εστία

Η εστία είναι ίδια με την εστία των άλλων μεγαλύτερων κατηγοριών, αλλά με τη διαφορά ότι βάζουμε πιο χαμηλά ένα πρόσθετο οριζόντιο δοκάρι. Το μήκος είναι το ίδιο. Είναι σημαντικό να βάλουμε ένα δίχτυ μεταξύ των 2 οριζόντιων δοκαριών για να αποφύγουμε το γκολ («φάντασμα»).



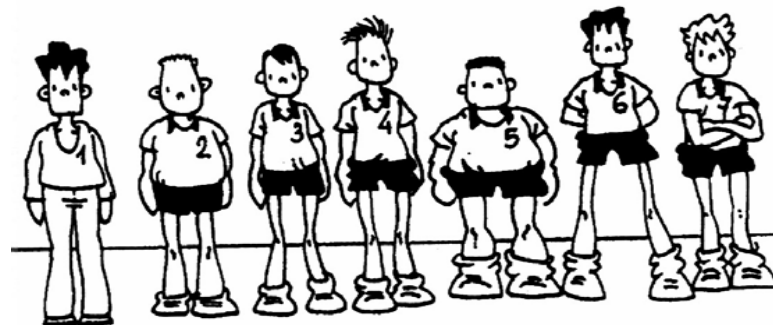
## Η μπάλα

Σας παρουσιάζουμε τη μπάλα! Είναι πολύ εύκολο να τη χειριστείς. Δεν είναι μεγάλη ούτε βαριά. Μπορείς να την κρατάς - χειρίζεσαι με το 1 χέρι, με μεγάλη ευκολία. Η περίμετρος είναι 44εκ. για την κατηγορία super μίνι και 48εκ. για την κατηγορία μίνι. Είναι κατασκευασμένη συνήθως από δέρμα, συνθετικό υλικό ή σφουγγάρι.



## Οι παίκτες

Για να συμμετέχει σε αγώνα μια ομάδα πρέπει να έχει το λιγότερο 7 και το ανώτερο 10 παίκτες. Στο γήπεδο παίζουν 4 παίκτες γηπέδου και 1 τερματοφύλακας. Όλοι οι παίκτες μπορούν να παίζουν και ως τερματοφύλακες και ως παίκτες γηπέδου, αλλά ο τερματοφύλακας οφείλει να φορά μπλούζα διαφορετικού χρώματος. Οι ομάδες μπορούν να είναι μεικτές, αγόρια - κορίτσια.



## Ο διαιτητής

Ο διαιτητής σφυρίζει όλες τις παραβάσεις που συμβαίνουν στο παιχνίδι, τις οποίες διορθώνει και εξηγεί το σφάλμα. Αυτός είναι ο ρόλος του στο παιχνίδι.



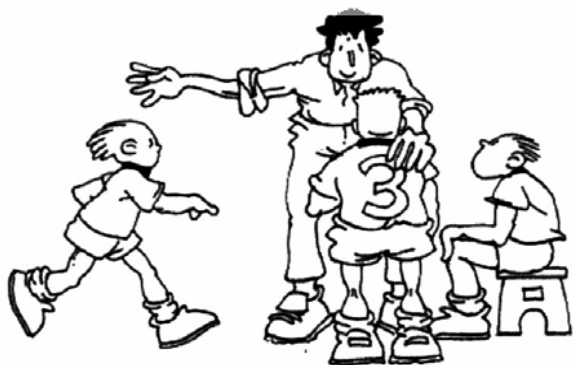
## Ο προπονητής

Ο προπονητής είναι αυτός που θα σας μάθει τους κανόνες του μίνι χάντμπολ. Κάθε φορά που δεν καταλαβαίνεις κάτι, μη διστάζεις και να ρωτάς γιατί έτσι θα μάθεις τις οδηγίες με βάση τις οποίες πρέπει να παίζεις .



## Αλλαγές παικτών

Το παιχνίδι ξεκινά. Όλοι θέλουν να παίζουν και όχι να βλέπουν. Θυμήσου ότι στο χώρο παιχνιδιού βρίσκονται 4 παίκτες και 1 τερματοφύλακας σε κάθε ομάδα. Οφείλεις να κάνεις αλλαγές για να παίζουν όλα τα παιδιά. Οι αλλαγές γίνονται : για ξεκούραση και για εκπαιδευτικούς λόγους. Οι αλλαγές γίνονται από την ζώνη αλλαγών.



## Διάρκεια παιχνιδιού

Η διάρκεια του παιχνιδιού είναι:

- 10' X 3 3' Διάλλειμμα (2 ομάδες)
- 8' X 2 3' Διάλλειμμα (3 ομάδες, 2 ομάδες παίζουν 1 ξεκουράζεται)
- 6' X 2 3' Διάλλειμμα (4 ομάδες, 2 ομάδες παίζουν 2 ξεκουράζονται)



## Τάϊμ-άουτ

Για να διορθώσει τα λάθη, ο προπονητής της κάθε ομάδας μπορεί να ζητήσει τάϊμ-άουτ διάρκειας 1' σε κάθε ημίχρονο του παιχνιδιού. Αυτό εγκρίνεται από τον διαιτητή, όταν η μπάλα είναι στην κατοχή της ομάδας που το ζητά ή μετά από «γκολ» που σημειώνεται από οποιαδήποτε ομάδα.



## Ο τερματοφύλακας επιτρέπεται.....

...να αποκρούσει την μπάλα με όλο το σώμα



...μετά την επίτευξη ενός γκολ από την αντίπαλη ομάδα να εκτελέσει την εναρκτήρια ρίψη (σέντρα). Η εκτέλεση της σέντρας γίνεται με πάτημα της γραμμής των 3 μ. και πάσας προς ένα συμπαίκτη μετά από σφύριγμα του διαιτητή.



....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.

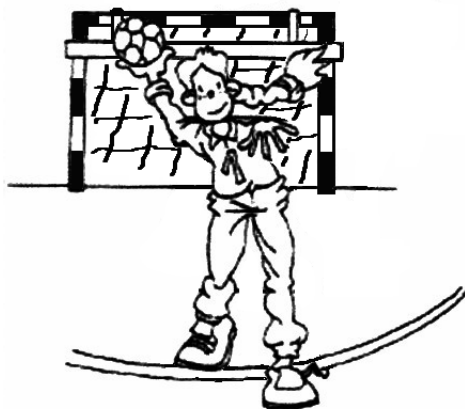


...να βγει από την περιοχή τέρματος χωρίς την μπάλα και να συμμετάσχει στον αγώνα ως παίκτης



## Ο τερματοφύλακας δεν επιτρέπεται.....

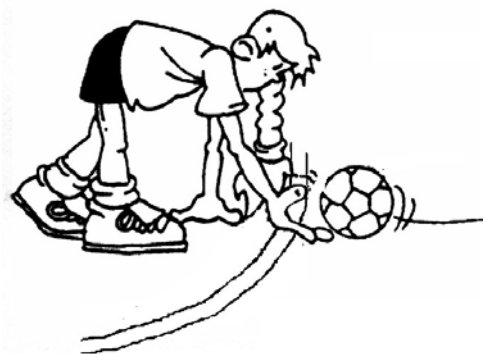
...να εγκαταλείψει την περιοχή τέρματος με την μπάλα στα χέρια (φάουλ)



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



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



## Ο παίκτης επιτρέπεται...

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



...να κρατήσει τη μπάλα χωρίς ντρίππλα ή βήματα για 3'' το πολύ (η παράβαση θεωρείτε «3''» - αλλαγή κατοχής της μπάλας).



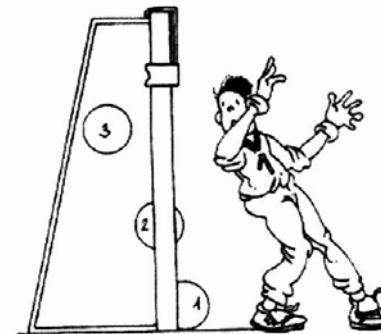
...μπορεί να κάνει 3 βήματα με την μπάλα στα χέρια, και στη συνέχεια να κάνει πάσα σε συμπαίκτη, ή να κάνει ντρίππλα ή να κάνει σουτ στην αντίπαλη εστία (η παράβαση θεωρείτε βήματα -αλλαγή κατοχής της μπάλας).



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



...απέναντι από τον τερματοφύλακα να σουτάρει για να βάλει γκολ. Για να το πετύχει πρέπει η μπάλα να περάσει εξολοκλήρου την εστία (περίπτωση 3).





## Ο παίκτης δεν επιτρέπεται

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



...να κτυπή την μπάλα με τα δύο χέρια!

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



...να κάνεις πάσα στον τερματοφύλακα!

...να μπει στην περιοχή τέρματος



Είσοδος στην περιοχή τέρματος

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



...να τρέχω με την μπάλα στα χέρια!

## Ο παίκτης δεν επιτρέπεται...

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



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



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

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

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



...να βάζεις τρικλοποδιά σε παίκτη!

## Ο παίκτης δεν επιτρέπεται...

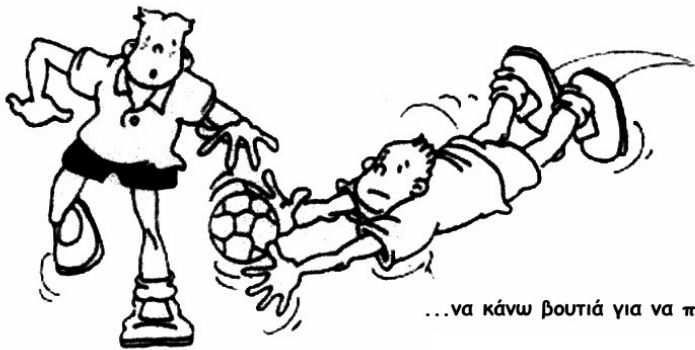
... να αγκαλιάζει, να σπρώχνει, ή να χτυπά έναν παίκτη. Εάν γίνεται επικίνδυνο παιχνίδι ο διαιτητής έχει δικαίωμα να αποβάλλει τον παίκτη για 2' και για αυτόν τον χρόνο η ομάδα του θα παίζει με έναν παίκτη λιγότερο.



...να κτυπώ τον αντίπαλο με ή χωρίς την μπάλα!



...να τραβάς τον αντίπαλο!



...να κάνω βουτιά για να πιάσω την μπάλα!

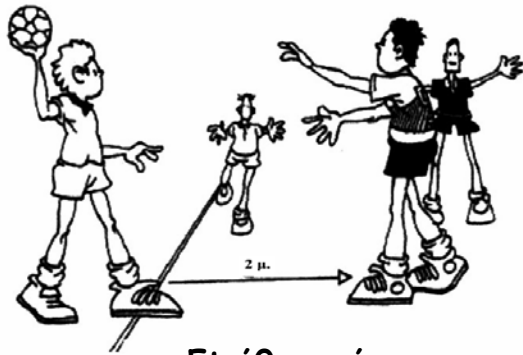


Πιάνω τον αντίπαλο

## Εκτέλεση ρίσεων

### 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.



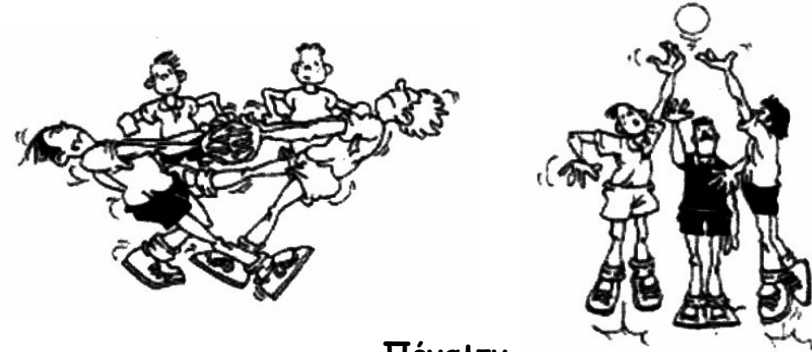
### Ελεύθερη ρίψη

Όταν γίνεται φάουλ μέσα από την γραμμή των ελευθέρων ρίσεων τότε ο διαιτητής καταλογίζει «ελεύθερη ρίψη». Οι αμυντικοί επιτρέπεται να βρίσκονται μεταξύ των γραμμών των 5 μ. 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.



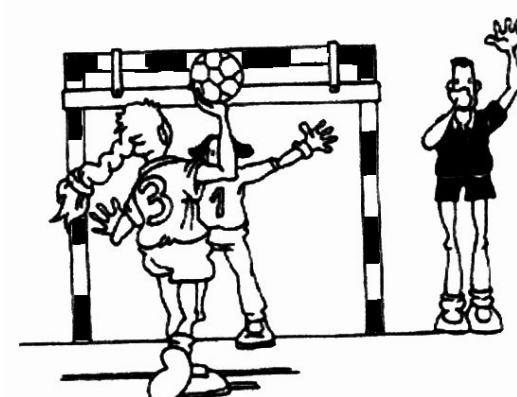
### Εναρκτήρια ρίψη-Τζάμπολ

Η εναρκτήρια ρίψη στην αρχή κάθε ημιχρόνου, διενεργείται με τζάμπολ μεταξύ 2 παικτών στο κέντρο του γηπέδου. Είναι απαραίτητο να το κάνουν διαφορετικοί παίκτες κάθε φορά. Επίσης όταν 2 ή περισσότεροι παίκτες αντίπαλων ομάδων διεκδικούν τη μπάλα, ο διαιτητής σφυρίζει τζάμπολ. Τότε πετά τη μπάλα στον αέρα και ένας παίκτης από κάθε ομάδα πηδά για να την πάρει.



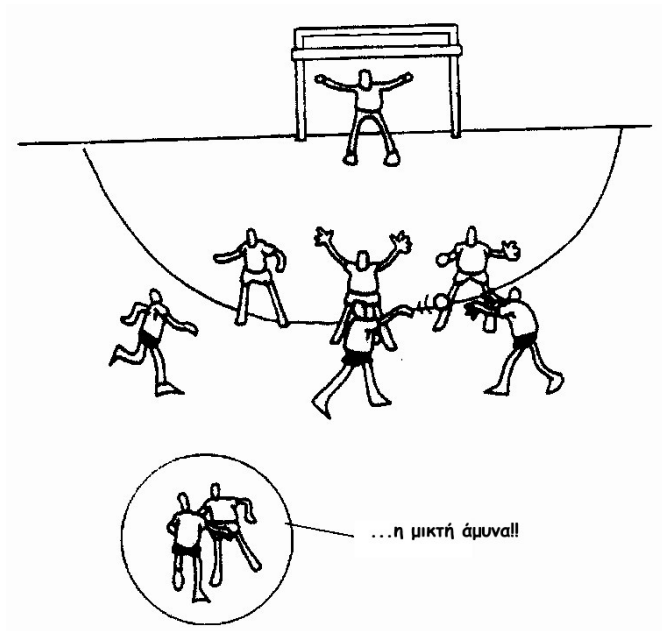
### Πέναλτυ

Είναι σημαντικότατο σουτ για να μπει γκολ. Μόνο ο τερματοφύλακας μπορεί να το εμποδίσει χωρίς να βγει πιο έξω από τη γραμμή των 3 μ.. Οι υπόλοιποι παίκτες πρέπει να βρίσκονται πίσω από την γραμμή ελεύθερης ρίψης και 2 μέτρα τουλάχιστον μακριά από τον παίκτη που θα σουτάρει. Ο παίκτης περιμένει και όταν σφυρίζει ο διαιτητής οφείλει να σουτάρει και .....να βάλει ΓΚΟΛ!!



### Μικτή άμυνα...

Δεν επιτρέπεται η προσωπική άμυνα ( σε ένα μόνο παίκτη). Επίσης η επιτιθέμενη ομάδα δε μπορεί να έχει τη μπάλα για πολύ χρόνο και ειδικά αν δε δείχνει πρόθεση να βάλει γκολ (παθητικό παιχνίδι)



### Εμφάνιση παικτών...

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.

