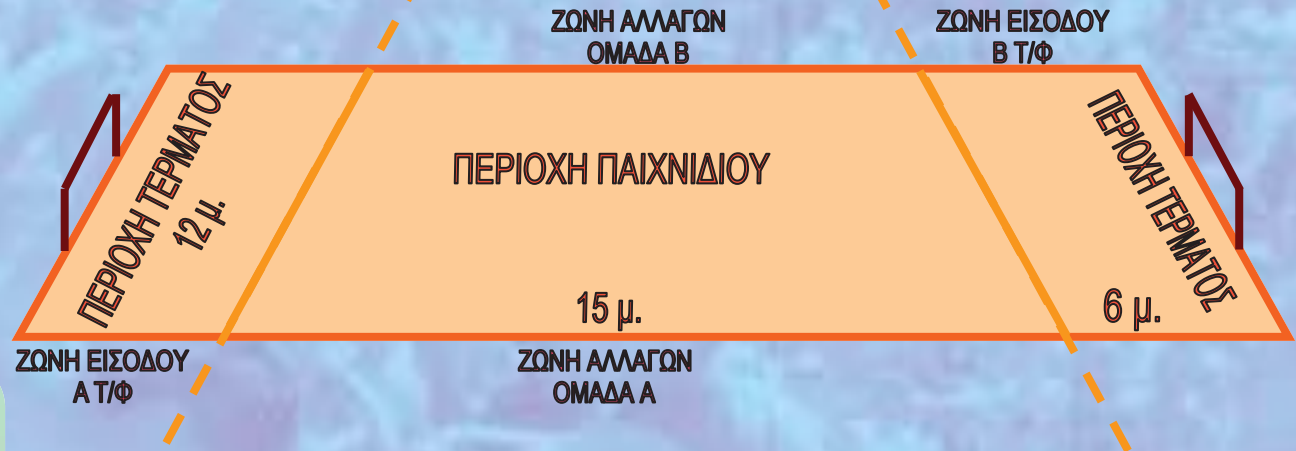


# BEACH HANDBALL – ΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ



## ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ;

- ⇒ Ένα γήπεδο
- ⇒ Μία λαστιχένια μπάλλα που δεν γλυστρά

## ΠΟΙΟΙ ΠΑΙΖΟΥΝ;

- ⇒ Άνδρες, γυναίκες ή μικτές ομάδες
- ⇒ 3 παίκτες γηπέδου + 1 τ/φ
- ⇒ μέχρι και 4 αναπληρωματικοί

## ΠΩΣ ΠΑΙΖΕΙΣ ΤΗΝ ΜΠΑΛΛΑ;

- ⇒ Χρησιμοποιώντας τα χέρια σου, ακόμη και όταν είναι σταματημένη ή κυλά (μέσα σε 3'')
- ⇒ Επιτρέπεται η βουτιά προς τη μπάλλα, ακόμη και όταν αυτή βρίσκεται μέσα στην περιοχή του τ/φ

## ΠΩΣ ΠΑΙΖΕΤΑΙ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ;

- ⇒ 2 περίοδοι Χ 10' η κάθε μία
- ⇒ 5' διάλειμμα μεταξύ τους
- ⇒ Κάθε περίοδος χρειάζεται νικητή!
- ⇒ ...Και εάν υπάρχει ισοπαλία;
- ⇒ Εφαρμόζεται η διαδικασία του «Χρυσού Γκολ»
- ⇒ Κερδίζει η ομάδα που θα πετύχει πρώτη γκολ

## ... ΚΑΙ ΟΙ ΡΙΨΕΙΣ;

### Πλάγια ρίψη εκτελείται:

- ⇒ Από το σημείο όπου η μπάλλα βγήκε έξω από την πλάγια γραμμή ή
- ⇒ 1μ από την συμβολή της γραμμής της περιοχής τέρματος με την πλάγια γραμμή (εάν η μπάλλα βγήκε κόρνερ ή από τα πλάγια της περιοχής τέρματος).

### Ελεύθερη ρίψη εκτελείται:

- ⇒ Όχι πιο κοντά από 1μ στην γραμμή της αντίπαλης περιοχής τέρματος

### Ρίψη 6μ (πέναλτυ) εκτελείται:

- ⇒ Όταν οι αμυνόμενοι καταστρέψουν μια καθαρή ευκαιρία για γκολ των επιτιθέμενων (= 2 πόντοι)

## ... ΚΑΙ ΟΙ ΠΟΙΝΕΣ;

- ⇒ Ο παραβάτης παίκτης φεύγει από τον αγωνιστικό χώρο
- ⇒ Επανέρχεται μόλις αλλάξει η κατοχή της μπάλλας από την μία ομάδα στην άλλη.
- ⇒ Δεύτερος αποκλεισμός = αποβολή (κόκκινη κάρτα)

### ΠΩΣ ΠΕΤΥΧΑΙΝΕΙΣ ΓΚΟΛ;

- ⇒ Κανονικό γκολ = 1 πόντος
- ⇒ Εντυπωσιακά/θεαματικά γκολ = 2 πόντοι. Πχ:
  - Γκολ που επιτυγχάνονται με άλμα
  - Γκολ που πετυχαίνει ο τ/φ
  - Γκολ που επιτυγχάνονται με πέναλτυ

## «ΣΟΥΤ-ΑΟΥΤ»

### ΠΟΙΟΙ ΠΑΙΖΟΥΝ ΣΤΟ «ΣΟΥΤ-ΑΟΥΤ»;

- ⇒ Οι 2 τ/φ και 1 παίκτης γηπέδου
- ⇒ Κάθε ομάδα έχει 5 προσπάθειες (5 διαφορετικοί παίκτες)
- ⇒ Οι ομάδες εναλλάσσονται στην εκτέλεση

### ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ;

- ⇒ Και οι 2 τ/φ στέκονται στη γραμμή του τέρματός τους
- ⇒ Ο παίκτης που εκτελεί έχει το ένα του πόδι στην γωνία της περιοχής του τέρματος και πασάρει στον τ/φ του
- ⇒ Μετά την πάσα, οι τ/φ μπορούν να κινηθούν από την θέση τους
- ⇒ (Ο τ/φ με την μπάλλα πρέπει να μείνει μέσα στην περιοχή του!)

### ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ;

(Όλες μέσα σε 3'!!)

- ⇒ Ο τ/φ προσπαθεί να σουτάρει προς την αντίπαλη εστία 'Η
- ⇒ ο τ/φ πασάρει στο συμπαίκτη του που τρέχει προς την αντίπαλη εστία
- ⇒ Ο παίκτης προσπαθεί να πετύχει γκολ

### ΠΟΙΟΣ ΚΕΡΔΙΖΕΙ;

- ⇒ Η ομάδα που θα πάρει τους περισσότερους πόντους στο παιχνίδι
- Πώς κερδίζεις πόντους στο παιχνίδι;
- ⇒ Κερδίζεις την μία περίοδο = 1 πόντος παιχνιδιού
- ⇒ Κερδίζεις τις 2 περιόδους = 2 πόντοι παιχνιδιού = **ΝΙΚΗ!!!**
- ⇒ Στην ισοπαλία;; = «ΣΟΥΤ-ΑΟΥΤ»

### ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ;

- ⇒ Η μπάλλα δεν πρέπει να ακουμπήσει στην άμμο
- ⇒ Οι επιθετικοί δε μπορούν να παραβούν κανένα κανονισμό (= το «σουτ-άουτ» τελειώνει!)
- ⇒ Ο αμυνόμενος τ/φ δεν επιτρέπεται να παραβεί κανένα κανονισμό (= ρίψη 6μ)

### ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΝΙΚΗΤΗΣ;

- ⇒ Η ομάδα που κερδίζει τους περισσότερους πόντους
- ⇒ **ΙΣΟΠΑΛΙΑ;** = «Σουτ-άουτ» με «ξαφνικό θάνατο» (επανάληψη του «σουτ-άουτ» έως ότου υπάρξει νικητής)
- ⇒ **ΝΙΚΗΤΡΙΑ** = Η πρώτη ομάδα με 1 τέρμα διαφορά μετά από ίσο αριθμό προσπαθειών των 2 ομάδων
- ⇒ Μετά την διαδικασία «σουτ-άουτ» το αποτέλεσμα του αγώνα = 2:1

