## 



**MINIHANDBAL MIXT**

**UN JOC PENTRU COPII**

# CONCEPTUL DE JOC

Minihandbalul este un joc cu mingea pentru copii. Practicând acest tip de handbal, elevii din primele clase (6 -11 ani) pot exersa, își pot îmbunătăți abilitățiile motorii și coordonarea, la fel de importante precum însușirea conceptelor specifice jocului, ca “spiritul de echipă” sau “FairPlay-ul”.

Prioritatea trebuie acordată în permanență jocului și experienței, rezultatele fiind pe locul doi. Acesta nu este un joc de handbal pentru adulți! Antrenamentele profesionale și pregătirea tactică nu trebuie aplicate.

# CINE POATE PRACTICA ACEST SPORT?

Băieți și fete cu vârsta între 6 -11 ani..

La toate fazele, competițiile se organizează în sistem ”la alegere”: eliminatoriu, turneu sau mixt, în funcție de numărul echipelor participante;

Stabilirea sistemului se face în urma votului delegaţiilor unităţilor de învăţământ participante – majoritate simplă;

În cazul votului egal, organizatorii decid sistemul de organizare a competiției;

La faza pe centre de localități participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe localitate;

La faza pe județ / sectoare participă echipele unităților de învățământ care au câștigat faza pe centre de localități (în cazul mun. București - faza pe unitatea de învățământ);

La faza pe zonă / mun. Bucureşti participă echipele unităţilor de învăţământ care au câştigat faza pe judeţ / sectoare;

La faza naţională participă echipele unităţilor de învăţământ care au câştigat faza pe zonă/mun.Bucureşti;

Pentru celelalte prevederi necuprinse în prezentul document se aplică Regulamentul Federației Române de Handbal.

**DELEGAȚIA**

ÎNVĂŢĂMÂNT PRIMAR – MIXT (BĂIEŢI + FETE)

* Număr de elevi : 10
* Număr de profesori delegaţi: 1
* Total persoane - echipă: 11

**REGULAMENTUL DE JOC**

Cele două echipe sunt alcătuite din maxim 14 jucători (băieți și fete). Raportul numeric fete / băieți va fi stabilit de către fiecare profesor / antrenor.

În teren: 4 jucători de câmp și un portar.

Obligatoriu, în același timp, în teren vor evolua: 2 băieți și 2 fete ca jucători de câmp și un portar care poate fi băiat sau fată, la latitudinea antrenorului.

Schimbările de jucători trebuie să respecte următoarele principii:

* Pentru jucătorii de câmp, schimbările vor fi în mod obligatoriu \*fată cu fată\* și/sau \*băiat cu băiat\*. Nu sunt admise schimbările \*fată cu băiat\* sau \*băiat cu fată\*.
* Pentru postul de portar schimbările sunt necondiționate: \*fată cu fată\*,\* băiat cu băiat\*, \*fată cu băiat\* sau\*băiat cu fată\* în orice moment al jocului.

**Timpul de joc: 2 reprize x 15 minute;**

**Pauza: 5 minute;**

**Eliminarea: 1 minut.**

În cazul unei eliminări temporare de 1 minut, jucătorul sancționat trebuie **înlocuit, nu eliminat,** cu respectarea regulilor privind schimbările. După 1 minut de joc, jucătorul sancționat poate reintra în teren.

**Repunerea mingii după gol - va fi repusă de la centrul terenului**.

# 

***Terenul de joc****:*

20 – 24 m x 12 – 16 m

(ex. 20 x 13 m este exact o treime din suprafața normală a terenului de handbal; pe un teren regulamentar de 20 x 40 m pot fi instalate trei terenuri de minihandbal).

*(suprafața de joc poate fi de orice natură (artificială, bitum, pământ, zgură, iarbă, parchet), asigurându-se toate măsurile de evitare a producerii accidentelor)*

***Dimensiunea porților:*** 1,70 x 3 m sau1,60 x 2,0 m.

***Semicerc:*** rază de 5 m. *(opțional al 2-lea la 2-3 m de primul)*

***Minge:***Minge cu o circumferință de 44 - 49 cm, potrivită pentru copii, moale, nu prea grea, să sară bine și să fie ușor de prins, pentru a asigura un joc fără riscuri.

Copiilor trebuie să le placă mingea și să nu le fie frică de ea.

***Mărimea mingii:* 0**

**Clasament:** joc câștigat = 2 puncte; joc egal = 1 punct, joc pierdut = 0 puncte

**Criteriu de departajare:**

a) numărul total de puncte;

b) golaverajul dintre totalul golurilor înscrise și totalul golurilor primite;

c) numărul total de goluri înscrise.

# CUM SE JOACĂ? REGULI ELEMENTARE ALE JOCULUI

Regulile minihandbalului sunt extrem de simple, tocmai pentru a permite profesorului sau antrenorului să ia decizii simple și corecte, pe care copii le pot înțelege.

Regulile generale – gestionarea mingii, apărarea, atacul, aruncarea de gol, etc.– sunt similare jocului standard de handbal.

Jocul trebuie practicat întotdeauna cu fair play și, în cazul în care jucătorii nu au un comportament corect, atunci ei trebuie înlocuiți (nu suspendați) timp de un minut.

**Arbitri:**

- Arbitrajul poate fi asigurat de unu/doi arbitri la centru și un arbitru la foaie;

- Arbitrajul poate fi asigurat de către arbitri tineri sau arbitri elevi, sau juniori, sau profesor/antrenor (și cu rol de explicare și îndrumare).

LA TOATE JOCURILE ESTE OBLIGATORIE PREZENȚA ASISTENȚEI MEDICALE!