



HANDBAL DEMOCRATIC...

SCHEMA JOCULUI

Jucătorii își pasează mingea cu mâinile, încercând să centreze poarta adversarului: unele limite de timp încurajează circularea mingii între toți jucătorii.

MATERIALE

O minge, două porți de fotbal sau de handbal.

PREGĂTIRE

Se pregătește terenul de joc prin introducerea a două porți la extremitățile terenului și definind o zonă semicirculară de 3-4 metri în jurul lor. Dacă nu există porți, pot fi folosite, de exemplu, două scaune, pentru a le lovi și a da gol. Două echipe cu un număr egal de jucători sunt aranjate în propriile jumătăți.

CUM SE JOACĂ

Jucătorii își pasează mingea cu mâinile și încearcă, apropiindu-se de poarta adversarului, să tragă pentru a marca. Se urmează câteva reguli: nu se pot face mai mult de trei pași cu mingea în mână, mingea nu poate fi ținută în mână pentru mai mult de cinci secunde (ceva mai multe secunde în cazul copiilor), nu se poate atinge mingea cu picioarele, nimeni nu poate intra în zona delimitată din jurul porților și nu se poate bate mingea de pământ.

ÎNVINGĂTOR

Echipa care realizează cele mai multe goluri în timpul stabilit.

VARIANTE - INDICAȚII

Poarta poate deveni, de asemenea, „mobilă”: în acest caz, la fiecare două minute, stâlpii sunt mutați în lateral cu unul sau doi metri pe linia din spate a terenului.

Scopul jocului este acela de a face ca toți jucătorii să fie protagoniști în același mod: unele reguli (număr de pași, durata posesiei mingii) pot fi, prin urmare, modificate în funcție de nevoile grupului.