

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**А.ҚОДИРИЙ НОМЛИ ЖИЗЗАХ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА  
ИНСТИТУТИ**

**СПОРТ ФАНЛАРИ УСЛУБИЯТИ КАФЕДРАСИ**

**“Қўл тўпи ўйинининг келиб чиқиш тарихи ва техникаси”**

**мавзусида бажарилган**

**РЕФФЕРАТ**

**Бажарувчи: 201-гурух толиби Қудратов Д  
Қабул қилди: к/ўқитувчи Т.Миразимов**

**Жиззах-2012 йил**

# Кул тупи уйининг келиб чиқиш тарихи ва техникаси

Режа:

1. Кул тупи уйинининг келиб чиқиш тарихи
2. Кул тупи мусобакаси коидалари
3. Кул тупи майдонининг хажми.

# КИРИШ

Даниялик ўқитувчи Холгер Нилсон янги спорт ўйини “Хандбол”ни яратганига юз йилдан кўп бўлди. Ўйиннинг номи инглизча сўз бўлиб, у „ганд“— кўл ва „бол“— тўп деган маънони англатади. Дастлаб бу ўйин билан қизлар, кейинчалик ўғил болалар ҳам шуғуллана бошладилар. Бу ўйин бошланган дақиқаларданок ҳар бир ўйинчи фаол ва тўлақонли иштирокчи бўлиб қолади. Гап шундаки, гандболдаги ҳар бир ҳаракат инсон болалигидан бошлаб ўрганадиган ҳаракатларга жуда яқин, яъни юриш, югуриш, сакраш, улоқтиришлар шулар жумласидандир. Тўп учун кураш, ўйинчининг ўрни, натижа учун интилиш кўшимча ҳаракатлар ҳисобланади.

Гандбол билан шуғулланиш тезлик, кучлик, чакқонлик, шижоатлилик каби хислатларни тарбиялайди, билимни ошириб, кўникмалар ҳосил қилади. Ўйинда ҳар бир иштирокчининг ҳар жиҳатдан ўз қобилиятини кўрсата олиш имконияти бор.

Гандбол жамоа ўйини бўлганлиги сабабли ўйинчилар ўз хатти-ҳаракатларини жамоа манфаатига бўйсундиришлари лозим. Шу боис ўйинчилар бу ўйинга ўзларини тўла бағишлашлари керак. Ўйинда фақат жисмоний сифатлар эмас, балки онглилик, фаоллик, интизомлилик, мақсадга интилиш, ўзини тутиш, ҳиссиётларни жиловлай олиш каби хислатлар ҳам тарбияланади. Шу билан бирга, ўйинчида кузатувчанлик, эътиборлилик, ижодий тафаккур каби хислатлар шаклланади.

Шулардан келиб чиқиб, гандбол ўйинининг моҳияти ҳақида шуларни айтиш мумкин. Ўйиндан мақсад, белгиланган қоидаларга риоя қилиб, рақиб дарвозасига кўпроқ тўп киритиш ва ўз дарвозасидан камроқ тўп ўтказишдир. Ўйинда кўп тўп урган жамоа ғалаба қилади. Майдонда ҳар икки жамоадан еттидан ўйинчи (бир дарвозабон ва 6 майдон ўйинчиси) қатнашади. Ўйинчилар майдонда ҳадеб алмаштирилавермайди.

Жамоадан беш ўйинчи иштирок этаётган бўлса ҳам ўйин бошланаверади. Майдондан ўйинчи чиқариб юборилганда ҳам ўйин тўхтатилмайди. Дарвозабон ўйинчилар билан алмаштирилмайди, мабодо, дарвозабон ўйиндан чиқса, унда ўйинчилар уни алмаштиришлари мумкин. Ўйин 15 дақиқадан 2 тайм давом этади (орада 10 дақиқа танаффус бўлиб ўтади ва дарвозалар алмашилади). Гандбол ўйини ҳар қандай тўп, ҳар қандай майдон ва ҳатто кўча майдонларида ҳам ўйналаверади. Фақат майдон чизигида 2х3м ҳажмдаги дарвоза белгиланса кифоя. Ўйин майдонини тайёрлаш унчалик қийин эмас. Дарвоза олдида 6 метрли ярим доира, тўп айнан шу жойдан урилади ва майдонни иккига бўлиб турувчи ўрта чизик белгиланади.

Гандбол ўйини машғулотларида қуйидаги қоидаларга амал қилинади:

1. Аввало ҳар бир ўйинчи организмни машғулотга тайёрлаш учун тайёргарлик машқларини бажаради. Тайёргарлик кўришда дастлаб секин, сўнгра йўналишларни ўзгартириб—тез олдинга, орқага, бурилиб, оёқдан оёққа сакраб югурилади.

2. Тўпни бир жойда туриб ва ҳаракатда бир-бирига узатилади, дарвозага уриш машқи бажарилади.
3. Майдонда интизом ва тартибга риоя қилиниши лозим.
4. Ўйин пайтида бақир-чақир қилинмайди.
5. Ўйин пайтида ўйинчилар тўқнашиб кетишининг олди олиниши керак.
6. Гандбол ўйнига енгил, юмшоқ, қулай поябзал кийган маъқул.

Туриш, силжиш, тўхташ. Ўйинчи ҳар қандай спорт турида катнашар экан, у бирор усулни бажаришдан аввал дастлабки ҳолатини эгаллайди. Гандболчининг асосий ҳолати ҳимоя ва ҳужумда туришдан иборат.

Ҳимоячи ва дарвозабоннинг туриш ҳолати бир-бирига ўхшаш бўлади. Бунда ўйинчи оёқларини кенгроқ қўйиб, тиззаларини бироз буккан ҳолда туради, оёқ учлари бир чизикда жойлашади, қўллари тирсакдан озгина букилган, кафтлар олдинга қараган бўлади. Бундай ҳолат ўйинчига мустаҳкам туришига, эркин силжишига, фақат ҳимояга эмас, балки ҳужумга ҳам тайёр эканлигидан далолат беради (47-расм).

Ҳужумчининг ҳолати ҳимоячиникига бироз ўхшайди, қўллар тирсакдан букилган, у кўкрак баробар туради. Оёқ-лар бироз букилган, биттаси олдинда, елкалар олдинга чиққан бўлади (48-расм). Оёқни ортиқча (40—50 см дан) кенг қўйиб юбориш ҳам ярамайди.

Ўйин пайтида ўйинчи турли ҳаракатларни: силжиш, қадамлаш, югуриш, тез юриш, сакраб юриш ва бошқаларни бажаради. Рақибни алдаш, шерик билан қулай вазият танлаш учун тўхтайди. Тўхташ икки қадам қўйиш ёки сакраш билан бажарилади. Оёқлар букилади, гавда ҳаракат йўналишининг қарши томонига эгилади.

Тўпни бир жойда ва ҳаракатда икки қўллаб тутиб олиш ва узатиш. Ўйин давомида ўйинчи тўпни бир неча бор икки ёки бир қўллаб ушлашига тўғғри келади. Тўпни жойда туриб илиб олишда панжалар очик бўлади. Бош бармоқлар деярли бирлашади, бошқа бармоқлар тўпдан каттароқ бўлган воронка шаклини ҳосил қилади. Тўп қўлларни ҳаракатга келтириб, кўкрак олдидан, кафтларни силтаб узатилади (49-расм).

Ҳаракатда тўпни илиб олиш жойда туриб тутиб олишга ўхшайди. Ўйинчининг қўллари кўкрак олдида туради. Тўпни қадамлаб ёки сакраб тутиб олади. Тез учиб келаётган тўпнинг тезлигини пасайтириш учун қўллар олдинга чўзилади. Юқоридан учиб келаётган тўпни тутиш учун олдинга—юқорига сакралади, пастдан келаётган тўпни тутиш учун қўллар туширилади ва кафтлар кенг очилади. Думалаётган тўпни тутиб олиш учун ўйинчи унинг қаршисига чиқади, эгилади ва тўпга яқин қўли билан уни тутиб олади. Тўпни олиб юриш. Баскетбол ўйинидан кириб келган бу усул ёрдамчи усул ҳисобланади. Тўпни қаршида рақиб бўлмаганда ерга уриб олиб юрилади. Тўп олиб юришдан яна рақиб томондан ўз жамоаси зонасига қайтишда фойдаланилади. Тўпни ерга урганда унинг сакраш баландлиги белдан ошмаслиги лозим (50-расм).

Тўпни ерга уриб юриш машқига ҳар бир машғулотда доимо 2—3 дақиқа вақт ажратилиши керак.

Тўпни отиш. Тўпни отиш уни шерикка узатишдан унчалик

фарқланмайди. Фарқи шундаки, тўп кескин куч тезлиги билан отилади. Тўп турли ҳолатлардан: юқоридан, пастдан, ёндан, бошдан, орқадан отилади (51-расм).

Жойдан туриб тўп отиш етти метрли жарима тўпи уриш, тўққиз метрдан эркин зарба бериш, турли масофалардан тўпни ўйинга киритиш кутилмаганда бажарилади.

Ҳаракат пайтида тўп отиш. Жойда туриб тўп отиш яхши ўзлаштириб олинса, уни ҳаракат пайтида (1,2,3 қадамда) отишни эгаллаш унча қийин эмас. Тўпни катта тезликда тирсакдан эгилган қўл билан тўхтаб, тайёргарлик кўрмай отиш мумкин. Тўпни отиш чоғида ўйинчи огғирлик марказини олдинги оёғига ўтказди, бу эса отиш кучини оширади (52-расм).

Тирсакдан букилган қўл билан ёндан ва елка баробаридан тўп отиш. Бу узоққа отиш лозим бўлганда қўлланиладиган усулдир. Отиш ўткир бурчак остида тўп отувчининг бел қисми баландлигида икки ҳолатдан бажарилади. Биринчи ҳолатда у тизза баробарида, иккинчи ҳолат эса елка баробарида ва ундан пастроқда бажарилади.

Тўғри қўл билан пастдан отишни ўйинчи ҳар қандай ҳолатда ҳам бажара олади. Уни бажариш эса эгилган қўл билан пастдан отишга ўхшаб кетади.

Тўғри қўл билан юқоридан отиш югуриб ва сакраб туриб бажарилади. Бунинг учун учиб келаётган тўп қабул қилиниб дарҳол ўз шеригига улоқтиради.

Тўпни дарвозага орқа қилиб туриб, 180° га бурилиб отиш ҳам мумкин. Тўғри қўл билан ёндан отиш. Бу усул билан отиш қўл эгилмаган ҳолда қафтнинг қатъий силтов ҳаракати билан бажарилади.

Қуйидаги ҳолатларда тўп эгалланади, юлиб олиб қўйилади, уриб чиқарилади:

- а) тўп оширилаётган пайтда уни эгаллаб олиш, ҳимоячи позитсияни қай даража муваффақиятли эгаллаганига боғғлик;
- б) ҳужумчилар узатган тўпни эгаллаб олиш, у тўп учиб келаётган пайтида унга сакраш маҳоратига боғғлик;
- д) ҳужумчилар отган бурчак тўпини ва узоқдан ўз шеригига отган тўпни юқорига сакраб тутиб олиш, бу эса ҳимоячининг эгаллаган позитсиясига боғғлик;
- е) ҳужумчидан тўпни олиб қўйиш кўпроқ ҳимоячига боғғлик;
- ф) рақиб тўпни олиб юрганда, узатганда ёки дарвозага урмоқчи бўлганда олиб қўйиш, бу ҳимоячи тўпнинг йўналишини тўғри белгилашига ва қўли билан унинг йўналишини қай даражада муваффақиятли тўсишига боғғлик;
- г) рақибни таъқиб қилиб, қўлидан тўпини олиб қўйиши ҳимоячининг уни олдига ёки ён томонига моҳирлик билан ўтишига боғғлик (бунда рақибнинг қўлига тегиш мумкин эмас);
- х) чалғитмоқчи бўлган рақиб ҳужумчидан тўпни олиб қўйиши, ҳимоячи рақиб ўйинчининг алдамоқчи бўлаётганини сезиб қолиши билан боғғлик. Рақиб тўпни ерга уриш чоғида ёки узатганда эгаллаб олиши мумкин;
- и) ҳужумчи тўпни дарвозага отиш пайтида ҳимоячи тўпни ҳужумчи қўлидан

уриб чиқариб юборишга ҳаракат қилади. Тез ҳаракат чоғида тўпни уриб чиқариб юбориш қийинроқ. Бунинг учун ҳимоячи биров орқароқда ва ён томонда туриши зарур, ҳимоячи билан бир пайтда олдинга—юқорига сакрайди. Бу ўринда дарвозага тўп кириши, ҳимоячининг панжалари билан тўпни қай даража тўсиб қолишига боғлиқ.

Демак, дарвозага отилган тўпларни тўсиб қолиш, дарвозани тўпдан кўриклаш фақат дарвозабоннинг эмас, балки ҳимоячининг ҳам ишидир. Ҳимоячи панжалари ёйилган кўлини тўп учиб келиши мумкин бўлган йўналишга тутати. Тўсиш доим икки кўллаб бажарилади. Фақат ёндан келаётган тўп бир кўл билан тўсилади. Дарвозага урилаётган тўпни тўсишнинг асосий усуллари қуйидагича: юқорига кўтарилган кўллар билан сакраш, учиб келаётган тўпларни тўсиш учун турли томонларга эгилиш, тўпни оёқ билан тўсиш ва бошқалар.

Юқоридан учиб келаётган тўпни тўсиш жойда туриб кўлларни юқорига кўтарган ҳолда ёки ёндан бажарилади. Агар тўп баландроқдан учиб келаётган бўлса, унинг йўлини кафт билан тўсиш учун баландга сакраш лозим. Тўпни юмшоқроқ қабул қилиш учун панжалар ёйилади.

Ердан 70—170см баландликда келаётган тўпни тўсиш. Агар тўп ён томонга йўналган бўлса, унга яқин кўл кафти очилади, иккала кўлни тўпнинг йўналишига қўйилади.

Ердан 40—50 см баландликда учиб келаётган тўпни тўсиш. Бунинг учун ҳимоячи тўпнинг йўналиши томон одимлайди ва уни кўлларни олдинга чўзган ҳолда тўсади. Агар тўп ҳимоячининг ўнг ёки чап томонидан ўтиб кетилаётган бўлса, олдинга энгашиш зарур.

Тўпни оёқ билан тўсиш. Ҳимоячи бу усулдан тўп жуда пастдан учиб келаётганда уни тўсишга улгурмаганда фойдаланади. Ҳимоячи оёғини олдинга чўзиб пастга эгилади. Тўпни оёқ билан тўсиш қоидада ман этилган, лекин шароит тақозо қилса, кўллаш мумкин. Бунда тўсишга йўналтирилган оёқ билан бир вақтда кўл ҳам ўша томонга узатилади. Ер ёқалаб учиб келаётган ёки ерга урилган тўпни ярим ўтириб тўсиш мумкин.

Дарвозабоннинг ўйинлари. Ўйин пайтида дарвозабон рақиб билан кўп марта рўбарў келади. Унга жуда катта жисмоний ва руҳий юк (нагрузка) тушади. У тўпни доимий назорат қила туриб, майдондаги ҳолатни таҳлил қилади ва бағзида ўйинчиларга тегишли кўрсатмалар беради. Ўйин давомида 40—50 марта кучли зарбларни қайтаришига тўғри келади.

Дарвозабон идрокли, чаққон, ҳаракатчан, кузатувчан, кўркмас, вазиятни тўғри баҳолай оладиган ва шу каби хислатларга эга бўлиши зарур. Дарвозабон кучли урилмаган тўпларни икки кўллаб тутати. Дарвозабон ёндан келаётган тўпга ҳам иккала кўлини чўзади. Бир кўл билан тўсилса ҳам бўлади. Асосий ҳолатда турган дарвозабон кўлини тўп учиб келаётган томонга узатади ва ўша томонга эгилади

Дарвозанинг пастки бурчагига йўналтирилган тўпни дарвозабон оёғи билан тўсади, шу билан бирга, ҳар эҳтимолга қарши кўлини ҳам ўша томонга чўзади. Юқоридаги усуллардан ташқари, тўпни йиқилиб туриб тўсиш ҳам мумкин. Футболдаги бу усул дарвозанинг бир томонидан иккинчи томонига

учиб келаётган тўпни тутишда қўлланилади. Бу тўпдан узоқда турган оёқ билан силтаниш орқали бажарилади. Тўп бир қўл билан қайтарилади. Йиқилиб туриб тўп тутиш тавсия этилмайди, уни албатта қайтариш керак. Йиқилиш лозим бўлса, думалаш усулини қўллаш зарур.

Дарвозабоннинг ҳужум қилаётган рақибга қарши чиқиши. Бу усул техник жиҳатдан тайёр бўлишдан ташқари, довюракликни ҳам талаб қилади. Дарвозабон турган жойидан тўп билан келаётган ўйинчи томон бир неча кадам ташлайди. Дарвозабон гавдасини олдинга эгиб, қўлларини тўлик очади. Бир оёқ иккинчисидан 30—40 см га олинади, бундай чиқиш дарвозага тўп киритиш эҳтимолини камайтиради.

Дарвозабон тўпни тутиш ёки ёриб кирувчини тўхтатиш учун ўз майдонидан ташқарига чиқади, шунда дарвозабон ўйинчига айланади. Шу боис ҳам у ўйинчининг малакасини эгаллаган бўлиши керак.

Ўйин давомида дарвозабон тўпни бир неча марта ўйинга киритади. Бунда тўп ошириш турлича бўлиши мумкин, яъни қисқа масофада турганда шерикка ошириш ёки 20—25 м га улоқтириш. Бунинг учун дарвозабон тўпни турган жойидан ёки югуриб келиб ўйинга киритишни билиши керак.

## **ГАНДБОЛ МУСОБАҚАСИ ҚОИДАЛАРИ**

Ҳакам ўйин олдидан жамоа сардорларини чақириб, ўртага қуръа ташлайди. Қуръада ютган ўйинни бошлайди ва майдоннинг хоҳлаган томонини эгаллайди.

Ҳакамнинг ҳуштак чалиши билан майдон марказидан тўпни хоҳлаган томонга ташлаш билан ўйин бошланади. Дарвозага тўп киритилгач, ўйин яна майдон марказидан тўп қўйиб юборган жамоа томонидан бошланади.

Тўп шерикларга бир ёки икки қўллаб оширилади. Тўпни қўлнинг барча қисми билан ошириш ёки тутиш мумкин. Ўйинчи тўп билан уч кадамдан ортиқ юрмайди, у тўпни икки қўлда ё шеригига ошириши ёки зарб бериши лозим. Тўпни иккинчи марта олиб юриш ман этилади. Тўпни қўлда 3 сониядан ортиқ ушлаб турилмайди. Тўп агар рақибда бўлса, эҳтиёт роқ бўлиш лозим. Рақиб тўпни бир қўлда тутиб турган бўлса, уриб чиқариб юбориш мумкин, икки қўлида бўлса, уриб юбориш мумкин эмас.

Ўйин қоидаси бузилса, тўп бошқа жамоага берилади ва ўйин эркин тўп ташлаш билан бошланади. Эркин тўп эркин зонадан ташқарида, ҳакамнинг ҳуштак чалишисиз ташланади. Бунда ҳужум қилаётган жамоа ўйинчилари зонадан ташқарида бўлишлари керак.

Агар ўйин пайтида тўпни икки ўйинчи ушлаб қолса, тортишув тўпи белгиланади. Ҳар иккала жамоа ўйинчиси тўпдан 3 метр узоқлашиши зарур, шунда у тўп ерга уриб ўйинга киритилади. Ҳар иккала жамоа ўйинчилари бир пайтда хато қилса ёки бирор сабабга кура ўйин тўхтатилганда ҳам тортишув тўпи белгиланади.

Агар тўп майдон чизигидан чиқиб кетган бўлса, ўйинчи оёқни ердан узмай (чизиқ ортида) бир ёки икки қўли билан тўпни ўйинга киритиши

мумкин.

Тўпни ўйинга киритаётган ўйинчига 3 метргача яқинлашиш мумкин эмас. Дарвозага зарба берилаётган пайтда чизикни босиш ёки дарвоза майдонига кириш ман қилинади. Тўп улоқтирилгач, чизикдан ўтилса хато ҳисобланмайди.

Дарвоза майдонида фақат дарвозабон ҳаракатланади. У тўпни ҳар қандай усул билан (қўл, оёқ, тиззалар ва бош билан ҳам) тўхтатиш ҳуқуқига эга. Тўпни дарвоза майдонида узатиш мумкин эмас. Агар ҳимоячи тўпни ўз дарвозабонига узатса-ю, тўп дарвоза томон ўтиб кетса ва уни яна тўхтатиб қолса, 7 метрли жарима тўпи белгиланади.

Айтиб ўтганимиздек, қўл тўпи фақат қўллар билан ўйналади. Агар ўйинчи уни оёғи билан тепса, ҳакам унга эркин тўп ташлаш билан жарима белгилайди. Вақтни чўзиш учун атай оёқ билан ўйнаган ўйинчи майдондан чиқариб юборилади. Дарвоза майдонида турган ёки думалаётган тўпни олиш мумкин эмас.

Ўйинчини тўп билан қўрқитиш мумкин эмас, бунинг учун у майдондан чиқарилади. Рақиб тўпни дарвозага ташлаётганда, унинг қўлини ушлашга ҳаракат қилган ўйинчи етти метрлик жарима тўпи билан жазоланади. Ҳужумчини туртиш, майка ёки турсигидан тортиб қолиш, ўз дарвоза майдонига ҳимоя учун кириш

Майдондаги тўпни ўз дарвоза майдонига олиб кириш мумкин эмас (бунинг учун 7 метрли жарима берилади). Агар тўп ҳимоячи сабабли майдон ташқарисига чиқиб кетса, бурчак тўпи белгиланади. У ён ва дарвоза чизиклари кесишган жойдан берилади. Тўп ҳакам ҳуштак чалганидан кейин отилади. Бурчак тўпи дарвозага кириб кетса, ҳисобланади.

Дарвозабон ҳам гол уриши мумкин. У ўз дарвоза майдонидан тўпни рақиб дарвозасига йўналтириб уриши мумкин. Дарвозабон майдонга чиқиб, кўшимча ўйинчи бўлиб қола олади, аммо у марказий чизикдан ўтса, жамоадан тўп олиб қўйилади. Дарвозабон ўз майдонидан тўп билан чиқса, майдон чизиги ташқарисидagi тўпни тутиб олса, хатога йўл қўйган бўлиб ҳисобланади ва 9 метрли жарима берилади. Тўпни уришга тайёрланаётган ўйинчи туртилса ёки унга ҳалал берилса, 7 метрли жарима тўпи белгиланади ёки ўйинчи майдондан чиқарилади. Майдондан чиқарилган дарвозабоннинг ўрнини захирадаги ўйинчи эгаллайди, лекин майдондаги бир ўйинчи чиқарилиб юборилади.

Гандболда эркин тўп, етти метрли жарима ва айбдор ўйинчини вақтинча майдондан чиқариб юбориш каби уч хил жазо тури бор. Кичикрок қоида бузиш юз берганда шу жойнинг ўзида эркин тўп белгиланади. Қўпол хато учун ўйинчи 3 дан 5 дақиқача ёки ўйин охиригача алмаштиришсиз ўйиндан четлатилади. Бунда жамоа камчилик бўлиб ўйнайверади. Агар ҳужумчи гол уриши мумкин бўлган ҳолатда ҳимоячи қондани бузса, дарвоза томон 7 метрли жарима белгиланади. Баъзан ҳам жарима тўпи белгиланади, ҳам ўйинчи майдондан чиқариб юборилади.

Тўққиз метрдан жарима тўпи. Бундай вақтда рақибнинг жамоа аъзолари 9 метрли чизикдан ортда турадилар. Ҳимояланаётган жамоа



аъзолари ўз дарвозабонига орқа ўгириб турадилар. Зарба ҳакамнинг ҳуштак чалишисиз берилади (тўп дарвозага тўғридан тўғри урилмай, уни ўзаро ошириш билан ҳам уриш мумкин).

Гандболда етти метрлик жарима тўпи энг юқори жазо ҳисобланади. Уни дарвозабондан ташқари ҳар қандай ўйинчи амалга ошириши мумкин. Зарба чоғида барча ўйинчилар 9 метрли чизикдан ташқарида турадилар. Зарба бераётганда 7 метрли чизикни босиш, таянч оёқни ердан узиш мумкин эмас. Қоида бузилиб киритилган гол ҳисобга олинмайди ва ўша жойдан эркин тўп белгиланади. 7 метрли жарима тўпи берилиш пайтида дарвозабон дарвозадан 3 метрдан ортиқ чиқиши мумкин эмас.

Ҳар бир жамоа ҳужум пайтида тўпни 45 сониядан ортиқ ушламаслиги керак. Агар бу қоида бузилса, ҳакам тўпни рақиб жамоага олиб беради.

Жамоанинг кийими—майка, трусик бир рангда бўлиши лозим. Майкага рақам тикиб қўйилади. Оёққа пайпоқ ва резинали юмшоқ поябзал кийилади. Дарвозабон кийими бошқа ўйинчилар кийимидан ажралиб туради. Ўйинга жароҳат етказиш мумкин бўлган нарсалар: соат, занжир, тақинчоқлар билан чиқиш тақиқланади. Ўйинчининг ташқи кўриниши ёқимли бўлиши шарт.

Гандбол майдони 20x40м (мини гандболда 9x18 м дан 12x24 м гача) бўлади. Дарвозанинг ҳажми (мини гандболда 180x270мм) 2x3 метрли бўлади. Дарвоза икки хил ранг, оқ ва қора (ёки қизил ва ҳаворанг) га бўялади. Дарвоза майдони 6 метрли (яхлит чизик билан белгиланади), эркин тўп уриш чизиги 9 метр қилиб белгиланади (жарима тўпи 7 метрдан урилади). У дарвоза тўғрисида 6 м ли чизикдан 1 метр нарида жойлашади. Қизларнинг тўпи енгилроқ (250—280 э), болаларники 424—475 г б ўлади.

## А Д А Б И Ё Т Л А Р

1. Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу, ручному мячу, бадминтону, уоккею, настольному теннису, теннису-М,(последнее издание).
2. Программа для ДЮСШ по баскетболу, волейболу, ручному мячу, футболу-М,( последнее издание)
3. Программа сркдней школы. Физическая культура для учащиуся 4-10 классов и школьников, отнесенныу по состоянию здоровья к специальной медецнской группе.
5. Гзовский Б.М. Кудрящов В.А. Студенческий баскетбол Минск,1973 год.
6. Голомазов В.А. Ковалев В.Д. Мельников А.Г. Волейбол в школе- М, 1976 год.
7. Зинин А.М. Детский баскетбол. – М., 1969 год
8. Ивайлов А.В. Вaleyбол. Минск, 1974 год
9. Исаев А.К., Лукашин Ю.С. Футбол – М., 1967 год
10. Подготовка молодого футболиста. Под ред. Я.Полфан. – М., 1973-год
11. Спортивные игры. Под ред. В.Н.Кудряшова - Минск, 1968 год
12. Спортивные игры. Под ред. Ю.И.Портныу. – М., 1975 год
13. Тренировка гандболиста. Сост. Н.П.Клисов. – М., 1975-год
14. Клусов Н.Г., Цуркан А.А. Гандибол. М., 1977 год.
15. Уроки физической культуры в IV-VI Кл. под. Ред. П.Богданова – М., 1978 год
16. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе. – М., 1978 год.
17. Тарасов А.В. Тренировочные упражнения уоккеистов. – М., 1959 год