

LATVIJAS HANDBOLA FEDERĀCIJA

Apstiprinu _____,
LHF ģenerālsēkretārs A. Brencāns

30.09.2013.

Latvijas 2013./2014. gada jaunatnes handbola čempionāta

Nolikuma papildinājums

Testu apraksts

Sporta skolu, klubu treneri veic testēšanu 2 reizes gadā, 1) līdz 25. oktobrim 2) līdz 2014.g. 20 aprīlim. Testu rezultāti tiek iesūtīti LHF pa e-pastu info@handball.lv

Atspoles skrējieni -10 x 6 metru atspoles skrējieni ar laika kontroli. 6 metru attālumā viena no otras novietotas divas pildbumbas. Skrējiena laikā jāpieskaras pie tām ar roku. Laiks (sek.) tiek uzņemts, kad skrējējs atrauj roku no pildbumbas un apturēts, kad pieskaras 10. reizi pildbumbai.

30m skrējieni bez dribla - Sportists nostājas aiz līnijas, vienu kāju novietojot tieši pie līnijas (augstais starts). Pēc signāla maksimāli ātri skrien līdz finiša līnijai, kas atrodas 30m attālumā un šķērso to. Hronometru (sek.) aptur kad sportists šķērso finiša līniju.

30m skrējieni ar driblu - Sportists nostājas aiz līnijas, vienu kāju novietojot tieši pie līnijas (augstais starts) un vienā no rokām tur bumbu. Pēc signāla maksimāli ātri (ar driblu) skrien līdz finiša līnijai, kas atrodas 30m attālumā un šķērso to. Hronometru (sek.) aptur kad sportists šķērso finiša līniju.

1km skrējieni – skrējieni tiek veikti stadionā, aplū skaits aktarībā no to garuma. Skrien grupās pa 10 cilvēkiem. Skrējumu sāk visi reizē un finišā laiku (min., sek.) katram fiksē atsevišķi.

Pildbumbas mēšana sēdus – pirms metiena izpildes dalībnieks apsēžas sēdus novietojot kājas pirms līnijas. Izpilda metienu uz tālumu ar pildbumbu. Attālums (m., centim.) tiek mērīts no tās vietas, kur bumba pirmo reizi piezemējās.

Aktīvā aizsardzība

Cilvēks – cilvēku aizsardzība (personīgā segšana)

Īss raksturojums:

- aizsardzības spēlētāji uzsāk savu " darbību" 3m no centra līnijas savā laukuma pusē,
- aizsardzības spēlētāji var mainīt "sedzamos" pie dažādiem uzbrucēju pārvietošanās veidiem,
- aizsardzības spēlētāji nedrīkst atkāpties līdz savai 6m līnijai un "sagaidīt" savu spēlētāju,
- uzbrukuma spēlētājiem jāveic aktīvas komandas uzbrukuma darbības,
- uzbrukuma spēlētājiem nav atļauts spēlēt pasīvi, atstājot tikai vienu uzbrucēju pret aizsargu apspēlēšanai.

Atbildīgi par šo noteikumu ievērošanu ir komandu treneri.

Tiesneši var brīdināt komandu ievērot nolikuma prasības un pie atkārtota pārkāpuma piešķirt 7m soda metienu par labu uzbrūkošai komandai.

3:3 aizsardzība

Īss raksturojums:

- 3 aizsardzības spēlētāji uzsāk savu " darbību" ārpus 9m līnijas savā laukuma pusē un 3 aizsardzības spēlētāji aizsargājas uz 6m līnijas,
- aizsardzības spēlētāji var mainīt "sedzamos" pie dažādiem uzbrucēju pārvietošanās veidiem,
- uzbrukuma spēlētājiem jāveic aktīvas komandas uzbrukuma darbības,
- uzbrukuma spēlētājiem nav atļauts spēlēt pasīvi

Atbildīgi par šo noteikumu ievērošanu ir komandu treneri.

Tiesneši var brīdināt komandu ievērot nolikuma prasības un pie atkārtota pārkāpuma piešķirt 7m soda metienu par labu uzbrūkošai komandai.