

Uaktualnione z przepisami z 1 lipca 2016 roku

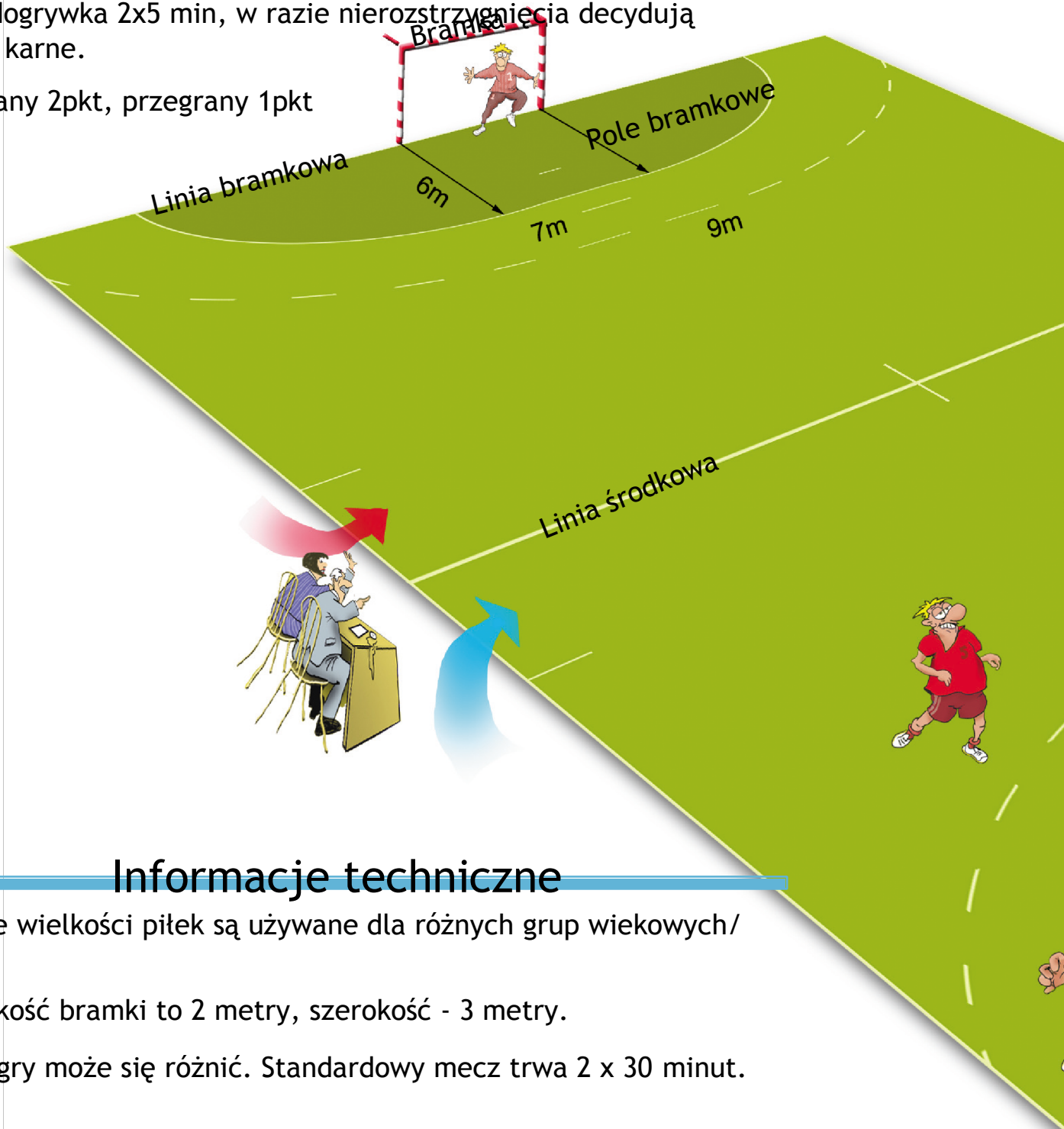


Zasady gry w piłkę ręczną 

Podstawowe zasady gry w piłkę ręczną

- Piłka ręczna jest sportem drużynowym opartym na zasadach "fair play".
- Na boisku znajdują się dwie męskie lub dwie żeńskie drużyny grające przeciwko sobie, które próbują zdobyć punkty rzucając piłką do bramki drużyny przeciwnej.
- Zwycięża drużyna, która zdobyła więcej bramek w czasie gry.
- Zwycięska drużyna otrzymuje 3 punkty. Jeżeli jest remis, zarządzana jest dogrywka 2x5 min, w razie nierozstrzygnięcia decydują rzuty karne.

Wygrany 2pkt, przegrany 1pkt

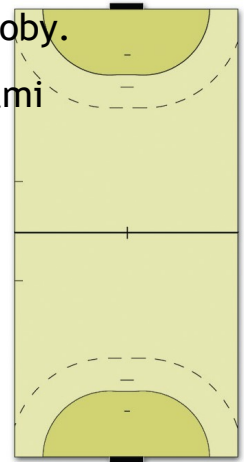


Informacje techniczne

- Różne wielkości piłek są używane dla różnych grup wiekowych/płci.
- Wysokość bramki to 2 metry, szerokość - 3 metry.
- Czas gry może się różnić. Standardowy mecz trwa 2 x 30 minut.

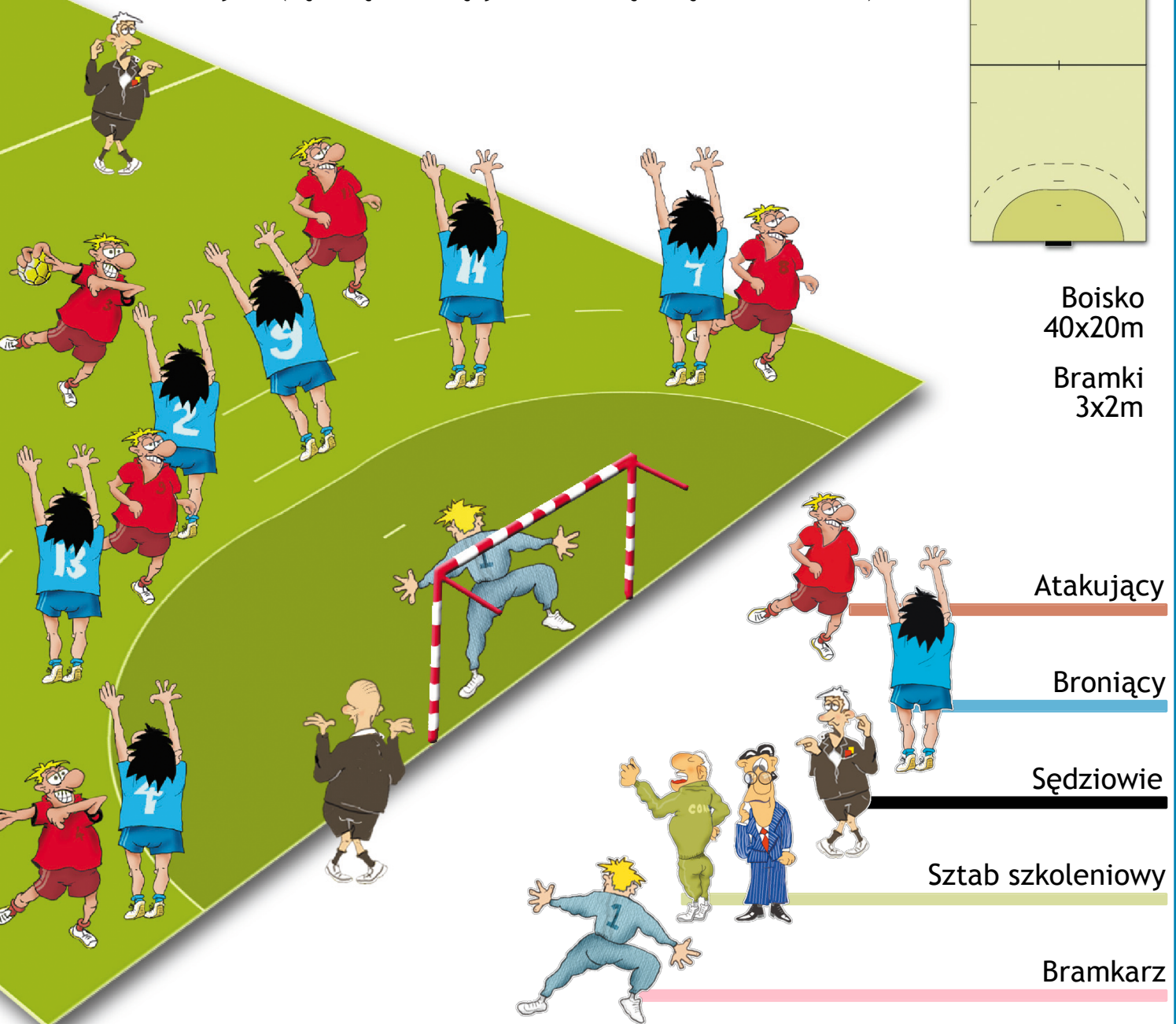
Drużyny/Zawodnicy/Sztab szkoleniowy/Sędziowie

- Każda drużyna składa się maksymalnie z 16 zawodników. Na boisku może znajdować się jednocześnie 7 zawodników.
- Podczas gry zawodnicy mogą się wymieniać między sobą.
- Wszyscy zawodnicy z jednej drużyny muszą nosić stroje w takim samym kolorze. Bramkarze noszą stroje, które mają inny kolor niż pozostali zawodnicy z ich drużyny.
- Zawodnikom nie wolno mieć na sobie żadnych przedmiotów, które mogą być niebezpieczne (zegarki, pierścionki, kolczyki itp.)
- Sztab szkoleniowy jednej drużyny może liczyć maksymalnie 4 osoby.
- Mecz prowadzi dwóch sędziów na boisku we współpracy z sędziami stolikowymi (sędzią mierzącym czas i sędzią sekretarzem).



Boisko
40x20m

Bramki
3x2m



Atakujący

Broniący

Sędziowie

Sztab szkoleniowy

Bramkarz

Drużyna atakująca

MOŻNA	NIE MOŻNA	KONSEKWENCJE
Rzucić i łapać piłkę rękami i ramionami	Blokować lub kopać piłki nogami	Rzut wolny dla drużyny broniącej
Podawać piłkę do kolegi z drużyny	Przetrzymywać piłki dłużej niż 3 sekundy	Rzut wolny dla drużyny broniącej
Kozłować piłkę jedną ręką i łapać ją ponownie	Kozłować piłki, łapać ją i kozłować ponownie = błąd podwójnego kozłowania	Rzut wolny dla drużyny broniącej
Zrobić maksymalnie 3 kroki z piłką	Zrobić więcej niż 3 kroki z piłką = błąd kroków	Rzut wolny dla drużyny broniącej
Poruszać się poza polem bramkowym	Wchodzić w pole bramkowe	Rzut od bramki
Dotykać piłkę w powietrzu nad polem bramkowym	Dotykać piłki leżąc wewnątrz pola bramkowego	Rzut od bramki
Przedzierać się przez obronę	Zaatakować przeciwnika lub wpaść na zawodnika grającego w obronie = faul ofensywny	Rzut wolny dla drużyny broniącej
Podawać piłkę tak aby stworzyć okazję do oddania rzutu na bramkę	Przetrzymywać piłki bez stwarzania okazji do zdobycia punktów = gra pasywna	Rzut wolny dla drużyny broniącej



Drużyna broniąca

MOŻNA

Używać rąk i ramion do blokowania piłki

Zastawiać ciałem zawodnika atakującego

Pozostawać poza polem bramkowym

Pozostawać przynajmniej 3 metry od atakującego zawodnika podczas wprowadzania piłki do gry

NIE MOŻNA

Wrywać lub wybijać piłki z rąk zawodnika atakującego

Powstrzymywać zawodnika atakującego za strój/ciało, popychać go, wbiegać lub wskakiwać na niego

Wykorzystywać pola bramkowe jako pozycji defensywnej / uniemożliwiać oddania rzutu w sytuacji pewnej zdobycia bramki

Przeszkadzać oddać rzut zawodnikowi atakującemu wprowadzającemu piłkę do gry.

KONSEKWENCJE

Rzut wolny dla drużyny atakującej

Rzut wolny/stopniowane kary

Rzut karny

Stopniowane kary

MOŻNA

Dotykać piłki jakąkolwiek częścią ciała w polu bramkowym

Pozostawić pole bramkowe bez piłki i grać w polu gry

NIE MOŻNA

Wchodzić z piłką w pole bramkowe spoza linii 6 metrów

Pozostawić pole bramkowe z piłką

KONSEKWENCJE

Rzut wolny dla drużyny atakującej

Rzut wolny dla drużyny atakującej



Fair play i procedury

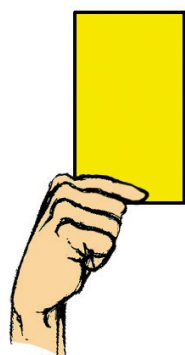
Pięknem piłki ręcznej są zasady fair play.

Dwaj sędziowie są odpowiedzialni za zakończenie meczu. Ich zadaniem jest dopilnowanie przestrzegania zasad fair play.

Stopniowane kary są przyznawane zawodnikom, którzy nie przestrzegają zasad fair play lub naruszają przepisy gry w inny sposób.



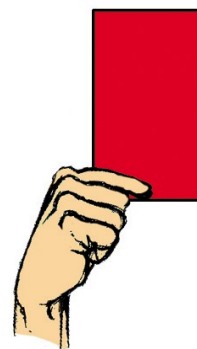
Stopniowane kary



Ostrzeżenie



2-minutowe
wykluczenie



Dyskwalifikacja



Wykonywanie rzutów

W przepisach piłki ręcznej określone są następujące rzuty - rzut rozpoczynający grę, rzut wolny, rzut od bramki, rzut karny i rzut z linii bocznej.

Rzut karny zarządza się gdy nie dopuszczono do zdobycia bramki gdy była taka wyraźna możliwość.

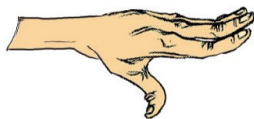
Na początku pierwszej i drugiej połowy a także po zdobyciu bramki następuje rzut rozpoczynający grę.

Sygnalizowanie sędziów



Rzut wolny

Rzut wolny jest wykonywany gdy zawodnik w obronie lub drużyna będąca w posiadaniu piłki naruszy przepisy gry.



Rzut od bramki

Rzut od bramki jest wykonywany gdy

- drużyna będąca w ataku weszła w pole bramkowe.
- zawodnik z drużyny atakującej dotknie piłki, która toczy się lub leży w polu bramkowym.
- bramkarz ma kontrolę nad piłką w polu bramkowym lub gdy piłka przekroczyła linię bramkową.



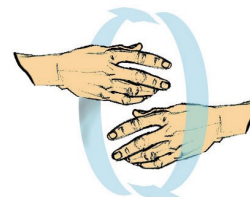
Zatrzymanie czasu gry

Czas gry zostaje zatrzymany gdy zachodzi taka konieczność.



Kroki

Wykonanie więcej niż 3 kroków z piłką skutkuje rzutem wolnym dla drużyny broniącej.



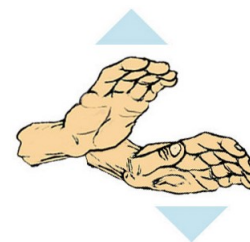
Faul w ataku

Faul w ataku skutkuje przyznaniem rzutu wolnego dla drużyny będącej w obronie.



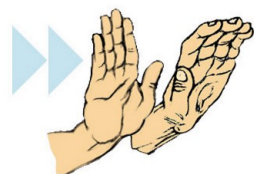
Błąd kozłowania

Błąd kozłowania (np. podwójne odbicie) skutkuje rzutem wolnym dla drużyny broniącej.



Odległość 3 metrów

W chwili gdy jest wykonywany rzut, przeciwnicy powinni stać w odległości 3 metrów od piłki.



Rzut zza linii bocznej

Rzut zza linii bocznej zarządza się w sytuacji kiedy piłka znajdzie się poza boiskiem.

