

Olympic Team Sport



A Shortcut to the Rules

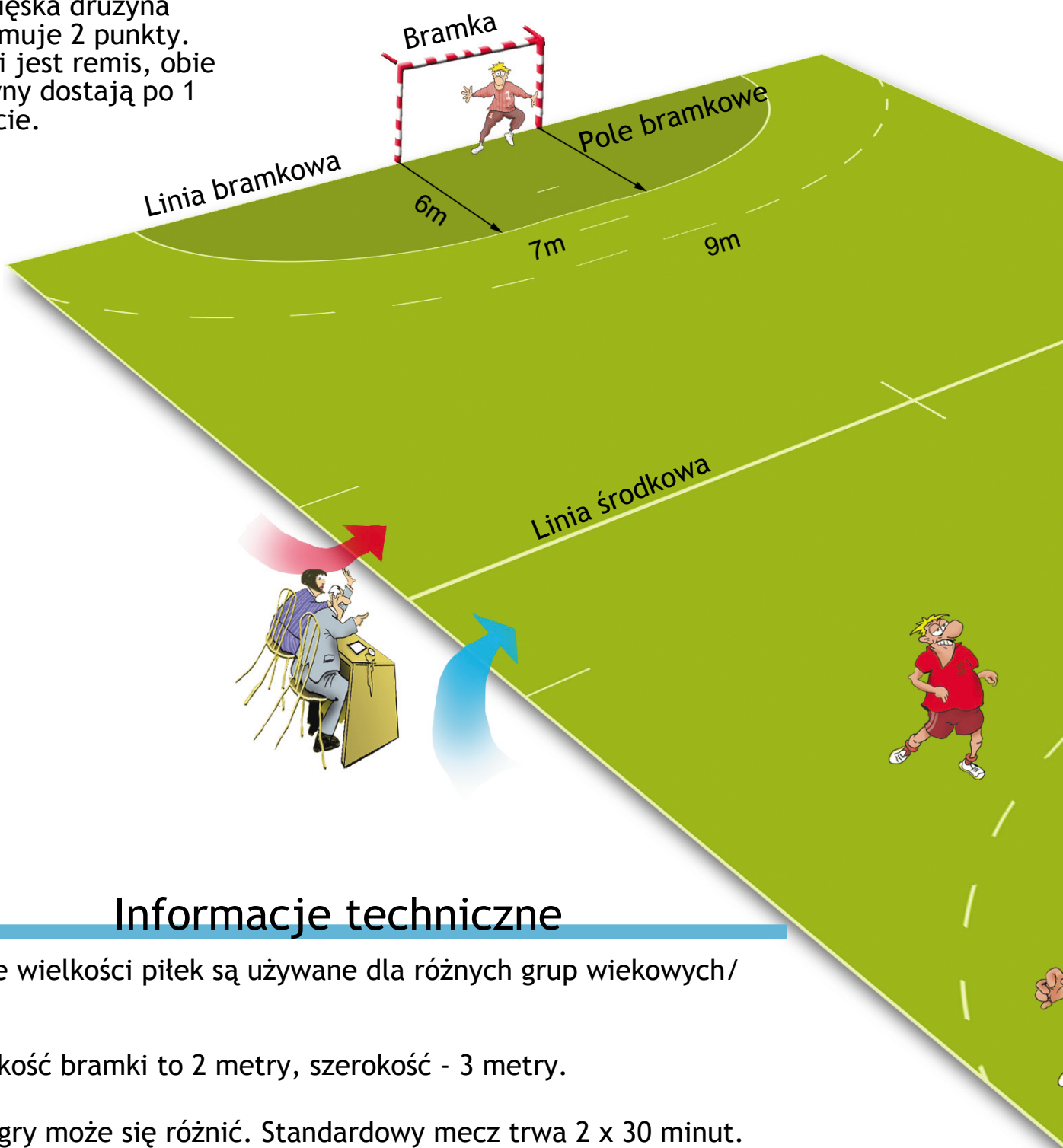
HANDBALL the game

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 2 punkty. Jeżeli jest remis, obie drużyny dostają po 1 punkcie.

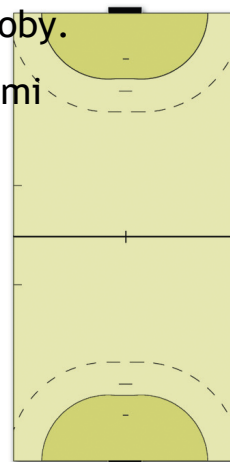


Informacje techniczne

- 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.

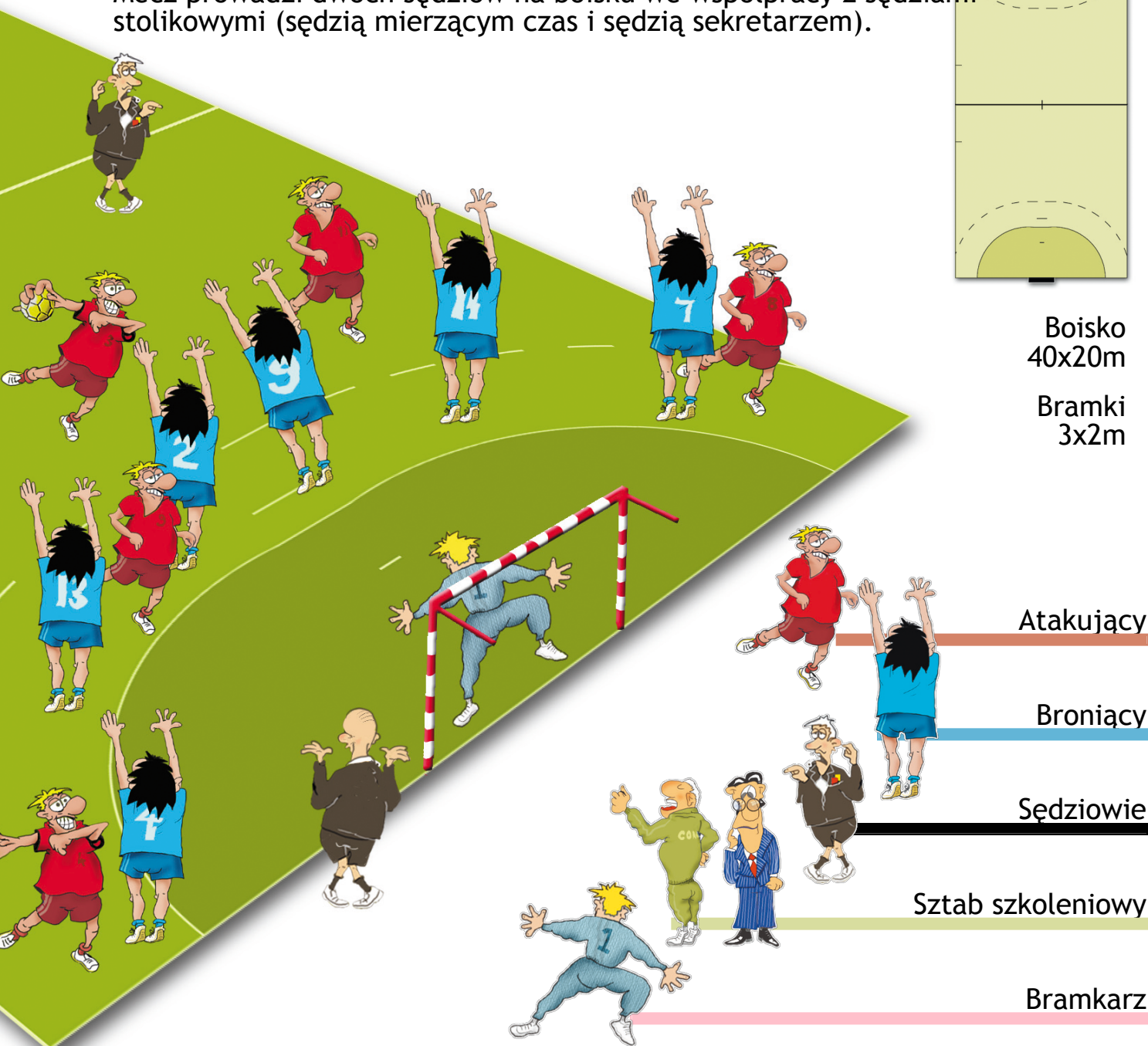
Drużyny/Zawodnicy/Sztab szkoleniowy/Sędziowie

- Każda drużyna składa się maksymalnie z 14 zawodników. Na boisku może znajdować się 6 zawodników i 1 bramkarz.
- 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

Broniacy

Sędziowie

Sztab szkoleniowy

Bramkarz

Drużyna atakująca

MOŻNA

Rzucać i łąpać piłkę rękami i ramionami

Podawać piłkę do kolegi z drużyny

Kozłować piłkę jedną ręką i łąpać ją ponownie

Zrobić maksymalnie 3 kroki z piłką

Poruszać się poza polem bramkowym

Dotykać piłkę w powietrzu nad polem bramkowym

Przedzierać się przez obronę

Podawać piłkę tak aby stworzyć okazję do oddania rzutu na bramkę

NIE MOŻNA

Blokować lub kopać piłki nogami

Przetrzywać piłki dłużej niż 3 sekundy

Kozłować piłki, łąpać ją i kozłować ponownie = błąd podwójnego kozłowania

Zrobić więcej niż 3 kroki z piłką = błąd kroków

Wchodzić w pole bramkowe

Dotykać piłki leżąc wewnątrz pola bramkowego

Zaatakować przeciwnika lub wpaść na zawodnika grającego w obronie = faul ofensywny

Przetrzywać piłki bez stwarzania okazji do zdobycia punktów = gra pasywna

KONSEKWENCJE

Rzut wolny dla drużyny broniącej

Rzut wolny dla drużyny broniącej

Rzut wolny dla drużyny broniącej

Rzut wolny dla drużyny broniącej

Rzut od bramki

Rzut od bramki

Rzut wolny dla drużyny broniącej

Rzut wolny dla drużyny broniącej



Drużyna broniąca

MOŻNA	NIE MOŻNA	KONSEKWENCJE
Używać rąk i ramion do blokowania piłki	Wyrywać lub wybijać piłki z rąk zawodnika atakującego	Rzut wolny dla drużyny atakującej
Zastawiać ciałem zawodnika atakującego	Powstrzymywać zawodnika atakującego za strój/ciało, popychać go, wbiegać lub wskakiwać na niego	Rzut wolny/stopniowane kary
Pozostawać poza polem bramkowym	Wykorzystywać pola bramkowego jako pozycji defensywnej / uniemożliwiać oddania rzutu w sytuacji pewnej zdobycia bramki	Rzut karny
Pozostawać przynajmniej 3 metry od atakującego zawodnika podczas wprowadzania piłki do gry	Przeszkadzać oddać rzut zawodnikowi atakującemu wprowadzającemu piłkę do gry.	Stopniowane kary

MOŻNA	NIE MOŻNA	KONSEKWENCJE
Dotykać piłki jakąkolwiek częścią ciała w polu bramkowym	Wchodzić z piłką w pole bramkowe spoza linii 6 metrów	Rzut wolny dla drużyny atakującej
Pozostawić pole bramkowe bez piłki i grać w polu gry	Pozostawić pole bramkowe z piłką	Rzut wolny dla drużyny atakującej



Fair play i procedury

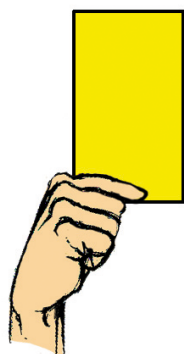
Pięknem piłki ręcznej są zasady fair play.

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.



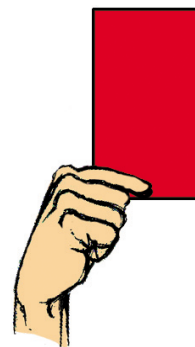
Stopniowane kary



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 bramkim 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.



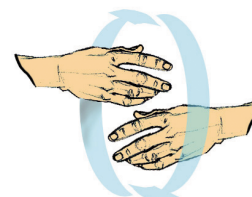
Zatrzymanie czasu gry

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.



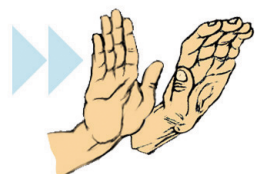
Błąd kozłowania

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



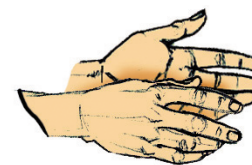
Odległość 3 metrów

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.





Imprint:

European Handball Federation (EHF), Vienna/AUT, August 2008
www.eurohandball.com

Following a proposal by both the EHF Competitions Commission (CC) and the EHF Methods Commission (MC) the EHF Executive Committee approved the production of a "short rule version" of the handball rules for promotional purposes only. The work is based on the "Rules of the Game" by the International Handball Federation (IHF), for details and references please visit www.ihf.info

Editorial board:

EHF Working Group "Rule Simplifications & Modifications"
 in cooperation with the EHF Youth Forum

Jan Tuik/EHF CC Chairman · Frantisek Taborsky/EHF MC Chairman · Allan Lund/EHF MC Member Development · Sandor Andorka/EHF CC Member Refereeing · Roland Bürgi/EHF Mentor Refereeing · Natasha Engberg/EHF Youth Forum Member · Cristina Nastase/EHF Youth Forum Member · Helena Crnojevic/EHF Youth Forum Member · Marcos Bestilleiro/EHF Office · Helmut Höritsch/EHF Competence Academy & Network · Cartoons & artwork by Wanzi/ComixConcepts · Translation: Kasia Leszek