

Zapoznanie się podstawowe przepisy gry w piłkę ręczną.

Piłka ręczna to dyscyplina polegająca na zdobywaniu bramek przy pomocy piłki zagrywanej rękoma. Po boisku zawodnik może poruszać się z piłką poprzez kozłowanie jej. Niedozwolone jest trzymanie piłki podczas przemieszczania się po boisku. Bramka pada w momencie, gdy piłka trafia do bramki. Mecz wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej bramek.

Boisko do piłki ręcznej stanowi prostokąt o wymiarach 40 x 20 metrów. Bramki o wymiarach 2 x 3 m ustawione są naprzeciw siebie po przeciwległych stronach boiska.

Na boisku wyróżniamy 2 strefy. Pierwsza z nich nazywana jest polem bramkowym. Na polu tym może przebywać wyłącznie bramkarz drużyny broniącej. Przy każdej z bramek jest pole bramkowe, które ma kształt półkola. Pozostała część boiska to pole gry, na którym przebywają pozostali zawodnicy. Boisko podzielone jest na połowy.

W odległości 7 metrów od bramki wyznaczona jest linia rzutów karnych. Linia przerywana wyznacza miejsce wykonywania rzutów wolnych. Strój powinien być kompletny, na każdej koszulce powinny znajdować się numery zawodników. Jeden numer może być przypisany tylko jednemu zawodnikowi. Strój bramkarza musi się różnić od stroju reszty drużyny.

Piłka składa się z gumowej dętki pokrytej zszytymi kawałkami skóry lub tworzywa syntetycznego, które nie mogą być błyszczące i śliskie. Obwód piłki używanej przez mężczyzn: od 58 do 60 cm, waga: od 425 do 475 g. Natomiast u kobiet obwód wynosi od 54 do 56 cm, waga od 325 do 400 g.

Każdy zespół składa się z 12 zawodników, z których 7 przebywa na boisku, trenera i maksymalnie 3 działaczy. Wyłącznie trener może prosić sędziego o czas. Na boisku musi przebywać co najmniej 5 graczy. Mniejsza ilość powoduje zawieszenie meczu.

Czas gry

Mecz składa się z dwóch połów, które trwają po 30 minut każda. Przerwa między nimi wynosi 10 minut. Czas jest odmierzany za pomocą zegarów. Zegar może być zatrzymany w momencie, kiedy sędzia decyduje się przerwać grę. Jeżeli podczas wykonywania rzutu rozlegnie się sygnał zatrzymujący grę, rzut musi zostać powtórzony. W razie konieczności rozgrywania dogrywki, jej czas wynosi 5 minut. Po każdej przerwie, zarówno w czasie regulaminowym jak i w dogrywce, następuje zmiana stron.

Bramkarz może opuścić pole bramkowe, obowiązują go wtedy zasady takie, jak pozostałych zawodników w polu. W polu bramkowym bramkarz może bronić piłkę całym ciałem.

Gra piłką

Zawodnik nie może przetrzymywać piłki dłużej niż 3 sekundy. Może trzymając ją wykonać najwyżej 3 kroki. Nie wolno dotknąć piłki więcej niż raz bez dotknięcia przez nią podłoża lub innego zawodnika.

Rzut z autu zostaje przyznany, gdy piłka opuści linię boczną. Aut wykonuje zawodnik z drużyny przeciwnej niż zawodnik, który doprowadził do opuszczenia piłki. Gdy piłka przekracza końcową linię boiska następuje rzut bramkarski.

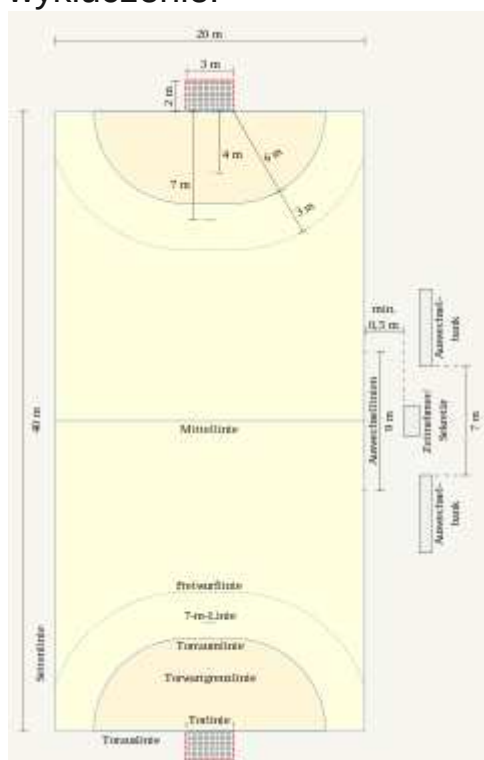
Rzut wolny może zostać przyznany za: nieprzepisową grę piłką, nieodpowiednią zmianę zawodników, grę pasywną, niesportowe zachowanie, niepoprawne rozpoczęcie gry, faul. Rzuty wykonywane są bez gwizdka sędziego. Przy wykonywaniu rzutu wolnego przeciwnik musi znajdować się co najmniej 3 metry od zawodnika wykonującego rzut lub bezpośrednio przy linii pola bramkowego.

Rzut karny przyznaje się, gdy: pewna sytuacja bramkowa zostanie powstrzymana przez zawodnika lub działacza drużyny przeciwnej, kiedy bramkarz wszedł do własnego pola bramkowego z piłką lub wziął piłkę z pola gry do pola bramkowego będąc w swoim polu, kiedy zawodnik z pola wejdzie do własnego pola bramkowego, aby uzyskać przewagę nad przeciwnikiem. Przy odgwizdaniu rzutu karnego gra zostaje zatrzymana. Wykonuje się go z 7 metra w ciągu 3 sekund od sygnału sędziego. Wznowienie gry następuje, gdy wszyscy zawodnicy są na swoich pozycjach.

Kary

Wśród kar rozróżnia się kilka ich rodzajów w zależności od przewinienia. Najłżejsze są upomnienia. Mogą być one udzielone za nieprawidłowe i groźne oddziaływanie na przeciwnika, nieprawidłowe zachowanie podczas wznowienia gry przez przeciwnika, niesportowe zachowanie. Wykluczenie zawodnika na czas 2 minut ma miejsce, gdy wystąpi błąd podczas zmiany zawodników, powtarzające się faule lub niesportowe zachowanie na przeciwniku, wielokrotne próby przeszkodzenia we wznowieniu gry.

Najwyższą karą jest dyskwalifikacja. Eliminuje ona zawodnika z dalszej gry. Następuje w momencie pojawienia się na boisku zawodnika nieuprawnionego do gry, gdy zawodnik popełni bardzo groźny faul na przeciwniku, za poważne niesportowe zachowanie zawodnika i działacza, również poza boiskiem, za zaatakowanie działacza. Dyskwalifikacja następuje automatycznie, gdy zawodnik otrzyma trzecie wykluczenie.



Źródła piłki ręcznej należy szukać w dalekiej przeszłości. Gry takie jak: *urania* w [starożytnej Grecji](#), *herpastum* w [starożytnym Rzymie](#) czy *fangballspiel* w średniowiecznych [Niemczech](#), były zbliżone do współczesnej piłki ręcznej. Są także świadectwa istnienia zbliżonych gier w [średniowieczu](#): we [Francji](#) oraz pośród [grenlandzkich Inuitów](#).

W [XIX wieku](#), istniały również podobne gry: *haandbold* w [Danii](#), *hazena* w [Czechach](#) i na [Słowacji](#), *gandbol* na [Ukrainie](#), *torball* w [Niemczech](#) i lokalne wersje w [Irlandii](#) i [Urugwaju](#).

Współczesna piłka ręczna uformowała się pod koniec XIX wieku w północnej Europie, głównie w [Danii](#), [Niemczech](#), [Norwegii](#) i [Szwecji](#). Duńczyk [Holger Nielsen](#) spisał pierwsze zasady i reguły *nowoczesnej* piłki ręcznej (*håndbold*) w [1898](#) roku (opublikował je w roku [1906](#)) – m.in. 3 sekundy na przetrzymanie piłki czy zakaz biegania z piłką. Kolejny zbiór zasad gry został opublikowany 29 października [1917](#) roku przez [Maxa Heisera](#). W jego założeniu miała to być gra dla kobiet, bardziej dla nich przyjazna niż nowo powstała wówczas „męska” [piłka nożna](#). Datę tę przyjmuje się za narodziny piłki ręcznej. W roku [1919](#) zasady gry zostały rozwinięte przez [Carla Schelenza](#), który wprowadził przepisy uatrakcyjnijające tę dyscyplinę dla mężczyzn. Pierwszy mecz międzypaństwowy rozegrano 13 września 1925 roku w [Halle](#): [Niemcy](#) – [Austria](#) 6:3. Podczas igrzysk olimpijskich w [Amsterdamie](#) w [1928](#) roku, powstała pierwsza Międzynarodowa Federacja Amatorskiej Piłki Ręcznej (IAHF). Pierwsze mistrzostwa świata drużyn męskich 7- (tzw. wersja duńska) i 11-osobowych (tzw. wersja niemiecka) rozegrano w [1938](#) roku w Niemczech. W obu kategoriach zwyciężyli gospodarze. Mistrzostwa świata kobiet rozgrywane są natomiast od [1957](#) roku.

Przez kilkanaście lat obie formy piłki ręcznej istniały obok siebie, jednak gra z udziałem 11 zawodników stopniowo zanikała, a dzisiejsza wersja rozgrywana przez 7 graczy stawała się coraz bardziej popularna. Podczas [Letnich Igrzysk Olimpijskich w Berlinie](#) w 1936 roku, na życzenie [Adolfa Hitlera](#), przeprowadzono po raz pierwszy i jedyny zawody piłki ręcznej na stadionie otwartym. Rozgrywane one były na zewnątrz, na boisku o wymiarach 90-100 × 55-65 metrów, ta odmiana piłki ręcznej nosiła nazwę *Feldhandball*. Ostatni mecz reprezentacji Niemiec zgromadził 100 tys. widzów, co jest do dzisiaj rekordem frekwencji na meczu piłki ręcznej. Ostatnie mistrzostwa w *Feldhandballu* odbyły się w roku [1976](#).

W [Polsce](#) sport w wersji niemieckiej (11-osobowej) zaczął być uprawiany w [1917](#) w [Szczypiornie](#) (obecnej dzielnicy [Kalisza](#)) przez oficerów I i III brygady [Legionów Polskich](#) internowanych po [kryzysie przysięgowym](#),

stąd pochodzi nazwa **szczypiorniak** (nazwa ta jest rzadziej stosowana do obecnej, wersji 7-osobowej – inne zasady gry, boisko itp.). Wersja najbardziej rozpowszechniona mówi, że legioniści nauczyli się grać od niemieckich wartowników – ale nie ma na nią dowodów we wspomnieniach, można za to przeczytać, że „leguny wykombinowali nową grę”. Piłka ręczna pojawiła się na przełomie XIX i XX w. w Niemczech i w Danii. Możliwe jest, że któryś z legionistów podpatrzył ją właśnie tam. We wspomnieniach pojawia się nazwisko majora Grzmota-Skotnickiego, który miał zainicjować grę w Szczypiornie, ale też kaprała Antoniego Jarzabka. Gra rozpowszechniła się potem wśród żołnierzy Batalionu Pogranicznego, którzy w 1918 r. zdobyli koszar w Szczypiornie i tam stacjonowali^[1]. Za rok narodzin piłki ręcznej w Polsce uznaje się rok 1918. Reprezentantem polskiej piłki ręcznej jest od 1928 roku [Związek Piłki Ręcznej w Polsce](#).

W 1946 roku powołano [International Handball Federation](#) (IHF), która kieruje obecnie rozwojem dyscypliny. Piłka ręczna (7-osobowa) powróciła do programu podczas [Igrzysk Olimpijskich w Monachium](#) w 1972 roku, kobiety startują na igrzyskach olimpijskich od 1976 roku.

Według danych IHF z grudnia 2006 roku, zrzesza ona 159 federacji krajowych reprezentujących 1 130 000 zespołów i 31 milionów graczy, trenerów, działaczy sportowych i sędziów.



CIEKAWOSTKI

MŚ w Piłce Ręcznej Polska-Szwecja ostatnie 5 min

<https://www.youtube.com/watch?v=JtUM3h8NpXY>

Mistrzostwa Świata w Piłce Ręcznej 2015 Qatar Polska vs Hiszpania HD
Mecz o 3 miejsce.

<https://www.youtube.com/watch?v=kBCEkEtWqvo>