

PODSTAWOWE ZASADY GRY W PIŁKĘ RĘCZNĄ



Na boisku znajdują się dwie drużyny grające przeciwko sobie, które próbują zdobyć punkty rzucając piłką do bramki drużyny przeciwnej. - Na boisku może znajdować się 6 zawodników i 1 bramkarz. Każda drużyna łącznie z rezerwowymi, składa się maksymalnie z 14 zawodników. - Zwycięża drużyna, która zdobyła więcej bramek w czasie gry. - Podczas trwania meczu, zawodnicy na boisku i rezerwowi, mogą się wymieniać między sobą bez ograniczeń. - Różne wielkości piłek są używane dla różnych grup wiekowych/płci. - Wysokość bramki to 2 metry, a szerokość - 3 metry. - Standardowy mecz trwa 2 x 30 minut, przerwa podczas meczu trwa 10 minut. - Na początku pierwszej i drugiej połowy, a także po zdobyciu bramki następuje rzut rozpoczynający grę od połowy boiska. Wyróżnia się następujące rzuty: Rzut rozpoczynający grę, rzut wolny z 9 metrów, rzut od bramki, rzut karny z 7 metrów i rzut z linii bocznej. - Podczas wykonywania rzutów wolnych, minimalny, dozwolony odstęp od przeciwnika to 3 metry.

- **Zawodnik atakujący może:** - Rzucać i łapać piłkę rękoma, - Podawać piłkę do zawodnika z drużyny, - W sposób ciągły kozłować piłkę jedną ręką i łapać ją ponownie, - Zrobić maksymalnie 3 kroki z piłką, - Poruszać się poza polem bramkowym, - Dotykać piłkę w powietrzu nad polem bramkowym, nie wchodząc na pole, - Podawać piłkę tak aby stworzyć okazję do oddania rzutu na bramkę przeciwnika.
- **Zawodnik broniący może:** - 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.
- **Bramkarz może:** - Dotykać piłki jakąkolwiek częścią ciała w polu bramkowym, - Pozostawić pole bramkowe bez piłki i grać w polu gry.
- **Atakującemu nie wolno:** - Przetrzymanywać piłki dłużej niż 3 sekundy, - Kozłować piłki, łapać ją i kozłować ponownie = błąd podwójnego kozłowania, - Wchodzić w pole bramkowe lub dotykać piłki leżącej wewnątrz pola bramkowego, - Przetrzymanywać piłki bez stwarzania okazji do zdobycia punktów = gra pasywna.
- **Broniącemu nie wolno:** - Wrywać lub wybijać piłki z rąk zawodnika atakującego, - Powstrzymywać zawodnika atakującego za strój/ciało, popychać go, wbiegać lub wskakiwać na niego, - Wchodzić na pole bramkowe podczas obrony, - Przeszkadzać zawodnikowi atakującemu w czasie ataku.
- **Bramkarzowi nie wolno:** - Wychodzić z piłką z pola bramkowego spoza linii 6 metrów, - Wchodzić na pole bramkowe z piłką, jeśli wcześniej znajdował się poza.

FAIR PLAY I PROCEDURY

Pięknem piłki ręcznej są zasady fair play. Dwaj sędziowie są odpowiedzialni za dopilnowanie przestrzegania zasad fair play. Stopniowane kary są przyznawane drużynie, zawodnikom, którzy nie przestrzegają zasad fair play, lub naruszają przepisy gry w inny sposób.

Stopniowane kary:

- 1) ostrzeżenie -żółta karta
- 2) 2-minutowe wykluczenie
- 3) dyskwalifikacja – czerwona karta



Poniżej podane są przykładowe linki, gdzie można obejrzeć najlepsze momenty polskiej piłki ręcznej. (Materiał pomocniczy)

<https://www.youtube.com/watch?v=c1CV8dp4yfs>

Polska – Norwegia (mecz mężczyzn)

<https://www.youtube.com/watch?v=FAAnWo7JqYDM>

Polska – Hiszpania (mecz mężczyzn)

Po zapoznaniu się z podstawowymi zasadami gry w piłkę ręczną i obejrzeniu podanych filmików, odpowiedz na poniższe pytania. Czy znasz chociaż dwa imiona i nazwiska zawodników byłej lub aktualnej polskiej reprezentacji piłki ręcznej?

Sprawdź swoją wiedzę :

- 1- Ilu zawodników podczas gry w piłkę ręczną, może zmienić trener? a) 5 b) dowolna liczba c) 7
- 2- Ile sekund ma zawodnik na wykonanie rzutu? a) 7 sekund b) 3 sekund c) 5 sekund
- 3- Czy rzutem bezpośrednim od bramki można zdobyć bramkę? a) tak b) nie
- 4- Czego nie wolno bramkarzowi, podczas gry na boisku. Wybierz jedną odpowiedź: a) bronić w polu bramkowym każdą częścią ciała b) opuścić pola bramkowego, gdy w rękach trzyma piłkę c) zdobywać bramki z każdej pozycji na boisku.

5- W jakiej odległości od bramki wykonuje się rzut karny? a) 7 m b) 8 m c) 9 m

6- W jakiej odległości podczas wykonania rzutów wolnych, powinni znajdować się zawodnicy drużyny przeciwnej? a) 1m b) 2m c) 3m

7- O zwycięstwie drużyny w meczu decyduje większa ilość: a) spalonych bramek b) zdobytych bramek c) straconych bramek