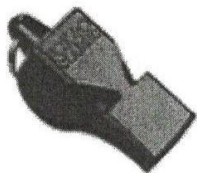


WYBRANE INFORMACJE

DOTYCZĄCE BOISKA, BRAMEK, CZASU

ORAZ PRZEPISÓW GRY W PIŁKĘ RĘCZNĄ



Opracowanie:

mgr Tomasz Gurgul
mgr Stanisław Majorek
mgr Włodzimierz Łabno

Boisko do gry w piłkę ręczną stanowi prostokąt o długości 40 m i szerokości 20 m. Linie dłuższe nazywamy bocznymi a krótsze bramkowymi /pomiędzy słupkami bramek/ i końcowymi /na zewnątrz bramek/. Jego elementami składowymi są dwa pola bramkowe oraz pole gry. Wzdłuż linii bocznych wymagana jest strefa bezpieczeństwa o szerokości co najmniej 1 m i 2 m za liniami bramkowymi i końcowymi. Wszystkie linie należą do powierzchni pól, które wyznaczają.

Na środku obu linii końcowych ustawione są **bramki** o wymiarach: wysokość – 2 m szerokość – 3 m. Muszą być one na stałe przymocowane do podłoża, a założona na nich siatka ma umożliwiać pozostawanie w niej rzuconej piłki.

Pole bramkowe znajduje się naprzeciwko każdej bramki i powstaje przez zakreszenie od tylnych, wewnętrznych krawędzi słupków bramek, dwóch łuków o promieniu 6 m każdy. Łuki te łączy na wysokości bramki linia prosta o długości 3 m. W odległości 4 m od linii bramkowej, na wysokości środka bramki, wyznaczona jest **linia wyjścia bramkarza** w czasie obrony rzutu karnego /tzw. linia 4 m/. Ma ona długość 15 cm.

Linia rzutów karnych ma 1 m długości i znajduje się w odległości 7 m od środka linii bramkowej.

Linia przerywaną wyznacza się **linię rzutów wolnych** /tzw. linię 9 metrów/, która biegnie równolegle do linii pola bramkowego w odległości 3 m od niej.

Całość boiska podzielona jest na dwie połowy **linią środkową**. W odległości 4,5 m w obie strony boiska od linii środkowej znajdują się **linie zmian** /tzw. strefa zmian/. Tylko w tej strefie można dokonywać zmiany zawodników. Zawodnik, który wejdzie na boisko poza strefą zmian, traktowany jest jako zawodnik nieuprawniony do gry. W strefie tej znajduje się również stolik sędziowski a także ławki dla zawodników rezerwowych i trenerów.

Przepisy gry w piłkę ręczną ściśle regulują czas gry oraz rozmiar i ciężar piłek dla drużyn męskich i żeńskich w poszczególnych kategoriach wiekowych.

Czas gry:

8 – 12 lat	2 x 20 min.
12 – 16 lat	2 x 25 min.
16 lat i starsi	2 x 30 min.

We wszystkich kategoriach wiekowych czas przerwy w meczu wynosi zazwyczaj 10 minut.

W zawodach, gdzie konieczne jest wyłonienie zwycięzcy, a mecz w podstawowym czasie gry kończy się wynikiem nierozstrzygniętym, zarządzana jest dogrywka. Rozpoczyna się ona po upływie 5 min od zakończenia podstawowego czasu gry i trwa 2 x 5 min z przerwą pomiędzy jej częściami wynoszącą 1 min. Jeżeli po zakończeniu dogrywki, wynik spotkania nadal jest nierozstrzygnięty, po upływie 5 min rozpoczyna się 2 dogrywka. Trwa ona również 2 x 5 min z 1 minutową przerwą. Jeżeli i ta dogrywka nie przyniesie rozstrzygnięcia, zwycięzca wyłaniany jest w trybie przewidzianym w regulaminie danych zawodów /np. rzuty karne, losowanie/.

Czas gry rozpoczyna się gwizdkiem sędziego a kończy automatycznym sygnałem zegara boiskowego. Jeżeli tuż przed lub równocześnie z sygnałem kończącym pierwszą lub drugą połowę spotkania nastąpiło naruszenie przepisów gry, to muszą być one wyegzekwowane. Gdy sygnał kończący grę rozlegnie się w trakcie wykonywania rzutu wolnego lub karnego, bądź w czasie lotu piłki, odpowiedni rzut należy powtórzyć. Przy powtórzeniu rzutu wolnego lub karnego, sędziowie muszą odczekać na efekt tego rzutu. Podczas wykonywania rzutu wolnego po upływie regulaminowego czasu gry, można zmienić tylko jednego zawodnika i to wyłącznie z drużyny wykonującej rzut. Wszyscy pozostali zawodnicy muszą znajdować się w odległości co najmniej 3 metrów od zawodnika wykonującego rzut. Rzuty takie wykonywane są na gwizdek sędziego.

Zdarzają się czasami sytuacje, że w wyniku błędu przy pomiarze czasu następuje wcześniejsze zakończenie pierwszej lub drugiej połowy meczu. W sytuacji takiej, obowiązkiem sędziego jest zatrzymanie drużyn na boisku i dogranie pozostałego czasu gry. Grę wówczas rozpoczyna drużyna, która była w posiadaniu piłki przed sygnałem zakończenia gry. Jeżeli czas pierwszej połowy spotkania został przedłużony, to czas drugiej części należy odpowiednio skrócić. Gdy sytuacja taka miała miejsce w II połowie meczu, to sędziowie mają obowiązek zaakceptować wszystkie zdarzenia jakie miały miejsce w tym czasie na boisku.

Sędziowie mają **obowiązek zatrzymać czas gry** /time – out/przy:

- udzielaniu kary wykluczenia, dyskwalifikacji i usunięcia,
- przyznaniu przerwy czasu gry dla zespołu,
- przerwaniu zawodów przez sędziego mierzącego czas lub delegata,
- konieczność konsultacji pomiędzy sędziami,

Czas gry **może być zatrzymany** :

- gdy zawodnik ulega kontuzji i jest niezbędna pomoc lekarska,
- na skutek czynników zewnętrznych /np. mokre boisko, uszkodzona bramka/,
- kiedy drużyna wyraźnie opóźnia rozpoczęcie gry,
- przy wykonywaniu rzutów karnych,
- gdy piłka zniknie z pola widzenia sędziów /np. wpadnie pod trybunę/,

W każdej połowie spotkania, w podstawowym czasie gry, każdej drużynie przysługuje 1 minuta przerwy. Trener sygnalizuje żądanie przerwy w grze, kładąc na stoliku zieloną kartkę. Może to zrobić jednak tylko wtedy, gdy jego drużyna jest w posiadaniu piłki.

Piłka do gry musi mieć kształt kulisty, a jej powierzchnia nie może być śliska i błyszcząca.

Obwód i ciężar piłek:

- dla drużyn dziewcząt wieku 8 – 14 lat i chłopców w wieku 8 – 12 lat obwód piłki 50-52 cm i ciężar 290-330 g.
- dla drużyn żeńskich w wieku 14 lat i starszych oraz chłopców w wieku 12 – 16 lat obwód 54-56 cm i ciężar 325-375 g.

- dla drużyn męskich w wieku powyżej 16 lat obwód piłki 58-60 cm i ciężar 425-475 g.

W trakcie meczu, przy stoliku sędziowskim musi znajdować się piłka rezerwowa.

Przewinienia i kary

Zawodnikom biorącym udział w zawodach piłki ręcznej nie wolno:

- wrywać i wybijać piłki z rąk przeciwnika,
- blokować i odpychać przeciwnika rękami lub nogami,
- powstrzymywać lub trzymać przeciwnika /ciało, strój/, popychać go lub wbiegać i wskakiwać w niego,
- zagrażać przeciwnikowi /z piłką lub bez niej/.

Naruszenia przepisów polegające na skierowaniu akcji przeciwko zawodnikowi drużyny przeciwnej a nie na piłkę, podlegają karaniu progresywnemu. Oznacza to, że oprócz podyktowania rzutu wolnego lub karnego stosuje się również karę osobistą dla winnego zawodnika /upomnienie, wykluczenie, dyskwalifikacja, usunięcie/.

Upomnienie można udzielić za niezgodne z przepisami zachowanie wobec przeciwnika nie podlegające karaniu progresywnemu. Upomnienie musi być natomiast udzielone za wszystkie faule, które są karane progresywnie, oraz za niesportowe zachowanie zarówno wobec zawodników jak i osób towarzyszących.

Sędziowie powinni udzielić zawodnikowi tylko jednego a drużynie nie więcej niż trzech upomnień w trakcie meczu. Osoby towarzyszące drużynie i wpisane do protokołu mogą otrzymać tylko jedno upomnienie.

Wykluczenie /tzw. 2 minuty/ musi być udzielone:

- za niezgodną z przepisami zmianę,
- za powtarzające się faule, które są karane progresywnie,
- za powtórne niesportowe zachowanie zawodnika na boisku lub poza nim,
- za niesportowe zachowanie osób towarzyszących, po wcześniejszym upomnieniu,
- za nie położenie piłki na podłożu po decyzji przeciw drużynie będącej w posiadaniu piłki,
- jako konsekwencja dyskwalifikacji zawodnika lub osoby towarzyszącej w trakcie czasu gry na lub poza boiskiem,
- za niesportowe zachowanie zawodnika przed wznowieniem gry, po otrzymaniu przez niego kary wykluczenia.

Każde wykluczenie trwa dwie minuty, które mierzone są od sygnału gwizdkiem sędziego głównego na wznowienie gry. Trzecie wykluczenie tego samego zawodnika skutkuje zawsze jego dyskwalifikacją. Jeżeli czas odbywania kary zawodnika nie upłynął w trakcie pierwszej połowy meczu, to pozostałą część kary musi on odbyć w drugiej połowie spotkania. Taka sama zasada obowiązuje w dogrywkach. Jeżeli czas wykluczenia nie zakończył się do końca dogrywki, to zawodnik ten nie może brać udziału w wykonywaniu rzutów karnych.

Dyskwalifikacja /czerwona kartka/ musi być udzielona za:

- niesportowe zachowanie jednej z osób towarzyszących po wcześniejszym upomnieniu i wykluczeniu,
- za faule zagrażające zdrowiu przeciwnika,
- za wybitnie niesportowe zachowania zawodnika lub osoby towarzyszącej na lub poza boiskiem /obelżywe reakcje słowne, demonstracyjne odrzucenie lub kopnięcie piłki, przyjęcie przez bramkarza demonstracyjnie biernej postawy przy obronie, celowe uderzenie przeciwnika piłką w trakcie przerwy w grze, przerywanie sytuacji pewnej do zdobycia bramki przez wejście na boisko dodatkowego zawodnika lub osoby towarzyszącej/,
- czynne znieważenie przez zawodnika przed spotkaniem,
- czynne znieważenie przez osobę towarzyszącą,
- trzecie wykluczenie tego samego zawodnika.

Zdyskwalifikowany zawodnik lub osoba towarzysząca musi opuścić boisko i nie może mieć możliwości kontaktu z drużyną. Po upływie 2 min wykluczenia w związku z dyskwalifikacją, drużyna może grać w pełnym składzie.

Usunięcie musi być udzielone za czynne znieważenie przez zawodnika w trakcie czasu gry na lub poza boiskiem. Za czynne znieważenie uznajemy celowy i świadomy, nadzwyczaj agresywny atak na inną osobę z użyciem przemocy fizycznej. Oplucie innej osoby traktowane jest również jako czynne znieważenie. Usunięcie zawodnika skutkuje tym, że drużyna już do końca spotkania musi grać w składzie zmniejszonym o jednego zawodnika. Usunięcie oraz dyskwalifikacja za niesportowe zachowanie muszą być opisane w protokole zawodów.

Jeżeli zawodnik popełnia jednocześnie więcej niż jedno przewinienie, lub przewinienia następują bezpośrednio po sobie zanim gra zostanie wznowiona, to należy udzielić tylko najbardziej surowej kary. W kilku przypadkach skład drużyny musi być zmniejszony przez 4 minuty /2 + 2/:

- jeżeli zawodnik po wykluczeniu lub dyskwalifikacji zachowuje się niesportowo zanim gra zostanie wznowiona,
- jeżeli zawodnik po wykluczeniu lub dyskwalifikacji zachowuje się wybitnie niesportowo zanim gra zostanie wznowiona,

Niesportowe zachowanie, wybitnie niesportowe zachowanie lub czynne znieważenie mające miejsce na terenie obiektu sportowego, ale poza czasem gry, muszą być karane w sposób następujący:

- przed spotkaniem:

- za niesportowe zachowanie – upomnienie,
- za wybitnie niesportowe zachowanie lub czynne znieważenie – dyskwalifikacja winnego, ale drużyna może rozpocząć zawody z kompletem zawodników i osób towarzyszących.;

- po spotkaniu:

- pisemne sprawozdanie z dokładnym opisem wydarzenia.

Uznajemy, że **bramka została zdobyta** jeżeli piłka przekroczyła linię bramkową całym obwodem, a jakikolwiek zawodnik drużyny atakującej nie popełnił żadnego przewinienia. Jeżeli przepisy gry naruszył zawodnik drużyny broniącej, a piłka „wpadła” do bramki, to uznaje się bramkę. Jeżeli piłka jest w locie i nie przekroczyła jeszcze linii bramkowej a rozległ się sygnał gwizdka sędziego, to bramki nie należy uznać. Jeżeli natomiast zmierzającą do bramki piłkę zatrzyma ktoś, kto nie uczestniczy w grze /np. kibic/ to należy bramkę uznać. Jeżeli sędziowie uznali bramkę i dali sygnał gwizdkiem na rozpoczęcie gry, to bramka ta nie może już zostać anulowana. Jeżeli piłka znajdzie się we własnej bramce /bramka samobójcza/, to należy ją uznać, pod warunkiem, że bramkarz wcześniej wykonał prawidłowy rzut od bramki /piłka po wyrzucie bramkarza opuściła pole bramkowe/.

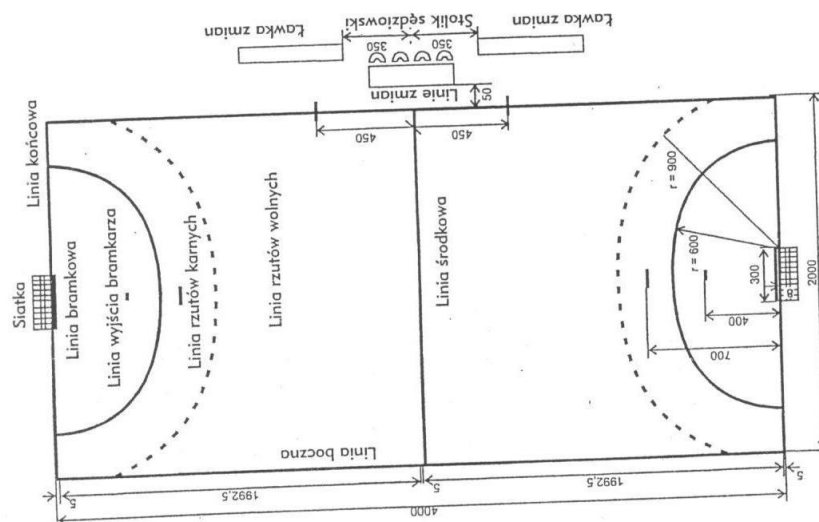
Stałym elementem gry w piłkę ręczną jest **rzut karny**. Wykonuje się go z linii rzutów karnych /7 m/ nie dalej jednak niż 1 m poza tą linią, w ciągu 3 sekund po sygnale sędziego. W trakcie wykonywania rzutu karnego wszyscy zawodnicy muszą znajdować się poza linią rzutów wolnych i w odległości co najmniej 3 metrów od linii rzutów karnych. Jeżeli linię rzutów wolnych naruszy zawodnik drużyny wykonującej rzut karny, zanim piłka opuści rękę rzucającego, sędziowie zarządzają rzut wolny dla drużyny przeciwnej. Jeżeli linię rzutów wolnych przekroczy zawodnik drużyny broniącej, zanim piłka opuści rękę wykonującego rzut, to należy rzut karny powtórzyć o ile bramka nie została zdobyta. Analogiczna sytuacja występuje, gdy bramkarz przy obronie rzutu karnego przekroczy linię 4 m. Jeżeli bramka zostanie zdobyta – należy ją uznać, jeżeli nie – powtórzyć rzut karny.

Kiedy piłka w trakcie gry dotknie sufitu lub innego elementu znajdującego się nad boiskiem, to grę wznowia rzutem z autu drużyna, która nie była ostatnio w posiadaniu piłki /za posiadanie piłki uznajemy jej dotknięcie przez jednego z zawodników/. Jeżeli w trakcie spotkania sędziowie sygnalizują przekroczenie przepisów gry przez tę samą drużynę, ale ich decyzje są różne, to obowiązuje decyzja, której konsekwencje są ostrzejsze. W sytuacji, gdy decyzje sędziów są rozbieżne co do tego, która z drużyn ma wznowić grę, są oni zobowiązani do zatrzymania czasu gry i krótkiej konsultacji. Jeżeli prowadzący spotkanie nadal nie mogą podjąć wspólnej decyzji, to obowiązuje decyzja sędziego z pola gry.

W sezonie 2006/2007 nastąpiły pewne zmiany w stosunku do przepisów obowiązujących od 1 sierpnia 2005 r. Obecnie sędziowie nie mają już obligatoryjnego obowiązku zatrzymywania czasu gry po podyktowaniu rzutu karnego. Mogą to zrobić, jeżeli uznają, że drużyna celowo opóźnia grę.

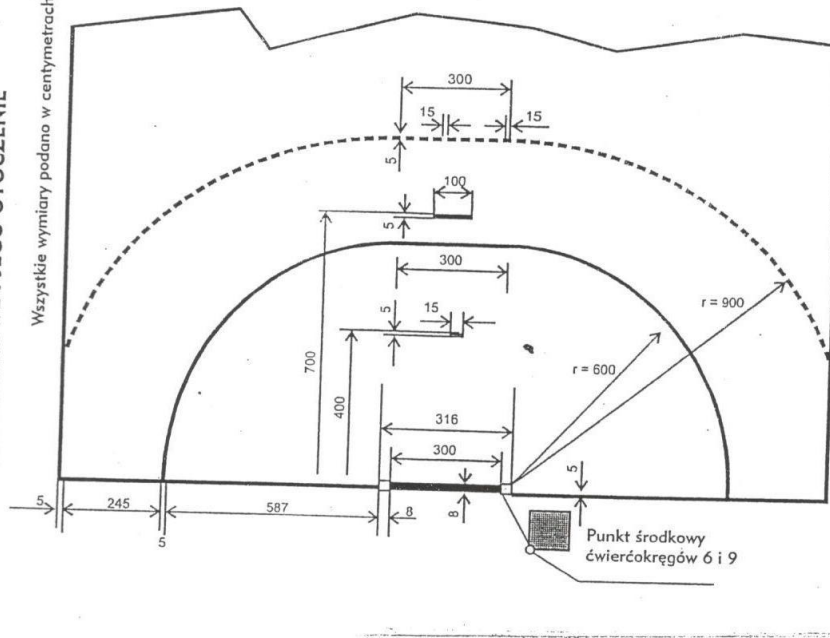
Na wniosek Rady Trenerów Polskiego Związku Piłki Ręcznej ustalono zasady gry w obronie w kategoriach młodzieżowych. Zespoły występujące w rozgrywkach w kategorii dzieci /12 – 13 lat/ zobowiązane są do stosowania w czasie I połowy meczu systemu gry w obronie „każdy swego”, a w II połowie systemu obrony strefowej 3 : 3. Zespoły w kategorii młodzików /14 – 15 lat/ oraz juniorzy młodsi /16 – 17 lat/ mają obowiązek w I połowie stosować system

BOISKO DO GRY

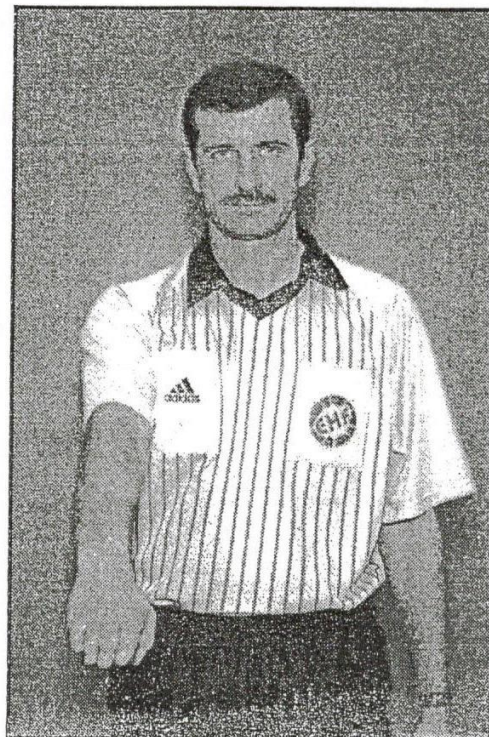


POLE BRAMKOWE I JEGO OTOCZENIE

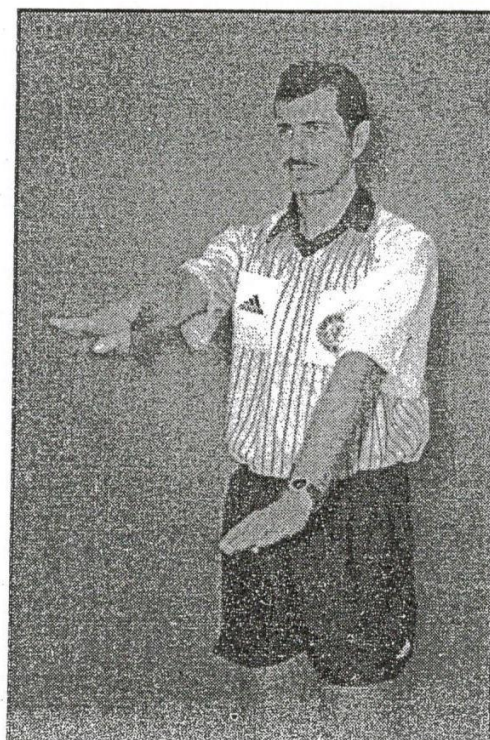
Wszystkie wymiary podano w centymetrach



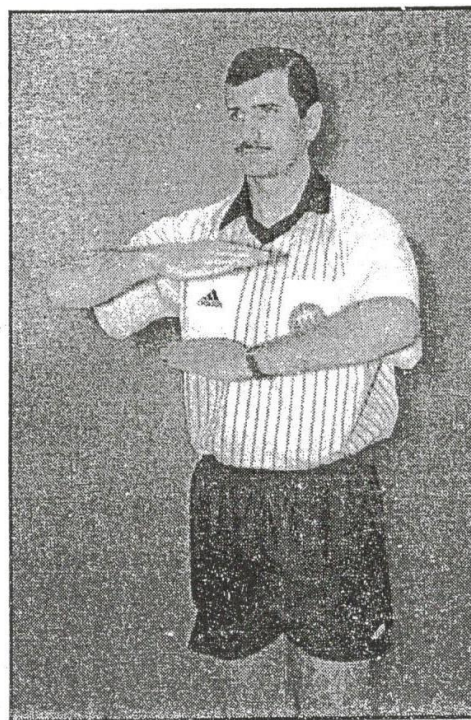
1. Naruszenie pola bramkowego



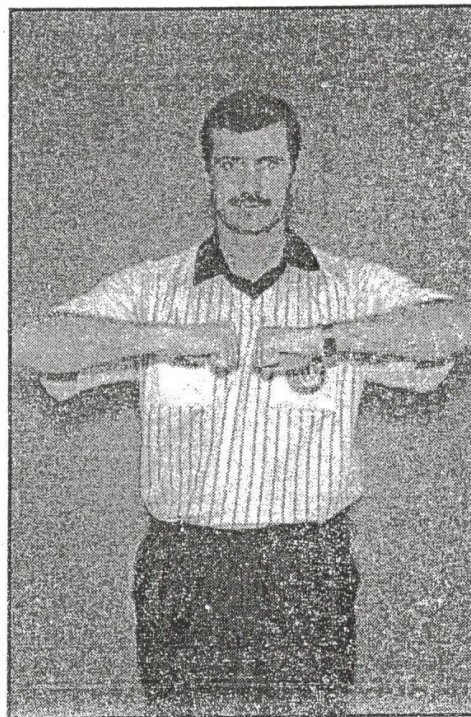
2. Podwójny chwyt, błąd odbicia i kozłowania



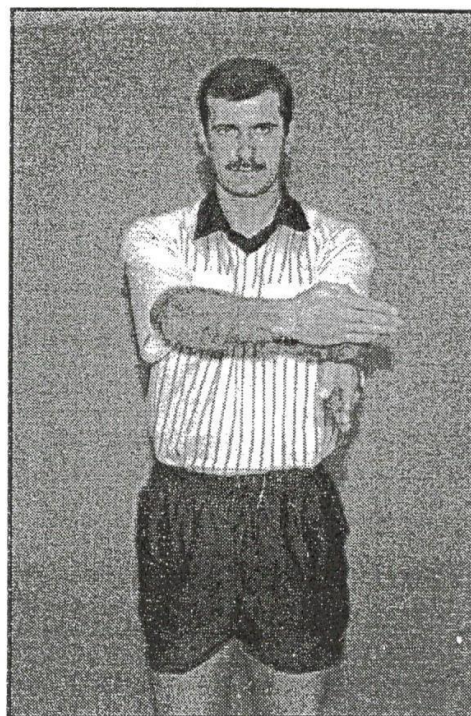
3. Błąd kroków lub 3 sekund



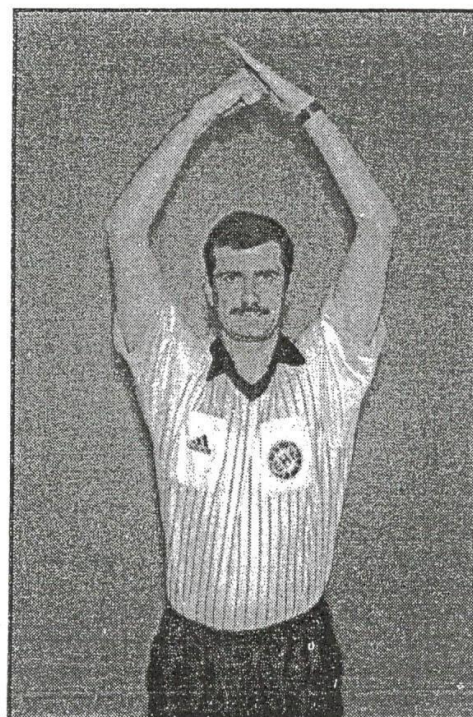
**4. Obejmowanie,
trzymanie, pchanie**



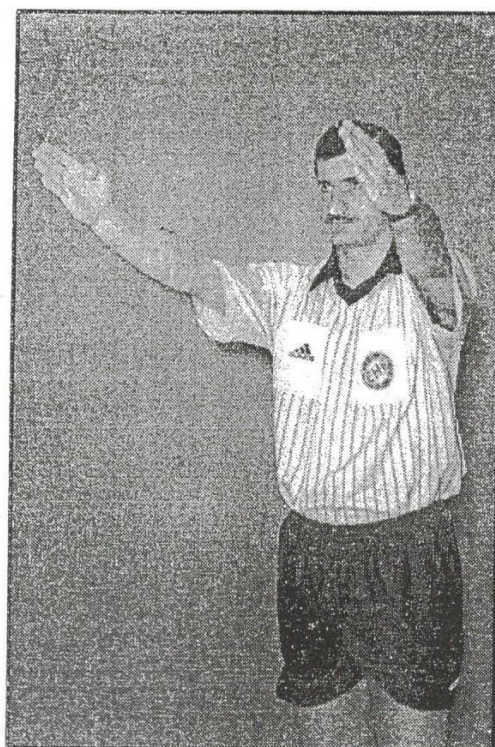
5. Uderzanie



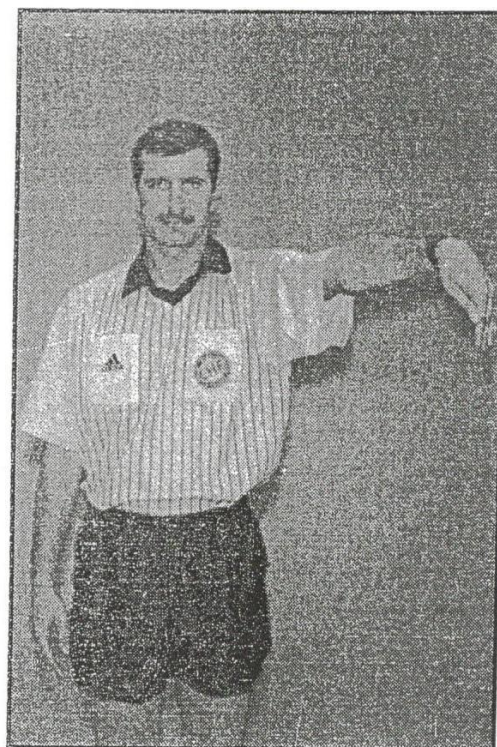
6. Błąd (faul) atakującego



7. Rzut z linii bocznej – kierunek



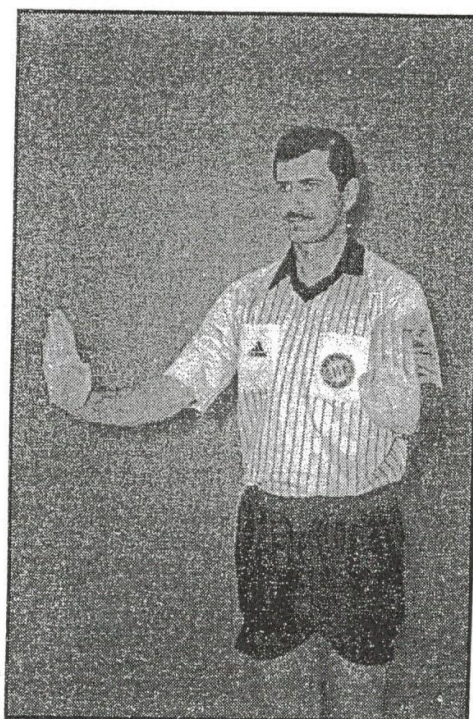
8. Rzut od bramki



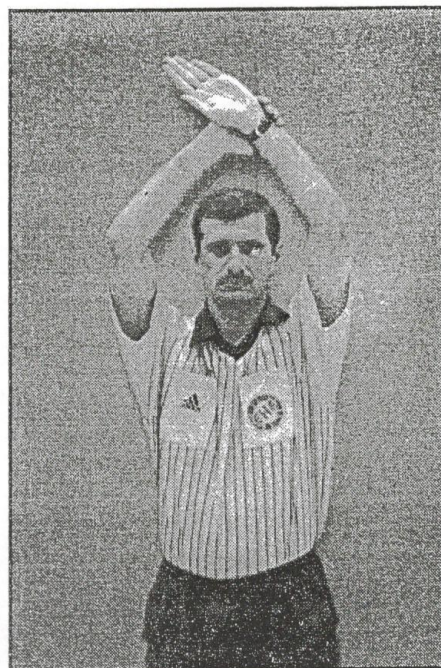
9. Rzut wolny – kierunek



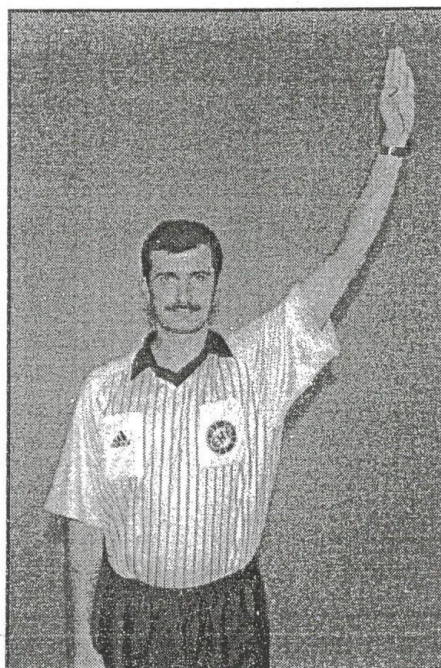
10. Zachować odległość
3 metrów



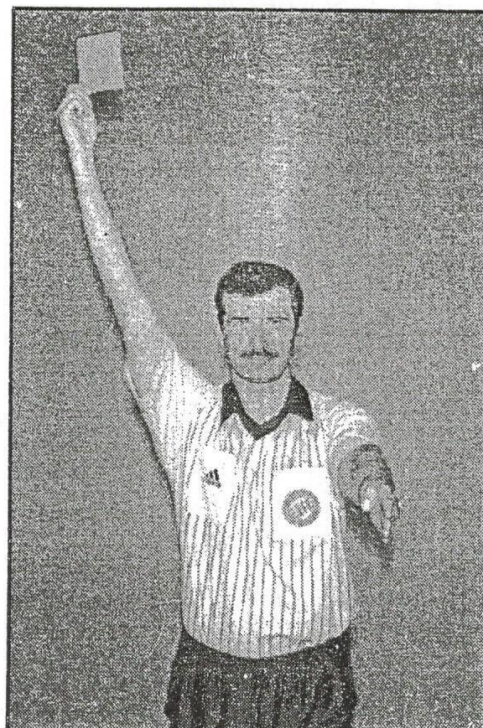
11. Gra pasywna



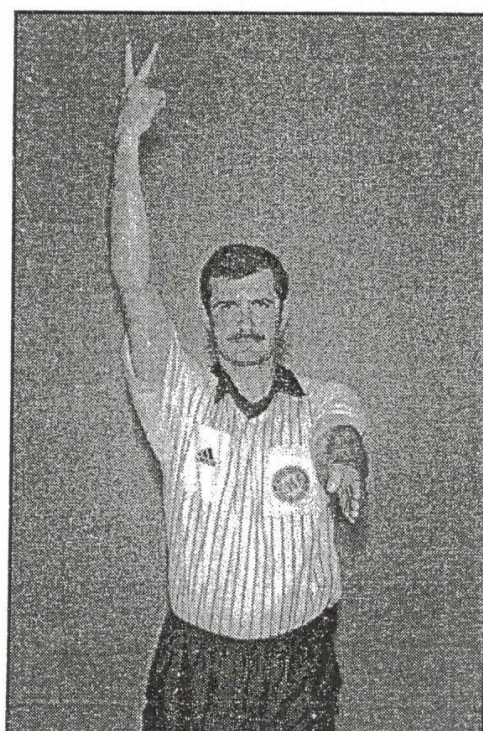
12. Zdobyć bramki



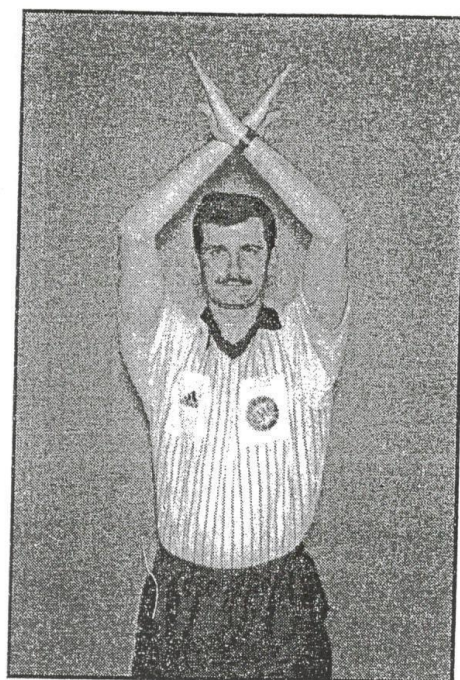
13.Upomnienie
(żółta kartka)
Dyskwalifikacja
(czerwona kartka)



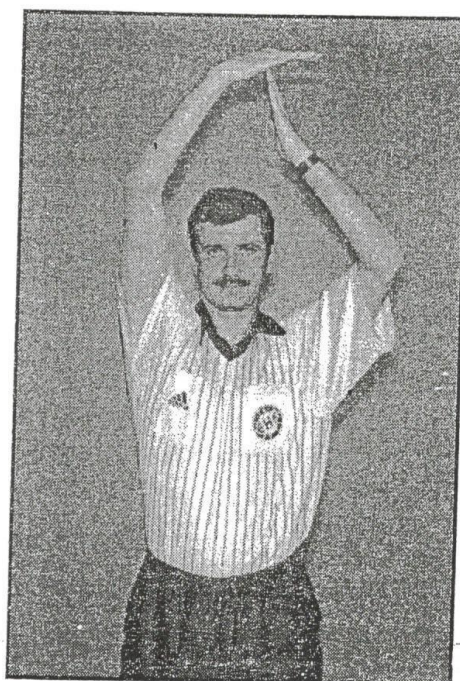
14. Wykluczenie (2 minuty)



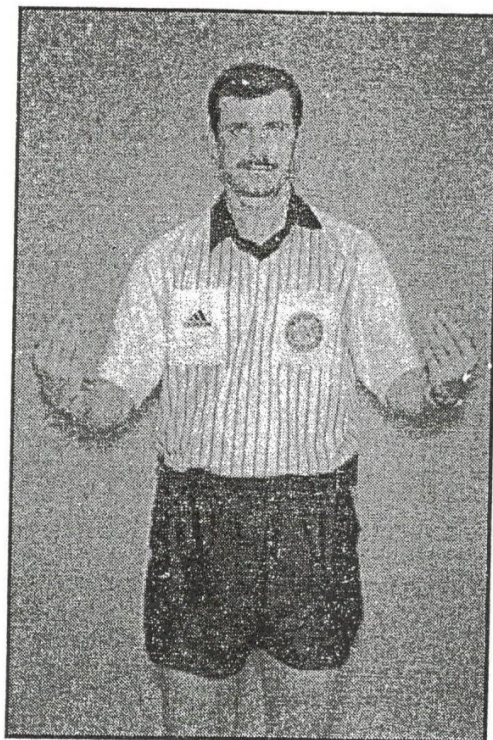
15. Usunięcie



16. Zatrzymanie czasu gry – time-out



17. Zezwolenie na wejście
dwóch osób (uprawnionych
do uczestnictwa
w zawodach) na boisko
w czasie przerwy czasu gry
(time-out)



18. Ostrzeżenie o grze pasywnej

