

**WYBRANE PRZEPISY GRY**

**PIŁKA RĘCZNA**



# BOISKO DO PIŁKI RĘCZNEJ



Piłka	Mężczyźni	Kobiety
Średnica	19 cm	18 cm
Ciężar	425-475 g	325-400 g

# BOISKO

## WYMIARY

40m X 20m

(dłuższe linie – boczne, krótsze – końcowe.  
Linia między słupkami bramki – bramkowa).

## POLE BRAMKOWE:

6m od tylnej krawędzi linii bramkowej  
(tworzą go dwa łuki o promieniu 6m, o długości  $\frac{1}{4}$  koła połączone linią).

## LINIA RZUTU KARNEGO:

7m od tylnej krawędzi linii bramkowej.

## LINIA RZUTÓW WOLNYCH:

9m od tylnej krawędzi linii bramkowej  
(rzut wolny wykonywany jest z tej linii wtedy, kiedy faul lub błąd drużyny  
broniącej nastąpi między linią pola bramkowego, a linią rzutów wolnych).

## LINIA WYJŚCIA BRAMKARZA:

4m od tylnej krawędzi linii bramkowej  
(bramkarz może wyjść do tej linii podczas obrony rzutu karnego)



# CZAS GRY

od 12 do 16 lat: 2x25 min.

Pow. 16 lat: 2x30 min.

Grę rozpoczyna się na gwizdek (sygnał) sędziego z pola z równoczesnym włączeniem zegarów (stoperów), natomiast kończy się na gwizdek (sygnał) sędziego mierzącego czas. Po przerwie następuje zmiana stron boiska.

W przypadku remisu, kiedy wynik musi zostać rozstrzygnięty następuje:

pierwsza dogrywka: 2x5 min.



*(jeśli nadal remis po pierwszej dogrywce)*

druga dogrywka : 2x5 min.



*(jeśli wynik pozostaje nadal nierozstrzygnięty)*

rzuty karne *(po pięciu zawodników z każdej drużyny).*

# DRUŻYNA

- składa się z nie więcej niż 16-tu zawodników,
- na boisku może przebywać jednocześnie nie więcej niż 7-miu zawodników. Pozostali zawodnicy są zawodnikami rezerwowymi,
- drużyna musi przystąpić do gry z co najmniej 5-ma zawodnikami na boisku,
- zawodnik, który uczestniczy w grze jako bramkarz, może w dowolnym czasie spotkania stać się graczem w polu (zmiana koszulki). Podobnie, zawodnik występujący w polu gry może w dowolnym czasie stać się bramkarzem, o ile jest oznaczony jako bramkarz.

*\*zmiana zawodników odbywa się tylko przez linię zmian własnej drużyny. Zawodnik musi zejść, dopiero wtedy może wejść na boisko zmiennik. (Nieprawidłowa zmiana – kara 2 minut).*

# GRA BRAMKARZA

- **Bramkarzowi wolno:**

- w czasie obrony bramki, będąc w polu bramkowym, dotykać piłki każdą częścią ciała,
- poruszać się w obrębie pola bramkowego bez ograniczeń,
- opuścić pole bramkowe bez piłki i brać udział w grze w polu gry; podlega on wówczas przepisom, które obowiązują pozostałych zawodników,
- opuścić pole bramkowe z piłką, o ile nie była przez niego opanowana, i zagrywać nią w polu gry.

- **Bramkarzowi nie wolno:**

- zagrażać zawodnikowi drużyny przeciwnej w czasie obrony bramki,
- opuszczać pole bramkowe z opanowaną piłką (prowadzi to do rzutu wolnego),
- dotykać piłkę leżącą lub toczącą się poza polem bramkowym, będąc jednocześnie w tym polu,
- wprowadzać piłkę do pola bramkowego, jeżeli toczy się ona lub leży poza tym polem,
- powracać z pola gry do pola bramkowego z piłką,
- dotykać podudziem lub stopą piłkę, która zmierza w kierunku pola gry,
- dotykać piłki poza polem bramkowym po rzucie od bramki, kiedy wcześniej nie dotknął jej inny zawodnik.



# PRZEPISY DOTYCZĄCE POLA BRAMKOWEGO

- w polu bramkowym może poruszać się tylko bramkarz,
- pole bramkowe (wraz z linią pola bramkowego) uważa się za naruszone, jeżeli zawodnik z pola gry jakkolwiek częścią ciała dotknie to pole,
- jeżeli zawodnik z pola gry naruszy pole bramkowe, to sędziowie winni podjąć następujące decyzje:
  - a) rzut od bramki – jeżeli zawodnik z pola gry drużyny atakującej narusza pole bramkowe mając piłkę
  - b) rzut wolny – jeżeli zawodnik z pola gry drużyny broniącej, naruszając pole bramkowe osiąga przez to korzyść, ale nie przerywa sytuacji pewnej do zdobycia bramki,
  - c) rzut karny – jeżeli naruszając pole bramkowe zawodnik z pola gry drużyny broniącej przerywa sytuację pewną do zdobycia bramki.



# PRZEPISY DOTYCZĄCE POLA BRAMKOWEGO

Naruszenie pola bramkowego nie jest karane jeżeli:

- a) zawodnik po zagraniu piłki znajdzie się w polu bramkowym, a przeciwnik z tego powodu nie został uszkodzony,
- b) zawodnik, jednej z drużyn, znajdzie się w polu bramkowym bez piłki i nie uzyska z tego tytułu żadnej korzyści.



# PRZEPISY DOTYCZĄCE POLA BRAMKOWEGO

Jeżeli zawodnik zagra piłką do własnego pola bramkowego należy podjąć następujące decyzje:

- a) uznać bramkę – jeżeli piłka przekroczy linię bramkową;
- b) rzut wolny – jeżeli piłka zatrzyma się w polu bramkowym lub dotknie ją bramkarz, a wcześniej nie przekroczyła ona linii bramkowej,
- c) rzut z linii bocznej – jeżeli piłka opuściła boisko przez linię końcową

*\*do bramkarza można podać piłkę, kiedy ten opuści wcześniej własne pole bramkowe.*

# GRA PIŁKĄ

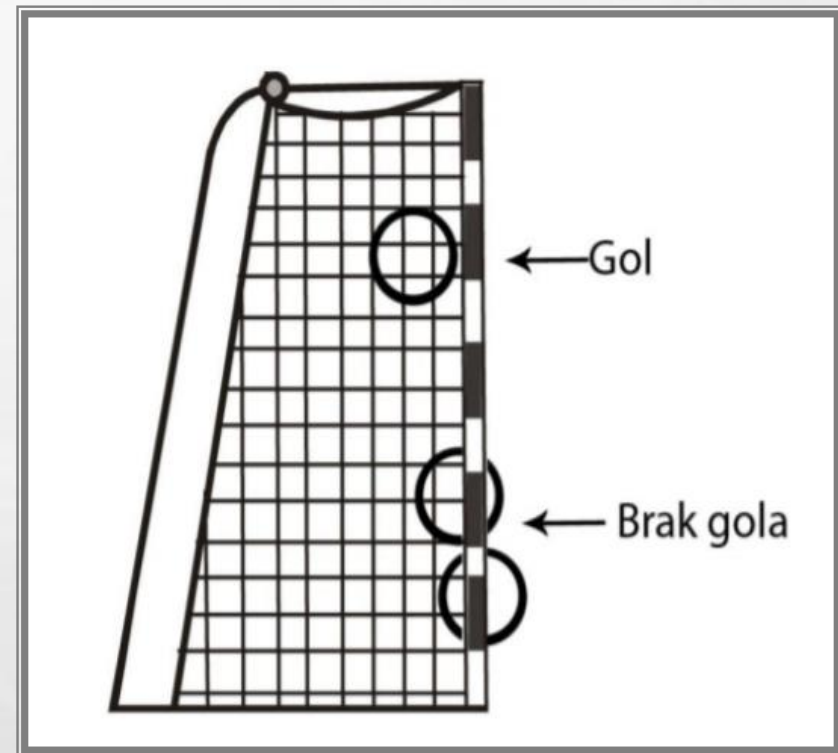
Zezwala się:

- trzymać piłkę najwyżej 3 sekundy,
- wykonać z utrzymaną piłką najwyżej 3 kroki  
(3 kroki-koźłowanie-3 kroki- rzut do bramki/podanie lub koźłowanie-3 kroki-rzut do bramki/podanie),
- koźłować piłkę w miejscu lub biegu.

Nie wolno:

- dotykać piłki podudziem lub stopą, poza sytuacją kiedy przeciwnik rzucił piłką w zawodnika,
- poruszać się poza boiskiem, nawet gdy piłka znajduje się w boisku.
- przetrzymywać piłki bez widocznego zamiaru atakowania bramki i oddania rzutu na nią – **GRA PASYWNA**  
(skutkuje to rzutem wolnym dla przeciwnika).

**Bramka jest zdobyta**, gdy piłka całym swoim obwodem przejdzie poza linię bramkową do wewnątrz bramki, a zawodnik wykonujący rzut lub inny zawodnik z drużyny nie naruszył w tym czasie przepisów gry.



# RZUT ROZPOCZYNAJĄCY GRĘ

- rzut rozpoczynający grę jest wykonywany w dowolnym kierunku ze środka boiska,
- zawodnik wykonujący ten rzut musi mieć kontakt z linią środkową boiska co najmniej jedną stopą,
- grę po zdobyciu bramki wznawia rzutem rozpoczynającym grę drużyna, która utraciła bramkę,
- w chwili rozpoczęcia każdej połowy gry (lub dogrywki) wszyscy zawodnicy muszą znajdować się na swoich połowach boiska,
- przy rozpoczęciu gry po utracie bramki zawodnicy drużyny przeciwnej mogą znajdować się na obu połowach boiska (zawodnicy drużyny przeciwnej muszą zachować odległość nie mniejszą niż 3 m od zawodnika wykonującego rzut rozpoczynający grę).



# RZUT Z LINII BOCZNEJ

- zarządza się, jeżeli piłka przekroczy linię boczną całym obwodem lub kiedy zawodnik z pola gry drużyny broniącej dotknie jako ostatni piłkę, która następnie przekroczy linię końcową boiska,
- wykonuje się z miejsca, w którym piłka przekroczyła linię boczną ,
- zawodnik wykonujący rzut z linii bocznej musi stać jedną stopą na linii bocznej,
- w czasie wykonywania rzutu z linii bocznej zawodnicy drużyny przeciwnej muszą znajdować się w odległości, co najmniej 3 m od zawodnika wykonującego rzut.

# WYKONANIE RZUTU WOLNEGO:

- zazwyczaj wykonuje się bez sygnału gwizdkiem sędziego z miejsca, w którym nastąpiło naruszenie przepisów,
- w przypadku faulu lub popełnionego błędu między linią pola bramkowego, a linią rzutów wolnych, rzut wolny wykonywany jest z za linii 9m (na gwizdek sędziego) -> patrz foto.
- zawodnicy atakujący znajdują się w tej sytuacji za linią rzutów wolnych, broniący 3m od piłki.



# WYKONANIE RZUTU KARNEGO

- wykonywany z za linii 7m,
- zawodnicy atakujący i broniący muszą znajdować za linią rzutów wolnych.



W czasie wykonywania rzutu, za wyjątkiem rzutu od bramki, zawodnik musi dotykać stale podłoża co najmniej częścią stopy.



# KARY

- 2 minutowe wykluczenie (3x 2min. wykluczenie podczas meczu = czerwona kartka),
- upomnienie (żółta kartka),
- dyskwalifikacja (czerwona kartka).

\*zawodnikom wolno otwartą dłonią wygarniać piłkę z rąk przeciwnika, nie wolno jednak jej wybijać lub wrywać.



**Pierwsza zasada piłki ręcznej**

Sędzia wie lepiej kiedy jest faul

[www.demotywatory.pl](http://www.demotywatory.pl)

# SYGNALIZACJA SĘDZIEGO



ZDOBYCIE BRAMKI



NARUSZENIE POLA  
BRAMKOWEGO



RZUT OD BRAMKI



RZUT Z LINII BOCZNEJ-  
KIERUNEK

# SYGNALIZACJA SĘDZIEGO



BŁĄD KROKÓW LUB 3 SEKUND



PODWÓJNY CHWYT, BŁĄD ODBICIA I KOZŁOWANIA

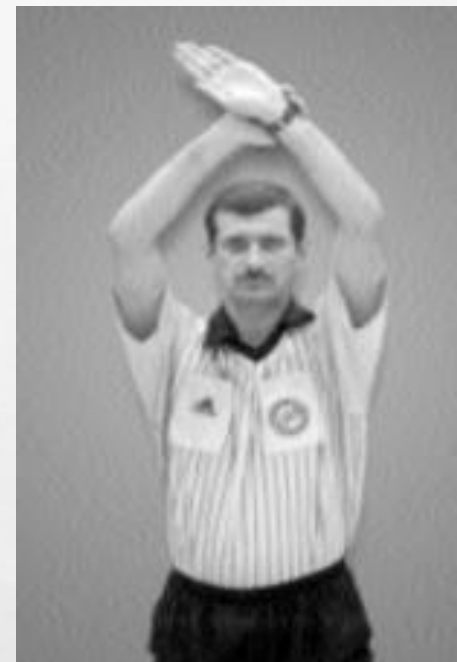
# SYGNALIZACJA SĘDZIEGO



WYKLUCZENIE ( 2 MINUTY)



OSTRZEŻENIE O GRZE PASYWNEJ



GRA PASYWNA



