

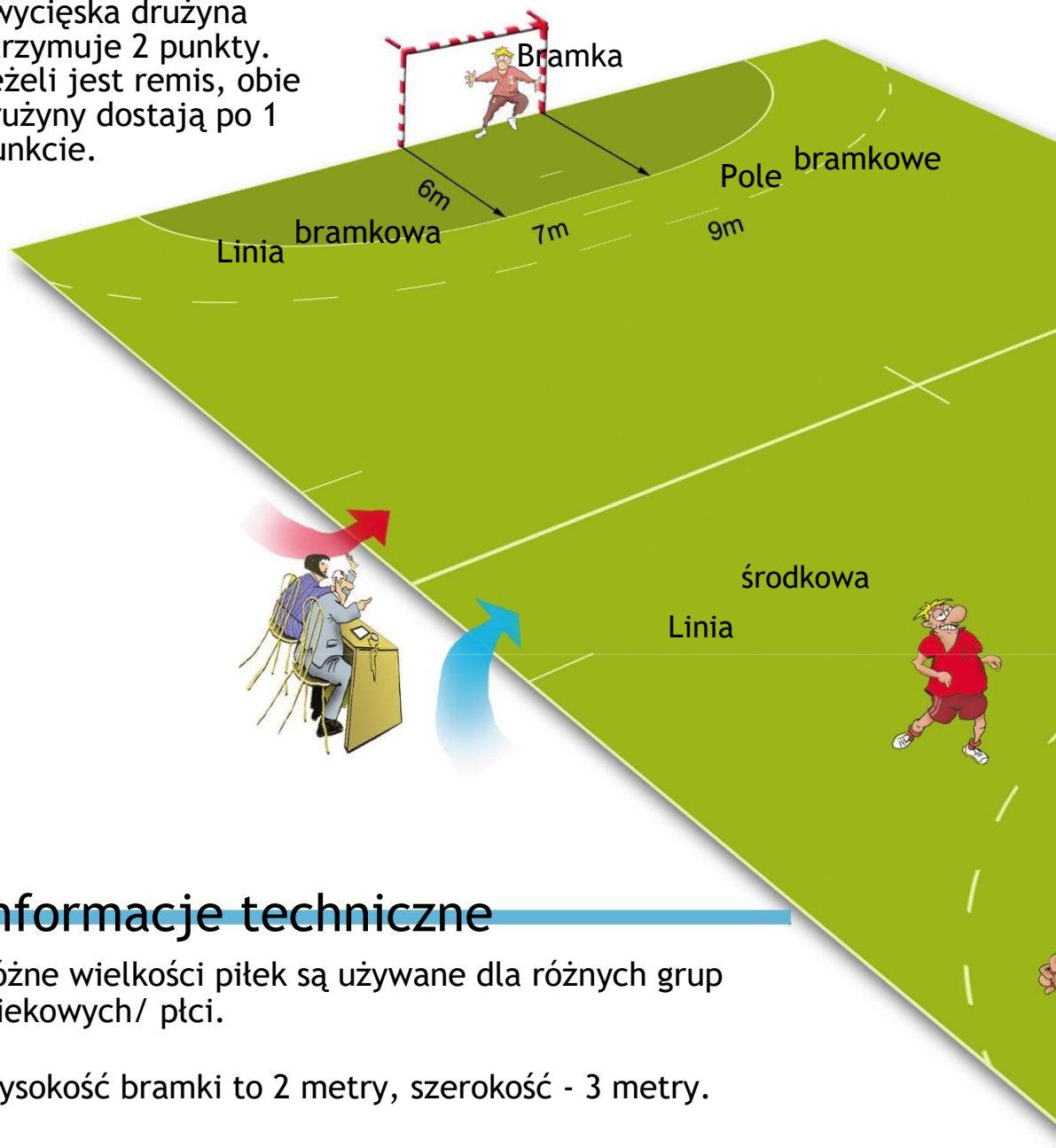
# **PIŁKA RĘCZNA**

## **WYBRANE ZASADY I PRZEPISY GRY**



# 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.

# Drużyna atakująca

## MOŻNA

Rzucać i łąpać piłkę rękami i ramionami

Podawać piłkę do kolegi z drużyny

Kozłować piłkę jedną ręką

Zrobić maksymalnie 3 kroki z piłką

Poruszać się poza polem bramkowym

Dotykać piłkę w powietrzu nad polem bramkowym

Podawać piłkę tak aby stworzyć okazie do oddania rzutu na bramkę

## NIE MOŻNA

Blokować lub kopać piłki nogami

Przetrzymywać 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

Przetrzymywać 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



## Drużyna broniąca

### MOŻNA

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

### NIE MOŻNA

Wyrywać lub wybijać piłki z rąk zawodnika atakującego

Powstrzymywać zawodnika atakującego za strój/ciało, popychać go, wbiegać lub wskakiwać na niego

Wykorzystywać pola bramkowego jako pozycji defensywnej / uniemożliwiać oddania rzutu w sytuacji pewnej zdobycia bramki

Przeszkadzać oddać rzut zawodnikowi atakującemu wprowadzającemu piłkę do gry.

### KONSEKWENCJE

Rzut wolny dla drużyny atakującej

Rzut wolny/stopniowane kary

Rzut karny

Stopniowane kary

### MOŻNA

Dotykać piłki jakąkolwiek częścią ciała w polu bramkowym

Pozostawić pole bramkowe bez piłki i grać w polu gry

### NIE MOŻNA

Wchodzić z piłką w pole bramkowe spoza linii 6 metrów

Pozostawić pole bramkowe z piłką

### KONSEKWENCJE

Rzut wolny dla drużyny atakującej

Rzut wolny dla drużyny atakującej



