



UCZ SIĘ, ŻYJ I GRAJ  
Z MŁODZIEŻĄ IHF

# Zasady piłki ręcznej

„Witajcie Szczypiorniści!  
To wspaniale, że chcecie się nauczyć  
zasad piłki ręcznej!  
W tej broszurze wyjaśnimy wszystko,  
co powinniście wiedzieć –  
bawcie się dobrze i grajcie fair!”



# „Ucz się i graj z młodzieżą IHF”

Piłka ręczna jest szybką, dynamiczną i pasjonującą grą. Sama gra jest bardzo prosta, jak raz się nauczysz, to możesz mieć niezły ubaw grając razem z przyjaciółmi. Ale jeśli mówimy o grze, musimy pamiętać o tym, by zapoznać się z zasadami.

Sędzia gwizdże podczas gry i upewnia się, czy wszystkie dzieci grają zgodnie z zasadami. Jest po to, by ci pomóc. Jeśli masz pytania, arbiter na nie odpowie i wytłumaczy, co ci wolno, a czego nie. Jeśli bardzo dobrze znasz zasady, możesz sam spróbować zostać sędzią.

W tej broszurze wytłumaczymy ci, co jest dozwolone w piłce ręcznej, na co musisz zwrócić uwagę grając przeciwko innym i co ci wolno, gdy grasz jako bramkarz. Młodzi autorzy tej broszurki to zawodnicy IHF: 5 dziewczyn i 5 chłopców ze wszystkich 5 kontynentów, ponieważ piłka ręczna jest grą znaną na całym świecie i coraz więcej dzieci staje się jej fanami. Porozmawiaj z przyjaciółmi na temat zasad i spróbuj z nimi zagrać.

Graj w ręczną i baw się dobrze!



# Piłka ręczna – podstawy



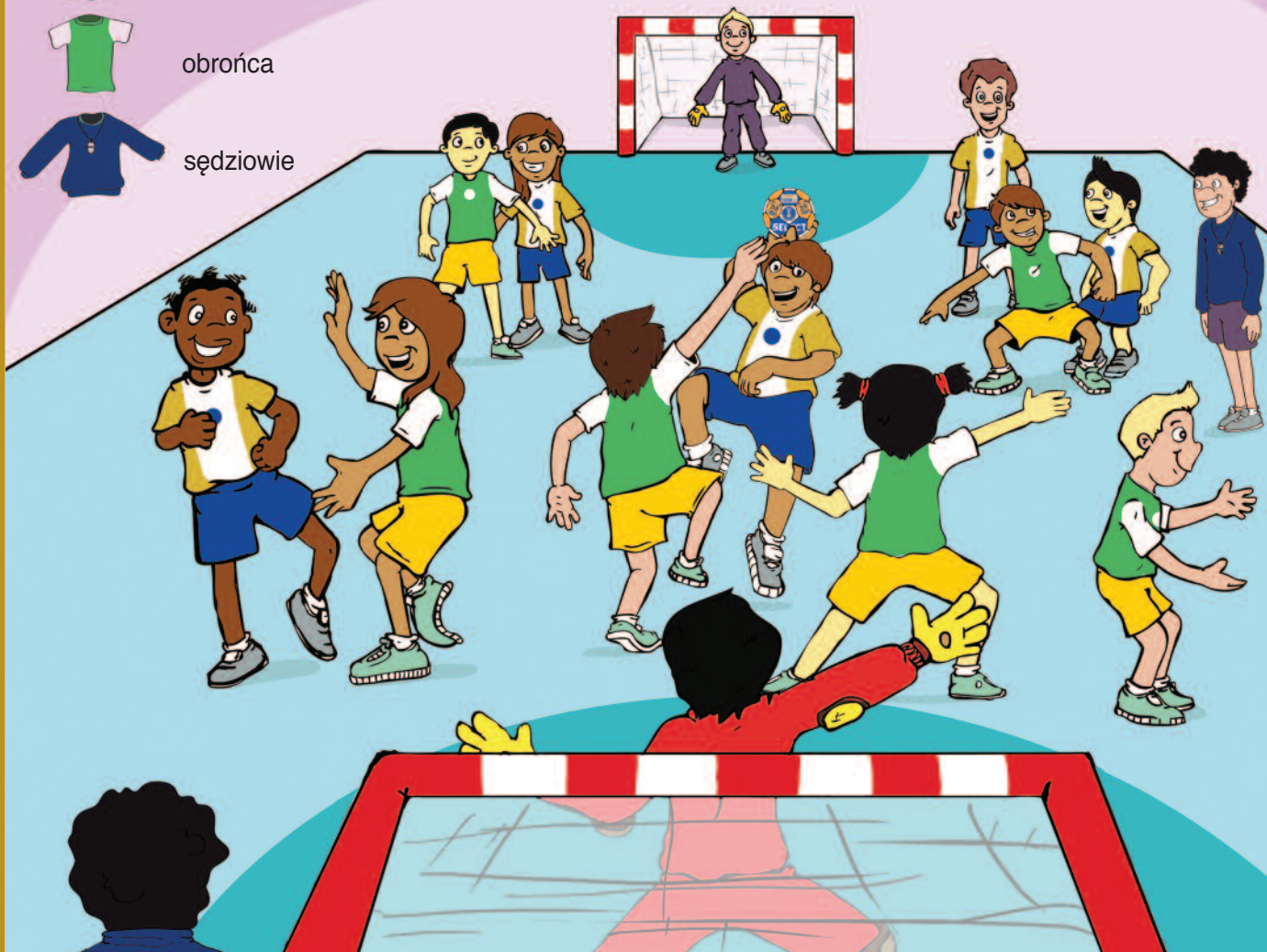
atakujący



obrońca



sędziowie







### Techniczne zaplecze:

- nie wszystkie piłki są tej samej wielkości. Są specjalne piłki dla mężczyzn, kobiet i dzieci
- boisko do ręcznej ma 40 m długości i 20 m szerokości
- Bramki mają 2 m wysokości i 3 m szerokości
- Półkole wokół bramki nazywa się polem bramkowym, gdzie zawodnicy z pola nie mogą wchodzić

### Podstawowe zasady:

- 2 drużyny z 6 zawodnikami i 1 bramkarzem każda rywalizują ze sobą
- wszyscy zawodnicy z drużyny mają ubrane takie same stroje. Tylko ubiór bramkarza jest innego koloru
- bramkarz może również grać jako zawodnik w polu
- Gracze mogą się zmieniać w każdym momencie gry
- 2 sędziów nadzoruje mecz. Jeśli zawodnicy nie grają zgodnie z zasadami, zostaną przez nich ukarani
- Sędziowie mogą ukarać zawodników poprzez pokazanie żółtej kartki jako ostrzeżenie, przed daniem kary dwóch minut albo przed pokazaniem czerwonej kartki dyskwalifikującą zawodnika z gry
- Czas gry dzieli się na dwie 30 minutowe połowy z przerwą pomiędzy nimi

# Mini piłka ręczna



4 graczy i bramkarz



Mini piłka ręczna 4+1 jest grą przeznaczoną dla dzieci. Chłopcy i dziewczęta grają razem w jednej drużynie. Celem gry jest zdobycie bramki poprzez wrzucenie piłki do bramki przeciwnika i bronienie własnej bramki przed rzutami przeciwnika.

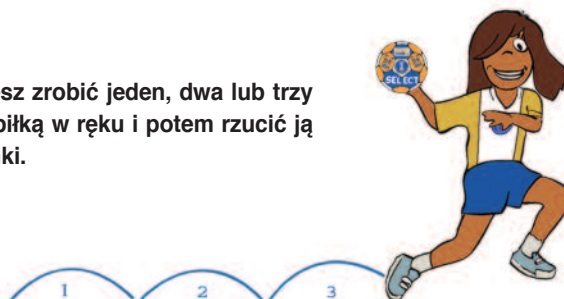
Dzieci grają na mniejszym boisku niż dorośli, grają mniejszą i lżejszą piłką, bramki także są mniejsze. Na początku 4 zawodników i bramkarz każdej z drużyn jest na boisku. Inni zawodnicy czekają siedząc na ławce, aż przyjdzie ich kolej na grę. Gracze z pola zmieniają się z zawodnikami z ławki na bieżąco, upewniając się, że wszyscy gracze się zmieniali.

Starszy zawodnik albo dorosły jest sędzią. Teraz wytłumaczmy tobie najważniejsze zasady. Ilekroć widzisz ten obrazek sędziego, opiszemy naruszenie przepisów, gdzie sędzia powinien zagwizdać.



# Jeśli posiadasz piłkę,...

... możesz zrobić jeden, dwa lub trzy kroki z piłką w ręku i potem rzucić ją do bramki.



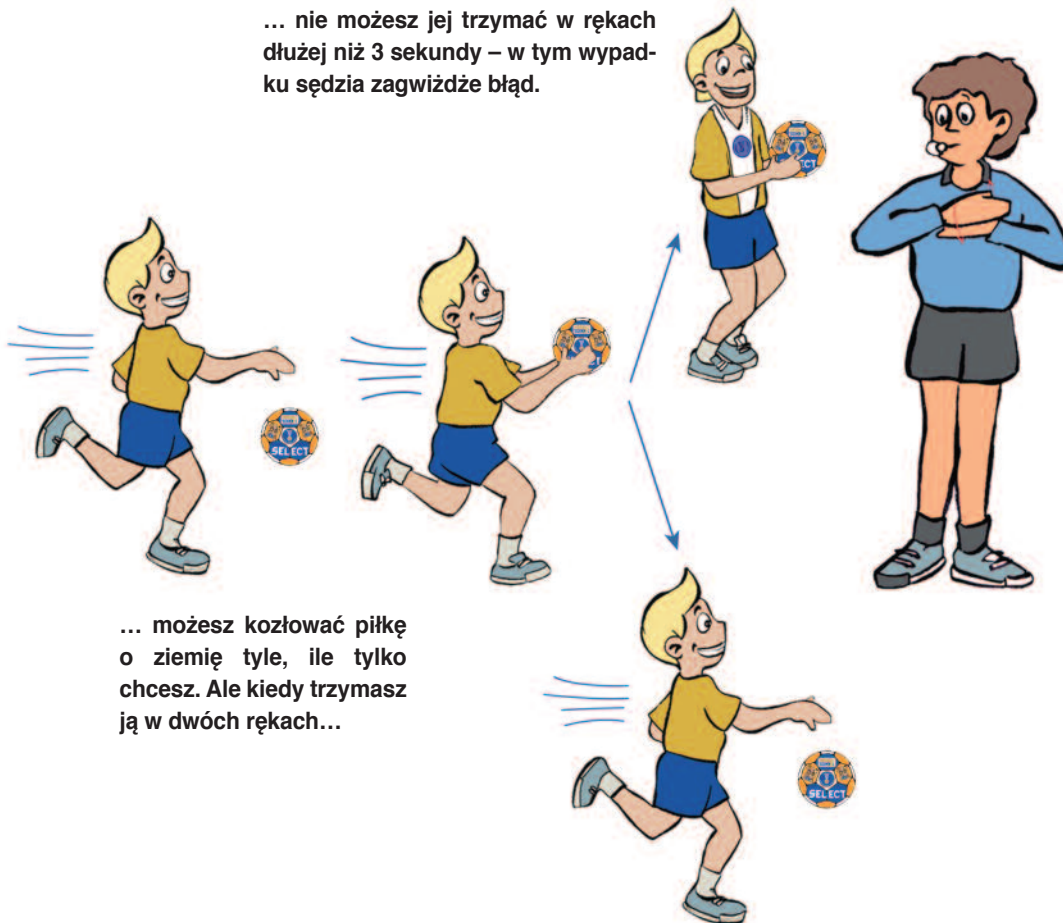
... możesz kozłować ją o ziemię tyle, ile chcesz. Jeśli chwycisz piłkę w dwie ręce...



... możesz ją podać do kolegi z drużyny.

# Jeśli posiadasz piłkę...

... nie możesz jej trzymać w rękach dłużej niż 3 sekundy – w tym wypadku sędzia zagwizdże błąd.



... możesz kozłować piłkę o ziemię tyle, ile tylko chcesz. Ale kiedy trzymasz ją w dwóch rękach...

... nie możesz ponownie zacząć kozłować, w tym wypadku sędzia zagwizdże błąd.



# Jeśli rzucasz piłkę w stronę bramki...

... możesz wskoczyć w pole bramkowe tylko jeśli masz piłkę w rękach i wyskoczysz przed linią pola bramkowego.



... nie możesz wylądować na polu bramkowym z piłką w ręku, w tym wypadku sędzia zagwiżdże błąd.

# Jeśli jesteś atakującym, w kontakcie z przeciwnikiem...

... nie możesz operować piłką przy twarzy przeciwnika. W tym wypadku sędzia zagwiżdże błąd.



... wolno ci chronić piłkę swoim ciałem. Ale nie wolno...

... wbiec w przeciwnika z piłką w ręku. W tym wypadku sędzia zagwiżdże błąd.



# Jeśli jesteś obrońcą...

... nie wolno popychać albo trzymać przeciwnika, jeśli jest w posiadaniu piłki.



... nie wolno popychać albo trzymać przeciwnika nawet wtedy gdy nie ma piłki.



... nie wolno stać w polu bramkowym ani przekraczać jego linii podczas obrony.

# Jeśli jesteś dobrym obrońcą:

... nie wolno ci zabierać piłki uderzając w nią, kiedy jest w rękach przeciwnika.



... nie wolno wydrzeć piłki z rąk przeciwnika.



... nie wolno ci przeszkodzić atakującemu używając nóg.



# Jesteś dobrym obrońcą:

Zawsze próbuj stanąć pomiędzy przeciwnikiem a swoją bramką, by zapobiec rzutowi przeciwnika do bramki.



Zawsze graj fair z przeciwnikiem. Jeśli już uda mu się znaleźć w pozycji rzutowej – to daj mu rzucić.





# Jeśli jesteś bramkarzem...



... wolno używać ci każdej części ciała, by obronić bramkę.



... wolno ci opuścić pole bramkowe, by złapać piłkę i grać nią dalej.

... wolno ci podać piłkę z pola bramkowego do jednego z zawodników z twojej drużyny, znajdujących się w polu.



# Jeśli jesteś bramkarzem...

... nie wolno ci zabrać piłki z pola do pola bramkowego. Nie wolno ci również chwytać podania od twojego zawodnika, kiedy jesteś w polu bramkowym. W tym wypadku sędzia zagwizdże błąd.



... nie wolno ci wrócić do pola bramkowego kiedy chwycisz piłkę poza nim.



... nie wolno ci opuścić pola bramkowego z piłką w rękach.





**Wydawca: IHF**  
**Odwiedź stronę IHF**  
**[www.ihf.info](http://www.ihf.info)**  
**aby dowiedzieć się więcej o zasadach gry.**