

# ریحانه کرهقی

کلاس ۹/۲

موضوع : قوانین و نکات مهم هندبال

## مقدمه :

° ورزش هندبال به مرور در حال پیشرفت بوده و توانسته جای خود را در میان علاقه مندان به ورزش های توپي باز کند. در این مقاله قصد داریم نگاهی گذرا به ورزش هندبال انداخته و به مرور قوانین و مقررات آن بپردازیم

هر تیم هندبال باید حداقل 5 بازیکن داشته باشد. در تیم های رسمی 12 بازیکن حاضر هستند که 7 نفر از آنها در زمین قرار گرفته و 5 نفر دیگر در نیمکت ذخیره خواهند نشست. وقتی بازی شروع می شود هر تیم حداقل باید 5 بازیکن در زمین داشته باشد. تعویض های تیم ها از منطقه تعیین شده انجام خواهند پذیرفت. هیچ وقت نباید تعداد بازیکنان در داخل زمین از 7 نفر بیشتر شوند. خطای تعویضی با یک پرتاب آزاد از محل خطا و ۲ دقیقه اخراج برای بازیکن خطا کار جریمه دارد. همچنین شماره لباس های ورزشکاران هندبال از شماره 1 تا 20 می باشد.

## نقش دروازه بان در هندبال از جمله کارهایی که دروازه بان مجاز به انجام آنها می باشد عبارتند از:

- می توانید برای جلوگیری از گل شدن توپ با هر قسمت از بدنش توپ را دفع کند.
- دروازه بان می تواند به صورت آزاد با حمل توپ در محوطه دروازه خود حرکت کند.
- دروازه بان می تواند از محیط تعیین شده برای دروازه بانی خارج شده و مانند یک بازیکن و تحت مقررات بازیکنان در بازی شرکت کند.

## از جمله کارهایی که دروازه بان هندبال مجاز به انجام آنها نمی باشد عبارتند از:

- برای دفاع از دروازه بازیکنان حریف را به خطر بیاندازد.
- پس از آنکه توپ را کنترل کرد به صورت عمد از خط دروازه به خارج پرتاب کند.
- با توپی که کنترل کرده و در دست دارد از محوطه تعیین شده دروازه بان خارج شود.
- بعد از اینکه دروازه بان توپ را پرتاب کرد پیش از بازیکن دیگر آن را لمس کند.
- زمانیکه به عنوان یک بازیکن در داخل زمین توپ را در اختیار دارد همراه با آن به محوطه تعیین شده دروازه بانی برگردد.

## ○ منطقه تعیین شده برای دروازه

○ فقط دروازه بان می تواند در منطقه تعیین شده که با خط مشخص شده است حضور داشته باشد. اگر هر بازیکنی به غیر از دروازه بان یا هر قسمت دیگر از بدنش وارد آن محوطه شود خطا محسوب خواهد شد. همچنین بازیکن خودی حق ندارد به طور عمد توپ را به آن محوطه بیاندازد تا از دسترس دیگر بازیکنان دور شود.

## ○ نحوه بازی با توپ

○ بازیکنان در بازی هندبال مجاز هستند که با اعضای بالاتر از زانوی خود توپ را لمس کرده، پرتاب کرده، ضربه زده و یا اینکه متوقف کنند. همچنین بازیکنان فقط می توانند 3 ثانیه به صورت ثابت ایستاده و توپ را در دست داشته باشند، در غیر اینصورت داور به نفع تیم مقابل خطا اعلام خواهد کرد. همچنین در حالت ایستاده و یا دویدن یک مرتبه به زمین بزند و یا بطور مکرر آن را با یک دست در بیل کند بعد از کنترل مجدد توپ قانون ۲ ثانیه و ۲ قدم وارد عمل خواهد شد. همچنین بازیکن هندبال باید توپ را با یک دست به دست دیگرش بدهد.

- کارهایی که بازیکن هندبال نباید انجام دهد
- از جمله کارهایی که برای بازیکنان هندبال مجاز نبوده و انجام آنها غیر قانونی است می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- - بازیکن حق ندارد که توپ را 2 بار پشت سر هم لمس کند مگر اینکه در بین این دو لمس توپ با زمین، بازیکن دیگر و یا دروازه تماس پیدا کرده باشد.
  - بازیکن نباید توپ را با ساق و یا پایش لمس کند. مگر در حالتی که بازیکن مخالف توپ را پرتاب کرده و به صورت ناخواسته به این قسمت ها برخورد می کند.
  - یک تیم نمی تواند با بازی غیر فعال توپ را بیش از اندازه حفظ کند.
  - اگر در حین بازی هندبال توپ با داور برخورد کند بازی کماکان ادامه خواهد داشت.



## ◦ نحوه پرتاب اوت در هندبال

◦ زمانیکه کل توپ از خطوط عرضی و طولی زمین خارج شود و یا اینکه پیش از خارج شدن از خط عرضی با بازیکن دفاع برخورد کند پرتاب اوت صورت خواهد پذیرفت. پرتاب اوت در جایی صورت می گیرد که توپ از خط طولی خارج شده است. همچنین پرتاب اوت از خط عرضی از زاویه تلافی خطها طولی و عرضی سمت خروج توپ است و بدون سوت انجام می شود. در لحظه پرتاب باید یک بازیکن با خط طولی در تماس باشد پای دیگر آزاد است. در لحظه پرتاب بازیکنان تیم مخالف باید حداقل ۲ متر با پرتاب کننده فاصله داشته باشند مگر اینکه محل پرتاب بین خطهای ۶ و ۹ متر باشد و بازیکنان دفاع پشت خط ۶ متر خود مستقر شده باشند.

## ○ پرتاب توپ توسط دروازه بان در هندبال

○ زمانیکه توپ بدون دخالت و برخورد تیم مدافع از خط عرضی زمین خارج شود پرتاب توپ توسط دروازه بان انجام خواهد پذیرفت. پرتاب دروازه بان از داخل محوطه دروازه به سمت زمین بدون سوت داور انجام می شود و هنگام پرتاب انجام شده تلقی می شود که توپ از خط ۶ متر رد شده باشد. وقتی که دروازه بان توپ را پرتاب کرد دیگر نمی تواند دوباره آن را لمس کند مگر اینکه در این بین توپ توسط بازیکن دیگری لمس شده باشد.

از توجه شما  
متشکرم

