

A close-up photograph of a person's hand holding a handball. The handball is white with red panels. The person is wearing a grey long-sleeved shirt. The background is a blurred gymnasium with a handball court and a goalpost.

PRAVILA RUKOMETNE IGRE

SREDNJA ŠKOLA ZVANE ČRNJE ROVINJ

ŠK. GOD. 2020./2021.

TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA

NASTAVNICA: MELITA KOLAREC



VRATA

- Vrata stoje u sredini, a njihova unutarnja visina je 2m, a širina 3m.
- Stative vrata povezane su poprečnom gredom. Stative i prečka izrađene su od četvrtastog materijala širine 8 cm. Tri strane vidljive s igrališta moraju biti obojene u dvije kontrastne boje (crveno-bijela, crno-bijela, plavo-bijela...), koje se jasno razlikuju od pozadine.
- Vrata moraju imati mrežu prikvačenu tako da ubačena lopta ostane u vratima.
- Ispred svakih vrata nalazi se vratarev prostor koji je određen linijom vratareva prostora (linija 6 metara).



LOPTA

- Lopta je izrađena od kože ili sintetičkog materijala. Vanjski materijal ne smije biti sjajan ili sklizak.
- Za različite kategorije momčadi koriste se različite oznake brojeva veličine lopte, što se odnosi na obujam i težinu lopte kako slijedi:
 - 58-60 cm i 425-475g (IHF-lopta br.3) za seniore i kadete (starije od 16 godina)
 - 54-56 cm i 325-375g (IHF-lopta br.2) za seniorke, kadetkinje (starije od 14 godina) i te mlađe kadete (12-16 godina);
 - 50-52 cm i 290-330g (IHF-lopta br.1) za djevojčice (8-14 godina) i dječake (8-12 godina).

MOMČAD



- Momčad se sastoji od najviše 16 (EP i SP) - (15 OI) ili 14 igrača (odluke nacionalnih saveza).
- Na igralištu istodobno smije biti najviše 7 igrača. Ostali se igrači smatraju zamjenama.
- Tijekom cijele utakmice momčad može (ali ne mora) na terenu imati jednog igrača kao vratara. Igrač koji je naveden kao vratar može u bilo kojem trenutku postati igrač u polju. Prije početka utakmice momčad mora imati najmanje 5 igrača na igralištu.

OPREMA

- Igrači jedne momčadi u polju moraju nositi jednake dresove. Dresovi momčadi moraju se jasno razlikovati kombinacijom boja i uzoraka. Vratari se moraju bojom razlikovati od boje dresa igrača u polju obiju momčadi i protivničkog vratara.
- Igrači moraju nositi brojeve koji su najmanje veličine 20 cm na leđima i najmanje 10 cm na prsima. Trebali bi se koristiti brojevi od 1 do 20. Mogu se koristiti brojevi od 1 do 99. Svi igrači koji nastupaju umjesto vratara imaju istu boju dresa kao i svi ostali igrači. Boja brojeva mora se jasno razlikovati od boje i uzorka dresa.



OPREMA

- Igrači moraju nositi sportsku obuću.
- Nije dopušteno nošenje predmeta koji mogu biti opasni za igrače. To uključuje npr. štitnike za glavu, maske za lice, narukvice, satove, prstene, vidljiv piercing, ogrlice ili lančice, naušnice, naočale bez trake za učvršćenje ili stvrdim okvirom kao i ostalih predmeta koji mogu biti opasni.
- Ravni prsteni, malene naušnice i vidljiv piercing mogu se dopustiti ako se prekriju ljepljivim trakama na način da više ne predstavljaju opasnost za protivničke igrače. Vrpce za kosu dopuštene su ukoliko su načinjene od mekanog i elastičnog materijala.
- Igrači koji ne ispunjavaju ove uvjete ne smiju nastupiti dok ne otklone nepravilnosti.

NAPAD I OBRANA



Dvije osnovne faze igre za svaku momčad su faza napada i faza obrane.

U fazi napada igrači najčešće koriste formaciju s dva bočna igrača (lijevo i desno krilo), tri vanjska igrača (lijevi vanjski, srednji vanjski i desni vanjski) te pivot ili kružni napadač.

U obrani se koristi nekoliko različitih varijanti, koje označavaju način postavljanja, odnosno formacije obrambenih igrača ispred svog prostora od 6 m.

Tako se recimo koriste obrana 6-0 (šesti igrača u ravnini ispred crte od 6 m), zatim 5-1 (pet igrača u liniji te jedan ispred njih koji pokušava ometati organizatora igre protivničke momčadi), zatim 4-2 i formacija 3-2-1.

Momčad u napadu će ovisno o formaciji obrane pokušati naći način da dođu što bliže голу u što povoljniju poziciju za šut na gol.

Obrambeni igrači smiju do određene mjere ometati napadače u pokušaju dodavanja lopte ili šuta na gol.

Ako se pri tome služe udarcima ili grubim potezanjem protivnika jedan od dva suca će dosuditi prekršaj.

Za izrazito grube prekršaje može se dobiti kazna žutog ili crvenog kartona, isključenja na dvije minute ili trajnog isključenja iz igre.

Kod isključenja na dvije minute momčad nema pravo zamjene isključenog igrača za vrijeme trajanja kazne.



TRAJANJE IGRE



- Normalno je vrijeme trajanja igre za sve ekipe sa igračima od 16 i više godina dva puta po 30 minuta. Odmor između poluvremena traje 10 minuta.
- Trajanje igre za mlađe dobne kategorije:
 - za igrače u kategoriji 12-16 godina 2×25 minuta,
 - za igrače 8-12 godina 2×20 minuta.
- U oba slučaja odmor između poluvremena traje 10 minuta.

IGRANJE LOPTOM



Dopušteno je:

- Bacati, hvatati, zaustavljati, gurati ili udarati po lopti koristeći dlanove, ruke, glavu, tijelo, bedra i koljena
- Držati loptu najviše 3 sekunde, i ako ona leži na tlu.
- Učiniti najviše tri koraka držeći loptu.
- Čim se lopta uhvati jednom ili objema rukama, ponovno se mora s njome odigrati najkasnije nakon 3 koraka ili nakon 3 sekunde.



POČETNO BACANJE



- Na početku utakmice početno bacanje izvodi momčad koja je dobila ždrijeb i odabrala loptu. Protivnička momčad tada ima pravo birati stranu. Ako momčad koja je dobila ždrijeb odabere stranu, protivnička momčad izvodi početno bacanje.
- Na početku drugog poluvremena, ekipe mijenjaju strane. Početno bacanje u drugom poluvremenu izvodi momčad koja nije imala početno bacanje na početku utakmice.
- Nakon svakog postignutog zgoditka igra se nastavlja početnim bacanjem koje izvodi momčad koja je primila pogodak.

PASIVNA IGRA

- Momčadi nije dopušteno zadržavati loptu u posjedu bez vidljive namjere napadačke akcije ili pokušaja upućivanja udarca na gol. To se smatra pasivnom igrom, koja se kažnjava slobodnim bacanjem protiv ekipe koja je bila u posjedu lopte. Slobodno bacanje se izvodi s mjesta na kojem se nalazila lopta u trenutku prekida igre.
- Kada se prepozna moguća namjera pasivne igre, pokazuje se znak upozorenja. Nakon što sudci pokažu znak za pasivnu igru ekipa ima maksimalno 6 dodavanja i udarac prema голу.
- Ako ne dođe do promjene načina napada i nakon znaka upozorenja te 6 izvedenih dodavanja, ako nije upućen udarac prema vratima, dosuđuje se slobodno bacanje protiv momčadi koja je u posjedu lopte .

POGODAK

- Pogodak je postignut kada lopta u punom obujmu prijeđe liniju vrata, ako prije ili tijekom udarca izvođač ili njegovi suigrači nisu počinili prekršaj. Sudac na liniji vrata potvrđuje sa dva kratka zvižduka i znakom da je pogodak postignut.
- Postizanje zgoditka treba dopustiti ako je obrambeni igrač prekršio pravila, a lopta je svejedno ušla u vrata.
- Pogodak se ne može priznati ako su suci ili mjeritelj vremena prekinuli igru prije nego je lopta cijelim obujmom prešla liniju vrata.
- Pogodak treba priznati za protivnika ako je igrač ubacio loptu u vlastita vrata, osim u slučaju kada vratar izvodi izbacivanje.
- Pogodak se više ne može poništiti ako su ga suci dosudili i dali znak da se izvede početno bacanje.
- Momčad koja je postigla više pogodaka od protivnika, pobjednik je. Utakmica je neodlučena ako obje ekipe imaju isti broj postignutih pogodaka ili nisu postigle nijedan pogodak.





PRODUŽECI

- Produžeci se igraju, nakon odmora od 5 minuta, ukoliko je utakmica neriješena na kraju regularnog dijela, a mora biti odlučan pobjednik. Produžeci se igraju 2×5 minuta, s odmorom od 1 minute.
- Ako je nakon prvog produžetka rezultat ponovno neodlučen, drugi produžetak se igra nakon odmora od 5 minuta. I ovaj produžetak igra se 2×5 minuta, s odmorom od 1 minute.
- Ako i nakon drugog produžetka rezultat ostane neriješen, pobjednik će biti odlučan sukladno propozicijama za to natjecanje.

PRODUŽECI - IZVOĐENJE SEDMERACA

- Ukoliko se pobjednik odlučuje izvođenjem sedmeraca, izvođenje sedmeraca je dopušteno igračima koji na kraju vremena trajanja igre nisu bili isključeni na dvije minute, diskvalificirani ili isključeni.
- Svaka momčad određuje 5 izvođača.
- Svaki igrač jednom izvodi sedmerac, izmjenjujući se sa protivničkim igračima.
- Momčadi ne moraju prije početka bacanja odrediti redoslijed izvođača.
- Vratar se može slobodno odabrati i mijenjati između igrača kojima je dopušten nastup.
- Igrači mogu izvođenju sedmeraca pristupiti kao vratari ili izvođači.

ZAVRŠNI ZNAK

- Trajanje igre počinje nakon sučeva zvižduka za početno bacanje.
- Završava automatskim završnim znakom koji daje javni uređaj za mjerenje vremena ili mjeritelj vremena.
- Ako nije dat takav znak, sudac zviždukom daje znak da je vrijeme igre isteklo.



TIME OUT



- Svaka momčad ima pravo na tri momčadska time-outa u trajanju od 1 minute, u svakom poluvremenu regularnog dijela utakmice, ali ne i u produžecima.

TIME OUT

- U načelu, kada je u pitanju time-out, suci odlučuju kada će se zaustaviti uređaj za mjerenje vremena i kada će se nastaviti s mjerenjem vremena.
- Nakon time-outa uvijek mora biti dat znak zviždukom za nastavak igre i mjerenje vremena.
- Time-out je obavezan u sljedećim slučajevima:
 1. Isključenje na 2 minute, diskvalifikacija ili diskvalifikacija s prijavom (plavi karton)
 2. Ako je dopušten momčadski time-out
 3. Dobivanje signala od mjeritelja vremena ili nadzornika
 4. Potrebnog dogovora između sudaca.



IGRAČI ZA ZAMJENU

- Igrači za zamjenu smiju sudjelovati u igri, u svako doba i višekratno, bez najave zapisničaru/mjeritelju vremena, ako je igrač kojeg zamjenjuje napustio igralište.
- Igrači moraju ulaziti i napuštati polje za igru preko svoje linije za zamjenu. Isto vrijedi i za zamjenu vratara.
- Nepravilna zamjena mora se sankcionirati isključenjem na 2 minute igrača koji je počinio prekršaj.





VRATAR

Vrataru je dopušteno:

- ✓ Prilikom pokušaja obrane u vratarevom prostoru doticati loptu svim dijelovima tijela.
 - ✓ Kretati se s loptom u vratarevu prostoru, a da pritom ne podliježe ograničenjima koja se odnose na igrače u polju za igru; pritom vrataru nije dopušteno odugovlačiti s izvođenjem izbacivanja.
 - ✓ Napustiti vratarev prostor ako nije u posjedu lopte i sudjelovati u igri u polju za igru; ako to učini, vratar podliježe pravilima koja se primjenjuju na igrače u polju za igru.
-
- Smatra se da je vratar napustio vratarev prostor u trenutku kada je bilo kojim dijelom tijela dodirnuo podlogu izvan vratareva prostora.
 - Vratar se može koristiti kao sedmi igrač u polju





PREKRŠAJI

Nije dopušteno:

- a) Istrgnuti ili izbiti loptu protivniku iz ruku
- b) Blokirati ili izgurati protivnika rukama, dlanovima ili nogama
- c) Obuhvatiti, držati, gurati, natrčavati ili naskakivati na protivnika
- d) U suprotnosti s pravilima ometati, sprečavati i ugrožavati protivnika

Igrač koji svojim napadom ugrozi protivnikovo zdravlje mora biti diskvalificiran.

SUCI

- Svaku utakmicu sude dva ravnopravna suca. Njima pomažu zapisničar i mjeritelj vremena.
- Suci nadziru ponašanje igrača počevši od trenutka ulaska u sportski objekt do izlaska iz njega.
- Suci su odgovorni za pregled igrališta, vrata i lopti prije početka utakmice; oni odlučuju kojom će se loptom igrati.
- Suci utvrđuju jesu li svi igrači u propisanim dresovima. Provjeravaju zapisnik utakmice i opremu igrača. Osiguravaju da je broj igrača i službenih osoba u prostoru za zamjene u propisanim granicama, ustanovljuju i provjeravaju prisutnost službenih osoba obiju momčadi. Sve nepravilnosti moraju se otkloniti.
- Njihova je odgovornost da osiguraju odigravanje utakmice sukladno pravilima, i moraju kažnjavati svaki prekršaj.





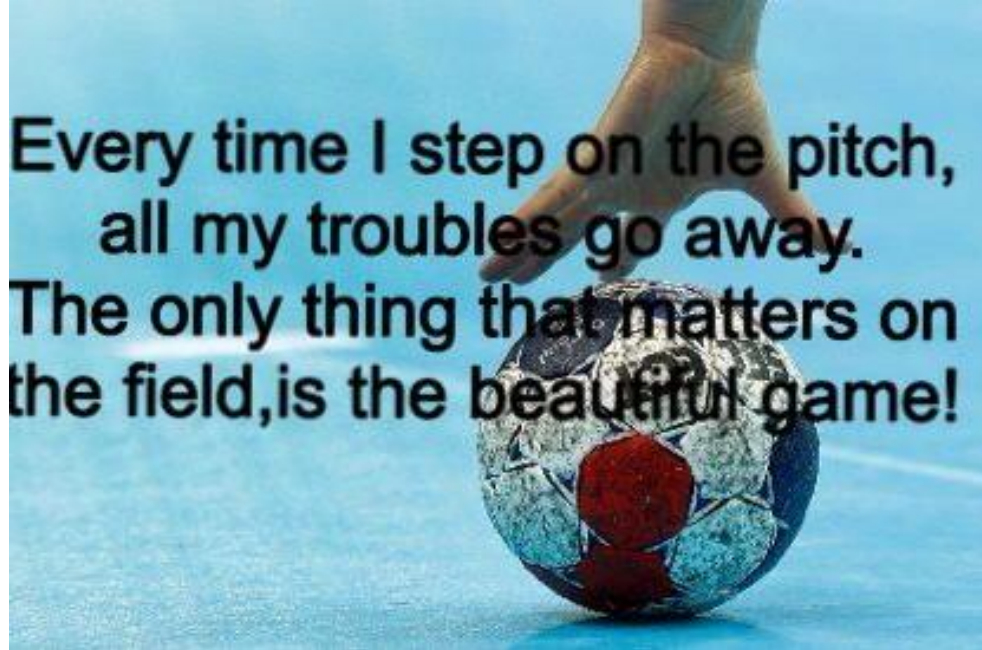
ZAPISNIČAR I MJERITELJ VREMENA

- U načelu, glavna je zadaća mjeritelja vremena vođenje vremena igre, time-outa i vremena kazne za isključenog igrača.
- Glavna je zadaća zapisničara vođenje evidencije igrača, pogodaka, ulazak igrača koji je došao nakon početka utakmice, ulazak igrača u igralište koji nema pravo nastupa.



**HANDBALL IS WHERE WE LIVE. LIFE IS JUST A PLACE
WHERE WE SPEND TIME BETWEEN THE GAMES.**

**Every time I step on the pitch,
all my troubles go away.
The only thing that matters on
the field, is the beautiful game!**



**IF YOU WANT TO PLAY,
PRACTISE.
IF YOU WANT TO WIN,
PRACTISE HARDER.**



Ovo nije bljesak,
slučajnost,
ova reprezentacija će
biti svjetlo koje će
trajati godinama!

Ivana Kapitanović

#crohandball