

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



آشنایی با قوانین و مقررات ورزش هندبال

مدرس و گردآورنده:
یوسفی خواه





درباره ی هندبال:

هندبال ورزشی گروهی است که دو تیم شرکت کننده در آن، هر کدام دارای هفت بازیکن هستند، از این هفت بازیکن یک نفر به عنوان دروازه بان جلوی دروازه میایستد. در ورزش هندبال بازیکنان برای کسب امتیاز باید توپ را درون دروازه حریف جای دهند. در این ورزش از دست برای پاس دادن و شوت کردن استفاده میشود.





تاریخچه ورزش هندبال:

ورزش هندبال را در زمان های دور با نام اورانیا می شناختند و حرکات این ورزش را در ۶۰۰ سال قبل از میلاد بر روی دیواره های حجاری شده آتن یونان در سال ۱۹۲۶ یافته اند، که این نشان دهنده ی قدمت این ورزش مهیج است. اما شکل گیری رسمی این ورزش به سال ۱۸۹۰ بر میگردد، در ادامه این ورزش توسط پدر هندبال یعنی کارل شلنز توسعه و تعمیم داده شد و به دلیل سردی هوا در منطقه اروپا ورزش هندبال داخل سالن و با هفت نفر بازیکن شکل امروزی را به خودش گرفت.

بگونه ایی سه کشور آلمان، چکسلواکی و دانمارک نقش مهمی در بثمر رساندن این ورزش در جوامع بین المللی داشتند و در سال ۱۹۲۸ فدراسیون بین المللی هندبال با یازده کشور عضو در آمستردام هلند تشکیل شد و برای اولین بار در سال ۱۹۳۱ کمیته بین الملل المپیک اجازه ی ورود هندبال به جمع بازیهای المپیک را صادر کرد. با وقوع جنگ جهانی دوم ورزش هندبال مقطعی منحل شد ولی بعد از آن در سال ۱۹۵۰ این فدراسیون در سوئیس دوباره شروع به کار کرد.



انواع هندبال:



- ۱) هندبال سالنی
- ۲) هندبال داخل چمن
- ۳) هندبال ساحلی
- ۴) هندبال چکی
- ۵) هندبال آمریکایی
- ۶) هندبال گالیک
- ۷) هندبال ۷ نفره
- ۸) هندبال کوچک
- ۹) هندبال نشسته
- ۱۰) هندبال با ویلچر



تعداد بازیکنان در بازی هندبال:

هر تیم هندبال می تواند ۱۲ بازیکن معرفی کند که ۷ نفر از آنها به عنوان بازیکن اصلی انتخاب می شوند. البته در هندبال کوچک، تعداد بازیکنان اصلی ۵ نفر می باشند.





بازیکنان بازی هندبال:

بازیکنان هندبال می توانند بوسیله پاس یا دریبل حریف، توپ را به زمین آنها انتقال دهند. هر بازیکن هندبال حق استفاده از دو تا سه گام را دارد. یک سه گام قبل از دریب کردن حریف و سه گام دوم پس از دریبل است که پس از آن بازیکن باید سریعاً توپ را پاس داده یا اینکه به طرف دروازه حریف شوت کند.





بازیکنان ذخیره در هندبال:

بر خلاف فوتبال، در هندبال بازیکنان ذخیره می توانند هر لحظه و به تعداد دفعات زیاد وارد زمین بازی شوند. البته به این شرط که باید ابتدا بازیکنی که تعویض می شود از زمین بازی خارج شود تا بازیکن جدید جایگزین او شود.





دروازه بان هندبال:

دروازه بان هندبال اجازه دارد که در منطقه ۶ متری تعیین شده مانور داده و حرکت کند. زمانیکه دروازه بان از منطقه ۶ متری بیرون آمد به عنوان بازیکن محسوب خواهد شد و اجازه ندارد وقتی که توپ را در دست دارد به محوطه ۶ متری برگردد. همچنین هیچ بازیکنی اجازه ندارد که توپ را در منطقه ۶ متری به دروازه بان پاس دهد.





مدت زمان بازی در هندبال:

زمان بازی هندبال بسته به رده سنی ورزشکاران متفاوت می باشد به طوری که در بازی استاندارد برای افراد بالای ۱۶ سال، در دو نیمه ۳۰ دقیقه ای و یک زمان استراحت ۱۰ دقیقه ای میان این دو نیمه برگزار می شود. برای افراد ۱۲ تا ۱۶ سال، در دو نیمه ۲۵ دقیقه ای و یک زمان استراحت ۱۰ دقیقه ای میان این دو نیمه برگزار می شود. برای افراد ۸ تا ۱۲ سال، در دو نیمه ۲۰ دقیقه ای و یک زمان استراحت ۱۰ دقیقه ای میان این دو نیمه برگزار می شود.





اندازه توپ هندبال:

سایز||| : در بازی مردان، بزرگتر از ۱۶ سال: محیط توپ هندبال ۵۸ تا ۶۰ سانتیمتر و وزن آن ۴۲۵ تا ۴۷۵ گرم است.

سایز|| : در بازی زنان، پسران نوجوان بین ۱۲ تا ۱۶ سال و دختران بزرگتر از ۱۴ سال: محیط توپ هندبال ۵۴ تا ۵۶ سانتیمتر و وزن آن ۳۲۵ تا ۳۷۵ گرم است.

سایز| : خردسالان بزرگتر از ۸ سال: محیط توپ ۲۹۰ تا ۳۳۰ و وزن توپ ۵۰ تا ۵۲ گرم است.





زمین بازی هندبال:

شکل کلی زمین هندبال همانند زمین فوتبال است. زمین بازی یک مستطیل در اندازه ۴۰ متر در ۳۰ متر است. منطقه ایمنی پیرامون زمین دست کم ۱ متر از خط های طولی زمین فاصله دارد و در قسمت خط گل نیز ۲ متر دورتر از خط گل می باشد. پهنای خط کشی زمین بازی، در هندبال ۵ سانتیمتر می باشد اما خط کشی میان دو تیر یک دروازه ۸ سانتیمتر پهنا دار.





قوانین کلی هندبال:

- ۱- بازی هندبال توسط دو تیم و در یک تیم رسمی ، هندبال با ۱۲ نفر بازیکن انجام می شود .
- ۲- زمین هندبال دارای ۴۰ متر طول و ۲۰ متر عرض می باشد و در هر نیمه از زمین یک دروازه وجود دارد .
- ۳- وقت بازی برای بازیکنان زن و مرد ۱۶ سال به بالا عبارت است از دو نیمه ۳۰ دقیقه ای با ۱۰ دقیقه استراحت بین آن .
- ۴- هدف از انجام این بازی عبور دادن توپ از خط دروازه با استفاده از شوت که با رعایت قوانین مربوط توسط دستها انجام می شود ، می باشد .
- ۵- توپ را می توان با پاسهای مختلف (بالای سر ، سینه و ...) ، دریبل ، سه گام و با رعایت قوانین در زمین حرکت داد تا منجر به زدن گل شود ، هر گل در این بازی یک امتیاز محسوب می شود .



هندبال چه فوایدی دارد؟

- ۱- اجزای آمادگیهای جسمانی مثل: سرعت، قدرت، استقامت، چابکی و انعطاف پذیری در این رشته ورزشی در حد مطلوب پرورش می یابند.
- ۲- در رشته هندبال آمادگی های روانی و خلاقیت افزایش یافته و قوه ادراک و تصمیم گیری را در فرد در یک سطح بسیار بالا افزایش می دهد.
- ۳- بازی با توپ و استفاده از تکنیکهای پیشرفته در این رشته باعث می شود که در اغلب اوقات بازیکنان، لذت موفقیت را در اجرای این مهارت احساس می کنند.
- ۴- سرعتی که لازمه موفقیت در بازی هندبال است سبب ازدیاد سرعت عمل و عکس العمل در بازیکن می شود
- ۵- ورزش هندبال سبب تقویت عوامل روانی مطلوب مانند: اعتماد به نفس، تمرکز، توجه و خود شکوفایی میشود.



خطاهای هندبال:

توهین کردن به داور، خطای اکسکلود نامیده می شود که باعث اخراج بازیکن از زمین و محل ذخیره ها شده و بازیکن، دیگر حق ورود به زمین را ندارد.

در صورتی که داور بازیکن خطاکار را با یک دست نشان دهد با دست دیگر در بالای سر و به وسیله دو انگشت علامت ۲ راه نشان دهد یعنی بازیکن ۲ دقیقه اخراج شده است. بازیکنی که ۳ بار ۳ دقیقه اخراج شود، کارت قرمز گرفته و حق بازی کردن ندارد، یا اصطلاحاً دیسکافیله شده است، بعد از دو دقیقه یک بازیکن دیگر می تواند جایگزین بازیکن اخراجی شود.

در هنگام تعویض، اگر بازیکن زودتر از بازیکن تعویضی وارد زمین شود، مجازات دو دقیقه شامل هر دو بازیکن می شود.

اگر در هنگام زدن پنالتی، پس از سوت داور، بازیکن پنالتی زننده توپ را به زمین بزند، خطا محسوب شده و حق زدن پنالتی از آن تیم گرفته می شود.

اگر بازیکن مدافع در هنگام دفاع، داخل قوس شود و مزاحمت ایجاد نماید خطای پنالتی گرفته می شود.



نمونه ای از خطا در هندبال:





هندبال برای بانوان:

هندبال ورزش مناسبی برای بانوان است. اگرچه بعضی از کارشناسان معتقدند که این ورزش کمی برای بانوان خشن است اما عده کثیری هم اعتقاد دارند که هندبال یکی از مناسب ترین ورزش ها برای حفظ تناسب اندام، سلامت و افزایش قدرت تفکر در خانم ها است.

هندبال علاوه بر اینکه یک ورزش سرعتی است و به سلامت قلب و عروق کمک می کند، یک ورزش قدرتی نیز می باشد که در تقویت عضلات مختلف بدن نقش مفیدی دارد.





هندبال در مدارس:

هندبال یک رشته ورزشی مناسب برای دانش آموزان در تمام مقاطع تحصیلی است. این ورزش برای تمام سنین سرگرم کننده است، سبب تقویت تمام عضلات بدن می شود، به علت تحرک زیاد باعث تناسب اندام در دانش آموزان می شود، ورزش چندان گرانی نیست و جثه دانش آموز در موفقیت او در این ورزش موثر نیست، یعنی همه دانش آموزان با هر جثه ای می توانند در این ورزش پیشرفت کنند.





هندبال و بدنسازی :

چون هندبال یک ورزش قدرتی است و احتیاج به قدرت دارد ، لذا می بایستی در این ورزش به مساله ی بدن سازی عمومی و بدنسازی در پست های مختلف بازی تکیه ی فراوان شود . از این رو در کشور های اروپایی که هندبال بسیار رایج است ، از این ورزش به عنوان بدنساز استفاده و مادر ورزش های توپی نامیده می شود.



تیم ملی بانوان هندبالیست ایرانی:



گروه های عضلانی درگیر در هندبال:

عضلات کمر : این عضلات با همکاری عضلات پشت ، عضلات راست و مایل شکم عمل می کنند . قدرت عضلات کمر شرط اصلی برای انجام پرتاب هایی است که با خم کردن کمر انجام می گیرد .

عضلات شانه : این عضلات با همکاری عضلات سینه ای بزرگ و دلتوئید عمل می کند . به وسیله ی عمل این عضلات است که مخصوصا عمل دور خیز دادن دست ها و پرتاب کردن صورت می گیرد .

عضلات آرنج : این عضلات با همکاری عضلات راست کننده و خم کننده دست ها عمل می کنند . آن ها از چرخش بیش از حد مفصل آرنج جلوگیری کرده و باعث گردش آرنج می شوند .

عضلات مچ و دست : این عضلات با همکاری عضلات ساعد ، به خصوص عضلات راست و خم کننده دست و عضلات راست و خم کننده انگشت ها عمل می کنند . عملکرد عضلات مچ دست به خصوص در هنگام دریافت توپ و در هنگام پرتاب مچ دست ، بسیار مهم هستند .



ادامه ی مبحث گروه های عضلانی درگیر در هندبال:

عضلات تهیگاه : این عضلات با همکاری عضلات بزرگ و متوسط باسن و نیز عضله کمر عمل می کنند . آن ها عمل راست و کشیده کردن پارا به خصوص در هنگام تکیه دادن آن و نیز در هنگام پرش، مطلوب کرده . در هنگام پرتاب پرشی به پهلو تاثیر مثبتی در عمل خم کردن کمر روی پای تکیه گاه دارد .

عضلات ران : این عضلات با همکاری عضلات باسن باعث می شوند که بتوانیم پاهارا کشیده به طرف جلو یا عقب تاب دهیم و یا آن ها را به طرف داخل یا خارج بچرخانیم .

عضلات ساق پا : کار گروهی عضلات دو قلو و خم کننده انگشتان پا باعث عملکرد صحیح در هنگام انجام حرکات پرشی می شوند





پایان





آموزش هندبال در ۱۸ قانون:

زمین بازی:

زمین بازی، محوطه ای است به شکل مستطیل که طول آن ۴۰ و عرض آن ۲۰ متر می باشد. و طبق قوانین هندبال این زمین باید دارای دو محوطه دروازه و یک محوطه بازی است. دو خط بلند طولی را خطوط کناری و خطوط کوتاه انتهایی را خط دروازه (بین دو پایه دروازه) یا خط بیرونی دروازه (دو طرف دروازه) می نامند.

زمین بازی حداقل باید در طول خطوط کناری، یک متر و در پشت خط بیرونی دروازه، دو متر حریم داشته باشد. وضعیت زمین بازی نباید به صورتی تغییر یابد که باعث کسب آواتاژ یکی از تیم ها شود.

در وسط هر خط دروازه، یک دروازه قرار می گیرد. دروازه ها باید به خوبی در زمین یا دیوار پشت آن نصب شده باشند. ابعاد داخلی هر دروازه ۲ متر ارتفاع و ۳ متر طول دارد. هر دروازه دارای دو پایه است که به وسیله یک تیر افقی به یکدیگر متصل می شوند. لبه پشتی پایه ها با لبه بیرونی خط دروازه منطبق است.



ادامه ی ۱۸ قانون:

خط پرتاب آزاد (۹ متر) یک خط مقطع است که طول هر قطعه و فاصله بین قطعات، ۱۵ سانتیمتر است. این خط به فاصله ۳ متر و موازی با خط منطقه دروازه رسم می شود.

خط ۷ متر یک متر طول دارد و موازی با خط دورازه رسم می شود. فاصله این خط با لبه پشتی خط دروازه ۷ متر است و دقیقاً در مرکز و مقابل دروازه کشیده می شود.

خط محدودیت دروازه بان (۴ متر) به طول ۱۵ سانتیمتر و موازی با خط دروازه کشیده می شود و فاصله این خط با لبه پشتی خط دروازه ۴ متر و دقیقاً در مرکز و مقابل دروازه قرار دارد.



وقت بازی:

وقت عادی بازی برای تمامی تیمهایی که ۱۶ سال به بالا دارند در دو نیمه و هر نیمه به مدت ۳۰ دقیقه است که در بین آن ۱۰ دقیقه استراحت داده می شود. وقت عادی بازی برای تیمهای جوانان، دو زمان ۲۵ دقیقه ای برای گروه سنی ۱۲ تا ۱۶ سال و دو وقت ۲۰ دقیقه ای برای گروه سنی ۸ تا ۱۲ سال می باشد. در هر دوی این موارد، زمان استراحت ۱۰ دقیقه می باشد.

چنانچه مسابقاتی که برنده آن باید معلوم شود، در پایان وقت عادی، مساوی تمام شود، پس از ۵ دقیقه استراحت، بازی در وقت اضافی ادامه خواهد یافت. وقت اضافی شامل دو نیمه ۵ دقیقه ای همراه با یک دقیقه استراحت در بین دو نیمه خواهد بود. چنانچه مسابقه پس از وقت اضافی اول مجدداً مساوی شود، پس از ۵ دقیقه استراحت، وقت اضافی دوم انجام خواهد شد. این وقت اضافی نیز شامل دو نیمه ۵ دقیقه ای همراه با یک دقیقه استراحت در بین دو نیمه خواهد بود. در صورتی که مسابقه همچنان مساوی باشد، برنده به وسیله مقررات خاص همان مسابقات، تعیین خواهد شد.



علامت پایانی:

وقت بازی با سوت داور برای اجرای پرتاب شروع، آغاز می شود. بازی به وسیله علامت پایانی ساعت عمومی یا وقت نگهدار خاتمه می یابد. اگر هیچ نوع علامتی داده نشد، داور برای اعلام پایان وقت، سوت خواهد زد.

توضیح: در صورتی که ساعت عمومی مجهز به علامت اتوماتیک پایانی در دسترس نباشد، وقت نگهدار از یک ساعت رومیزی با یک کورنومتر استفاده کرده و خاتمه مسابقه را با علامتی که می دهد اعلام خواهد کرد. چنانچه از ساعت اتوماتیک استفاده می شود در صورت امکان باید ترتیبی داده شود تا ساعت از صفر به سمت ۳۰ دقیقه وقت را نشان دهد.

خطاها و رفتار خلاف روحیه ورزشی که قبل یا همزمان با اعلام پایان وقت، به وقوع می پیوندد، باید جریمه شود (برای وقت استراحت بین دو نیمه یا پایان مسابقه) حتی اگر به علت همزمانی اعلام پایان وقت و وقوع خطا، نتوان همان موقع خطا را اعلام نمود. داوران فقط پس از آنکه ضرورتاً پرتاب آزاد (به استثنای پرتاب آزاد) یا پرتاب ۷ متر اجرا شده و نتیجه بلاواسطه آن به دست آمده باشد مسابقه را پایان خواهند داد.

در حالی که پرتاب آزاد یا پرتاب ۷ متر در حال اجرا بوده یا قبلاً اجرا شده و توپ در فضا می باشد، اگر علامت پایانی وقت، به صدا درآید (برای وقت استراحت بین دو نیمه یا پایان مسابقه) پرتاب باید تکرار شود. قبل از آنکه داوران، پایان مسابقه را اعلام نمایند باید نتیجه بلاواسطه پرتاب تکرار شده مشخص شود.



تایم اوت:

داوران تصمیم می گیرند که وقت بازی چه موقع و برای چه مدت متوقف شود (تایم اوت).





در موارد زیر اعلام تایم اوت الزامی است:

- الف) هنگام اعلام دو دقیقه تعلیق، دیسکالیفه یا اکسکلود؛
- ب) هنگام اعلام پرتاب ۷ متر؛
- ج) هنگام اعلام تایم اوت تیمی؛
- د) هنگام خطای تعویض با ورود بازیکن اضافی به زمین؛
- ه) هنگامی که از سوی وقت نگهدار یا سرپرست فنی سوت زده شود؛
- و) هنگام ضرورت مشورت بین داوران، طبق قانون؛

در وضعیت های مسلم دیگر و متناسب با موقعیت، می توان به صورت عادی نیز تایم اوت اعلام نمود. تخلفات در حال تایم اوت، نتیجه ای مشابه تخلفات در خلال وقت بازی را خواهد داشت.



در ارتباط با تایم اوت، داوران به وسیله علامتی به وقت نگهدار اعلام خواهند کرد چه زمانی وقت بازی متوقف و چه زمانی مجدداً شروع شود. توقف وقت بازی به وسیله ۳ سوت کوتاه و علامت به وقت نگهدار اطلاع داده خواهد شد. پس از تایم اوت همواره باید شروع مجدد بازی به وسیله سوت اعلام شود.

هر تیم، مجاز به استفاده از یک دقیقه تایم اوت تیمی در هر نیمه از وقت معمول بازی می باشد.



بازیکنان:

یک تیم، شامل ۱۲ بازیکن می باشد. بیش از ۷ بازیکن نمی توانند همزمان در داخل زمین باشند، مابقی بازیکنان، ذخیره می باشند. در خلال بازی، همواره تیم باید یک بازیکن داخل زمین خود را به عنوان دروازه بان معین کرده باشد.

بازیکنی که به عنوان دروازه بان تعیین شده است می تواند در هر لحظه از بازی به عنوان بازیکن زمین فعالیت نماید؛ یک تیم در آغاز مسابقه حداقل باید ۵ بازیکن در زمین بازی داشته باشد، تعداد اعضا و تیم می تواند در هر لحظه از بازی و همچنین وقت اضافی به ۱۲ نفر برسد. (در مسابقات فدراسیون جهانی هندبال و قاره ای متناسب با مقررات خاص آن مسابقات عمل می شود).

چنانچه در طول مسابقه تعداد بازیکنان یک تیم در زمین از ۵ نفر کمتر شود، بازی می تواند ادامه پیدا کند. این بر عهده داوران است که اعلام نمایند تحت چه شرایطی و چه زمانی بازی به صورت قطعی خاتمه یابد.

در جریان بازی، یک تیم اجازه دارد حداکثر از چهار نفر مسؤول استفاده نماید. این مسؤولین نمی توانند در جریان یک دور مسابقه، تعویض شوند و یکی از این نفرات باید به عنوان (سرپرست مسؤول تیم) تعیین شود. فقط این مسؤول مجاز خواهد بود با وقت نگهدار، منشی و در صورت امکان داوران صحبت نماید.

بازیکن یا مسؤول تیم در صورتی واجد شرایط بازی است که در آغاز مسابقه حاضر بوده و نام او نیز در برگ مسابقه ثبت شده باشد. بازیکنان و مسؤولین تیم که پس از آغاز بازی حضور می یابند، باید برای شرکت در بازی از وقت نگهدار / منشی اجازه گرفته و نام آنها در برگ مسابقه ثبت شود.



بازیکنان ذخیره:

بازیکنان ذخیره می توانند به صورت مکرر و در هر زمان بدون اطلاع وقت نگهدار / منشی به زمین بازی وارد شوند، به شرط آنکه بازیکنی که با وی تعویض می شود قبلاً از زمین خارج شده باشد.

جریمه خطای تعویض، ۲ دقیقه تعلیق برای بازیکن متخلف خواهد بود. اگر بیش از یک نفر از یک تیم به صورت همزمان مرتکب خطای تعویض شوند فقط اولین بازیکنی که مرتکب خطا شده است جریمه می شود. بازی به وسیله پرتاب آزاد برای تیم مقابل ادامه پیدا می کند.

چنانچه بازیکنی بدون اینکه تعویضی صورت گیرد به صورت اضافی وارد زمین بازی شود یا اینکه یکی از افراد ذخیره از منطقه تعویض به صورت غیرقانونی در بازی شرکت نماید آن بازیکن باید دو دقیقه تعلیق شود. در این حالت، یک بازیکن دیگر باید زمین را ترک نماید تا در مدت دو دقیقه تیم با نیروی کمتری بازی کند (مسئلاً این به غیر از بازیکن اضافی وارد شده است که باید زمین را ترک نماید).

چنانچه بازیکنی قبل از پایان دو دقیقه تعلیق خود به زمین وارد شود، باید دو دقیقه دیگر تعلیق شود. این تعلیق، بلافاصله انجام می شود و یک بازیکن دیگر به مدت باقی مانده از دو دقیقه اول باید زمین بازی را ترک نماید. در هر دو حالت فوق، بازی به وسیله پرتاب آزاد برای تیم مقابل ادامه پیدا می کند.



تجهیزات و وسایل:

همه بازیکنان یک تیم در زمین، باید لباس مشابه و یکنواخت داشته باشند. ترکیب رنگها و طرح لباس دو تیم باید به صورتی باشد که آنها را کاملاً از یکدیگر متمایز نماید. بازیکنی که به عنوان دروازه بان مورد استفاده قرار می گیرد، باید برای لباس خود از رنگهایی استفاده کند که او را از بازیکنان هر دو تیم و همچنین دروازه بان تیم مقابل متمایز نماید.

شماره بازیکنان در پشت پیراهن باید حداقل ۲۰ سانتیمتر و در جلو، حداقل ۱۰ سانتیمتر ارتفاع داشته باشد. بازیکنان می توانند از شماره های ۱ تا ۲۰ استفاده نمایند. زنگ شماره ها باید از رنگ و طرح پیراهن، کاملاً متمایز باشد. کاپیتان هر تیم باید در قسمت بالای بازو دارای بازوبند باشد. این بازوبند باید تقریباً ۴ سانتیمتر پهنا داشته باشد و به رنگی متفاوت از لباس بازیکن باشد.

بازیکنان باید از کفش ورزشی استفاده نمایند. پوشیدن و همراه داشتن هر شیئی که برای بازیکنان خطرناک باشد مانند محافظ سر یا صورت، دستبند، ساعت، حلقه، انگشتری، گردن بند یا زنجیر گردن، گوشواره، عینک بدون بند نگهدارنده و یا با قاب سخت و یا هر وسیله خطرناک دیگر ممنوع می باشد؛ استفاده از هر بند به شرطی که از مواد نرم قابل ارتجاع ساخته شده باشد، مجاز است. بازیکنانی که این شرایط را رعایت نکنند تا زمانی که ایراد را رفع نکرده اند مجاز به شرکت در بازی نیستند.

بازیکنانی که خونریزی دارند و یا بدن یا لباس آنها خونی باشد سریعاً و داوطلبانه باید زمین را ترک نمایند (از طریق یک تعویض معمولی)؛ چنین بازیکنانی تا زمانی که خونریزی آنها قطع نشود، زخم آنها پانسمان نشود و بدن و لباس آنها تمیز نشود، نباید به زمین بازی بازگردند.



دروازه بان:

دروازه بان، مجاز است که:

در محوطه دروازه و در حالت دفاعی، توپ را با هر قسمت از بدن لمس نماید.

هنگامی که توپ را در اختیار ندارد محوطه دروازه را ترک نماید و در بازی شرکت کند در این حالت دروازه بان مشمول مقررات حاکم بر بازیکنان زمین خواهد بود. هنگامی دروازه بان خارج از محوطه دروازه محسوب می شود که با یک قسمت از بدن زمین بازی را در خارج از خط محوطه دروازه لمس نماید.



همراه با توپ از محوطه دروازه خارج شود و در زمین بازی مجدداً با آن بازی کند به شرط آنکه توپ کاملاً در کنترل او نباشد دروازه بان مجاز نمی باشد که:

- ۱) در حالت دفاع بازیکن مهاجم را به خطر اندازد.
- ۲) پس از انجام پرتاب دروازه قبل از اینکه سایر بازیکنان، توپ را لمس کنند آن را در زمین بازی مجدداً لمس نماید.
- ۳) در حالی که داخل محوطه دروازه قرار دارد توپی را که روی زمین خارج از محوطه دروازه ساکن یا در حال غلتیدن است لمس نماید.
- ۴) توپی را که روی زمین خارج محوطه دروازه ساکن یا در حال غلتیدن است به داخل محوطه دروازه حمل کند.
- ۵) همراه با توپ از زمین بازی به محوطه دروازه باز گردد.
- ۶) توپی را که در محوطه دروازه ساکن است یا به سمت زمین بازی در حرکت می باشد با پا یا ساق پایین تر از زانو لمس نماید.



درهنگام اجرای پرتاب ۷ متر قبل از اینکه توپ از دست پرتاب کننده رها شود، خط محدودیت دروازه بان (خط ۴ متر) و یا امتداد آن را از دو طرف قطع نماید.

توضیح: تا زمانی که یک پای دروازه بان در پشت یا روی خط محدودیت (۴ متر) قرار دارد، او می تواند پای دیگر و یا هر قسمت از بدن خود را در فضا حرکت داده و از این خط عبور دهد.



محوطه دروازه:

فقط دروازه بان حق ورود به محوطه دروازه را دارد. ورود به محوطه دروازه که شامل خط منطقه دروازه نیز می باشد، زمانی محرز می شود که بازیکن، این محوطه یا خط آن را با هر قسمت از بدن لمس کند.

هنگامی که بازیکن زمین وارد محوطه دروازه شود، تصمیمات زیر اتخاذ می شود:

* پرتاب آزاد هنگامی که بازیکن زمین همراه با توپ وارد محوطه دروازه شود.

* پرتاب آزاد وقتی که بازیکن زمین بدون توپ به محوطه دروازه وارد شود و از این طریق آوانتاژی کسب نماید.

* پرتاب ۷ متر هنگامی که بازیکن مدافع وارد محوطه دروازه شود و یک شانس مسلم گل را از بین ببرد.



در موارد زیر بازیکن در ورود به منطقه، جریمه نمی شود:

- * وقتی بازیکن پس از بازی با توپ به محوطه دروازه وارد شود، ولی با این عمل آواوتازی را از تیم مقابل سلب ننماید.
- * وقتی بازیکن بدون توپ وارد محوطه دروازه شود و با این عمل آواوتازی کسب نکند.
- * وقتی بازیکن مدافع، ضمن حرکت دفاعی یا در دنباله آن به محوطه دروازه وارد شود بدون آنکه آواوتازی را از تیم مقابل، سلب نماید.
- توپ در محوطه دروازه به دورازه بان تعلق دارد.
- دروازه بان باید توپی را که وارد محوطه دروازه می شود به وسیله پرتاب دروازه به بازی برگرداند.



چنانچه بازیکنی توپ را به محوطه دروازه خودی پرتاب نماید به شرح ذیل اتخاذ تصمیم می شود:

(الف) گل، در صورتی که توپ وارد دروازه شود.

(ب) پرتاب آزاد، چنانچه توپ در محوطه دروازه متوقف شود یا اینکه دروازه بان توپ را لمس کند و توپ وارد دروازه نشود.

(ج) پرتاب اوت، اگر توپ از خط بیرونی دروازه خارج شود.

(د) بازی ادامه پیدا می کند اگر توپ بدون آنکه به وسیله دروازه بان لمس شود از محوطه دروازه به زمین بازی برگردد.

با برگشتن توپ از محوطه دروازه به زمین بازی جریان عادی بازی ادامه می یابد.



بازی با توپ در قوانین هندبال:

- موارد ذیل، مجاز می باشد:

پرتاب کردن، دریافت کردن، متوقف کردن، هل دادن و یا ضربه زدن به توپ با استفاده از دستها (باز و بسته) بازوها، سر، بالاتنه، رانها و زانوها.
نگهداشتن توپ حداکثر برای مدت ۳ ثانیه، همچنین اگر توپ روی زمین باشد.
برداشتن حداکثر سه گام همراه با توپ.



یک گام برداشته شده تلقی می شود، وقتی که:

(الف) بازیکن در حالت ایستاده روی دو پا بر روی زمین، توپ را دریافت کند و سپس یک پا را از زمین بردارد و دوباره به زمین بگذارد یا اینکه پا را از یک محل به محل دیگر جا به جا نماید.

(ب) فقط یک پای بازیکن با زمین در تماس است و در این حالت، توپ را دریافت می کند و پس از آن پای دیگر خود را بر زمین می گذارد.

(ج) بازیکن پس از پرش، فقط با یک پا روی زمین فرود آید. پس از آن روی همان پا لی کند یا پای دیگر او با زمین تماس پیدا کند.

(د) بازیکن پس از پرش با هر دو پا به صورت همزمان فرود آید و سپس یک پای خود را بلند کرده و مجدداً بر زمین گذارد یا یک پای خود را از محلی به محل دیگر حرکت دهد.

توضیح: اگر یک پا از نقطه ای به نقطه دیگر حرکت داده شود، می توان پای دیگر را تا نزدیک پای اول کشاند (فقط یک گام محسوب می شود).



در حالت ایستاده یا دویدن می توان:

الف) توپ را برای یک مرتبه به زمین زد و مجدداً آن را با یک یا هر دو دست گرفت.

ب) توپ را به صورت مکرر با یک دست به زمین زد (دریبل) یا آن را به صورت مکرر با یک دست روی زمین غلتاند و سپس با یک یا هر دو دست آن را گرفت و یا از زمین بلند کرد.

ج) توپ را از یک دست به دست دیگر منتقل کرد.

د) در حالت ایستاده روی دو زانو، نشسته یا درازکش با توپ بازی کرد.



موارد زیر مجاز نمی باشد:

لمس توپ بیش از یک بار مگر در این فاصله توپ با زمین بازیکن دیگر و یا دروازه، تماس پیدا کند.

کورمال کردن توپ، جریمه ندارد.

توضیح:

معنی کورمال کردن این است که بازیکن هنگامی که برای گرفتن یا متوقف کردن توپ تلاش می کند نتواند آن را به کنترل خود درآورد. اگر توپ قبلاً کنترل شده باشد آنگاه بازیکن پس از دربیبل یا ضربه زدن به توپ نمی تواند بیش از یک بار توپ را لمس نماید.

لمس کردن توپ با پا و یا هر قسمت، پایین تر از زانو به استثنای وقتی که توپ توسط بازیکن مقابل پرتاب شده باشد. در صورتی که توپ در زمین بازی، به داوران برخورد نماید بازی ادامه خواهد یافت.



بازی غیر فعال هندبالیست:

نگهداشتن توپ در مالکیت تیم، بدون هیچگونه تلاش آشکار و قابل تشخیص برای حمله یا شوت به طرف دروازه، مُجاز نمی باشد. این عمل به عنوان بازی غیرفعال تلقی شده و با پرتاب آزاد علیه تیمی که مالکیت توپ را دارد جریمه می شود. پرتاب آزاد از محلی که توپ در هنگام قطع بازی قرار داشته است انجام می شود.

هنگامی که احتمال گرایش و تمایل به بازی غیر فعال تشخیص داده شود، علامت هشدار دهنده نشان داده می شود. این هشدار به تیم صاحب توپ این فرصت را می دهد که به منظور اجتناب از، از دست دادن توپ، روش حمله خود را تغییر دهد. پس از نشان دادن علامت هشدار دهنده اگر هیچگونه تغییری در روش حمله به وجود نیامد، یا شوت به طرف دروازه انجام نشد، آنگاه یک پرتاب آزاد علیه تیمی که مالکیت توپ را در اختیار دارد، اعلام می شود.

در موقعیتهای قطعی و مسلم، داوران می توانند بدون هیچگونه علامت هشدار دهنده، یک پرتاب آزاد علیه تیم صاحب توپ اعلام نمایند. به عنوان مثال هنگامی که بازیکن تعمداً از تلاش برای استفاده از یک شانس مسلم گل خودداری می نماید.



خطاها و رفتار خارج از روحیه ورزشی:

موارد ذیل مجاز می باشد:

(الف) استفاده از دستها و بازوها به منظور سد کردن یا گرفتن توپ؛

(ب) استفاده از دست باز به منظور دور کردن توپ از حریف در هر جهت؛

(ج) استفاده از بدن برای سد کردن حریف حتی هنگامی که بازیکن مقابل، توپ را در مالکیت خود ندارد؛

(د) ایجاد تماس بدنی با حریف از روبه رو به وسیله دستهای خم شده و حفظ این تماس برای کنترل و تعقیب بازیکن مقابل؛

خطاها و رفتار خارج از روحیه ورزشی:

موارد ذیل مُجاز نمی باشد:

(الف) کشیدن یا ضربه زدن به توپی که در دست بازیکن مقابل است؛

(ب) سد کردن یا هل دادن حریف به وسیله بازوها و دستها یا پاها؛

(ج) بغل کردن، گرفتن، هل دادن، دویدن یا پریدن بر روی حریف؛

(د) به هر شکل، ممانعت یا به خطر انداختن بازیکن مقابل (با توپ یا بدون توپ) تخلف از قوانین است؛

هر خطایی که مناسب و درخور تعریف جریمه پیش رونده باشد، مستلزم جریمه شخصی است که با اخطار آغاز شده و روند افزایش و رشد آن جریمه های شدیدتری می باشد. اخطارها و تعلیقهایی که برای دیگر تخلفات، داده می شود نیز باید در جریمه پیش رونده مورد محاسبه قرار گیرد.

حالات و بیانات زبانی و فیزیکی که با روحیه ورزشکاری منافات دارد به عنوان رفتار خارج از روحیه ورزشی تلقی می شود این، هم برای بازیکنان و هم برای مسؤولین تیم چه داخل یا خارج از زمین قابل اجرا می باشد.



بازیکنی که حرکات خطرناک علیه سلامتی حریف که در حال حمله است انجام دهد، باید دیسکالیفه شود، علی الخصوص اگر مرتکب اعمال ذیل شود:

الف) از بغل یا از پشت زدن یا به عقب کشیدن دست پرتاب کننده بازیکنی که در حال پرتاب یا پاس دادن توپ است.

ب) انجام هرگونه عملی که منجر به ضربه زدن به گردن یا سر حریف گردد.

ج) تعمداً ضربه زدن به بازیکن حریف به وسیله پا یا زانو و یا هر طریق دیگری.

د) هل دادن بازیکن مقابل که در حال دویدن یا پریدن یا حمله است. در هر جهت در حالی که بازیکن مقابل کنترل خود را از دست دهد این موضوع شامل هنگامی که دروازه بان در ارتباط با ضد حمله حریف، محوطه دروازه را ترک می کند نیز می شود.

ه) زدن توپ به سر بازیکن مدافع در هنگام اجرای پرتاب آزاد که به صورت شوت مستقیم به طرف دروازه است، با فرض آنکه بازیکن مدافع قبلاً در حال حرکت نبوده.

توضیح:

درگیری بدنی از لحاظ این قانون به مفهوم برخورد شدید بدنی به صورت تعمدی علیه افراد دیگر می باشد (بازیکن، داور، وقت نگهدار / منشی، مسؤول تیم، نمایندگان، تماشاگران). به عبارت دیگر آن رفتار یک عکس العمل ساده یا نتیجه یک اشتباه نیست بلکه روشی افراطی می باشد. در این قانون آب دهان انداختن به افراد دیگر معادل درگیری بدنی محسوب می شود.



امتیاز گل:

هنگامی یک گل، به ثمر می رسد که تمام توپ از عرض خط دروازه عبور نماید، مشروط بر آنکه در هنگام پرتاب یا قبل از آن، پرتاب کننده یا دیگر هم تیمیهای او مرتکب تخلف نشده باشند. داور خط دروازه، به وسیله دو سوت کوتاه و علامت ت شماره ۱۲ به ثمر رسیدن گل را مورد تأیید قرار می دهد.

علیرغم خطای مدافع، اگر توپ، وارد دروازه شود این گل مورد قبول خواهد بود چنانچه قبل از عبور کامل توپ از خط دروازه، داور یا وقت نگهدار، بازی را متوقف کند گل، مورد پذیرش نخواهد بود. در صورتی که بازیکنی توپ را به دروازه خودی وارد کند یک گل برای تیم مقابل به حساب خواهد آمد به استثنای زمانی که دروازه بان در حال اجرای پرتاب دروازه باشد.

گلی که قبلاً مورد قبول واقع شده پس از سوت داور برای اجرای پرتاب شروع، دیگر قابل برگشت و باطل شدن نخواهد بود چنانچه پس از ورود توپ به دروازه، علامت پایان نیمه بازی به صدا درمی آید داوران باید به صورت واضح و روشن نشان دهند که گل مورد قبول بوده ولی به علت پایان وقت پرتاب شروع انجام نخواهد شد.

تیمی که نسبت به تیم مقابل، امتیاز گل بیشتری به ثمر رسانده باشد، برنده مسابقه خواهد بود. اگر هر دو تیم به تعداد برابر، گل به ثمر رسانده باشند یا اینکه هیچ گلی به ثمر نرسیده باشد، بازی مساوی خواهد بود.



پرتاب شروع هندبال:

در آغاز بازی، تیمی پرتاب شروع را انجام می دهد که در قرعه کشی آغاز بازی، برنده شده و مالکیت توپ را شروع بازی انتخاب کرده باشد. در این صورت، تیم دیگر می تواند زمین را انتخاب نماید. همچنین اگر تیمی که برنده قرعه کشی شده زمین را انتخاب نماید آنگاه تیم دیگر پرتاب شروع را انجام خواهد داد.

تیم ها در نیمه دوم بازی، زمین را عوض می نمایند. پرتاب شروع در ابتدای نیمه دوم توسط تیمی انجام می شود که پرتاب شروع آغاز بازی را انجام نداده باشد. در آغاز هر دوره وقت اضافی نیز پرتاب سکه جدیدی انجام می شود و کلیه مقررات فوق الذکر تحت قانون در وقت اضافی نیز قابل اجرا می باشد.

پس از به ثمر رسیدن هر گل بازی با اجرای پرتاب شروع توسط تیمی که گل خورده است ادامه می یابد.

بازیکنان باید برای پرتاب شروع در آغاز هر نیمه، در زمین خودشان باشند. با این وجود برای پرتاب شروع بعد از به ثمر رسیدن هر گل، بازیکنان تیم مقابل پرتاب کننده اجازه دارند که در هر دو نیمه زمین حضور داشته باشند. در هر دو حالت فوق، بازیکنان تیم حریف باید حداقل ۳ متر با بازیکنی که قصد اجرای پرتاب شروع را دارد فاصله داشته باشند.



پرتاب اوت:

- ۱) پرتاب اوت هنگامی اعلام می شود که تمامی توپ از خطوط کناری، خارج شده یا قبل از عبور از خط بیرونی دروازه توسط بازیکن زمین تیم دفاعی لمس شده باشد.
- ۲) پرتاب اوت از نقطه ای که توپ از خطوط کناری خارج شده یا اگر از خط بیرونی دروازه خارج شده از محل تقاطع این خط با خط کناری و در همان سمت، اجرا می شود.
- ۳) تا زمانی که توپ از دست پرتاب کننده رها نشده است یک پای او باید روی خط کناری قرار داشته باشد. پرتاب کننده نمی تواند توپ را روی زمین بگذارد و خودش آن را بردارد و یا اینکه توپ را به زمین بزند و مجدداً آن را بگیرد.
- ۴) در هنگام اجرای پرتاب اوت، بازیکنان تیم مقابل باید حداقل سه متر با پرتاب کننده فاصله داشته باشند.
- ۵) در هر حال آنها حق دارند بلاواسطه در جلوی خط محوطه دروازه خود مستقر شوند حتی اگر در این وضعیت فاصله بین آنها و پرتاب کننده از ۳ متر هم کمتر شود.



پرتاب دروازه بان:

هنگامی که دروازه بانان، توپ را در محوطه دروازه، کنترل نماید یا هنگامی که توپ از خط بیرونی دروازه خارج شده در حالیکه آخرین بار توسط دروازه بان یا یک بازیکن از تیم مقابل لمس شده باشد. این بدین مفهوم است که در هر دو موقعیت فوق، توپ خارج از بازی تلقی گردیده است و اگر پس از اعلام پرتاب دروازه و قبل از اجرای آن تخلفی از سوی دروازه بان به وقوع بپیوندد، قانون قابل اجرا می باشد.

پرتاب دروازه بدون سوت داور از محوطه دروازه به سمت زمین بازی انجام می شود پرتاب دروازه هنگامی اجرا شده تلقی می شود که توپ پرتاب شده توسط دروازه بان از خط منطقه دروازه عبور نماید. بازیکنان تیم دیگر مجاز می باشند که بلاواسطه پشت خط منطقه دروازه قرار گیرند اما تا زمانی که توپ از خط منطقه دروازه عبور نکرده باشد مجاز به لمس آن نیستند.



اعلام پرتاب آزاد:

داوران باید در جهت تداوم و استمرار بازی، از قطع کردن پیش از موقع بازی به وسیله اعلام پرتاب آزاد، خودداری نمایند. این بدین مفهوم است که اگر پس از خطای تیم حمله، بلافاصله تیم دفاعی مالکیت توپ را به دست آورد، داوران نباید اعلام پرتاب آزاد نمایند. تا زمانی که تیم حمله کننده به سبب خطایی که توسط تیم دفاعی انجام می شود، مالکیت توپ را از دست ندهد یا به حمله خود ادامه بدهد، داوران نباید در بازی دخالت نمایند.

اگر به سبب تخلف از قوانین، یک جریمه شخصی در نظر گرفته شود آنگاه داوران در صورتی که بدین وسیله آواوتازی را از تیم مقابل خطاکننده سلب ننمایند، می توانند بلافاصله بازی را متوقف نمایند.

الف) اگر یک تیم در هنگام قطع بازی مالکیت توپ را داشته است آن تیم در شروع مجدد نیز صاحب توپ خواهد بود.

ب) اگر هیچ تیمی توپ را در مالکیت خود نداشته است آنگاه تیمی که آخرین بار مالک توپ بوده در شروع مجدد نیز مالک توپ خواهد بود.

ج) هنگامی که بازی به خاطر برخورد توپ با سقف یا تجهیزات بالای زمین متوقف شود، تیمی که آخرین بار توپ را لمس نکرده است، مالکیت توپ را به دست خواهد آورد.

اگر علیه تیمی که مالکیت توپ را در هنگام سوت داور در اختیار دارد یک پرتاب آزاد اعلام شود، آنگاه بازیکنی که در آن لحظه توپ را در اختیار دارد بلافاصله آن را رها کند یا در همان محلی که قرار دارد روی زمین بگذارد.



اجرای پرتاب آزاد:

پرتاب آزاد به صورت معمول بدون سوت داور و اساساً از محلی که خط اتفاق افتاده است، انجام می شود. موارد ذیل از این قاعده مستثنی می باشند:

پرتاب آزاد پس از سوت داور و اصولاً از محلی که توپ در هنگام قطع بازی قرار داشته باشد، انجام می شود. در پرتاب آزاد همچنان پس از سوت داور و اصولاً از مکانی زیر محل برخورد توپ با سقف یا تجهیزات، انجام می شود.

اگر داور یا نماینده فنی (فدراسیون جهانی هندبال و یا فدراسیون قاره ای، ملی) بازی را به علت تخلف بازیکن یا مسؤول تیم دفاعی متوقف کردند و آن منجر به یک تذکر شفاهی و یا جریمه شخصی گردید، آنگاه پرتاب آزاد از محلی که توپ در هنگام قطع شدن بازی قرار داشته است اجرا می شود، به شرط آنکه این محل، موقعیت مناسب تری نسبت به محل وقوع خطا داشته باشد.

پرتاب آزاد هرگز نمی تواند در داخل منطقه دروازه خود یا داخل محوطه پرتاب آزاد تیم مقابل اجرا شود. در هر موقعیتی از مکانهای شرح داده شده در یکی از پاراگرافها شامل یکی از دو محوطه مذکور، محل اجرای پرتاب باید به نزدیکترین نقطه در بیرون آن محوطه خاص منتقل شود.



توضیح پرتاب آزاد:

اگر وضعیت صحیح برای پرتاب آزاد از محل محوطه خط پرتاب آزاد تیم دفاعی باشد، آنگاه لازم است که پرتاب از محل دقیق خود انجام شود. به هر حال هرچه از خط پرتاب آزاد تیم مدافع دورتر شویم، اجازه داده می شود که پرتاب آزاد با فاصله بیشتری نسبت به محل وقوع خط انجام شود. این فاصله به تدریج بیشتر می شود تا حداکثر ۳ متر که در موقعیت انجام پرتاب آزاد از پشت محوطه دروازه خودی، قابل اجرا می باشد.

بازیکنان تیم مهاجم قبل از اجرای پرتاب آزاد، نباید خط پرتاب آزاد تیم مقابل را لمس یا قطع نمایند. داوران باید موقعیت بازیکنان مهاجم را که در حین اجرای پرتاب آزاد بین خط پرتاب آزاد و خط محوطه دروازه قرار دارند تصحیح نمایند، به شرطی که این وضعیت ناصحیح در بازی مؤثر باشد.

در مواردی که اجرای پرتاب آزاد با سوت همراه باشد، اگر بازیکنان تیم مهاجم از رها شدن توپ از دست پرتاب کننده خط پرتاب آزاد را لمس یا قطع نمایند آنگاه یک پرتاب آزاد برای تیم مدافع اعلام می شود.

در هنگام اجرای پرتاب آزاد، بازیکنان تیم مقابل باید حداقل ۳ متر از پرتاب کننده فاصله داشته باشند با این وجود، در صورتی که پرتاب آزاد از پشت خط پرتاب آزاد انجام شود، بازیکنان مدافع می توانند بلاواسطه در جلوی خط محوطه دروازه خود مستقر شوند.



پرتاب ۷ متر:

یک پرتاب ۷ متر اعلام می شود برای:

(الف) از بین بردن یک فرصت مسلم گل در هر قسمت زمین توسط بازیکن یا مسؤول تیم مقابل؛

(ب) سوت نابهنگام در موقعیت یک شانس مسلم گل؛

(ج) یک شانس مسلم گل به وسیله دخالت فردی که اجازه شرکت در بازی را ندارد از بین برود.

(د) هنگامی که یک پرتاب ۷ متر اعلام می شود داوران باید تایم اوت اعلام نمایند.



اجرای ۷ متر:

پرتاب ۷ متر به صورت شوت به طرف دروازه و ظرف ۳ ثانیه پس از سوت داور زمین باید اجرا شود.

بازیکنی که پرتاب ۷ متر را اجرا می کند تا قبل از رها شدن توپ از دستش نباید خط ۷ متر را لمس یا قطع نماید.

پس از اجرای پرتاب ۷ متر تا قبل از تماس توپ با حریف یا دروازه، پرتاب کننده یا هم تیمی های او نمی توانند مجدداً با توپ بازی کنند.

هنگامی که یک پرتاب ۷ متر در حال اجرا می باشد، تا قبل از رها شدن توپ از دست پرتاب کننده بازیکنان هم تیمی پرتاب کننده باید بیرون خط پرتاب آزاد باشند.

هنگامی که یک پرتاب ۷ متر در حال اجرا می باشد و تا قبل از رها شدن توپ از دست پرتاب کننده، بازیکن تیم مقابل باید بیرون خط پرتاب آزاد بوده و حداقل ۳ متر با خط ۷ متر فاصله داشته باشد.

در صورتی که قبل از رها شدن توپ از دست پرتاب کننده، دروازه بان خط محدودیت خود (به عبارت دیگر خط ۴ متر) را قطع نماید چنانچه توپ گل نشود، پرتاب ۷ متر تکرار خواهد شد.

هنگامی که پرتاب کننده همراه با توپ در وضعیت صحیح جهت اجرای پرتاب ۷ متر مستقر می باشد، دروازه بان مجاز به تعویض، نمی باشد.



دستورالعمل های عمومی برای اجرای پرتاب ها:
(پرتاب اوت، پرتاب دروازه بان، پرتاب آزاد، پرتاب ۷ متر و پرتاب شروع)

قبل از اجرای پرتاب، توپ باید در دست پرتاب کننده باشد. کلیه بازیکنان، باید در وضعیت مقرر برای پرتاب مورد نظر قرار گیرند.

به استثنای موارد پرتاب دروازه بان در هنگام اجرای یک پرتاب، پرتاب کننده باید قسمتی از یک پای خود را در تماس دائم با زمین داشته باشد پای دیگر را می توان به صورت مکرر بلند کرد و به زمین گذاشت.



داوران باید در موارد ذیل برای شروع مجدد بازی سوت بزنند:

الف) همواره برای پرتاب شروع یا پرتاب ۷ متر؛
ب) در موارد پرتاب اوت، پرتاب دروازه بان یا پرتاب آزاد ذیل:
برای شروع مجدد پس از تایم اوت؛
برای شروع به وسیله پرتاب آزاد تحت قانون؛
هنگامی که در اجرای پرتاب، تأخیر شود؛
پس از اصلاح وضعیت بازیکن؛
پس از تذکر شفاهی یا اخطار؛
پس از علامت سوت، پرتاب کننده باید ظرف ۳ ثانیه پرتاب را انجام دهد.



پرتاب، هنگامی انجام شده تلقی می گردد که توپ از دست پرتاب کننده رها شود. هنگام اجرای پرتاب، توپ را نمی توان دست به دست کرد یا توسط یک بازیکن هم تیمی لمس شود.

وضعیت نامصحیح بازیکنان دفاعی در هنگام اجرای پرتاب شروع، پرتاب اوت یا پرتاب آزاد اگر که آواتاژ را از بازیکنان مهاجمی که می خواهند سریعاً پرتاب را انجام دهند سلب نکنند نباید توسط داوران اصلاح شود. در صورت سلب آواتاژ، این وضعیت باید اصلاح شود.

چنانچه علیرغم وضعیت نامصحیح بازیکنان دفاعی حق خواهند داشت به صورت کامل در بازی مداخله نمایند بازیکنی که با نزدیک شدن و یا انجام سایر خطاها، پرتاب بازیکنان تیم مقابل را به تعویق اندازد یا در آن دخالت کند باید اخطار بگیرد و در صورت تکرار او باید تعلیق شود.



جرائم , اخطار:

می توان یک اخطار داد برای:

الف) در خطاها و تخلفات مشابه علیه حریف به شرطی که در رده خطاهای پیش رونده تحت قانون نباشد، باید یک اخطار داد برای:

ب) هر نوع خطایی که باید به صورت پیش رونده جریمه شود.

ج) تخلف هنگامی که بازیکنان مقابل در حال اجرای یک پرتاب رسمی هستند.

د) رفتار خارج از روحیه ورزشی به وسیله بازیکن یا مسؤل تیم.

توضیح: به یک بازیکن بیش از یک اخطار و به یک تیم بیش از ۳ اخطار نمی توان داد. بازیکنی که دو دقیقه تعلیق شده است نمی تواند اخطار بگیرد، مجموعاً بیش از یک اخطار نمی توان به مسؤلین یک تیم داد.



تعليق:

- الف) برای خطای تعویض یا ورود غیرقانونی به زمین؛
- ب) برای تکرار خطاهایی که نوعاً باید به صورت پیش رونده جریمه شوند؛
- ج) برای تکرار رفتار خارج از روحیه ورزشی به وسیله بازیکن داخل یا خارج از زمین باری.
- د) برای دومین مورد رفتار خارج از روحیه ورزشی توسط هر یک از مسؤولین یک تیم در حالی که آنها قبلاً یک اخطار تحت قانون دریافت نموده اند.
- ه) برای خودداری از انداختن یا گذاردن توپ روی زمین، هنگامی که یک پرتاب آزاد علیه تیمی که مالکیت توپ را دارد اعلام می شود.
- و) برای تکرار خطا هنگامی که بازیکنان تیم مقابل در حال اجرای یک پرتاب رسمی هستند.
- ز) پس از دیسکالیفه یک بازیکن یا مسؤول در خلال وقت بازی.
- ح) برای رفتار خارج از روحیه ورزشی به وسیله بازیکن پس از دریافت دو دقیقه تعلیق و قبل از شروع مجدد بازی.



توضیح تعلیق:

علیرغم موارد شرح داده شده در ب، ج، د، که تعلیق عموماً جهت موارد تکرار خطا یا رفتار خارج از روحیه ورزشی در نظر گرفته می شود، در صورت انجام یک تخلف خاص، داوران می توانند بلافاصله یک تعلیق اعلام نمایند حتی اگر بازیکن قبلاً اخطار نگرفته باشد و مجموع اخطارهای آن تیم نیز به ۳ نرسیده باشد.

به صورت مشابه، مسؤول تیم نیز می تواند تعلیق شود حتی اگر مسؤولین آن تیم قبلاً اخطار نگرفته باشند. هنگامی که علیه مسؤول تیم، دو دقیقه تعلیق اعلام می شود، آن مسؤول مجاز خواهد بود در محوطه تعویض باقی بماند و به وظایف خود عمل نماید، با این وجود نیروی آن تیم در زمین به مدت دو دقیقه کاهش می یابد.

بازیکن تعلیقی در مدت تعلیق خود حق شرکت در بازی را ندارد و تیم او نیز نمی تواند در این مدت، از بازیکن دیگری در زمین به جای وی استفاده نماید. زمان تعلیق از لحظه سوت داور برای شروع مجدد بازی آغاز می شود. اگر دو دقیقه تعلیق در پایان نیمه اول تکمیل نشود، ادامه آن در نیمه دوم منظور می شود. به همین ترتیب از وقت عادی به وقت اضافی در خلال وقت اضافی نیز قابل اجرا می باشد.



دیسکالیفه:

الف) اگر بازیکنی که واجد شرایط بازی نیست وارد زمین شود.

ب) برای سومین مورد (یا ادامه آن، رفتار خارج از روحیه ورزشی به وسیله یک نفر از مسؤولین) یک تیم در حالی که یکی از یک تعلیق دو دقیقه ای گرفته باشد.

ج) برای خطاهایی که سلامتی حریف را به خطر می اندازد.

د) برای رفتار شدید خارج از روحیه ورزشی به وسیله بازیکن یا مسؤول تیم داخل یا خارج از زمین بازی.

ه) برای حمله و تهاجم بدنی بازیکن خارج از وقت بازی (قبل از شروع بازی یا در خلال وقت استراحت بین دو نیمه).

و) برای حمله و تهاجم بدنی به وسیله مسؤول تیم.

ز) به علت سومین تعلیق یک بازیکن زمین.

چ) برای تکرار رفتار خارج از روحیه ورزشی به وسیله بازیکن یا مسؤول تیم در خلال وقت استراحت بین دو نیمه.



دیسکالیفہ بازیکن یا مربی تیم، همواره برای بقیہ مدت بازی است. بازیکن یا مسؤل باید فوراً زمین بازی و محوطہ تعویض را ترک نماید. بازیکن یا مسؤل، پس از ترک محوطہ بہ ہر شکل اجازہ ارتباط با تیم را ندارد.

دیسکالیفہ اصولاً فقط برای مدت باقیمانده از همان بازی و طبق نظر داوران کہ بر پایہ مشاہدہ حقایق اتخاذ شدہ، اعلام می شود.



اکسکلود:

هنگامی که بازیکن در خلال وقت بازی داخل یا خارج از زمین بازی مرتکب تهاجم و درگیری بدنی شود.

داوران پس از اعلام تایم اوت باید به صورت واضح و آشکار به وسیله علامت دست استاندارد، اکسکلود را به بازیکن مختلف و وقت نگهدار / منشی، نشان دهند (داور، دستها را بالا برده و به صورت ضربدر در مقابل صورت خود نگه می دارد).

اکسکلود همواره برای تمامی وقت باقیمانده بازی بوده و آن تیم باید با یک بازیکن کمتر در زمین، بازی را ادامه دهد. بازیکن اسکلود شده نمی تواند تعویض شود و بلافاصله باید زمین بازی و محوطه تعویض را ترک نماید. بازیکن پس از ترک محل، مجاز نیست به هر شکل با تیم ارتباط داشته باشد. اکسکلود باید توسط داوران در برگه مسابقه برای مرجع ذیصلاح گزارش شود.



بیش از یک تخلف، در یک موقعیت خاص:

اگر بازیکن یا مسوول تیم، مرتکب بیش از یک تخلف به صورت همزمان یا سلسله وار شدند قبل از آنکه بازی مجدداً شروع شود و این تخلفات، احکام جریمه متفاوتی داشته باشند، آنگاه فقط یکی از شدیدترین جریمه ها را باید اعلام نمود، این همواره در شرایطی است که یکی از موارد تخلف، تهاجم و درگیری بدنی باشد. علیرغم این، در موارد استثنا شده ذیل، تیم باید به مدت چهار دقیقه با نیروی کمتری در زمین بازی کند.

(الف) اگر بازیکنی که قبلاً تعلیق گرفته است، قبل از آنکه بازی مجدداً شروع شود، مرتکب رفتار خارج از روحیه ورزشی شود، آنگاه آن بازیکن بار دیگر دو دقیقه تعلیق می شود.

(ب) اگر بازیکنی که قبلاً دیسکالیفه شده است (مستقیم یا به علت سومین تعلیق) قبل از شروع مجدد بازی مرتکب رفتار خارج از روحیه ورزشی شود آنگاه به تیم، یک جریمه اضافه تعلیق می گیرد، در این شرایط این کاهش برای مدت چهار دقیقه خواهد بود.

(ج) اگر بازیکنی که قبلاً دو دقیقه تعلیق گرفته است، قبل از شروع مجدد بازی مرتکب رفتار شدید خارج از روحیه ورزشی شود، آنگاه آن بازیکن علاوه بر آن دیسکالیفه می شود. این جریمه های ترکیبی منجر به چهار دقیقه کاهش می شود.

(د) اگر بازیکنی که قبلاً دیسکالیفه شده است (مستقیم یا به علت سومین تعلیق) قبل از آنکه بازی، مجدداً شروع شود مرتکب رفتار شدید خارج از روحیه ورزشی شود، آنگاه به تیم، یک جریمه اضافی تعلق می گیرد؛ در این شرایط این کاهش به مدت چهار دقیقه خواهد بود.



داوران:

دو داور، با اختیارات مساوی، مسؤولیت برگزاری هر مسابقه را بر عهده دارند. این داوران را یک نفر وقت نگهدار و یک نفر منشی، همراهی می کنند.

داوران رفتار و حرکات بازیکنان را از لحظه ورود به محل مسابقه تا زمانی که آن را ترک می کنند، تحت نظارت و کنترل قرار می دهند.

پرتاب سکه را یکی از داوران در حضور داور دیگر و کاپیتانهای هر دو تیم انجام می دهد.

در شروع مسابقه یکی از داوران با استقرار در پشت تیمی که پرتاب شروع را انجام می دهد در موقعیت داور زمین، قرار می گیرد. داور زمین با سوتی که برای پرتاب شروع، به صدا در می آورد بازی را آغاز می کند، در ادامه وقتی که تیم دیگر مالکیت توپ را به دست آورد این داور در موقعیت داور خط بیرونی دروازه تیمی که اینک مدافع شده است قرار می گیرد. داور دیگر که در شروع بازی به عنوان داور خط دروازه در موقعیت خط بیرونی دروازه تیم مدافع قرار گرفته وقتی که این تیم مالکیت توپ را به دست آورد، وی به داور زمین تبدیل می شود. در خلال مسابقه داوران باید به تناوب، جای خود را در زمین عوض نمایند.

در صورتی که یکی از داوران نتواند تا پایان مسابقه به کار خود ادامه دهد، داور دیگر به تنهایی بازی را ادامه خواهد داد. (برای مسابقات فدراسیون جهانی هندبال و قاره ای این موقعیت متناسب با مقررات خاص همان مسابقات انجام می شود)



علایم دست فدراسیون جهانی هندبال:

هنگامی که یک پرتاب آزاد یا پرتاب اوت اعلام می شود، داوران باید بلافاصله جهت پرتاب را با استفاده از علایم ۷ یا ۹ نشان دهند. پس از آن، در صورت لزوم، جهت آگاهی افرادی که جریمه می شوند باید علایم دست مقتضی و مناسب اعلام شود.



لیست علایم دست:

- ۱۰- رعایت فاصله سه متر
- ۱۱- بازی غیر فعال
- ۱۲- گل
- ۱۳- اخطار (زرد) دیسکالیفه (قرمز)
- ۱۴- تعلیق (دو دقیقه)
- ۱۵- اکسکلود
- ۱۶- تایم اوت
- ۱۷- اجازه برای دو نفر (که واجد شرایط بازی می باشند) برای ورود به زمین در خلال تایم اوت
- ۱۸- علامت تذکر برای بازی غیر فعال

- ۱- ورود به منطقه دروازه
- ۲- دریبیل غیر قانونی
- ۳- گامهای اضافی یا نگهداشتن توپ بیش از سه ثانیه
- ۴- بغل کردن، گرفتن، هل دادن
- ۵- ضربه زدن
- ۶- خطای حمله
- ۷- پرتاب اوت - جهت
- ۸- پرتاب دروازه بان
- ۹- پرتاب آزاد - جهت