

# ПРАВИЛА ИГРЫ В РУЧНОЙ МЯЧ



# История создания игры

- Упоминания о старинных играх с мячом руками имеются в «[Одиссее](#)» [Гомера](#) и в трудах древнеримского врача [Галена](#). В средние века аналогичным играм посвятил свои стихи [Вальтер фон дер Фогельвейде](#). Гандбол в его нынешнем виде придумали датские [футболисты](#) на рубеже [XIX – XX веков](#) в качестве замены [футбола](#) для игры в зимнее время. Отличие гандбола от [футбола](#) заключалось в том, что в него играли руками а каждая команда состояла из 6 игроков и вратаря.
- Датой зарождения спортивной игры с мячом, зарегистрированной в международной спортивной классификации под названием «гандбол» (ручной мяч), принято считать [1898 год](#), когда преподаватель физического воспитания реального училища датского города [Ордруп Хольгер Нильсен](#) ввёл в уроки [физической культуры](#) женских групп игру с [мячом](#), названную «[хаандболд](#)» («хаанд» — рука и «бол» - мяч), в которой на небольшом поле соревновались команды друг и стремясь забросить его в [ворота](#).



# Гандбол в России

- Возникновение российского гандбола относится к началу XX столетия. Впервые этот вид спорта в Российской империи появился в [Харькове](#) в 1909 году. Родоначальником российского гандбола явилась чешская игра «хазена», культивировавшаяся в обществе «Сокол» как гимнастическая игра. Решающая заслуга в развитии гандбола в дореволюционной России принадлежит доктору Э. Ф. Малы, который к 1914 году завершил работу по созданию высокоподвижной и эффективной игры с мячом и разработал первые в нашей стране официальные правила украинского гандбола. По этим правилам игра велась командой из 7 игроков на площадке 45×25 м, разделённой на три зоны: защиты, центрального поля и нападения. Площадь вратаря ограничивалась линией бросков по воротам с 4 м, составляя прямоугольник 4×8 м. Броски мяча выполнялись в ворота шириной 200 и высотой 225 см. Игра длилась два тайма по 30 минут. Основные элементы украинского гандбола вошли важнейшей составной частью в международные правила игры, разработанные спустя 20 лет после издания правил Э. Ф. Малы. Украинский гандбол явился первым в мире законченным вариантом игры спортивной направленности. Первая официальная игра российских гандбольных команд в Харькове, а в 1918 году там же была организована



# Площадка для игры

- Игра происходит в закрытом помещении на прямоугольной площадке размером 40×20 м. Вокруг площадки должна находиться зона безопасности размером не менее 1 м вдоль боковых линий и не менее 2 м за линией ворот. Длинные границы площадки называются **боковыми линиями**, короткие — **линиями ворот** (между стойками ворот) или **внешними линиями ворот** (за пределами ворот). Все линии являются частью площадей, которые они ограничивают. Ширина всех линий разметки составляет 5 см (исключение — ширина линии ворот между стойками составляет 8 см).



# Ворота

- По центру каждой линии ворот устанавливаются ворота. Они должны быть надёжно закреплены. Внутренние размеры ворот: ширина 3 м, высота 2 м. Стойки ворот и перекладина должны иметь квадратное сечение со стороной 8 см, при этом задняя кромка стоек должна совпадать с внешней кромкой линии ворот. Стойки ворот с трёх видимых с площадки сторон должны быть попеременно окрашены в два контрастных цвета, отличающихся от цветов площадки. На воротах должна иметься сетка.



# Гандбольный мяч

- Гандбольный мяч изготавливают из кожи или синтетического материала. Он должен быть круглым и не быть скользким или блестящим. Существует 3 размера гандбольных мячей:
- Окружность 50-52 см, вес 290—330 г. для команд мальчиков 8-12 лет и девочек 8-14 лет
- Окружность 54-56 см, вес 325—375 г. для женских команд старше 14 лет и мужских команд 12-16 лет
- Окружность 58-60 см, вес 425—475 г. для мужских команд старше 16 лет



# Команда

- Команда состоит из 14 человек, из которых одновременно на площадке могут находиться не более 7, остальные являются запасными. Один из находящихся на площадке игроков является [вратарём](#). В начале игры в каждой из команд должно быть не менее 5 игроков. Запасной игрок может в любой момент выйти на площадку после того, как её покинет находившийся на ней игрок той же команды, который, в свою очередь, становится запасным. При этом выходить на площадку и покидать её игроки могут только через линию замены своей команды. Число замен не ограничивается.
- Существуют следующие позиции (амплуа) игроков в гандболе.
  - 1. Вратарь.
  - 2. Угловые или крайние. (Играют на флангах, как правило это ловкие, техничные и быстрые игроки).
  - 3. Центр или разыгрывающий. (Играет по центру поля, часто выполняет функции разыгрывающего игрока. Для чего важны умение отдавать передачи и видение поля).
  - 4. Полусредние. (Играют между угловыми и центром. Как правило, это рослые игроки с сильным броском).
  - 5. Линейный. (Играет на 6-метровой линии. Его задача — мешать обороне противника, бороться за отбитые вратарём противника мячи. Как правило линейный — крепкий и коренастый)

# Судьи

- Матч обслуживается двумя равноправными [судьями](#). В случае разногласий решение принимается судьями совместно после совещания. Если судьи согласны в оценке нарушения, но назначают различные наказания, действует более строгое из них.
- Судьям помогают секретарь и секундометрист, находящиеся за столом у линий за





# Продолжительность игры

- Матчи взрослых команд (от 16 лет) состоят из двух таймов по 30 минут с 15-минутным перерывом (матчи детских команд 8-12 лет состоят из двух таймов по 20 минут, а команд 12-16 лет — из двух таймов по 25 минут). После перерыва команды меняются сторонами площадки. В случае необходимости выявления победителя может быть назначено дополнительное время — два тайма по 5 минут с 1-минутным перерывом. Если первое дополнительное время не выявило победителя, то через 5 минут назначается второе дополнительное время на тех же условиях. Если и второе дополнительное время завершилось вничью, назначается серия 7-метровых бросков (аналогично [послематчевым пенальти](#) в футболе). Регламент соревнований может предусматривать серию 7-метровых и непосредственно после окончания основного времени.



# Игра

- Игроки могут бросать, ловить, толкать и останавливать мяч, используя руки, голову, корпус, бёдра и колени;
- Игрок в красной форме пересёк границу площади ворот в прыжке и бросает по воротам. Один из игроков в чёрной форме заступил в площадь ворот, что является нарушением, но может не наказываться, если нарушитель не получил от этого преимущества
- Игрок может удерживать мяч не более 3 секунд, а также делать с ним не более 3 шагов, после чего должен передать мяч другому игроку, бросить его по воротам или ударить его об пол;
- Касаться площадки в пределах площади ворот может только вратарь соответствующей команды. Однако пересекать границу площади ворот в прыжке разрешено;
- Разрешается отбирать мяч у соперника открытой ладонью, контролировать перемещение соперника согнутыми руками при контакте с ним, блокировать соперника корпусом;
- Жест судьи, предупреждающий о пассивной игре. После этого сигнала команда должна начать играть более активно, или против неё будет назначен свободный бросок
- Контроль соперника согнутыми руками
- Не разрешается разыгрывать мяч пассивно, без видимых попыток атаковать;
- Гол засчитывается, если мяч полностью пересёк линию ворот, и при этом атакующая команда не нарушила правила, а судья не дал сигнала к остановке игры. Судьи могут засчитать гол, если мяч не попал в ворота в результате постороннего вмешательства (столкновение с брошенным на площадку предметом, действия постороннего лица и т. п.), но должен был туда попасть, не будь этого вмешательства.

# Вратарь

- **Вратарь**[\[править\]](#) | [править вики-текст](#)
- Действия вратаря регламентируются особыми правилами:
- Вратарь — единственный игрок, который может касаться площадки в пределах своей площади ворот;
- Вратарь в пределах своей площади ворот может при защите ворот касаться мяча любой частью тела;
- Вратарь может передвигаться с мячом по своей площади ворот без ограничений на время владения мячом или число шагов (однако затягивать время при броске вратаря не допускается);
- Вратарь может выйти из своей площади ворот без мяча; за её пределами вратарь рассматривается как обычный игрок;
- Вратарь не может выходить из площади ворот с мячом в руках, однако выходить с мячом, не находящимся под контролем вратаря, разрешено;
- Вратарь не может возвращаться в свою площадь ворот с мячом;
- Вратарь не может, находясь в площади ворот, касаться мяча, находящегося за её пределами.

# Броски и Начальные броски

- **Броски**[\[править\]](#) | [править вики-текст](#)
- Правила гандбола описывают пять стандартных бросков, используемых в начале игры и для её возобновления после различных ситуаций (гол, выход мяча за пределы площадки, нарушения правил и т. п.).
- **Начальный бросок**[\[править\]](#) | [править вики-текст](#)
- Начальный бросок — способ начала игры, а также её возобновления после заброшенного гола. Одна из команд получает право на начальный бросок в начале первого тайма в результате жеребьёвки, другая команда выполняет начальный бросок в начале второго тайма. Начальный бросок после заброшенного гола выполняет команда, пропустившая мяч. Игрок, выполняющий начальный бросок, должен находиться в центре площадки (допускается отклонение от центра вдоль центральной линии на расстояние около 1,5 м). Одна стопа игрока должна находиться на центральной линии, вторая — на центральной линии или за ней. Бросок выполняется по свистку судьи в течение 3 секунд в любом направлении. Бросок считается выполненным, когда мяч покидает руку игрока. Другие игроки команды, выполняющей бросок, должны находиться на своей половине площадки до свистка судьи. Соперники выполняющей бросок команды должны находиться на своей половине площадки при броске в начале тайма, а при броске после заброшенного мяча могут находиться на любой половине площадки. Однако расстояние между выполняющим

# Бросок из-за боковой линии

- **Бросок из-за боковой линии**[\[править\]](#) | [править вики-текст](#)
- Бросок из-за боковой линии выполняется в следующих ситуациях:
- Мяч полностью пересёк боковую линию — бросок выполняется с места, где мяч пересёк линию;
- Мяч полностью пересёк внешнюю линию ворот, а последним его коснулся полевой игрок защищающейся команды — бросок выполняется с места соединения боковой линии с внешней линией ворот;
- Мяч коснулся потолка или конструкций над площадкой — бросок выполняется с ближайшей к месту касания точки боковой линии.
- Бросок выполняют соперники команды, игрок которой последним коснулся мяча. Выполняющий бросок игрок должен поставить одну стопу на боковую линию, положение второй стопы не регламентируется. Соперники выполняющего бросок игрока должны находиться не менее чем в 3 м от него, а если линия площади ворот проходит менее чем в 3 м от места выполнения броска — они могут находиться непосредственно у этой линии.

# Бросок вратаря

- Бросок вратаря выполняется, когда:
- Мяч полностью пересёк внешнюю линию ворот, а последним его коснулся вратарь защищающейся команды или любой игрок атакующей команды;
- Игрок атакующей команды заступил в площадь ворот или коснулся мяча, который катится или лежит в площади ворот;
- Вратарь взял под контроль мяч в площади ворот или мяч лежит в площади ворот;
- Бросок выполняется вратарём защищавшейся команды. Вратарь, выполняющий бросок, должен находиться в площади ворот и направить мяч так, чтобы он пересёк линию площади ворот. Бросок считается выполненным, когда мяч полностью пересечёт линию площади ворот. Соперники могут находиться непосредственно у площади ворот, но им не разрешается касаться мяча, пока бросок не будет выполнен. Гол, заброшенный в собственные ворота непосредственно после броска вратаря, не засчитывается.

# Свободный бросок

- Свободный бросок назначается при нарушениях правил, а также как способ возобновления игры после её остановки, даже если нарушения не было (например, после тайм-аута). Свободный бросок исполняет команда, против которой были нарушены правила или которая владела мячом перед остановкой игры. При назначении свободного броска против команды, владеющей мячом, её игрок обязан немедленно отпустить мяч или положить его на пол. Свободный бросок исполняется с места, где произошло нарушение правил или где находился мяч в момент остановки игры. Если бросок должен быть исполнен из пределов площади ворот команды, исполняющей бросок, или из зоны, ограниченной линией свободных бросков соперников, то он исполняется с ближайшей точки за пределами этих зон.

Спасибо  
за внимание

