Subject
Date

طول زمین هندبال ۴۰ متر.

عرض زمین ۲۰ متر.

طول دروازه ۳ متر و ارتفاع دروازه ۲ متر

تعداد بازیکن ها = ثابت = ۷ تا ذخیره = ۹ تا

محیط توپ = ۵۴ تا ۵۶ سانتی متر

تایم بازی = ۲ نیمه ۳۰ دقیقه ای - ۱۰ دقیقه بین نیمه استراحت

حمله از سمت چپ ← *

۷ تا بازیکن داخل زمین = ۱- دروازه بان ، ۲- بال چپ ، ۳- بال راست

۴- بک چپ - ۵- بک راست ← // // // // راست.

← شوت از فاصله دور و ایجاد موقعیت از سمت چپ

دروازه بان = محافظ دروازه و جلوگیری از وارد شدن توپ به دروازه!

۶- پخش کننده ← هدایت حمله و پاس به بازیکنان

۷- خط زن ← بازی نزدیک خط محوطه دروازه و ایجاد فضای حمله.

Scanned with CamScanner

Subject
Date

تعداد قدم ها با توپ = ۳ تا

تاسیم نگه داری توپ = ۳ ثانیه

- توپ در دست و در حال دریبل زدن و بعد از پاس دادن دوباره

توپ را گرفتیم نمیشه دریبل زد دوباره .

- ضربه ی عمدی به توپ با پا از ۶ زانو به پایین خطاست .

محوطه دروازه ۶ متر

ورود به محوطه ی دروازه ممنوع و خطا .

خطا ها :

چهار قدم ورود به محوطه ۶ متری

۳ ثانیه با توپ هول دادن - گرفتن لباس و دست

ضربه عمدی زدن - برخورد خطرناک و بازی غیر فعال .

خطای دریبل مجدد بعد از دریبل قبلی

خطای پا

Subject
Date

جریمه ها

۱- کارت زرد ← اخطار

۲- کارت قرمز ← اخراج

۳- اخراج موقت ۲ دقیقه

۴- آبی - قرمز ← کتبی و انضباطی

معوضه محدوده ۶ متر

۷ متری ← پنالتی

۹ متر ← آزاد و خطی

تعویض غیر قانونی ← جریمه ۲ دقیقه ای

انواع پرتاب ها :

۱- پرتاب شروع

۲- دو اوت

۳- آزاد

۴- ۷ متر

۵- پرتاب دروازه

قرب آدبا سقف برخورد

کند پرتاب آزاد حساب

مسئله :

Scanned with CamScanner