

بفشس یقّم

مبانی هندبال

# فصل ۱

## معرفی هندبال

اهداف رفتاری: در پایان فصل فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- هندبال را تعریف کند.
- ۲- تاریخچه مختصری از پیدایش هندبال در ایران و جهان را بیان کند.
- ۳- نکات ایمنی برای جلوگیری از بروز آسیب‌های ورزشی را بیان کند.
- ۴- نکات مؤثر در اجرای بازی هندبال را بیان کند.
- ۵- آسیب‌های رایج و عوامل مؤثر در بروز آسیب‌های بدنی در رشته هندبال را توضیح دهد.

## مقدمه

ورزش هندبال<sup>۱</sup> مانند اکثر ورزش‌های تویی، رشد خردسالان و نوجوانان را از نظر بدنی، روانی، مهارتی، فکری و اجتماعی سهولت می‌بخشد. برای جوانان، وسیله‌ای مؤثر در تقویت بدن و افزایش آمادگی‌های جسمانی و حرکتی و برای بزرگترها راهی مناسب برای حفظ و نگهداری توانایی‌ها و کیفیت‌های بدنی است. برای نمونه به تأثیر گذاری قابل توجه هندبال در ایجاد، حفظ و افزایش آمادگی‌های عمومی بدن اشاره می‌کنیم و آن این که سال‌هاست در اکثر کشورهای جهان برای تقویت بدنی نیروهای مسلح از هندبال ۱۱ نفره استفاده می‌شود. هندبال تیمی ۷ نفره هم، با توجه به درگیری‌های بدنی و سرعت زیاد بازی، انضباط شدید و استقامت در مقابل فرسودگی و خستگی، کم و بیش همین مزایا را برای بازیکنان دارد.

مقایسه هندبال با بازی دست رشته سنتی ایران آشنایی عمومی با این ورزش را برای افرادی که آن را نمی‌شناسند آسان‌تر می‌سازد. در واقع، محور اصلی هر دو روش بازی مهارت دست‌ها در پرتاب و دریافت توپ در ضمن جا به جایی و جاگیری زیرکانه در محوطه بازی است.

در بازی هندبال دو تیم هر کدام مرکب از هفت نفر بازی کن، که شش نفر داخل زمین و یک نفر دروازه بان است، در دو نیمه ۳۰ دقیقه‌ای، با ۱۰ دقیقه استراحت بین نیمه‌ها، برای بزرگسالان، در مقابل هم قرار می‌گیرند و مسابقه می‌دهند. زمین بازی به ابعاد ۴۰×۲۰ متر است که در انتهای هر نیمه یک دروازه به ابعاد ۳×۲ متر قرار دارد. هر دروازه با یک حریم شش متری محافظت می‌شود که مهاجمین و مدافعین حق لمس کردن این محوطه را ندارند. بازی با یک توپ در اندازه‌های ۱ و ۲ و ۳، به نسبت شرایط سنی بازیکنان، تلاش می‌کند با استفاده از توانایی‌هایی که دارد بیشترین تعداد گل را وارد دروازه حریف کند و نهایتاً تیمی برنده خواهد شد که بیشترین تعداد گل را زده باشد.

بازیکنی در هندبال موفق خواهد شد که با توجه به شرایط بسیار متغیر بازی به طور لحظه به لحظه و در رابطه با هدف اصلی زدن گل، اندازه‌ها و شرایط زمین، روش‌های ویژه پرتاب و دریافت توپ، حرکت‌ها و عکس‌العمل‌های بازیکنان خودی و طرف مقابل در چهارچوب مقررات و قوانین بازی و روحیه ورزشی، که با دقت توسط داور کنترل می‌شود، آمادگی‌ها و مهارت‌های زیر را در خود تقویت کرده باشد:

– هماهنگی در انواع روش‌های حمله، دفاع نظام‌دار یا ابتکاری، که یا از قبل طراحی و تمرین شده یا به اقتضای موقعیتی که به وجود آمده است (در تصمیمات فوری و لحظه‌ای).

– داشتن یک دامنه وسیع انتخاب از تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها برای ارائه بهترین پاسخ به موقعیتی ویژه از بازی در ارتباط با حرکت جمعی تیم و به نسبت نحوه حرکت‌ها و اعمال بازیکنان خودی و طرف مقابل.

– داشتن آمادگی و مهارت‌های بالای جسمانی، روانی و حرکتی مناسب، مانند قد، وزن، استقامت در تکرار، زمان و سرعت، قدرت، نیرو، چابکی عمومی و تخصصی و سجایای فکری، عاطفی و اجتماعی، که لازمه بازی هندبال برای یک ورزشکار زنده است.

– دارا بودن عقل، هوش، درایت و تیزبینی در طراحی و اجرای حرکات خود به گونه‌های مؤثر و مقتصدانه و بالاخره، داشتن استعدادها و ویژه‌ای که در همه وجود ندارد.

۱- امروزه نام «هندبال» به دو نوع ورزش داده شده است. یکی هندبال تیمی که موضوع کتاب حاضر است و دیگری نوعی ورزش که بین دو نفر بازیکن در یک اتاق معمولاً شیشه‌ای، مانند اسکواش، ولی با دست خالی، با یک توپ کوچک هم اندازه تقریباً توپ تنیس بازی می‌شود.

## تاریخچه هندبال

بازی هندبال، به گونه‌ای که امروزه دیده می‌شود، از تحولات تاریخی متنوعی در طول زمان گذر کرده است. توجه به این واقعیت که انسان در استفاده از دست‌ها توانایی و راحتی بیشتری به نسبت پاها، دارد این تفکر را که شکل‌های اولیه هندبال از قدمت بیشتری به نسبت فوتبال برخوردار است تقویت می‌کند. بازی‌هایی را که می‌توان به نوعی سرسلسله هندبال امروز دانست، از نظر ساختار و مقررات بازی، به گونه‌ای قابل توجه، با آن تفاوت داشته‌اند.

بازی هارپاستون<sup>۱</sup> که رومیان بازی می‌کرده‌اند و کلادیوس گالنوس<sup>۲</sup> بین سال‌های ۱۳۰ تا ۲۰۰ قبل از میلاد مسیح آن را توصیف کرده است، و یا بازی فانگ بال اسپیل<sup>۳</sup>، که شبیه بازی دست رشته بوده است، از آن جمله‌اند.

هندبال میدانی<sup>۴</sup>، با ۱۱ نفره، که در هر تیم یازده بازیکن به مقابله با یکدیگر می‌پردازند یکی دیگر از شکل‌های قدیمی تر هندبال امروزی است که البته جدیدترین آن‌ها نیز در نوع و زمان خود به حساب می‌آید. این بازی در زمینی به ابعاد زمین فوتبال و با استفاده از تعداد بازیکن و مقررات مربوط به همین ورزش مانند پرتاب‌های اوت، پنالتی، تعداد بازیکن و شکل و ابعاد زمین، ولی با استفاده از دست‌ها، انجام می‌شد. پیدایش هندبال میدانی مربوط به اواخر قرن ۱۹ و در کشورهای شمالی مانند دانمارک و سوئد است، ولی کنراد کوخ<sup>۵</sup> یک معلم آلمانی (۱۸۴۶-۱۹۱۱)، با تدوین قوانین جامع آن را به منزله یک ورزش رسمی و مستقل پایه‌گذاری کرد. هندبال میدانی تا سال ۱۹۳۶، که برای اولین و آخرین مرتبه در بازی‌های المپیک برلین برای خانم‌ها و آقایان برگزار شد، عمومیت داشت و بعضی کشورهای دیگر نیز گسترش پیدا کرد. اولین و آخرین مسابقات قهرمانی جهانی هندبال میدانی نیز در سال ۱۹۳۸ در آلمان برگزار گردید.

فدراسیون بین‌المللی غیر حرفه‌ای هندبال<sup>۶</sup> در جریان برگزاری بازی‌های المپیک سال ۱۹۲۸ در آمستردام تأسیس گردید و تا زمان برگزاری بازی‌های المپیک برلین ۲۳ کشور به عضویت آن درآمدند.

جنگ‌های جهانی رشد و توسعه هندبال را، همانند سایر امور جهانی، متوقف کرد تا اینکه با پایان گرفتن منازعات بین‌المللی در سال ۱۹۴۶، بنا به دعوت کشورهای دانمارک و سوئد، فدراسیون جهانی هندبال امروزی توسط هشت کشور اروپایی تأسیس گردید و مقرآن در کشور سوئیس تعیین شد.

سردی هوا در کشورهای شمالی باعث گردید تا در مقررات بازی هندبال میدانی تجدید نظر شود و برای آوردن این بازی به داخل مکان‌های سرپوشیده شکل آن تغییر کند. طبق آخرین آمارهای فدراسیون جهانی، تعداد کشورهای عضو این فدراسیون ۱۵۹ با ۳۱ میلیون بازیکن در سراسر جهان است که در مسابقات رسمی به شرح بازی‌های المپیک، قهرمانی جهان (زنان و مردان)، مسابقات پان‌آمریکن، بازی‌های آفریقایی، بازی‌های آسیایی، قهرمانی اروپا (زنان و مردان) و مسابقات هندبال ساحلی<sup>۷</sup> شرکت می‌کنند.

مسابقات مینی هندبال نیز از فعالیت‌های آماده‌کننده و زمینه ساز برای هندبال بزرگسالان است که با مقررات ویژه برای خردسالان بازی می‌شود و توسط سعید رجایی و آفاق حامد هاشمی در سال ۱۳۷۵ برای فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران ترجمه گردیده و در دسترس علاقه‌مندان است.

آغاز هندبال در ایران به سال ۱۳۴۴ بر می‌گردد. در مهرماه این سال، تدریس هندبال تیمی هفت نفره توسط علی محمد امیرتاش در برنامه آموزشی تربیت دبیر تربیت بدنی در دانشسرای عالی وقت آغاز گردید و با پی‌گیری‌های نام‌برده در سال ۱۳۴۷ به عنوان ورزش

۱- Harpaston

۲- Roman Dr. c ad us Ga enus

۳- Fangba sp e

۴- Harpaston

۵- Konrad koch

۶- Internat ona Amateur Handba Federat on (IAHF)

۷- مقررات و توضیحات کافی درباره هندبال ساحلی را می‌توان در کتاب هندبال ساحلی، ترجمه آقا علی نژاد، از انتشارات فدراسیون هندبال جمهوری اسلامی ایران مطالعه کرد.

رسمی آموزشگاه‌های کشور در جلسه شورای عالی تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش مورد تصویب قرار گرفت و از همان سال برگزاری مسابقات قهرمانی کشور در دسته‌های دختران و پسران دانش‌آموز توسط انجمن هندبال آموزشگاه‌های کشور، که در همان سال تأسیس گردید، با همکاری نامبرده شروع شد.

فدراسیون ملی هندبال در هفتم دی ماه ۱۳۵۴ تأسیس گردید و مسابقات قهرمانی کشور زنان و مردان در سطح کشور ساختار بهتری پیدا کرد. بالاخره، انجمن هندبال دانشگاه‌های کشور با مسئولیت نگارنده در سال ۱۳۶۷ رسماً کار خود را آغاز کرد و مسابقات قهرمانی هندبال دانشگاه‌های کشور در رشته پسران در همان سال در دانشسرای عالی تربیت معلم شهرستان زاهدان، به عنوان یکی از ورزش‌های رسمی دانشگاه‌های کشور، با حضور دوازده تیم از دوازده دانشگاه برگزار گردید.

## آسیب‌های ورزشی و نکات ایمنی در هندبال

توجه به نکات زیر، بازیکنان را در پیشگیری صدمات بدنی رایج در بازی پرتحرک، که درگیری‌های بدنی از ویژگی‌های آن است، کمک خواهد کرد.

بیشتر از پنجاه درصد از شوت‌ها و پاس‌های هندبال در حال پرش انجام می‌شوند. فشارها و ضربه‌هایی که پرش و فرود به میج و زانوی پای تکیه وارد می‌آورد یکی از عوامل ایجاد صدمات بدنی به این اعضا، به ویژه در افراد مبتدی است.

براساس تحقیقات انجام شده، ورزش هندبال از نظر صدمات ورزشی در مرتبه دوم بعد از فوتبال قرار دارد. ضمناً در بین ورزش‌های تویی تیمی بیشترین برخوردهای بدنی را دارد و بعضی نقاط بدن مانند میج پا، انگشتان دست، زانو، گردن و شانه‌ها به ترتیب آسیب‌پذیرترین قسمت‌های بدن در بازی هندبال تیمی هستند. پژوهش‌های انجام شده در کمیته پزشکی فدراسیون بین‌المللی هندبال نشان داده‌اند که یک بازیکن سطح بین‌المللی هندبال سالیانه حدود چهل هزار پرتاب انجام می‌دهد که این خود درگیری قابل ملاحظه مفصل و عضلات درگیر شانه را در این ورزش نشان می‌دهد. راه پیش‌گیری را تقویت عضلات نگه‌دارنده مفصل میج پا، زانوها و شانه پیشنهاد می‌کنند. ضمناً لازم است عوامل تسهیل‌کننده بروز این صدمات، مانند زمین نامناسب بازی، ضعف عضلات درگیر و ناشیگری حرکتی حذف یا به حداقل، کاهش داده شوند.

قابل توجه است که یکی از نقاط آسیب‌پذیر در دست‌ها، انگشت قبل از انگشت کوچک است که بر اثر ضربه تپ، زردپی راست نگه‌دارنده آخرین بند آن پاره می‌شود و سرانگشت به طرف کف دست کج می‌شود که به آن اصطلاحاً انگشت چکشی می‌گویند. این عارضه دردناک و خطرناک نیست و کافی است که تحت نظر پزشک این بند انگشت را با یک سطح سخت صاف در مدت شش هفته به طور مستقیم ثابت کرد تا زردپی پشت آن به اصطلاح جوش بخورد و متصل گردد. البته بعداً تا مدتی باید با کمک نوار چسب‌های محکم پزشکی آن را محافظت کرد و با تقویت عضلات مربوطه با نظر یک متخصص فیزیوتراپی استحکام و قدرت لازم را به آن برگرداند. شوت‌های پرشی به داخل محوطه دروازه دارای دو خطر مهم هستند که یکی از آنها برخورد سخت با زمین و دیگری تصادف با تیرهای عمودی دروازه برای مهاجمین است.

در بین بازیکنان پست‌های مختلف بازی نیز احتمال آسیب‌دیدگی یکسان نیست بازیکن خط که روی خط ۶ متر در فعالیت زیاد است و به طور مداوم با بازیکنان مدافع درگیری و برخورد بدنی دارد، از نظر جراحات وارده به سر و صورت، دست‌ها و بالاتنه و به ویژه دندان‌ها از سایر بازیکنان در معرض خطر بیشتری است. بازیکنان گوش‌ها و سپس دروازه‌بان، از این بابت به ترتیب مقام‌های بعدی را دارند.

با توجه به آنچه گذشت، عوامل مؤثر در بروز آسیب‌های بدنی در ورزش هندبال تیمی در چند دسته بزرگ قابل تقسیم‌اند:

الف) عوامل محیطی، مانند جنس زمین، حریم امنیتی زمین، حریم امنیتی پشت دروازه‌ها، نحوه ثابت کردن دروازه‌ها روی زمین

و وسایل شخصی بازیکنان به ویژه، کیفیت کفش بازی.

(ب) عوامل مربوط به خود بازیکنان، مانند سن، وزن، جنسیت، خستگی، کمی تجربه، گرم نبودن بدن، ضعف در آمادگی‌های جسمانی و حرکتی و نهایتاً، کاستی‌های مهارتی.

(ج) رعایت نکردن مقررات بازی، یا استفاده نامناسب از آنها.

(د) کم توجهی داور به مقررات و ضوابط تضمین کننده روحیه ورزشی و بازی عادلانه.

در مسابقات بین‌المللی بسیار رایج است که بازیکنان با چسب بندی‌های محکم مفاصل انگشتان را محافظت می‌کنند. برای استحکام بیشتر زانو‌ها از زانوبندهای طبی تخصصی کمک می‌گیرند و به منظور محافظت دندان‌ها، آنها را با محافظ‌های لاستیکی، که داخل دهان می‌گذارند، از آسیب‌ها مصون نگه می‌دارند. همچنین دروازه‌بانان مرد، در طول مسابقات از محافظ‌های پلاستیکی محکمی که برای حفاظت اندام حساس پائین تنه ساخته شده‌اند، استفاده می‌کنند. در هر حال، آخرین و مهم‌ترین نکته در مبحث ایمنی ورزشکاران این است که در صورت بروز حادثه از دستکاری فرد مصدوم توسط افراد غیر متخصص در امور پزشکی به شدت جلوگیری به عمل آید و در اولین فرصت وی را به نسبت نوع وخامت مصدومیت توسط آمبولانس‌های ویژه به پزشک برسانند، در غیر این صورت ممکن است ورزشکار مصدوم به عواقب وخیمی دچار گردد.

## مطالعه آزاد

### سطوح مختلف بازی

در ایران نیز مانند سایر نقاط جهان مسابقات هندبال از نظر کمی و کیفی در سطوح متفاوتی به شرح زیر برگزار

می‌شود:

- مسابقات در رده خردسالان (مینی هندبال) زن و مرد؛
- مسابقات در رده نوجوانان زن و مرد؛
- مسابقات در رده جوانان زن و مرد؛
- مسابقات در رده بزرگسالان زن و مرد؛
- مسابقات آموزشی (قهرمانی آموزشگاه‌های کشور) زن و مرد در رده‌های سنی متفاوت؛
- مسابقات دانشگاهی در سطح کشور؛
- مسابقات قهرمانی باشگاه‌های کشور در قالب لیگ‌های مختلف کشوری در دسته‌های زنان و مردان؛
- مسابقات قهرمانی کشور زنان و مردان بین تیم‌های استانی؛
- مسابقات برون مرزی ملی یا باشگاهی، آموزشی و دانشگاهی زنان و مردان در رده‌های سنی متفاوت در سطح قاره یا در ابعاد جهانی مسابقات قاره‌ای توسط کنفدراسیون هندبال آسیا و مسابقات جهانی توسط فدراسیون جهانی سازمان‌دهی و برگزار می‌شوند.

## شکل‌ها و علائم متداول در متون هندبال

برای خلاصه کردن متون مربوط به هندبال از شکل‌ها و علائمی استفاده می‌شود که نمونه‌هایی از آنها به این شرح ارائه می‌گردد:

			بازیکن حمله
			بازیکن حمله و جهت او
			بازیکن مدافع
			بازیکن مدافع و جهت او
			دروازه‌بان
			توپ
			توپ گل شده
			مسیر توپ یا پاس
			گول پاس
			شوت
			گول شوت
			مسیر بازیکن بدون توپ
			جابه‌جایی بازیکن با پرش
			گول مسیر حرکت بازیکنان توپ
			جابه‌جایی بازیکن با چرخش
			مسیر بازیکن حامل توپ
			مسیر رفت و برگشت توپ
			جهت نگاه بازیکن
			جابه‌جایی بازیکن با دریبل
			سدّ بازیکن از روبه‌رو
			سدّ بازیکن در حمله از پشت
	سدّ بازیکن توسط مدافع		
	سه گام		
 یا  یا 	معلم یا مربی		
	تعویض مهاجم بین دو مدافع		
	گول ساده حرکت به چپ بدون توپ		
	گول ساده حرکت به راست با حمل توپ		
	گول حرکت دوبل به چپ بدون حمل توپ		
	گول حرکت دوبل به راست بدون حمل توپ		
	دروازه خودی		
	دروازه حریف		
	حرکت ضرب‌دری در حمله		
 یا 		 یا 	



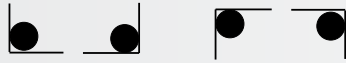
برخورد شوت به تیرک راست دروازه و گل (سمت دروازه بان)



برخورد به تیرک چپ دروازه و گل



برخورد به تیرک افقی دروازه و گل



گل شدن از زاویه راست یا چپ دروازه (پائین و بالا)



شوت ناموفق به زاویه راست یا چپ دروازه (پائین و بالا)



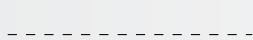
شوت ناموفق به تیرک چپ دروازه



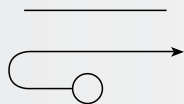
شوت ناموفق به تیرک راست دروازه



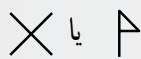
شوت ناموفق به تیرک افقی دروازه



خط ۹ متر که می توان در جریان بازی از آن عبور کرد



خط ۶ متر که پیوسته است و نمی توان از آن عبور کرد



علامت پرچم یا مخروط تراکم برای علامت گذاری در تمرینات



منابع



**هندبال ۷ نفره اروپایی:** نوعی بازی هندبال است که ریشه آن اروپایی است و بین دو تیم، هر کدام هفت نفر (شش بازیکن زمین و یک دروازه‌بان) بازی می‌شود.

**هندبال آمریکایی:** نوعی بازی که بین دو نفر در یک اتاقک شیشه‌ای، مانند اسکواش، با یک توپ مانند توپ تنیس با دست خالی بازی می‌شود.

**هارپاستون:** نوعی بازی شبیه هندبال اروپایی که در زمان‌های روم قدیم در قبل از میلاد مسیح بازی می‌شده است.

**فانگ‌بال اشیپیل:** ریشه هندبال اروپایی امروزی که در زمان‌های گذشته در کشور آلمان بازی می‌شده است.  
**هندبال میدانی ۱۱ نفره:** نوعی بازی هندبال قدیمی است که بین دو تیم، هر کدام با یازده بازیکن، با دست ولی، طبق مقررات فوتبال بازی می‌شده است.

**هندبال ساحلی:** نوعی بازی هندبال، گاه در ابعاد کوچک‌تر است که روی زمین شنی، مانند والیبال ساحلی، انجام می‌شود.

**میینی هندبال:** نوعی بازی هندبال اروپایی ویژه خردسالان که با تعداد بازیکن کمتر و در زمین کوچکتر و با مقررات ساده‌تر بازی می‌شود.

**آسیب یا صدمات ورزشی:** هر نوع صدمه جسمانی است که در حین بازی هندبال برای بازیکنان پیش می‌آید.  
**معلم:** آموزش‌دهنده‌ای است که فلسفه کاری و هدف او، به‌جای قهرمانی و مسابقه، تربیت و آموزش برای انسان‌سازی است. محل کار معلم محیط‌های آموزشی است.

**مربی:** آموزش‌دهنده‌ای است که فلسفه و هدف او در درجه نخست تربیت قهرمان و شرکت در مسابقات برای بردن است. محل کار مربی، زمین‌ها، سالن‌ها و باشگاه‌های ورزشی است.

**تکنیک:** روش اجرای مهارت است.

**تکنیک انفرادی:** شیوه اجرای حرکاتی است که توسط فرد با سرعت و دقت و در تناسب با شرایط برای رسیدن به هدف معین انجام می‌شود، مانند پاس، شوت، دریافت، دربیبل و غیر آنها.

**تکنیک گروهی:** روش اجرای یک نقشه در حمله یا دفاع است که توسط یک گروه کوچک از بازیکنان با دقت و مهارت به اجرا در می‌آید، مانند ضدحمله، یک و دو کردن، سد دفاع با نقشه گروهی و غیر آنها. همین تکنیک‌ها چنانچه توسط کل افراد تیم اجرا شوند به آن تکنیک‌های تیمی می‌گویند. مانند انواع نقشه‌های تیمی که در حمله یا در دفاع پیاده می‌شوند.

**تاکتیک:** اجرای مهارت در زمان و مکان مناسب و بر طبق نقشه معین است.

**تاکتیک انفرادی:** اجرای تکنیک انفرادی در مناسب‌ترین زمان و مکان بر طبق ابتکار و خلاقیت شخصی است، مانند جاگیری، فرار، گول، فضا سازی و غیر آنها که توسط یک بازیکن به تنهایی انجام می‌شود.

**تاکتیک‌های گروهی:** اجرای تکنیک‌های گروهی در زمان و مکان مناسب، که با خلاقیت و هوشمندی همراه‌اند، مانند اجرای نقشه‌های ضدحمله که با هوشیاری و در بهترین زمان و مکان انجام شود. اجرای نقشه‌های تیمی دفاع یا حمله را، که در زمان و مکان مناسب و با هوشیاری و خلاقیت توسط همه افراد تیم اجرا می‌شود، می‌توان تاکتیک‌های

تیمی نامید، مانند تغییر نقشه‌های حمله یا دفاع، که بر حسب شرایط آنی یا بنا به برنامه‌ریزی‌های قبلی توسط تیم به اجرا درمی‌آید.

**انفرادی:** هر مهارتی که فقط توسط یک نفر در حمله و یا در دفاع انجام می‌شود.

**گروهی:** هر مهارت یا نقشه‌ای که توسط تعداد محدودی از یک تیم در حمله و یا در دفاع انجام می‌شود.

**تیمی:** هر مهارت یا نقشه‌ای که توسط کلیه افراد یک تیم در حمله و یا در دفاع انجام می‌شود.

**حمله:** زمانی است که تیم توپ را در اختیار دارد و با استفاده از تکنیک‌ها و تاکتیک‌های لازم برای زدن گل اقدام می‌کند.

**دفاع:** زمانی است که تیم توپ را از دست داده است و برای جلوگیری از ورود توپ به دروازه‌اش، با استفاده از تکنیک‌ها و تاکتیک‌های لازم به دفاع از دروازه می‌پردازد.

**دفاع منطقه‌ای:** یکی از نقشه‌های دفاعی است که در آن هر مدافع مسئولیت دفاع در یک منطقه مشخص را بر عهده می‌گیرد.

**دفاع یارگیری:** یکی از نقشه‌های دفاعی است که در آن هر بازیکن مسئولیت گرفتن یکی از بازیکنان حمله را در تمام زمین بر عهده می‌گیرد.

**دست پرتاب:** دست قوی بازیکن است که در بازی معمولاً از آن استفاده می‌شود.

**پای تکیه:** پای قوی بازیکن است که با تکیه بر آن پرش می‌کند و یا فرود می‌آید. معمولاً دست پرتاب و پای تکیه در فرد در دو جهت متفاوت و متضاد بدن قرار دارند (مثال: دست راست و پای چپ).

**فضاسازی:** زیرکی بازیکنان حمله در ایجاد موقعیت و فضای باز برای استفاده سایر افراد در حال حمله است، مانند برهم زدن تمرکز و توجه یک مدافع از نفری که دفاع می‌کند.

**دفاع تهاجمی:** نوعی حرکات دفاعی است که علاوه بر دفاع برای گرفتن سریع توپ از تیم مقابل به صورت فعال و تهاجمی عمل می‌کند.

**زاویه باز<sup>۱</sup>:** عبارت است از موضع‌گیری بازیکن گوش حمله به صورتی که دست پرتاب او بزرگ‌ترین زاویه را نسبت به دروازه حریف داشته باشد، مانند بازیکن چپ دست که در سمت راست زمین و راست دست که در سمت چپ زمین بازی می‌کند.

**زاویه بسته:** شوت از موضعی است که کوچک‌ترین زاویه دروازه در مقابل بازیکن قرار دارد، مانند بازیکن راست دست که از گوشه راست زمین با استفاده از تکنیک‌های ویژه این نوع شوت‌ها، به دروازه حریف شوت می‌کند. در حال حاضر، این نوع شوت‌ها جای خود را به هماهنگ‌سازی دست بازیکن با زاویه شوت داده است (بازیکن چپ دست در گوش راست بازی می‌کند).

**امتیاز یار:** هنگامی است که یک تیم در حال حمله در کل زمین، یا در گوشه‌ای از آن، در مقابل تعداد مدافع به تعداد بیشتر یار دست پیدا می‌کند. تکنیک‌های گروهی یا تیمی متعددی برای رسیدن به این برتری در مقابل دروازه حریف ابداع گردیده است و وجود دارد. عکس آن هم «کمبود یار» نامیده می‌شود.

**حیطه یا ظرفیت روانی:** کیفیت و استقامت روانی بازیکنان برای حفظ تلاش و جنگندگی خود تا پایان بازی است.

۱- در زبان فارسی (در ورزش هندبال) که اصطلاحاً به باز شدن زاویه شوت هم زاویه باز گفته می‌شود و هر چه به کناره‌های زمین نزدیک شوند زاویه بسته‌تر خواهد بود.

۱- کدام تشکیلات و سازمان اجتماعی، محل اصلی پیدایش و رشد هندبال تیمی در کشورهای جهان و ایران بوده است؟

۲- چرا هندبال را می‌توان قدیمی‌تر از فوتبال اروپایی به حساب آورد؟

۳- هندبال تیمی یا سالنی چه تفاوت‌هایی با هندبال میدانی دارد؟

۴- بازی هندبال در چه سال و در کدام بازی المپیک برای اولین مرتبه رسمیت یافت؟

۵- هندبال تیمی در چه سال و چگونه در ایران پایه‌گذاری شد؟

۶- رایج‌ترین مصدمات بازیکنان در هندبال تیمی کدام‌اند؟ چرا؟

۷- در هندبال، چه عواملی موجب مصدمات بدنی می‌شوند؟

۸- معلم هندبال چه تفاوت‌هایی با مربی هندبال دارد؟

۹- پای تکیه و دست پرتاب چه تعریفی دارند؟

۱۰- زاویه‌های دروازه چرا نام «باز» یا «بسته» به خود می‌گیرند؟

۱۱- چرا شناخت علایم مورد استفاده در توضیحات نظری هندبال مهم است؟

# ۲

## فصل

### قوانین مقدماتی بازی

اهداف رفتاری: در پایان فصل فراگیرنده باید بتواند:

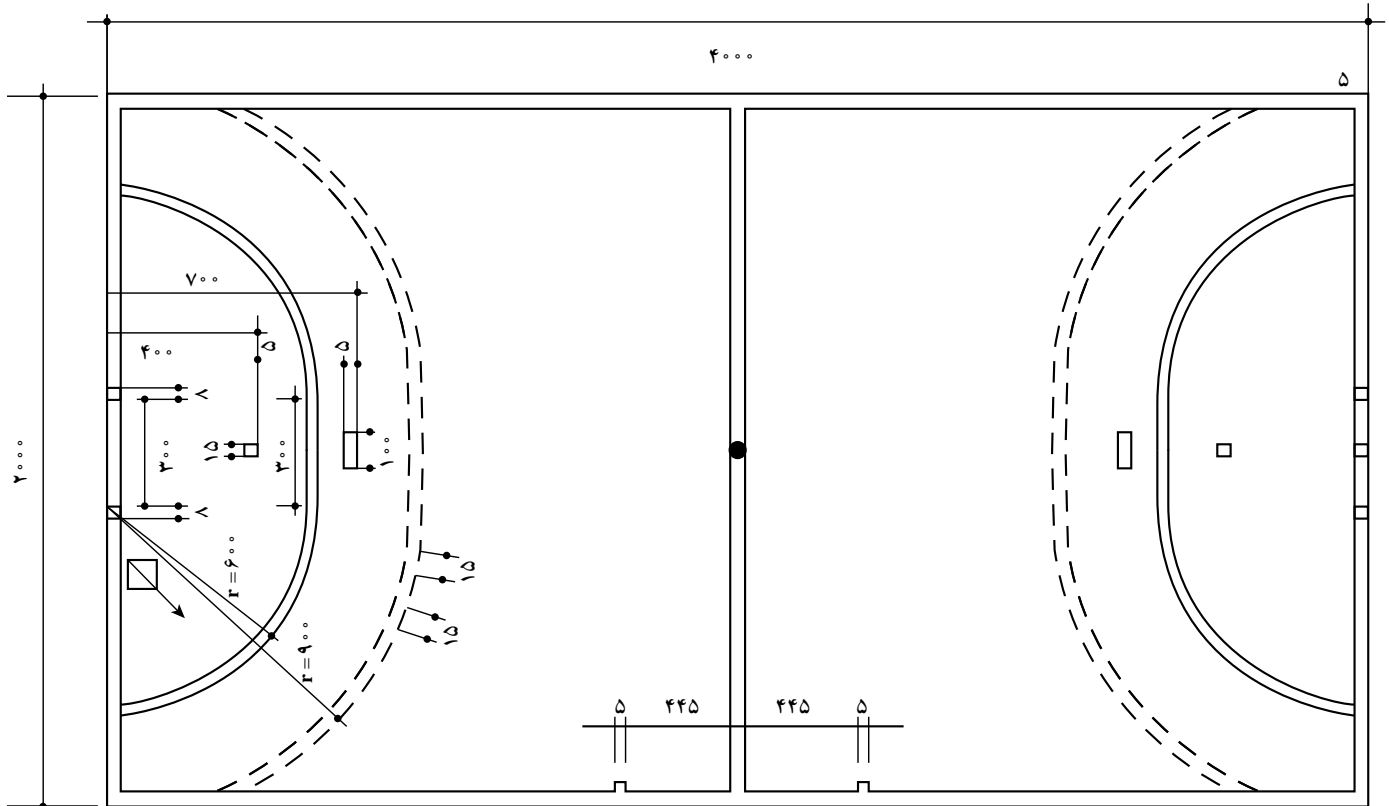
- ۱- وقت بازی، علامت پایانی و وقت اضافه را تشخیص دهد.
- ۲- زمین بازی و ابعاد و مشخصات آن را تعریف کند.
- ۳- قوانین بازی را نام ببرد.
- ۴- تفاوت شوت هندبال دختران و پسران را نام ببرد.
- ۵- ترکیب تیم و نحوه استفاده از بازیکنان و افراد ذخیره را توضیح دهد.
- ۶- وظایف بازیکن در حمله و در دفاع را از نظر ضوابط قانونی بیان کند.
- ۷- مقررات مربوط به زدن پنالتی و پرتاب اوت را توضیح دهد.
- ۸- کسب امتیاز و نحوه رده بندی تیم را در مسابقات تشخیص دهد.
- ۹- تطبیق دیسکالیفیه و کارت قرمز را توضیح دهد.



## قوانین بازی

### قانون ۱: زمین بازی

۱-۱- زمین بازی (شکل ۱-۲) محوطه‌ای است به شکل مربع مستطیل که طول آن، پشت به پشت پهنای خطها، ۴۰ متر و عرض آن، پشت به پشت پهنای خطها، ۲۰ متر است. زمین بازی باید در طول خطوط کناری یک متر و در طول خطوط انتهایی دو متر حریم امن داشته باشد.



شکل ۱-۲- زمین کامل هندبال

پهنای همه خطوط ۵ سانتی‌متر است، به استثنای قسمتی از خط دروازه که داخل دروازه قرار دارد. پهنای خط داخل دروازه ۸ سانتی‌متر است که ۳ سانتی‌متر اضافی آن به طرف داخل زمین پیش می‌رود. باید توجه داشت که، پهنای همه خطوط جزو محوطه‌ای به حساب می‌آید که زمین را محدود می‌کند. پهنای خط داخل دروازه با اضلاع پایه‌های عمودی دروازه که ۸ سانتی‌متر می‌باشند برابر است.

زمین بازی دارای دو نیمه است که با خط سرتاسری وسط زمین تعیین می‌گردند. در هر نیمه دو محوطه ۶ و ۹ متر در جلوی دروازه قرار دارد که خط ۶ متر متعلق به محوطه دروازه‌بان و خط ۹ متر محل پرتاب‌های آزاد برای خطاهای افراد مدافع است. علاوه بر این در جلوی هر دروازه یک خط کوتاه به ابعاد ۱۵×۵ سانتی‌متر و به فاصله ۴ متر از خط دروازه قرار دارد که حد مجاز خروج دروازه‌بان را در مقابله با پرتاب‌های پنالتی تعیین می‌کند. خط دیگری به ابعاد ۱۰×۵ سانتی‌متر در جلو و مرکز دروازه و به فاصله ۷ متری آن وجود دارد که برای زدن پنالتی محل استقرار پرتاب کننده را مشخص می‌سازد. خط‌های بلند کناری را «خطوط طولی» و خط‌های انتهایی زمین را «خطوط دروازه» می‌نامند. خط ۶ متر متصل و خط ۹ متر منقطع و از تکه‌های ۱۵×۵ سانتی‌متری

تشکیل شده است. ۱. معنای آن این است که از خط ۶ متر نمی‌توان عبور کرد ولی گذشتن از ۹ متر مجاز است. در مرکز هر یک از خطوط انتهایی زمین یک دروازه به ابعاد ۲×۳ متر قرار دارد (شکل‌های ۲-۳ و ۲-۴)، که دروازه هندبال نام دارد. هر دروازه به تور مجهز است و از نظر ایمنی باید محکم روی زمین مهار شده باشد. ابعاد چهارچوب جلوی دروازه ۸×۸ سانتی‌متر و با پهناي خط داخل دروازه هماهنگ است.

## قانون ۲: وقت بازی

۲-۱- وقت عادی بازی برای همه افراد ۱۶ سال و بیشتر دو نیمه هر کدام ۳۰ دقیقه است که با ۱۰ دقیقه وقت استراحت از یکدیگر جدا می‌شوند. وقت بازی برای جوانان ۱۲ تا ۱۶ سال دو نیمه ۲۵ دقیقه‌ای و برای جوانان ۸ تا ۱۲ ساله دو نیمه ۲۰ دقیقه است که بین هر کدام نیز ۱۰ دقیقه استراحت وجود دارد.

۲-۲- چنانچه مسابقاتی که برنده آنها باید مشخص گردد با نتیجه مساوی به اتمام برسد، پس از ۵ دقیقه استراحت، بازی در وقت اضافی ادامه خواهد یافت. وقت اضافی شامل دو نیمه، هر کدام به مدت ۵ دقیقه با یک دقیقه استراحت بین دو نیمه خواهد بود. چنانچه پس از وقت اضافی اول مسابقه باز هم با نتیجه مساوی تمام شود، پس از ۵ دقیقه استراحت وقت اضافی دوم به همان صورت قبل انجام خواهد شد. چنانچه امتیازات دو نیمه با هم مساوی باشد، برای تعیین برنده، طبق مقرراتی که برای همان مسابقه تعیین شده است، عمل خواهد شد. یکی از این روش‌ها پرتاب پنالتی است که طبق ضوابط معین توسط دو تیم انجام خواهد شد. مسابقه با سوت داور شروع و با علامت پایانی که توسط میز منشی و وقت نگه‌دار اعلام خواهد شد، پایان می‌یابد. در هر حال، داوران مسابقه تصمیم نهایی را درباره وقت مسابقه می‌گیرند و در وقت‌های مرده دستور توقف وقت بازی را می‌دهند. در هر نیمه هر تیم حق دارد در زمانی که توپ را در اختیار دارد یک تایم اوت یک دقیقه‌ای درخواست کند.

## قانون ۳: توپ

۳-۱- شکل توپ کروی و جنس آن از چرم یا مواد مصنوعی است. سطح آن نباید براق و لغزنده باشد. وزن و محیط توپ برای افراد بالای ۱۶ سال به ترتیب، ۴۲۵ تا ۴۷۵ گرم و ۵۸ تا ۶۰ سانتی‌متر است. برای زنان و دختران جوان بالای ۱۴ سال و پسران جوان بین ۱۲ تا ۱۶ سال این اندازه‌ها به ترتیب، ۳۲۵ تا ۳۷۵ گرم و ۵۴ تا ۵۶ سانتی‌متر و برای دختران ۸ تا ۱۴ سال و پسران ۸ تا ۱۲ سال توپ باید بین ۲۹۰ تا ۳۳۰ گرم وزن و ۵۰ تا ۵۲ سانتی‌متر محیط داشته باشد. در هر بازی باید دو توپ در اختیار داوران باشد.

## قانون ۴: بازیکنان

۴-۱- تعداد یک تیم ۱۴ نفر است که هم‌زمان بیشتر از هفت نفر، که یک نفر دروازه‌بان است، نمی‌توانند داخل زمین بازی باشند. بقیه نفرات ذخیره خواهند بود. تیم می‌تواند بازی را با حداقل ۵ بازیکن حاضر آغاز کند ولی تا پایان مسابقه و وقت‌های اضافه بقیه نفرات می‌توانند به تیم ملحق شوند. در طول مسابقه، چنانچه نفرات یک تیم از ۵ نفر کمتر بشوند تیم می‌تواند به بازی ادامه دهد. داوران تعیین خواهند کرد در چه شرایطی بازی خاتمه پیدا کند.

۴-۲- تیم می‌تواند حداکثر از ۴ نفر مسئول، که یکی از آنها سرپرست مسئول تیم است با داوران، منشی و وقت نگه‌دار صحبت کند. به طور کلی، بازیکنانی می‌توانند مسئول در مسابقه باشند که از ابتدا نام آنها اعلام شده باشد در طول مسابقه فقط افراد

۱- راهنمای کامل و جامع رسم زمین را می‌توان در کتاب «هندبال تیمی، جلد دوم، نوشته علی محمد امیرتاش، ۱۳۸۵ چاپ سمت» ملاحظه کرد.

ذخیره تیم حق دارند بدون محدودیت با بازیکنان زمین، از محل ویژه تعویض و جابه‌جا شوند.

۴-۳- در طول مسابقه افراد ذخیره تیم بدون محدودیت می‌توانند با بازیکنان زمین با شرایط قانونی منطقه تعویض، جابه‌جا شوند. این بازیکنان فقط بعد از خروج بازیکن تعویضی حق دارند وارد زمین بازی بشوند. در غیر این صورت، اخراج دو دقیقه‌ای به آنها تعلق خواهد گرفت. البته محل خروج و ورود بازیکنان برای تعویض باید از محل تعویض تیم، که در مجاورت خط وسط روی خط کناری و نزدیک نیمکت ذخیره‌ها مشخص گردیده است، صورت بگیرد. در صورت ورود همزمان دو بازیکن به صورت غیر قانونی به زمین بازی فقط اولین نفر آنها مشمول جریمه دو دقیقه خواهد شد.

## قانون ۵: دروازه‌بان

۵-۱- برای دفاع از شوت، دروازه‌بان می‌تواند توپ را با هر قسمت از بدن لمس کند. استفاده از پا به منظور پرتاب توپ برای شروع بازی مجاز نیست.

۵-۲- دروازه‌بان می‌تواند با حمل توپ در داخل محوطه ۶ متر به دلخواه حرکت کند. با این توضیح که تأخیر قابل ملاحظه در پرتاب توپ، برای او مجاز نخواهد بود.

۵-۳- دروازه‌بان بدون حمل توپ می‌تواند از دروازه خارج شود و طبق مقررات بازی‌کنان داخل زمین، مانند بقیه بازیکنان بازی کند، ولی نمی‌تواند با حمل توپ به داخل محوطه دروازه مراجعت کند یا در حالی که داخل محوطه دروازه است تویی را که بیرون محوطه دروازه ساکن یا در حال غلتیدن است، لمس کند یا به داخل محوطه دروازه بکشد.

## قانون ۶: محوطه دروازه

۶-۱- محوطه ۶ متر متعلق به دروازه‌بان است و سایر بازیکنان خودی و یا تیم مخالف حق ورود به آن یا لمس تویی که روی زمین آن ساکن یا در حال غلتیدن است، ندارند. ضمناً بازیکن خودی حق ارسال عمدی توپ را به محوطه دروازه خود ندارد.

۶-۲- ورود غیر عمدی بازیکن به محوطه دروازه، چنانچه امتیازی را به تیم خودی ندهد و یا امتیازی را از تیم مقابل نگیرد، جریمه نخواهد شد.

## قانون ۷: بازی با توپ

۷-۱- موارد زیر از نظر قوانین بازی مجاز هستند:

۷-۱-۱- پرتاب، دریافت، متوقف کردن، هل دادن یا ضربه زدن به توپ، با استفاده از دست‌های باز یا بسته، بازوها، سر، بالاتنه ران‌ها و زانوها مجاز است.

۷-۱-۲- نگه داشتن توپ برای مدت حداکثر ۳ ثانیه حتی اگر توپ روی زمین باشد.

۷-۱-۳- برداشتن سه گام در حال حمل توپ.

۷-۱-۴- یک یا چندین مرتبه توپ را در حال ایستاده یا در حرکت به زمین زدن و گرفتن دریل مجدد مجاز نیست.

۷-۱-۵- توپ را از یک دست به دست دیگر دادن.

۷-۲- مواردی که از نظر قوانین بازی مجاز نیستند:

۷-۲-۱- لمس توپ با قسمت پایین تر از زانوها، مگر این که غیر عمد باشد و توسط بازیکن مخالف پرتاب شده باشد.

۷-۲-۲- نگه داشتن توپ توسط تیم بدون تلاش آشکار برای زدن گل (بازی غیر فعال نامیده می‌شود)، یا تأخیر در انجام

پرتاب‌های شروع مجدد بازی.

### قانون ۸ : خطاها و رفتار خارج از روحیه ورزشی

- ۸-۱- بازیکن مجاز است با استفاده از دست‌ها و بازوها توپ را سد و آن را بگیرد یا آن را در هر جهت از حریف دور کند.
- ۸-۲- می‌توان از بدن برای سد کردن حریف، حتی زمانی که توپ را در اختیار ندارد، استفاده کرد. ایجاد تماس بدنی با حریف از روبه‌رو با دست‌های خم و حفظ این تماس برای کنترل و تعقیب بازیکن مقابل مجاز است.
- ۸-۳- کشیدن یا ضربه‌زدن به تویی که در دستان بازیکن مقابل است، سد کردن یا هل دادن حریف به وسیله بازوها، دست‌ها یا پاها، بغل کردن، گرفتن، دویدن یا پریدن روی حریف از موارد غیرمجاز به حساب می‌آیند.
- ۸-۴- هرگونه رفتار یا گفتار غیر روحیه ورزشی و خطرناک یا اعمال نامناسبی که هدف آن بازیکن باشد و نه توپ، توسط داوران به درجات مختلف جریمه خواهند شد.
- ۸-۵- هر خطایی که به نظر داوران فرصت گل را از حریف بگیرد، معمولاً به صورت دادن پنالتی جریمه خواهد شد.

### قانون ۹ : امتیاز گل

- ۹-۱- هنگامی گل محسوب خواهد شد که همه حجم توپ از خط دروازه عبور کرده باشد.
- ۹-۲- امتیاز گل : هر گل یک امتیاز دارد.
- ۹-۳- بازیکنان تیم هم می‌توانند به خود گل بزنند، به استثنای زمانی که دروازه‌بان در حال اجرای پرتاب دروازه باشد.
- ۹-۴- پس از هر گل، توپ از نقطه شروع در وسط زمین، توسط تیمی که گل خورده است، آغاز خواهد شد.
- ۹-۵- تیمی برنده خواهد شد که در پایان مسابقه بیشترین تعداد گل را زده باشد.

### قانون ۱۰ : پرتاب شروع

- ۱۰-۱- انتخاب توپ و زمین در نیمه اول توسط سکه مشخص می‌شود. در نیمه دوم تیمی که در ابتدای مسابقه بازنده قرعه بوده است پرتاب شروع را انجام می‌دهد. تیمی که در قرعه‌کشی توپ را به دست آورده است بازی را از وسط زمین آغاز خواهد کرد. در وقت‌های اضافی نیز به همین صورت عمل خواهد شد.
- ۱۰-۲- فردی که پرتاب شروع را انجام می‌دهد باید یک پایش در مرکز زمین و روی خط وسط باشد و افراد تیم مقابل باید حداقل ۳ متر با او فاصله داشته باشند. بازیکنان تیم مخالف می‌توانند در هر دو نیمه زمین باشند (با حفظ فاصله سه متر) ولی نفرات تیم شروع کننده باید در زمین خودشان باشند.

### قانون ۱۱ : پرتاب اوت

- ۱۱-۱- خروج توپ از زمین یا زدن آن به سقف سالن یک پرتاب اوت به تیم مقابل خواهد داد. در صورت برخورد توپ به سقف از نزدیک‌ترین محل برخورد به خط کناری پرتاب اوت انجام می‌شود.
- ۱۱-۲- در پرتاب اوت از محل خروج توپ از خط‌های کناری؛ چنانچه توپ پس از برخورد با مدافعین خط دروازه به خارج رفته باشد، از محل برخورد خطوط طولی و عرضی توسط تیم مقابل اجرا می‌شود.



۱۱-۳- پرتاب اوت، معمولاً نیاز به سوت داور ندارد.

۱۱-۴- در پرتاب اوت یک پای پرتاب کننده باید روی خط کناری (پای دیگر آزاد است) باشد.

۱۱-۵- در پرتاب اوت بازیکنان مخالف باید حداقل ۳ متر با پرتاب کننده فاصله را حفظ کنند، مگر این که محل پرتاب نزدیک

به خط دروازه باشد. در این صورت افراد مدافع می توانند جلوی خط دروازه خود مستقر شوند، حتی اگر فاصله آنها از ۳ متر کمتر باشد.

## قانون ۱۲: پرتاب دروازه بان

۱۲-۱- توپ زمانی خارج از بازی محسوب می شود و به دروازه بان تعلق می گیرد که بازیکن مخالف به طور غیرقانونی وارد

محوطه دروازه شده باشد، دروازه بان توپ را در محوطه خود کنترل کرده باشد یا توپ روی زمین محوطه دروازه ساکن شود، توپ روی زمین محوطه دروازه در حال غلتیدن باشد و بازیکن مخالف آن را لمس کند، یا این که توپ قبل از خروج از خط عرضی زمین توسط بازیکن مخالف لمس شده باشد. در این چند مورد دروازه بان توپ را در جریان بازی قرار می دهد. که آن را اصطلاحاً پرتاب دروازه بان می نامند.

۱۲-۲- پرتاب دروازه بان نیاز به سوت داور ندارد و هنگامی انجام شده تلقی می شود که تمام حجم توپ از محوطه دروازه و

خط محدود کننده آن خارج شده باشد.

۱۲-۳- در زمان پرتاب دروازه بان، بازیکنان مخالف می توانند تا پشت خط محیط دروازه پیشروی داشته باشند، ولی تا قبل

از خروج توپ از محوطه حق ندارند آن را لمس کنند.

## قانون ۱۳: پرتاب آزاد

۱۳-۱- در صورتی که تیم مخالف خطایی مرتکب شود که بر اثر آن تیم دارنده توپ، توپ را از دست بدهد، یا این که بازی به

نحوی متوقف شود، یک پرتاب آزاد به تیمی که تحت تأثیر قرار گرفته تعلق خواهد گرفت.

۱۳-۲- چنانچه بدون بروز خطا بازی به نحوی متوقف شود، شروع مجدد آن توسط تیمی که توپ را در اختیار داشته است

از نزدیک ترین محلی که بازی قطع شده با پرتاب آزاد انجام می شود.

۱۳-۳- چنانچه علیه تیم دارنده توپ اعلام خطا شود، دارنده توپ باید بدون فوت وقت توپ را در همان لحظه به زمین بگذارد

و از آن دور شود.

۱۳-۴- پرتاب آزاد از محل بروز خطا و بدون سوت داور انجام می شود، مگر این که در لحظه پرتاب خطایی رخ داده باشد یا

به هر دلیل داوران، بازی را متوقف کرده باشند.

۱۳-۵- در صورت خطای مدافعین بین خطوط ۶ و ۹ متر، پرتاب آزاد از پشت خط ۹ متری انجام می شود و بازیکنان مدافع

می توانند کنار خط ۶ متری دروازه خود مستقر شوند.

۱۳-۶- در هنگام پرتاب آزاد، بازیکنان تیم پرتاب کننده حق ندارند خط یا محوطه ۹ متری دروازه حریف را لمس کنند.

۱۳-۷- در هنگام پرتاب آزاد، بازیکنان تیم مقابل باید حداقل ۳ متر با پرتاب کننده فاصله داشته باشند.

## قانون ۱۴: پرتاب پنالتی (۷ متر)

۱۴-۱- هرگاه شانس مسلم گل از تیمی، در هر کجای زمین، به علت رفتار غیرقانونی بازیکنان یا مسئولین تیم مقابل یا هر

- عامل دیگر، گرفته شود داوران با رعایت اصل آوانتاژ، یک پرتاب پنالتی به تیمی که توپ را داشته است خواهند داد.
- ۱۴-۲ در صورتی که تیم دارنده توپ، در هر حال، موفق به زدن گل شود دادن پنالتی لزومی نخواهد داشت.
- ۱۴-۳ پرتاب پنالتی یک ضربه مستقیم به دروازه در مدت ۳ ثانیه بعد از سوت داور از پشت خط ۷ متر است.
- ۱۴-۴ در هنگام پرتاب پنالتی، یاران پرتاب کننده باید بیرون از خط ۹ متر باشند.
- ۱۴-۵ تا زمانی که پرتاب پنالتی با دروازه یا افراد تیم مقابل لمس نشده است، پرتاب کننده یا هم تیمی‌های او نمی‌توانند مجدداً توپ را لمس کنند.
- ۱۴-۶ زمانی که پرتاب پنالتی انجام شد در برگشت توپ، هر بازیکنی که آن را جمع کند مالک توپ است و نیازی نیست، حتماً تیم مقابل اول آن را لمس کند.
- ۱۴-۷ در هنگام پرتاب پنالتی، بازیکنان تیم مقابل باید بیرون خط ۹ متر باشند و حداقل ۳ متر با خط ۷ متر فاصله داشته باشند. ضمناً دروازه بان پشت خط ۴ متر محدوده دروازه بان باشد.
- ۱۴-۸ پرتاب کننده پنالتی بعد از سوت داور نمی‌تواند توپ را زمین بزند، خطا محسوب می‌شود.
- ۱۴-۹ پای پرتاب کننده نباید خط پرتاب را قطع یا با آن تماس داشته باشد.

### قانون ۱۵ : دستورالعمل‌های عمومی برای پرتاب‌ها

(شروع، اوت، دروازه بان، آزاد و ۷ متر)

- ۱۵-۱ به استثنای دروازه بان، در همه پرتاب‌ها یک پای پرتاب کننده باید در تماس مداوم با نقطه پرتاب باشد.
- ۱۵-۲ هنگامی پرتاب «انجام شده» تلقی می‌شود که توپ از دست پرتاب کننده رها شده باشد. تا قبل از این که توپ توسط دیگری یا دروازه لمس نشده باشد، پرتاب کننده حق ندارد مجدداً آن را لمس کند.
- ۱۵-۳ همه پرتاب‌ها در هندبال با اجرای مقررات می‌توانند وارد دروازه شوند و استثناء در دروازه بان و پرتاب شروع بازی ندارد.
- ۱۵-۴ در خلال اجرای پرتاب نمی‌توان توپ را دست به دست داد. توسط بازیکنان هم تیمی هم نباید توپ لمس شود. بلکه باید حتماً توپ را پاس دهند.

### قانون ۱۶ : جرایم

#### الف) اخطار

- ۱۶-۱ برای رفتارهای غیر ورزشی داور با نشان دادن کارت زرد به بازیکن یا سرپرست اخطار می‌دهد.
- توضیح: به یک بازیکن بیش از یک اخطار و به یک تیم بیش از ۳ اخطار نمی‌توان داد. پس از آن، جرایم حداقل ۲ دقیقه تعلیق خواهد بود.
- ب) تعلیق
- ۱۶-۲ مدت تعلیق یک بازیکن از بازی ۲ دقیقه است و برای خطاهایی مانند تعویض غیرقانونی یا تکرار رفتار غیرورزشی داده می‌شود. تعلیق به سرپرستان نیز می‌تواند داده شود. در این مدت تیم نمی‌تواند از بازیکن دیگر استفاده کند.
- ۱۶-۳ سومین تعلیق موجب دیسکالیفیه می‌شود.

ج) دیسکالیفیه (اخراج با حق استفاده از ذخیره)

۱۶-۴- برای خطاهای شدید که سلامتی افراد را به خطر اندازد یا در جریان بازی اختلال جدی ایجاد کند جریمه «دیسکالیفیه» تعلق می‌گیرد. بازیکن یا سرپرستی که جریمه دیسکالیفیه گرفته است باید زمین بازی را برای باقیمانده مدت مسابقه ترک کند، ولی پس از ۲ دقیقه تیم می‌تواند با استفاده از افراد ذخیره، بازیکنان داخل زمین خود را تکمیل کند.

د) کارت قرمز (اخراج بدون حق استفاده از ذخیره)

۱۶-۵- تهاجم و درگیری بدنی منجر به دریافت جریمه کارت قرمز می‌شود. بازیکن یا سرپرستی که این جریمه را می‌گیرد، باید زمین و محل مسابقه را برای مدت باقیمانده از بازی ترک کند و در این مدت تیم نمی‌تواند با استفاده از بازیکنان ذخیره خود تیم را پس از گذشت ۲ دقیقه تعلیق همراه با آن، تکمیل کند و تا پایان مسابقه تیم باید با نفرات کمتر بازی را ادامه دهد.

## قانون ۱۷ : داوران

۱۷-۱- یک مسابقه توسط دو نفر داور داخل زمین، یک منشی و یک وقت نگه‌دار، که معمولاً تا پایان مسابقه ثابت می‌مانند، اداره می‌شود. وظیفه داوران نظارت بر اجرای دقیق قوانین بازی، وظیفه منشی ثبت نتایج و وظیفه وقت نگه‌دار توجه به مدت مسابقه و وقت‌های مرده است.

## واژه‌نامه

**قوانین بازی:** ضوابط و قوانین بین‌المللی هستند که بازی هندبال برطبق آنها انجام می‌شود.

**زمین بازی:** محوطه‌ای به ابعاد  $40 \times 20$  متر است که در آن خطوط ۶ متر دروازه و ۹ متر، و حدود ۴ متر دروازه‌بان و ۷ متر پنالتی و محل‌های ورود ذخیره‌ها وجود دارند.

**خط ۴ متر:** حدی را تعیین می‌کند که دروازه‌بان می‌تواند در پرتاب‌های پنالتی فقط تا آنجا پیشروی کند.

**خط ۷ متر:** محل پرتاب‌های پنالتی را مشخص می‌سازد.

**خط محوطه دروازه:** منطقه ۶ متر محوطه مجاز دروازه‌بان را تعیین می‌کند.

**خط پرتاب آزاد:** خط مقطع به فاصله ۹ متر از دروازه که پرتاب‌های آزاد خط‌های بین ۶ و ۹ متر از پشت آن زده می‌شوند.

**حریم امن:** حریم دور زمین هندبال است که از هر طرف ۲ متر عمق دارد.

**وقت بازی:** مدت زمانی است که یک مسابقه هندبال، با وقت استراحت و وقت‌های اضافی (در صورت نیاز) طول می‌کشد.

**بازیکنان:** اعضای دو تیم هستند که در مقابل یکدیگر مسابقه می‌دهند. تعداد آنها در هر تیم هفت نفر است.

**دروازه‌بان:** یکی از بازیکنان هر تیم است که در داخل دروازه وظیفه حفاظت از آن را برعهده می‌گیرد.

**روحیه ورزشی:** نحوه رفتار بازیکنان در طول مسابقه به صورت متعارف و برابر با اصول جوانمردی و انسانی است.

**امتیاز گل:** هنگامی که دست می‌آید که توپ مهاجم از همه عرض تیرهای دروازه یا خط دروازه عبور کرده باشد.

**پرتاب شروع:** پرتاب آغاز بازی می‌باشد.

**پرتاب کرنر:** هنگامی توسط یک تیم اجرا می‌شود که توپ زمان به اوت رفتن به بازیکن تیم مقابل یا تیر دروازه برخورد کند.

**پرتاب اوت:** هنگامی توسط یک تیم اجرا می‌شود که توپ توسط بازیکنان تیم مقابل به خارج از خطوط عرضی زمین ارسال شده باشد.

**پرتاب دروازه بان:** پرتاب توپ توسط دروازه بان برای شروع مجدد بازی است.

**پرتاب آزاد:** پرتابی است که به عنوان جریمه بعضی خطاها توسط تیم مقابل از محل خط زده می‌شود. تیم مقابل باید حداقل ۳ متر از محل پرتاب دور باشد.

**پرتاب پنالتی:** پرتابی است که به عنوان جریمه یک خطای مدافع، معمولاً در اطراف خط شش متر، مستقیماً از فاصله ۷ متری به دروازه زده می‌شود.

**دیسکالیفیه:** اخراج بازیکن، با استفاده از جانشین بعد از جریمه ۲ دقیقه‌ای، یا سرپرست برای بقیه مدت مسابقه.

**کارت قرمز:** برای اخراج دایم بدون جانشین به سرپرست یا بازیکن داده می‌شود.

**کارت زرد:** برای رفتار غیرورزشی به عنوان اخطار به سرپرست یا بازیکن نشان داده می‌شود.

**داوران:** دو نفر داور در هر مسابقه اجرای دقیق مقررات را نظارت می‌کنند و تصمیمات لازم را می‌گیرند.

**اخطار:** اخطار با نشان دادن کارت زرد به بازیکن یا سرپرست فقط یک مرتبه در طول مسابقه توسط داور

اعلام می‌شود.

**تعلیق:** برای بعضی خطاها، مانند تعویض غیر قانونی یا تکرار رفتار غیرورزشی به بازیکنان داده می‌شود



و مدت آن ۲ دقیقه بدون جانشین است.

۱- اندازه‌های خطوط طول و عرض زمین، پرتاب پنالتی، پرتاب آزاد و تعیین کننده محوطه دروازه چه مقدار است؟

۲- حریم امن برای یک زمین هندبال چیست؟ کجاها قرار دارند و اندازه‌های آنها چقدر است؟

۳- وقت اضافی در مسابقات هندبال چیست و چگونه انجام می‌شود؟

۴- تعداد نفرات یک تیم هندبال و پست‌های بازی هر نفر را در شروع بازی تعیین کنید.

۵- دو امتیاز و دو محدودیت عمده دروازه بان در لمس و بازی با توپ کدام‌اند؟

۶- یک بازیکن حق دارد در بازی با توپ به چه صورت‌هایی عمل کند؟

۷- یک بازیکن، در مقابل حریف و در بازی با توپ چه اعمالی را حق ندارد انجام دهد؟

۸- کدام پرتاب‌ها می‌توانند مستقیماً منجر به گل شوند؟

۹- پرتاب آزاد چیست، چه انواعی دارد و چگونه اجرا می‌شود.

۱۰- تعلیق، دیسکالیفیه و کارت قرمز را توضیح و تفاوت آنها را با یکدیگر شرح دهید؟