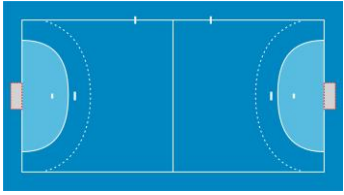


RUKOMET

A diagram of a handball court on a blue background. The court is rectangular with a central vertical line. On each side, there is a light blue semi-circle representing the goal area, with a small white square in the center representing the goal. A dashed white line follows the inner edge of the goal areas. Small white vertical lines are placed at the top and bottom center of the court, and at the center of each goal area.

Tjelesna i zdravstvena kultura
Ožujak 2020. - nastava na daljinu



Ukratko o pravilima

- ▶ Rukomet je olimpijski sport s loptom, u kojem se natječu dvije momčadi s po 7 igrača (6 igrača u polju + golman) na svakoj strani.
- ▶ Dimenzije igrališta su: dužina 40 m i širina 20 m, a čine ga polje za igru i dva vratareva prostora.
- ▶ Duže se granične crte zovu uzdužne linije, a kraće granične crte zovu se linije vrata (između vratnica) ili linije izvan vrata (s vanjskih strana vrata).
- ▶ Na sredini terena nalazi se linija koja odvaja teren na dvije polovice. Na suprotnim (kraćim stranicama) terena, nalazi se po jedan gol, visine je 2 m i širine 3 m, s razapetom mrežom.
- ▶ Ispred svakog gola nalazi se polukružni prostor, na prosječnoj udaljenosti 6 m od gola, označen punom linijom i naziva se vratarev prostor.
- ▶ Na 9 m od gola nalazi se isprekidana polukružna linija tzv. deveterac. Ispred gola na udaljenosti 7 m nalazi se kratka ravna linija koja označava mjesto izvođenja kaznenog udarca, tzv. sedmerca.
- ▶ Linija za zamjenu igrača (dio uzdužne linije) za svaku se momčad proteže od središnje linije do oznake 4,5 m udaljene od središnje linije.

- ▶ Lopta mora biti okrugla, opsega od 58 do 60 cm i težine 425-475 g (EHF-ova/IHF-ova lopta broj 3), a ovisi i o kategorijama natjecanja za koje se koristi.
- ▶ Momčad se sastoji od najviše 14 igrača. Više od 7 igrača ne smije biti prisutno na terenu u isto vrijeme. Ostali igrači su zamjene. Igrači jedne momčadi u polju moraju nositi jednake dresove (osim golmana) s brojem (od 1 do 99) i moraju nositi sportsku obuću.
- ▶ Cilj igre je loptom pogoditi gol, tj. postići pogodak i imati bolji rezultat od protivničke ekipe. Igraju se po dva poluvremena od po 30 i momčad koja postigne više golova je pobjednik. Pogodak je postignut kad lopta čitavim obujmom prijeđe liniju vrata.
- ▶ Igrači smiju rukama dodirivati loptu i dodavati se međusobno, kao i šutirati prema голу. Svaki igrač smije napraviti do tri koraka držeći loptu u ruci, dok za svaki sljedeći korak mora loptu voditi odbijajući je od poda, ili je mora dodati suigraču da bi postigao gol.
- ▶ Svi igrači se slobodno kreću po cijelom terenu, osim u prostoru 6 m ispred oba gola. U tom prostoru smije stajati samo vratar (golman). Ostali igrači smiju iznad prostora od 6 m loptu pokušati uhvatiti ili dodati samo u skoku, tz. za vrijeme leta.
- ▶ Dvije su osnovne faze igre za svaku momčad su faza napada i faza obrane. U obje fazi igrači koriste različite formacije, ovisno o taktici, protivniku i sl.

- ▶ Obrambeni igrači smiju do određene mjere ometati napadače u pokušaju dodavanja lopte ili šuta na gol.
- ▶ Igračim je dopušteno: korištenje dlana s ispruženim prstima za igranje loptom koja je izvan ruku drugog igrača; povijenim rukama biti u tjelesnom doticaju sa suparnikom, nadzirati ga i slijediti na taj način; tijelom blokirati suparnika u borbi za položaj.
- ▶ Ako se pri tome služe udarcima ili grubim potezanjem protivnika, jedan od dva suca će dosuditi prekršaj. Za izrazito grube prekršaje može se dobiti kazna žutog ili crvenog kartona, isključenja na dvije minute ili trajnog isključenja iz igre.
- ▶ Kod isključenja na dvije minute momčad nema pravo zamjene isključenog igrača za vrijeme trajanja kazne.
- ▶ Prekršaj se izvodi s mjesta gdje je počinjen, osim u slučaju ako je počinjen u devetercu bez prilike za postizanje pogotka, a izvodi se s linije od 9 m, najbliže mjestu gdje je prekršaj bio napravljen.
- ▶ Sedmerac se izvodi kada je obrambeni igrač napravio prekršaj u prostoru 6 m ispred gola, a bila je izgledna prilika za postizanje pogotka. Za vrijeme izvođenja sedmerca svi obrambeni igrači nalaze se izvan prostora deveterca. Jedan napadač šutira prema голу s označene linije za sedmerac.

- ▶ Svaku utakmicu sude dva ravnopravna suca. Njima pomažu mjeritelj vremena i zapisničar.
- ▶ Na početku utakmice početno bacanje izvodi momčad koja je dobila ždrijeb i izabrala loptu. Suparnička momčad ima pravo izabrati stranu (ili obrnuto). Na početku drugog poluvremena momčadi zamjenjuju strane.
- ▶ Nakon svakog pogotka igra se nastavlja početnim bacanjem (označava se zviždukom) momčadi koja je primila pogodak. Izvođač mora, barem jednom nogom stajati na središnjoj crti, a druga mu noga može biti na crti ili iza središnje linije u njegovu polju.
- ▶ Igrač koji je naveden kao vratar može postati igrač u polju u bilo koje vrijeme. Isto tako, igrač u polju može postati vratar u bilo koje vrijeme pod uvjetom da obuče dres, identičane boje, kao vratari njegove momčadi.
- ▶ Pričuvni igrač smije sudjelovati u igri u svako doba i višekratno, bez najave, ako je igrač kojeg zamjenjuje napustio igralište. Igrači koji se zamjenjuju moraju ulaziti i napuštati polje za igru preko svoje linije za zamjenu. Isto vrijedi i za zamjenu vratara.

Ne zaboravite pogledati i provjeriti znanje na:

<https://create.kahoot.it/share/rukomet/f76c23d1-cc21-44d8-bf03-12a4de18fc2e>