**Piłka ręczna- przepisy**

Zadanie nr. 1

Zawodnikowi wolno:

1. Trzymać piłkę w miejscu – max 3 sekundy
2. Wykonać co najwyżej 3 kroki, poruszając się z trzymaną piłką
3. Używać rąk, głowy, ramion, tułowia, ud i kolan, by zdobyć piłkę
4. Chwytać piłkę, rzucać, piąstkować, uderzać oraz pchać
5. Szczypiornista posiadając piłkę może:

* rozgrywać w pozycji klęczącej
* odbić jeden raz piłkę o podłoże, a następnie znowu ją chwycić w jedną, bądź dwie dłonie
* po kolejnym chwycie piłki, natychmiast może podać ją oraz wykonać 3 kroki – wówczas ma kilka opcji do wyboru: podanie, rzut do bramki, trzymać piłkę max 3 sekundy (by następnie podać ją lub rzucić)
* po chwycie może kozłować piłkę wielokrotnie jedną ręką lub toczyć ją.

Zawodnikowi nie wolno:

1. Rzucać się na toczącą się piłkę lub leżącą
2. Rzucać z premedytacją piłką w zawodnika przeciwnej drużyny
3. Celowo wyrzucać piłkę za boisko
4. Po kozłowaniu chwytać piłkę, a następnie znowu ją kozłować
5. Dotykać piłki stopą i podudziem, poza sytuacjami, gdy zawodnik z drugiej drużyny rozmyślnie rzucił w zawodnika piłką
6. Grać na tzw. czas

 Zadanie nr. 2 Zapamiętaj: **ZACHOWANIE SIĘ W STOSUNKU DO PRZECIWNIKA**

Zawodnikowi wolno:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Grać ciałem, tzn. zastawiać zawodnika z przeciwnej drużyny ciałem, nawet wtedy, gdy nie posiada on piłki | Używać rąk do blokowania piłki oraz jej zdobycia  SPRAWOZDANIE: Piłka ręczna – Licealiada – Krakowska Olimpiada ...  Źródło:[kom.krakow.pl](https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fkom.krakow.pl%2F2015%2F12%2F04%2Fsprawozdanie-pilka-reczna-licealiada%2F&psig=AOvVaw1OvEfceTX-D7MECOqIM1vo&ust=1588175309454000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwi6vMeavIvpAhWYuSoKHfTgCbMQr4kDegQIARBI) | |
| W celu kontroli ruchów przeciwnika może mieć kontakty ze zgiętymi rękoma z zawodnikiem będącym z przodu, może także poruszać się razem z nim    Źródło: [wroclaw.pl](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.wroclaw.pl%2Fco-wolno-szczypiornistom-na-boisku&psig=AOvVaw0WYCcgrzLqm59JSLHY1gY6&ust=1588175695777000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwim5eLSvYvpAhXPvSoKHS-CBAAQr4kDegUIARD6AQ) | | Wygarniać piłkę przeciwnikowi, z obojętnie jakiego kierunku i otwartą dłonią |

Zawodnikowi nie wolno:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Obejmować, trzymać, popychać i wskakiwać na przeciwnika oraz wbiegać na niego.  Piłka ręczna: Międzynarodowy turniej w Gdańsku [PLAN TRANSMISJI ... | | Odpychać i blokować rękoma, bądź nogami zawodnika z drużyny przeciwnej |
| Wybijać albo wyrywać piłki, która trzymana jest przez przeciwnika | Zagrażać, przeszkadzać i powstrzymywać przeciwnika – z piłką lub bez piłki – w sposób niezgodny z przepisami  Liga Mistrzów: Walka o uniknięcie PSG lub Barcelony - Piłka ręczna ...  Źródło: [handballnews.](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.handballnews.pl%2Fartykuly%2Fnews%2F5597_liga_mistrzow-_z_lwami_o_to_aby_uniknac_psg_lub_barcelony.html&psig=AOvVaw0PdPP6kIcsg0n21pIsvBiV&ust=1588176237432000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwio4YbVv4vpAhXTuyoKHaPbDn0Qr4kDegQIARBO)pl | |

Zadanie nr. 3Odpowiedź pisemnie na pytanie: **Co, to jest wg. Ciebie niesportowe zachowanie?** Wyszukaj link o podobnej tematyce. Odpowiedzi prześlij mailem do swojego nauczyciela WF.