**Dzień dobry. Witam was ponownie. Dziś przesyłam wam informacje dotyczące gry w piłkę ręczną. Przeczytajcie uważnie te informacje, zapamiętajcie jak najwięcej i przypomnijcie sobie to co już wiecie. W środę rano na stronie szkoły, w waszej zakładce będzie test do pobrania, wypełnienia i odesłania do mnie. Kto odeśle prawidłowo wypełniony test w ciągu jednej godziny ma zapewnioną ocenę celującą. Pozdrawiam i będę oczekiwać na testy.**

**Przypominam również o tym, aby pamiętać o codziennej aktywności fizycznej. Wybierajcie taki ruch, który sprawia wam najwięcej przyjemności np. rower, skakanka, fitness, rolki itd.**

**Podstawowe zasady i przepisy gry w piłkę ręczną.**

Piłka ręczna jest potocznie nazywana szczypiorniakiem. Wszystko dlatego, że ta dyscyplina sportu w Polsce została spopularyzowana we wsi Szczypiorno, która

w 1976 roku została włączona do Kalisza, jako jedna z dzielnic tego miasta.

W meczu piłki ręcznej biorą udział dwa zespoły. Każdy z nich składa się z czternastu zawodników. Na parkiecie w jednej chwili może przebywać maksymalnie siedmiu graczy. Pozostali piłkarze, to rezerwowi. Celem gry jest zdobycie o jednej bramki więcej, niż przeciwnik. Taki obrót spraw zapewnia zwycięstwo. Do tego celu można używać wyłącznie rąk. Mecz piłki ręcznej składa się z dwóch połów. Każda z nich trwa po trzydzieści minut. Pomiędzy dwiema częściami spotkania trwa dziesięciominutowa przerwa w grze. Podczas niej zawodnicy udają się do szatni. Za zdobycie gola uznaje się moment, w którym piłka przekroczy całym swoim obwodem linię bramkową. Po zdobyciu bramki przez jeden z zespołów, drużyna, która ją straciła musi wznowić grę.

Nad prawidłowym przebiegiem spotkania czuwa dwóch arbitrów głównych. To oni prowadzą zawody z poziomu parkietu, orzekają o popełnianych faulach i rozstrzygają wszystkie spory powstałe w trakcie wydarzenia. Kolejnych dwóch sędziów pracuje przy stoliku. Jest wśród nich arbiter mierzący czas. Do jego zadań należy zatrzymywanie zegara na wniosek sędziów głównych. Ponadto, przy stoliku zasiada też sędzia sekretarz, którego obowiązkiem jest prowadzenie protokołu meczowego.

Nad prawidłowym przebiegiem spotkania czuwa dwóch arbitrów głównych. To oni prowadzą zawody z poziomu parkietu, orzekają o popełnianych faulach i rozstrzygają wszystkie spory powstałe w trakcie wydarzenia. Kolejnych dwóch sędziów pracuje przy stoliku. Jest wśród nich arbiter mierzący czas. Do jego zadań należy zatrzymywanie zegara na wniosek sędziów głównych. Ponadto, przy stoliku zasiada też sędzia sekretarz, którego obowiązkiem jest prowadzenie protokołu meczowego. Przy dwóch arbitrach stolikowych mają prawo zasiadać też delegaci, którzy czuwają nad prawidłowym przebiegiem i organizacją spotkania.

W piłce ręcznej wyróżnia się siedem pozycji na boisku. Zawodnicy mogą brać udział w meczu jako bramkarz, obrotowy (często nazywany kołowym), rozgrywający (lewy, prawy i środkowy) bądź skrzydłowy (lewy i prawy).

W piłkę ręczną gra się w zamkniętych obiektach sportowych. Boisko ma wymiary 40 na 20 metrów. W promieniu 6 metrów od linii końcowej rozciąga się pole bramkowe. Jest ono zaznaczone półokręgiem. Na 7 metrze od linii bramkowej zaznaczona jest linia rzutu karnego. Bramka do piłki ręcznej mierzy 2 metry wysokości i 3 metry szerokości. W polu bramkowym drużyny można znajdować się tylko jej bramkarz.

**Błąd kroków w piłce ręcznej i zasady kozłowania**W szczypiorniaka gra się piłką, która jest zrobiona z gumowej dętki. Ta jest pokryta materiałem powstałym ze zszytych ze sobą kawałków skóry bądź tworzywa syntetycznego. Piłka może być rzucana, popychana, uderzana, zatrzymywana i łapana. Gracze mogą dotykać jej wszystkimi częściami ciała z wyjątkiem nóg. Podstawą poruszania się po boisku jest kozłowanie. Jeśli zawodnik tego nie robi, to może przetrzymywać piłkę tylko przez 3 sekundy. Jedynie bramkarz w swoim polu jest zwolniony z przestrzegania tej zasady. Kolejnym ograniczeniem dla piłkarzy ręcznych jest fakt, iż nie wolno im wykonać więcej, niż trzech kroków bez kozłowania piłki. Przekroczenie tego limitu nazywane jest błędem kroków.

Kozłowanie można rozpocząć w momencie, w którym złapano piłkę lub

z opóźnieniem tj. po wykonaniu jednego, dwóch lub trzech kroków. Podczas kozłowania można zmieniać rękę kozłującą piłkę. Jeśli jednak ponownie złapie się ją obiema rękoma, to wtedy zawodnik musi wykonać rzut na bramkę bądź podanie. Każdy kolejny krok w takiej sytuacji będzie traktowany, jak błąd.

**Rzut wolny i karny w piłce ręcznej**W momencie, w którym zawodnik rzuca piłką do bramki musi uważać na to, aby nie przekroczyć linii pola bramkowego. Jeśli ta sztuka mu się nie uda, to arbiter dyktuje rzut wolny dla ekipy przeciwnej. To tylko jedna z sytuacji, w której zespół może wykonywać taki stały fragment gry.

Rzut wolny sędziowie mogą podyktować za złamanie obowiązujących przepisów. Są nimi:  
- nieprawidłowa zmiana zawodników,  
- gra na czas, błędy techniczne takie jak kroki itp.,  
- złe zachowanie podczas stałych fragmentów.

Rzut karny to jedna z kar, którą przewidziano w regulaminie gry w piłkę ręczną. Może być podyktowany za:

- wejście z piłką we własne pole bramkowe,  
- nieprawidłową interwencję jednego z zawodników,  
- umyślne przeszkadzanie zawodnikowi, który wykonuje rzut na bramkę. Chodzi tu

o moment, w którym zawodnik przekracza linię pola bramkowego.

Rzut karny wykonuje się z linii siódmego metra, która jest odmierzona i zaznaczona na parkiecie. Zawodnik rzucający nie może przekroczyć tej linii i ma obowiązek wypuścić piłkę z rąk w ciągu trzech sekund. Po tym, jak piłka trafi do bramki sędzia uznaje gola. Jeśli piłka odbije się od bramkarza, słupka lub poprzeczki, to zawodnik może ją zebrać i próbować dobijać.

Dodatkową karą, którą stosuje się w piłce ręcznej jest tzw. wykluczenie, czyli dwie minuty spędzone poza parkietem. Jest to konsekwencja popełnienia kolejnego faulu przez zawodnika bądź niesportowego zachowania w trakcie gry. Może ją otrzymać każdy gracz bez względu na to, czy przebywa na boisku, czy nie. Po upływie dwóch minut można wrócić na parkiet. Każdy zawodnik może otrzymać maksymalnie dwie takie kary. Trzecia skutkuje czerwoną kartką i wykluczeniem z gry.