

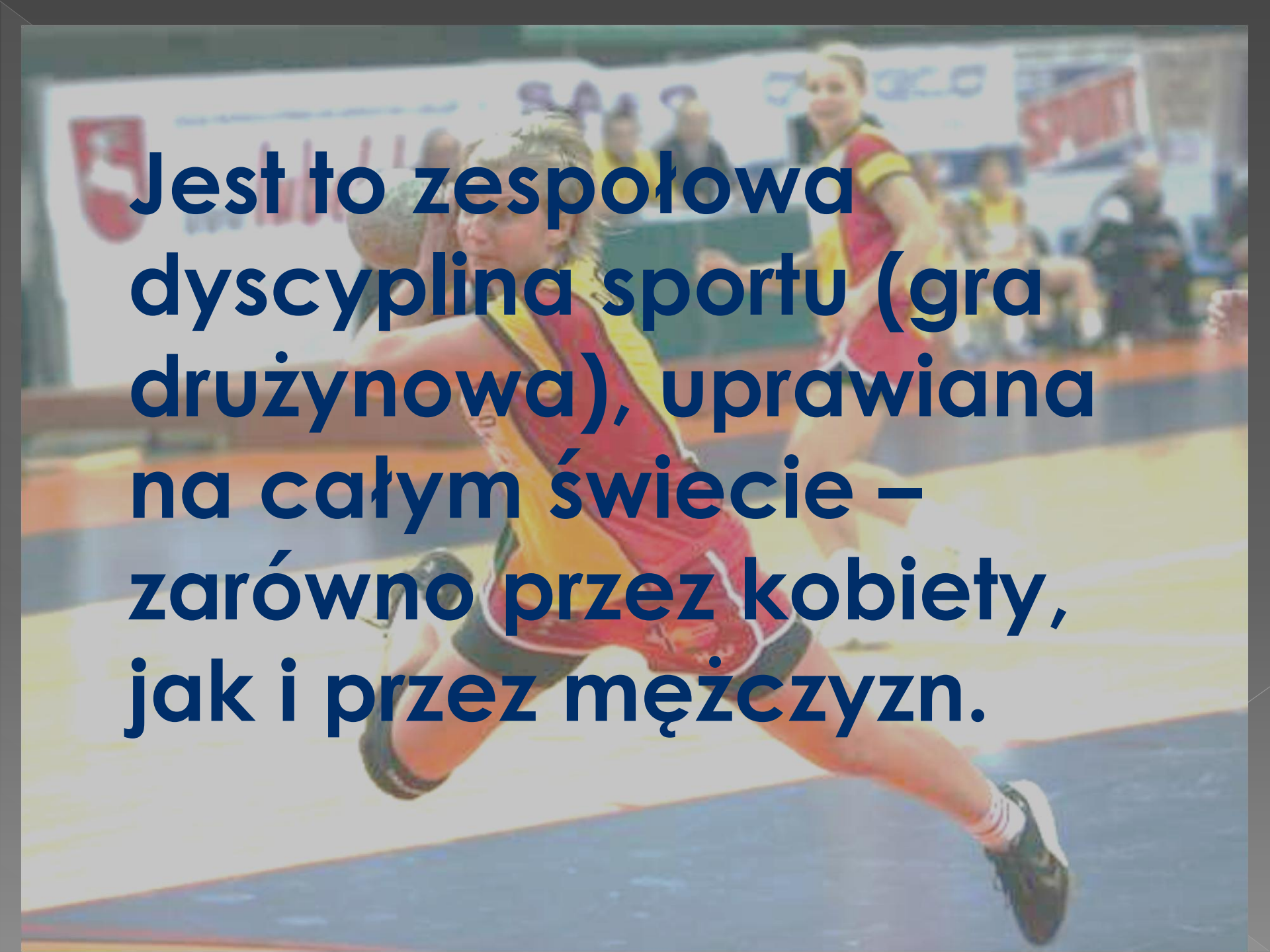
# Piłka ręczna w pigułce



# Piłka ręczna

w Polsce była zwana:

**szczypiorniakiem.**

A female basketball player in a red and yellow uniform is captured in motion, running on a basketball court. She is wearing a red jersey with yellow accents and red shorts. The background shows other players and spectators, slightly out of focus. The text is overlaid on the image in a bold, dark blue font.

**Jest to zespołowa  
dyscyplina sportu (gra  
drużynowa), uprawiana  
na całym świecie –  
zarówno przez kobiety,  
jak i przez mężczyzn.**

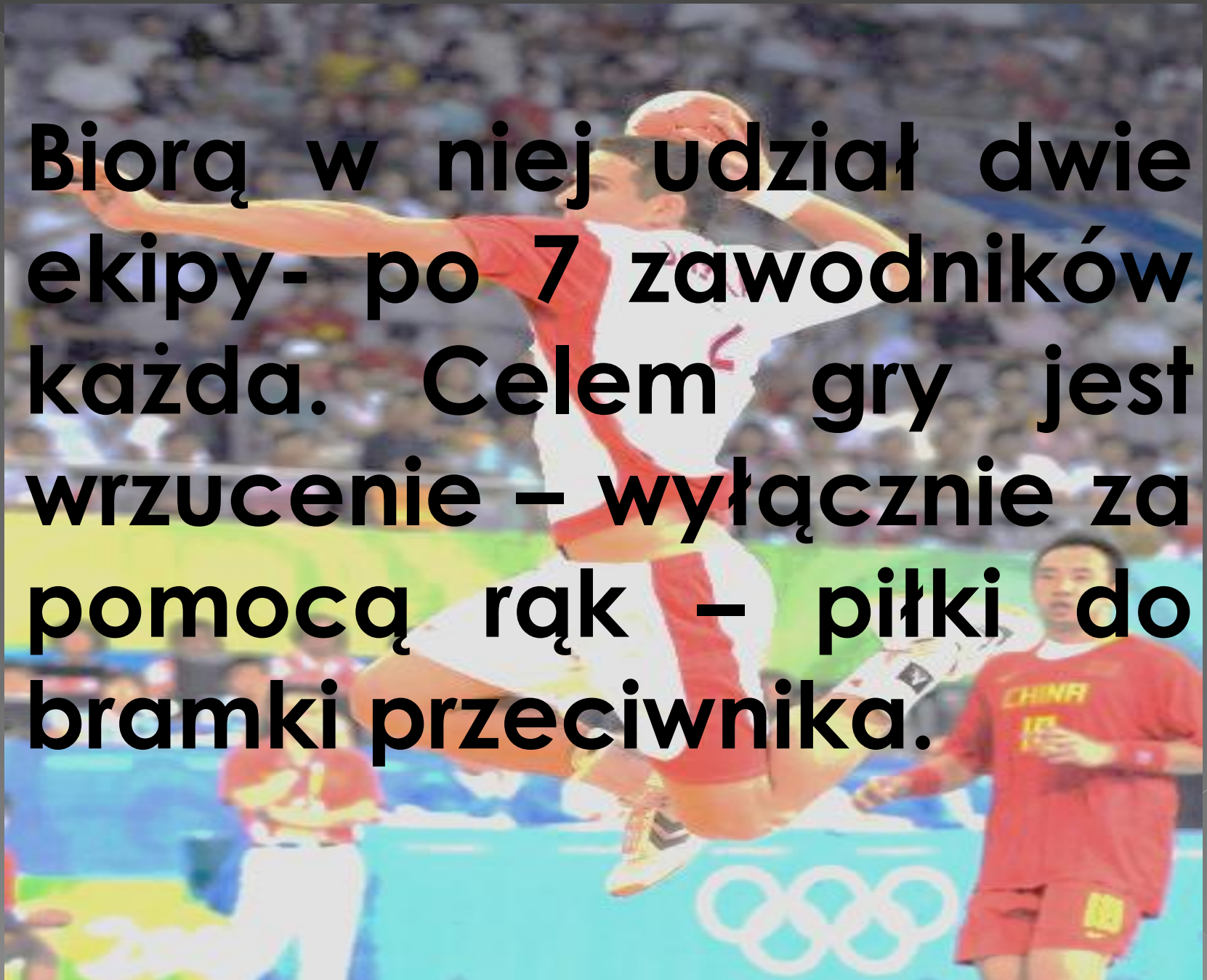


ISNA

ISNA / PHOTO: MONA HOBEHEEK



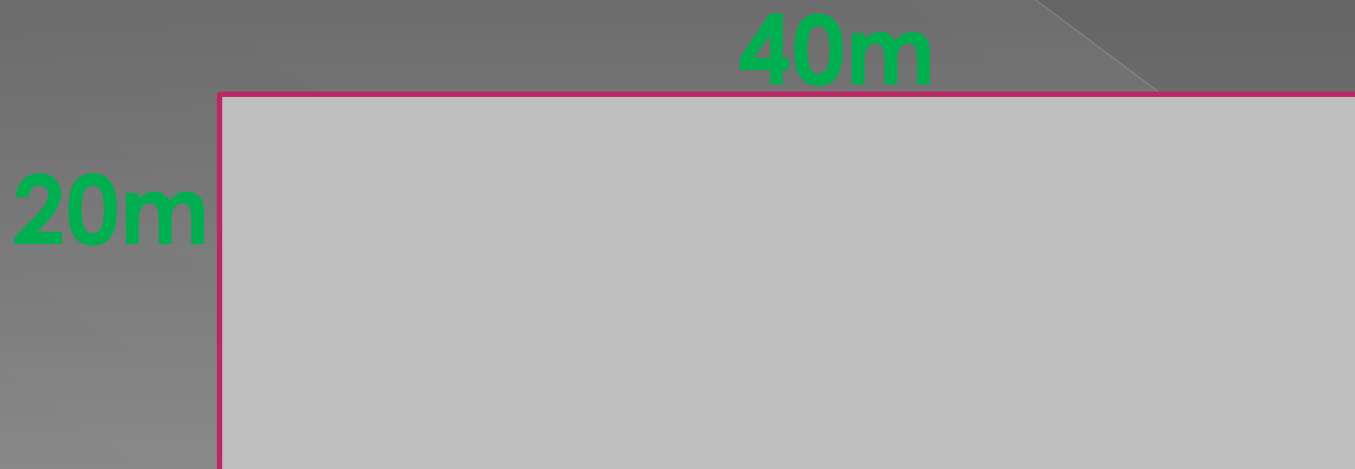
**Biorą w niej udział dwie ekipy- po 7 zawodników każda. Celem gry jest wrzucenie – wyłącznie za pomocą rąk – piłki do bramki przeciwnika.**



**Na boisku gra  
sześćciu zawodników  
w polu i jeden  
bramkarz.**



**Boisko  
ma kształt prostokąta  
o wymiarach  
20m x 40m.**



Na krótszych  
liniach-  
końcowych,  
stoją bramki.





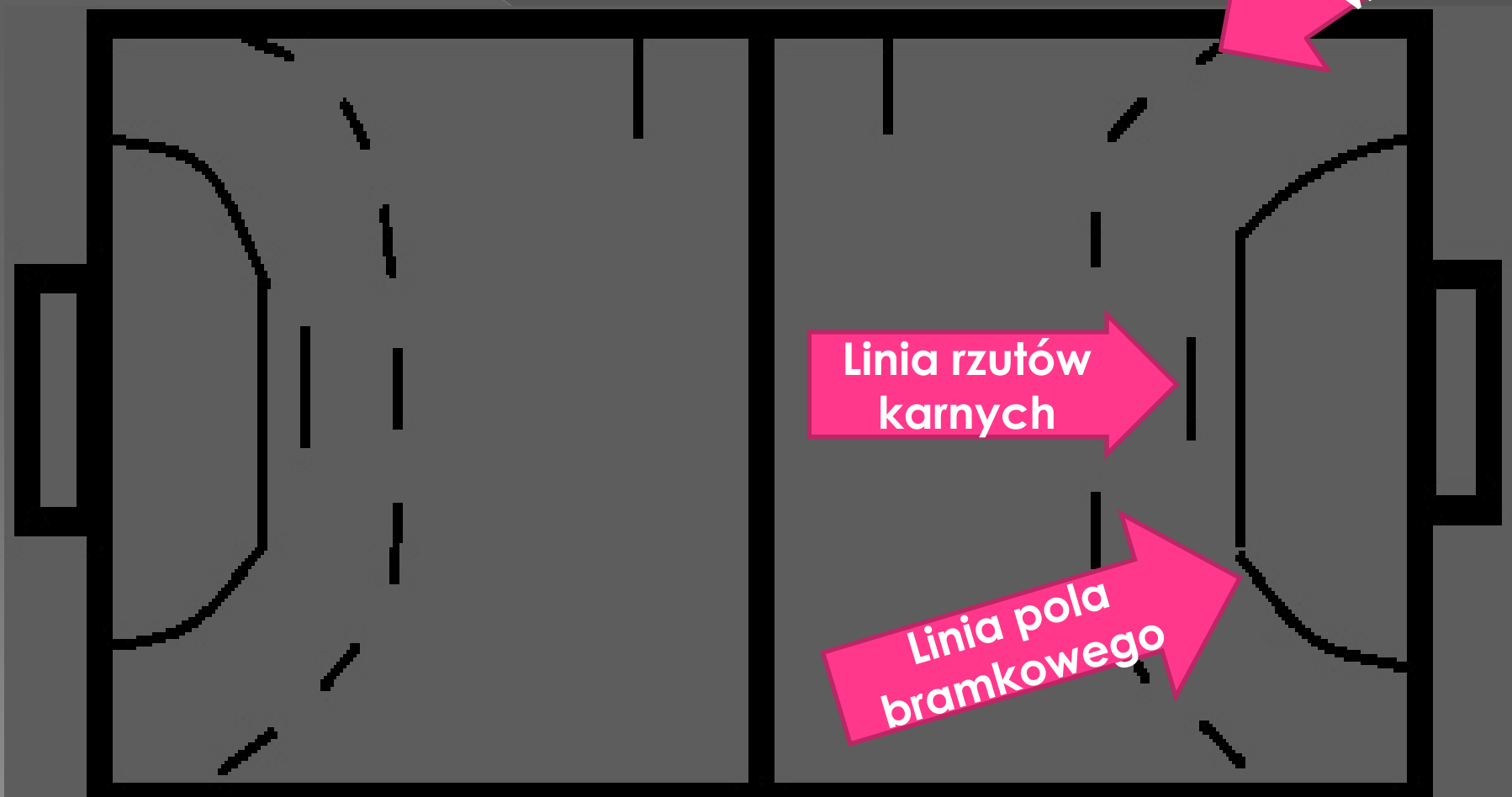
**Linie dłuższe,**

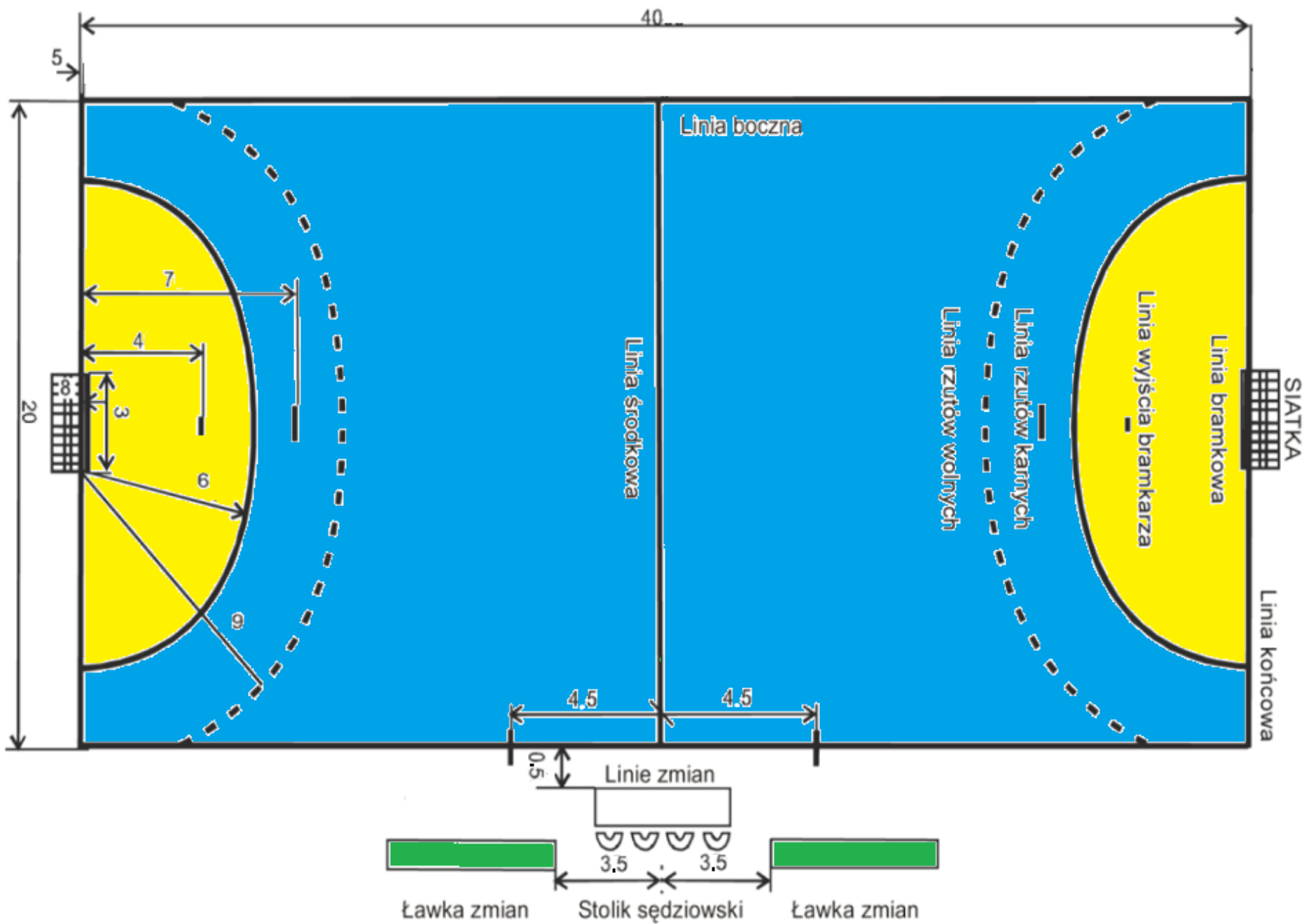
**to**

**linie**

**boczne.**

# Pozostałe linie, to:





# Zawodnik z piłką może:

-trzymać piłkę nie dłużej niż 3 sek.

-wykonać z piłką max. 3 kroki

-biec z piłką, kozłując ją

-podać piłkę

-wykonać rzut



Linie pola bramkowego  
(linie ciągłe)  
wyznaczają pola bramkowe  
w których  
mogą  
przebywać  
tylko  
bramkarze.







**Rzuty wykonuje się przed  
linii pola bramkowego.**

# Bramkarzowi wolno:

- w czasie obrony bramki, będąc w polu bramkowym, dotykać piłki każdą częścią ciała;
- poruszać się w obrębie pola bramkowego bez ograniczeń dotyczących zawodników z pola gry;
- opuścić pole bramkowe bez piłki i brać udział w grze w polu gry; podlega on wówczas przepisom, które obowiązują pozostałych zawodników; Pole bramkowe uważa się za opuszczone przez bramkarza z chwilą gdy jakąkolwiek częścią ciała dotknie on podłoża poza linią tego pola;
- opuścić pole bramkowe z piłką, o ile nie była przez niego opanowana i zagrywać nią w polu gry;



# Dozwolone akcje :

- ❑ otwartą dłonią wygarniać piłkę z ręki przeciwnika;
- ❑ używać ugiętych rąk w celu uzyskania kontaktu z przeciwnikiem oraz kontrolowania jego ruchów i przesuwania się wraz z nim;
- ❑ używać tułowia w celu blokowania przeciwnika w czasie walki o zajęcie pozycji;



# Nie wolno:

- ❖ wrywać lub wybijać piłkę z rąk przeciwnika;
- ❖ blokować przeciwnika ramionami, rękoma, nogami, albo używać jakiegokolwiek części ciała w celu przemieszczenia/przesunięcia przeciwnika lub odpychania; dotyczy to także niebezpiecznego używania łokci zarówno przy zajmowaniu pozycji jak i będąc w ruchu ;
- ❖ trzymać przeciwnika (ciało lub strój) nawet, gdy jest on w stanie kontynuować grę;
- ❖ wbiegać i wskakiwać w przeciwnika.





# PAMIĘTAJ !!!

- Wejście do własnego pola bramkowego z piłką jest karane **rzutem karnym** dla drużyny przeciwnej.



- Obrona w polu bramkowym (bezpośrednio przy zawodniku atakującym) jest karana **rzutem karnym** dla drużyny przeciwnej.

# Rzut karny

winien być wykonany w kierunku bramki w ciągu 3 sekund po sygnale gwizdka sędziego. Zawodnik wykonujący rzut karny musi zająć pozycję za linią rzutów karnych, nie dalej niż 1 metr poza tą linią. Po gwizdku sędziego zawodnik ten nie może dotykać, ani przekraczać linii rzutów karnych tak długo, dopóki piłka nie opuści jego ręki.








Podczas wykonywania rzutu karnego, zawodnicy z drużyny zawodnika wykonującego rzut, muszą pozostawać poza linią rzutów wolnych do czasu, aż piłka opuści jego rękę. Jeżeli którykolwiek z zawodników drużyny atakującej przekroczy lub dotknie linię rzutów wolnych zanim piłka opuści rękę wykonującego rzut, należy podyktować rzut wolny dla przeciwnika.



Podczas wykonywania rzutu karnego, zawodnicy drużyny przeciwnej, muszą pozostawać poza linią rzutów wolnych, w odległości co najmniej 3 metrów od linii rzutów karnych do czasu, aż piłka opuści rękę zawodnika wykonującego rzut. Jeżeli zawodnik drużyny broniącej dotknie  lub przekroczy linię rzutów wolnych, lub zbliży się na odległość mniejszą niż 3 m zanim piłka opuści rękę wykonującego rzut karny, to należy powtórzyć rzut karny, o ile piłka nie wpadnie do bramki, ale nie należy nakładać kary osobistej na zawodnika.







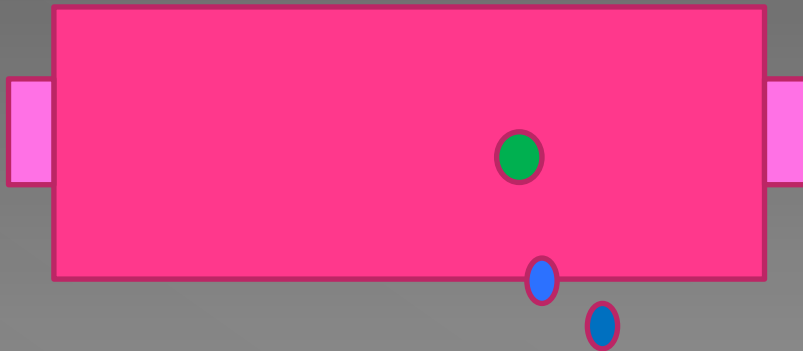


# Rzut wolny

*wykonuje się stojąc w  
miejscu przewinienia.*

# Rzut z autu

wykonuje się z miejsca, w którym piłka opuściła boisko, stojąc jedną nogą na linii bocznej, a drugą poza boiskiem.



0:54



**Dziękuję za  
uwagę i życzę  
postępów  
w  
szczypiorniaku 😊**

**Anna Bora**