

Κανονισμοί Χειροσφαίρισης

ΤΕΦΑΑ-ΠΘ

ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

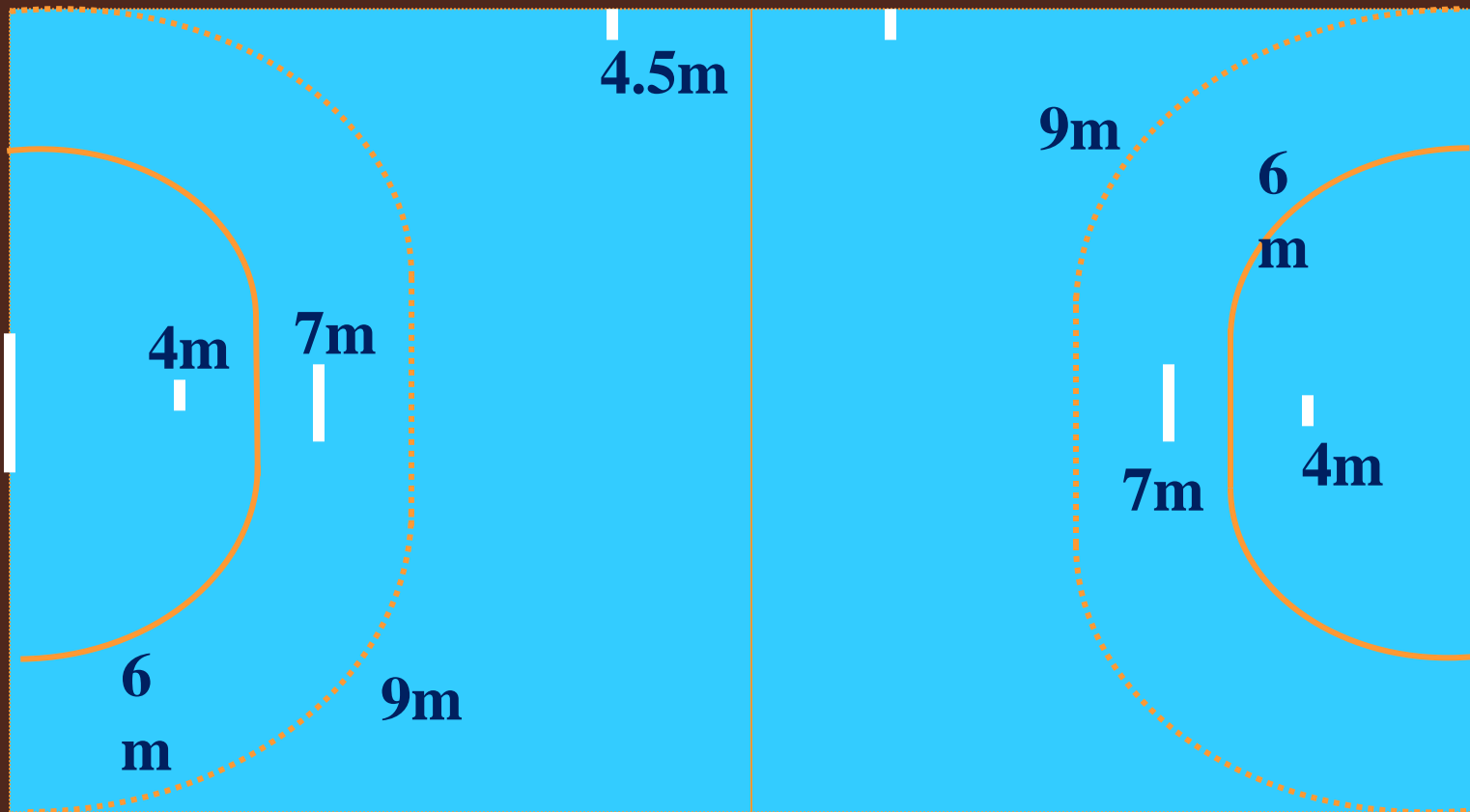
Υπεύθυνος Καθηγητής: Γιάκας
Ιωάννης

Διδάσκοντες: Τσαταλάς Ε.,
Τζιουμάκης Ι.

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ

ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟΙ

ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟΙ



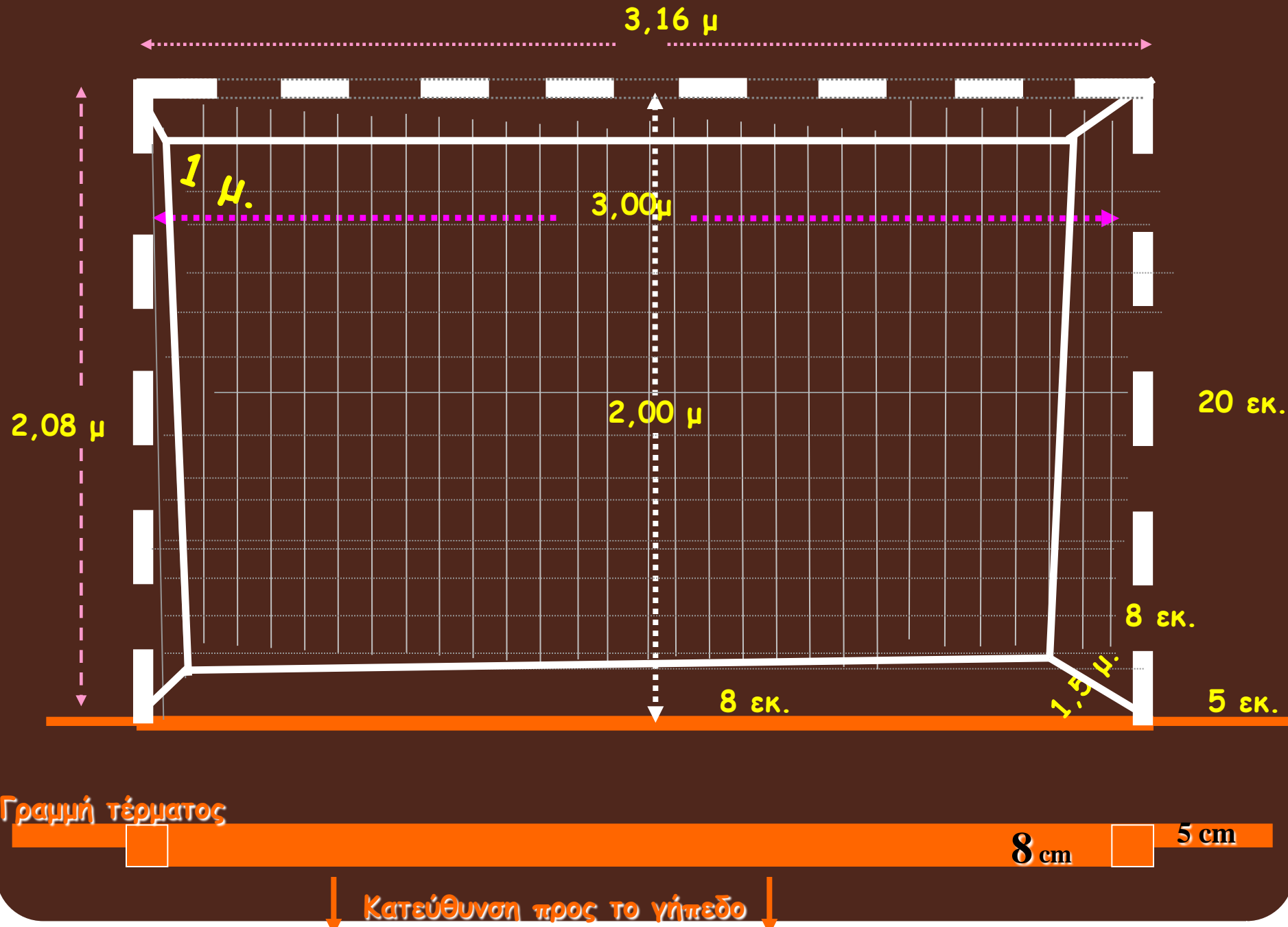
40m

20m

ΤΟ ΓΗΠΕΔΟ

- Το γήπεδο έχει σχήμα ορθογώνιο παραλληλόγραμμα διαστάσεων 20Χ40
- Μια ζώνη ασφαλείας περικλείει το γήπεδο πλάτους 1 μέτρου κατά μήκος των πλάγιων γραμμών και 2 μέτρων πίσω από τις γραμμές τέρματος.

ΤΟ ΤΕΡΜΑ



ΤΟ ΤΕΡΜΑ

- Το τέρμα έχει 2 μέτρα ύψος και 3 μέτρα πλάτος. Το βάθος του τέρματος είναι 1 μέτρο.
- Τα κάθετα και το οριζόντιο δοκάρια έχουν τομή, τετράγωνο πλευράς 8 εκατοστών.
- Η γραμμή τέρματος έχει πλάτος 8 εκ., αντίθετα οι υπόλοιπες γραμμές έχουν 5εκ.

Περιοχή Τέρματος

Η περιοχή τέρματος ορίζεται από την γραμμή περιοχής τέρματος (γραμμή των 6 μέτρων)

- Η γραμμή των ελεύθερων ρίψεων (γραμμή 9 μέτρων) είναι μια διακεκομμένη γραμμή, χαραγμένη τρία μέτρα έξω από την γραμμή των 6
- Η γραμμή των 7 μέτρων (πέναλτι) είναι μια γραμμή μήκους 1 μέτρου, ακριβώς μπροστά από το τέρμα. Είναι παράλληλη και σε απόσταση 7 μέτρων από την γραμμή τέρματος.

- Η γραμμή περιορισμού του τερματοφύλακα στο πέναλτι (γραμμή 4 μέτρων) ακριβώς μπροστά από το τέρμα έχει μήκος 15 εκ. είναι παράλληλη γραμμή τέρματος και σε απόσταση 4 μέτρων από την πίσω πλευρά της γραμμής τέρματος.
- Η γραμμή αλλαγών κάθε ομάδος (ένα τμήμα της πλάγιας γραμμής) εκτείνεται από την κεντρική γραμμή μέχρι ενός σημείου στη πλάγια γραμμή, σε απόσταση 4 και μισού μέτρων από την κεντρική γραμμή.

Χρόνος παιχνιδιού

- Ο κανονικός χρόνος παιχνιδιού για τις ομάδες > 16 ετών είναι 2 ημίχρονα των 30 λεπτών. Το διάλειμμα του ημιχρόνου είναι 10 λεπτά.
- Σε περίπτωση που το παιχνίδι είναι ισόπαλο παίζεται παράταση μετά από 1 πεντάλεπτο διάλειμμα.
- Η παράταση αποτελείται από 2 ημίχρονα των 5 λεπτών. Με διάλειμμα 1 λεπτό.
- Εάν υπάρξει πάλι ισοπαλία δίνεται πάλι παράταση με 2 ημίχρονα των 5 λεπτών.

Χρόνος παιχνιδιού

- Αν το παιχνίδι είναι ακόμα ισόπαλο, ο νικητής αναδεικνύεται σύμφωνα με τους κανονισμούς της διοργάνωσης. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί η διαδικασία ρίψεων 7 μέτρων.
- Στην διαδικασία δικαιούνται να συμμετάσχουν οι παίκτες που δεν έχουν αποβληθεί.
- Κάθε ομάδα δηλώνει 5 παίκτες, οι οποίοι εκτελούν την ρίψη ο καθένας εναλλασσόμενος με παίκτη της άλλης ομάδος. Σε περίπτωση που οι ρίψεις πρέπει να συνεχιστούν μετά την εκτέλεση των 5 πρώτων ρίψεων από κάθε ομάδα, επειδή το αποτέλεσμα είναι ακόμα ισόπαλο, θα χρησιμοποιηθεί αντίστροφη σειρά εκτέλεσης για τις υπόλοιπες ρίψεις.

Έναρξη-Λήξη του παιχνιδιού

- Ο χρόνος του παιχνιδιού αρχίζει με το σφύριγμα του διαιτητή και τελειώνει με το αυτόματο σήμα του ηλεκτρονικού πίνακα ή χρονομέτρη.
- Παραβάσεις ή αντιαθλητική συμπεριφορά που γίνονται ταυτόχρονα με το σήμα λήξης θα τιμωρηθούν ακόμα και αν η ελεύθερη ρίψη δεν είναι δυνατόν να εκτελεστεί παρά μόνο μετά το σήμα λήξης.
- Κατά τη διάρκεια των ρίψεων οι συμπαίκτες του ρίπτη πρέπει να τοποθετούνται τουλάχιστον 3 μέτρα μακριά από το ρίπτη και επιπλέον να βρίσκονται έξω από τη γραμμή ελεύθερων ρίψεων των αντίπαλων.

Διακοπή του χρόνου

- Η διακοπή του χρόνου είναι υποχρεωτική όταν :
 - Δίνεται δίλεπτος αποκλεισμός, αποβολή, ή αποβολή χωρίς αντικατάσταση
 - Παραχωρείται διακοπή ενός λεπτού σε ομάδα (time out).
 - Υπάρχει σφύριγμα του χρονομέτρη
 - Είναι απαραίτητες διασκέψεις μεταξύ διαιτητών

Time out

- Κάθε ομάδα έχει το δικαίωμα να πάρει μια διακοπή ενός λεπτού (time out) σε κάθε ημίχρονο του κανονικού παιχνιδιού, όχι όμως στις παρατάσεις.

Η μπάλα

- Η μπάλα είναι 58-60 εκ. και 425-475 γρ. (μέγεθος 3) για άνδρες και 54-56 εκ. 325-375 γρ. (μέγεθος 2) για τις γυναίκες.
- Σε κάθε αγώνα πρέπει να είναι διαθέσιμες τουλάχιστον 2 μπάλες.

Η Μπάλα

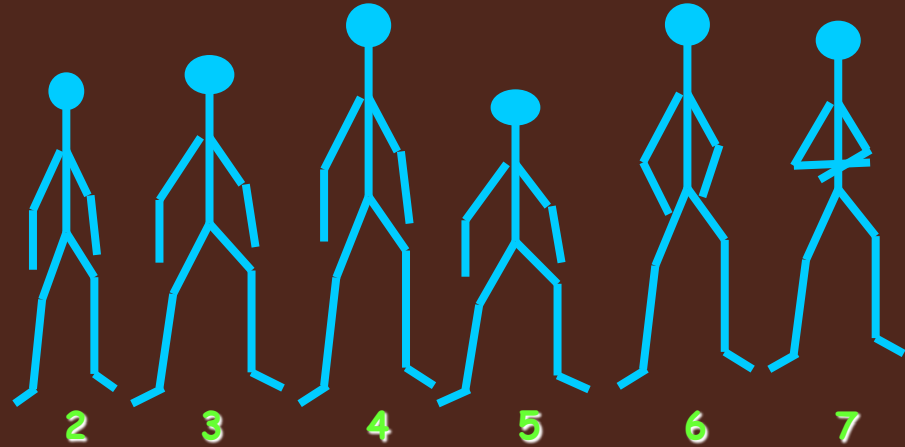
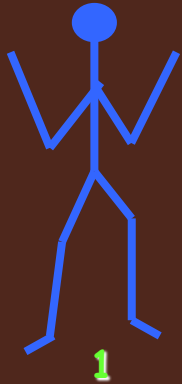
- Η μπάλα είναι κατασκευασμένη από δέρμα ή συνθετικό υλικό και η επιφάνειά της δεν πρέπει να γυαλιστερή ή ολισθηρή
- 58-60 εκατοστά και 425-475 γραμμάρια (μέγεθος 3) για άνδρες και εφήβους
- 54-56 εκατοστά και 325-375 γραμμάρια (μέγεθος 2) για γυναίκες, νεανίδες (άνω των 14 ετών) και παίδες (12-16 ετών)
- 50-52 εκατοστά και 290-330 γραμμάρια (μέγεθος 1) για κορασίδες (8-14 ετών) και παίδες (8-12 ετών)
- Σε κάθε αγώνα πρέπει να είναι διαθέσιμες τουλάχιστον 2 μπάλες.

ΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ

ΣΕ ΕΝΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

(1) ΕΝΑΣ ΠΑΙΖΟΥΝ: & ΕΞΙ (6) ΠΑΙΚΤΕΣ ΓΗΠΕΔΟΥ

ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΛΑΚΑΣ



ΔΗΛΩΝΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΦΥΛΛΟ ΑΓΩΝΑ 14
ΠΑΙΚΤΕΣ (επιπλέον 4 συνοδοί το μέγιστο)

Ομάδα

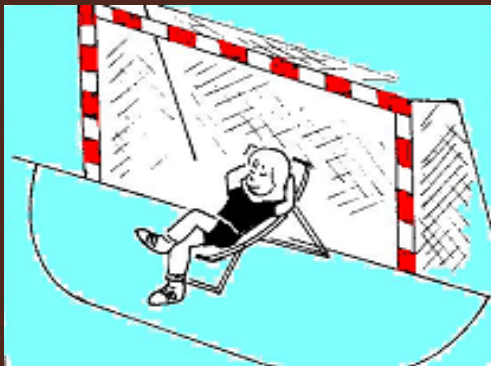
- Η ομάδα αποτελείται από 14 παίκτες το μέγιστο. 7 παίκτες μπορεί να είναι παρόντες στο γήπεδο την ίδια στιγμή.
- *Τερματοφύλακας ως παίκτης: Ο τερματοφύλακας μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως έβδομος παίκτης γηπέδου.
- Σε κάθε στιγμή κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, η ομάδα πρέπει να έχει στο γήπεδο 1 από τους παίκτες της ορισμένο τερματοφύλακα.
- Ο παίκτης που διακρίνεται σαν τερματοφύλακας μπορεί οποτεδήποτε να γίνει παίκτης γηπέδου.
- Η ομάδα πρέπει να έχει τουλάχιστον 5 παίκτες στο γήπεδο, κατά την έναρξη του παιχνιδιού.
- Το παιχνίδι μπορεί να συνεχιστεί ακόμη και αν η ομάδα μείνει με λιγότερο από 5 παίκτες στο γήπεδο.

Αναπληρωματικοί

- Οι αναπληρωματικοί δικαιούνται να μπαίνουν στο γήπεδο οποτεδήποτε και επανειλημμένα, χωρίς να ενημερώνουν τους κριτές, **αμέσως μόλις οι παίκτες που αντικατασταθούν εγκαταλείψουν** το γήπεδο.
- Οι παίκτες που συμμετέχουν στην αλλαγή πρέπει να μπαίνουν και να βγαίνουν στο γήπεδο από τη γραμμή αλλαγών της ομάδας τους.
- Η λανθασμένη αλλαγή τιμωρείται με 2λεπτο αποκλεισμό και η ομάδα μένει με 1 παίκτη λιγότερο.
- Αν ένας παίκτης μπει στο γήπεδο ενώ εκτίει ποινή 2λεπτου αποκλεισμού θα του δοθεί ακόμη ένας 2λεπτος αποκλεισμός

Γενικοί κανονισμοί

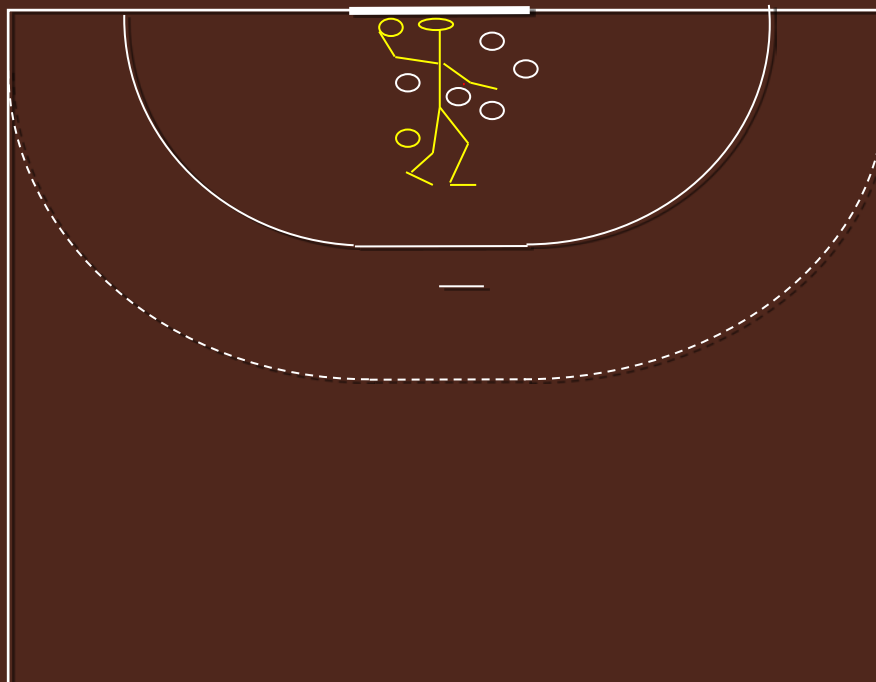
- Σε περίπτωση 2 λεπτού αποκλεισμού ενός παίκτη το παιχνίδι ξαναρχίζει υπέρ των αντιπάλων με ελεύθερη ρίψη από τα 9 μέτρα.
- Η χρησιμοποίηση αριθμών στις φανέλες είναι **κατά προτίμηση 1-20**.
- Σε περίπτωση τραυματισμού επιτρέπεται η είσοδο σε 2 άτομα να δώσουν βοήθεια.



Ο ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ



Ο ΑΡΧΟΝΤΑΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΤΕΡΜΑΤΟΣ

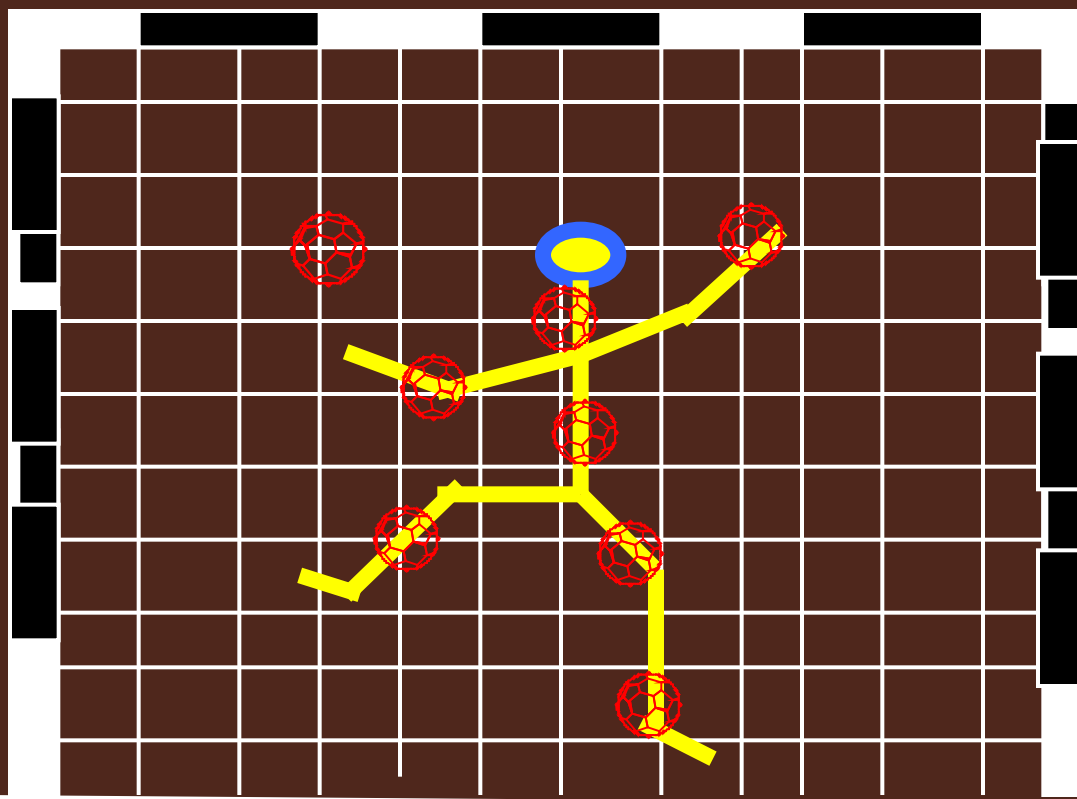
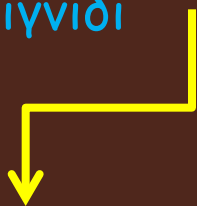




Ο τερματοφύλακας ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ.....

Να αποκρούει την μπάλα
με οποιοδήποτε σημείο
του σώματός του.

Μετά την απόκρουση αν
η μπάλα βγει εκτός
αγωνιστικού χώρου πίσω
από την τελική γραμμή,
θεωρείται «άουτ» και
την επαναφέρει στο
παιγνίδι



Άρα: από τερματοφύλακα δεν ισχύει το «κόρνερ»

Ο τερματοφύλακας

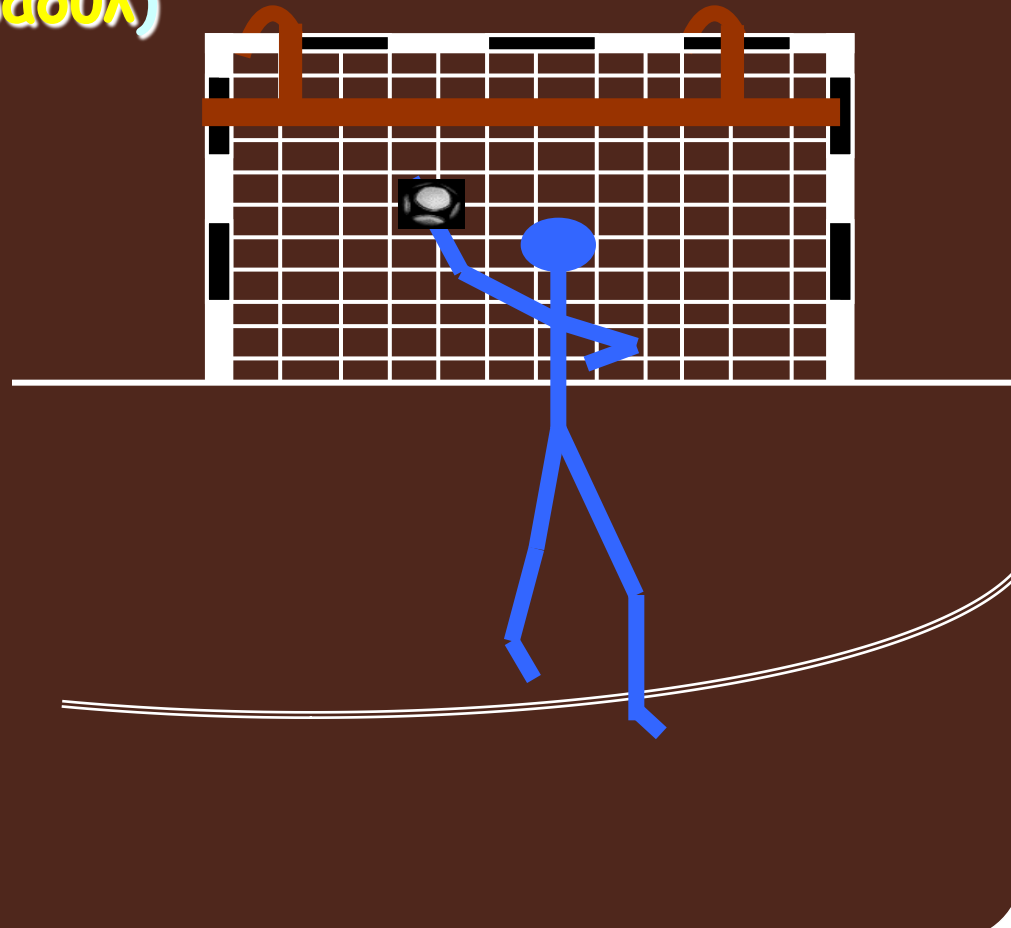
- Ο τερματοφύλακας επιτρέπεται :
 - Να ακουμπήσει την μπάλα με οποιοδήποτε μέρος του σώματος του σε μια αμυντική ενέργεια μέσα στην περιοχή τέρματος
 - Να κινηθεί με την μπάλα μέσα την περιοχή τέρματος χωρίς να υπόκειται στους περιορισμούς που εφαρμόζονται σε παίκτες γηπέδου. Δεν επιτρέπεται να καθυστερήσει την ρίψη τερματοφύλακα.
 - Να εγκαταλείψει την περιοχή τέρματος χωρίς την μπάλα και να συμμετάσχει στο παιχνίδι στο υπόλοιπο γήπεδο.

Ο τερματοφύλακας **δεν** επιτρέπεται.....

.....να εγκαταλείψει την περιοχή
τέρματος με την μπάλα στα χέρια

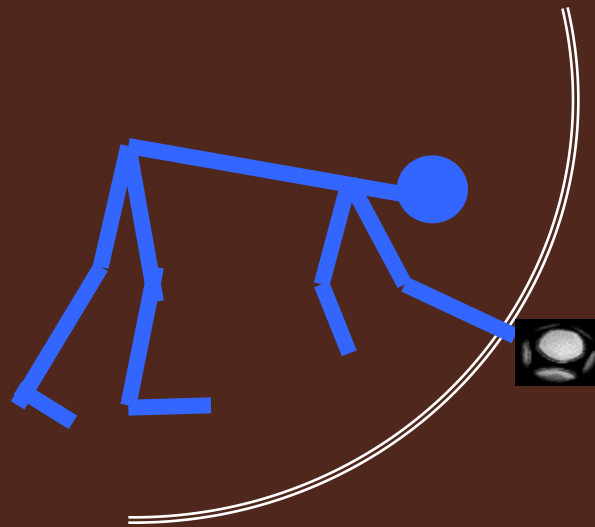
(**φάουλ**)

.....να ξαναμπεί με την μπάλα
από το γήπεδο στην περιοχή
τέρματος (**φάουλ**)



Ο τερματοφύλακας **δεν** επιτρέπεται.....

.....να ακουμπήσει την μπάλα που είναι σταματημένη ή κυλά, έξω από την περιοχή τέρματος, ενώ ο ίδιος βρίσκεται μέσα στην περιοχή τέρματος (**φάουλ**)



Ο τερματοφύλακας

- Ο τερματοφύλακας δεν επιτρέπεται να διασχίσει τη γραμμή περιορισμού του τερματοφύλακα (4 μέτρα) πριν η μπάλα φύγει από το χέρι του αντιπάλου που εκτελεί τη ρίψη 7-μέτρων
- **Μόνο** ο τερματοφύλακας επιτρέπεται να βρίσκεται στη περιοχή τέρματος.

Περιοχή Τέρματος

Όταν ένας παίκτης γηπέδου μπει στην περιοχή τέρματος λαμβάνονται οι ακόλουθες αποφάσεις:

- 1. Ρίψη τερματοφύλακα**, όταν ο παίκτης της επιτιθέμενης ομάδας, μπει στην περιοχή τέρματος με την μπάλα ή μπει χωρίς την μπάλα και κερδίζει πλεονέκτημα με την ενέργεια αυτή.
- 2. Ελεύθερη ρίψη**, όταν παίκτης γηπέδου της αμυνόμενης ομάδας μπει στην περιοχή τέρματος, χωρίς την μπάλα και κερδίσει πλεονέκτημα χωρίς να καταστρέψει μια αληθινή ευκαιρία για τέρμα.
- 3. Ρίψη 7 μέτρων** όταν παίκτης της αμυνόμενης ομάδας μπει στην περιοχή τέρματος και με αυτή την ενέργεια καταστρέψει μια καθαρή ευκαιρία για τέρμα.

Περιοχή Τέρματος

- Η είσοδος στην περιοχή τέρματος δεν τιμωρείται όταν:
 - Ο παίκτης μπει στην περιοχή τέρματος, αφού έριξε την μπάλα, με την προϋπόθεση ότι αυτό **δεν** δημιουργεί μειονέκτημα στους αντιπάλους
 - Ο παίκτης οποιασδήποτε ομάδας μπει στην περιοχή τέρματος χωρίς μπάλα και με αυτή την ενέργεια **δεν** κερδίζει πλεονέκτημα.

Περιοχή Τέρματος

- Αν η μπάλα είναι κινητή ή κυλά στην περιοχή τέρματος θεωρείται ότι είναι στην κατοχή της ομάδας του τερματοφύλακα. Πριν ανασηκωθεί η μπάλα είναι εντός παιχνιδιού αλλά δεν επιτρέπεται να την ακουμπήσουν παίκτες γηπέδου οποιασδήποτε ομάδας.
 - Η παράβαση από συμπαίκτη τερματοφύλακα οδηγεί σε ελεύθερη ρίψη υπέρ των αντίπαλων
 - Η παράβαση από παίκτη της αντίπαλης ομάδας οδηγεί σε ρίψη τερματοφύλακα.

Περιοχή Τέρματος

Αν ένας παίκτης ρίξει την μπάλα στη δική του περιοχή τέρματος θα ληφθούν οι ακόλουθες αποφάσεις

1. Τέρμα αν η μπάλα μπει στο τέρμα
2. Ελεύθερη ρίψη αν η μπάλα μείνει στην περιοχή τέρματος ή ο τερματοφύλακας ακουμπήσει την μπάλα και δεν μπει στο τέρμα.
3. Πλάγια ρίψη αν η μπάλα βγει έξω από την εξωτερική γραμμή τέρματος
4. Το παιχνίδι συνεχίζεται αν η μπάλα διασχίσει την περιοχή τέρματος επιστρέψει στο υπόλοιπο γήπεδο χωρίς να την ακουμπήσει ο τερματοφύλακας.

Χειρισμός της μπάλας

Επιτρέπεται στον παίκτη:

- Να ρίξει, να πιάσει, να σπρώξει ή να κτυπήσει την μπάλα χρησιμοποιώντας τα χέρια, τους βραχίονες, το κεφάλι, τη γροθιά, τους μηρούς και τα γόνατα.
- Να κρατήσει την μπάλα το πολύ 3 δευτ. ακόμη και όταν αυτή βρίσκεται το δάπεδο.
- Να κάνει το πολύ τρία βήματα με την μπάλα στα χέρια.
- Να παίξει την μπάλα γονατισμένος, καθισμένος ή πεσμένος στο δάπεδο.
- Το παιχνίδι συνεχίζεται αν η μπάλα ακουμπήσει το δεικνυτή

Χειρισμός της μπάλας

Δεν επιτρέπεται η μπάλα να παραμένει στην κατοχή της ομάδας χωρίς να γίνεται ευδιάκριτη προσπάθεια για επίθεση ή ρίψη προς το τέρμα. Αυτό θεωρείται παθητικό παιχνίδι και τιμωρείται με ελεύθερη ρίψη από το σημείο που βρισκόταν η μπάλα όταν διακόπηκε το παιχνίδι.

- *Μετά την ένδειξη του παθητικού παιχνιδιού από τους διαιτητές, η ομάδα διαθέτει συνολικά 6 πάσες για να ολοκληρώσει την επίθεση της.

Σφάλματα και αντιαθλητική συμπεριφορά

Απαγορεύεται στον παίκτη:

- Να κτυπήσει ή να τραβήξει την μπάλα από τα χέρια του αντιπάλου
- Να σταματήσει ή να σπρώξει μακριά τον αντίπαλο με τους βραχίονες, τα χέρια ή τα πόδια.
- Να εμποδίσει, να κρατήσει (το σώμα ή τη στολή), να σπρώξει, να τρέξει ή να πηδήξει πάνω στον αντίπαλο.
- Να βάλει σε κίνδυνο τον αντίπαλο (με ή χωρίς μπάλα)

Επιτυχία τέρματος

- Το τέρμα επιτυγχάνεται όταν ολόκληρη η μπάλα διασχίσει ολόκληρο το πλάτος της γραμμής τέρματος.

Εναρκτήρια ρίψη

- Η εναρκτήρια ρίψη του 2ου ημιχρόνου γίνεται από την ομάδα που δεν είχε την εναρκτήρια ρίψη στην αρχή του παιχνιδιού..
- Μια νέα ρίψη νομίσματος γίνεται πριν από κάθε παράταση.
- Οι ομάδες αλλάζουν τέρματα στο 2ο ημίχρονο.
- Η εναρκτήρια ρίψη εκτελείται προς οποιαδήποτε κατεύθυνση από το κέντρο του γηπέδου..
- Προηγείται σφύριγμα και στην συνέχεια πρέπει να εκτελεστεί εντός 3δευτ.

Εναρκτήρια ρίψη

- Κατά την εκτέλεση της εναρκτήριας ρίψης στην αρχή κάθε ημιχρόνου όλοι οι παίκτες πρέπει να βρίσκονται στο δικό τους μισό γήπεδο.
- Για την εναρκτήρια ρίψη όμως μετά από επιτυχία τέρματος οι αντίπαλοι του ρίπτη επιτρέπεται να βρίσκονται και οι δυο στα μισά του γηπέδου.
- Και στις 2 περιπτώσεις οι αντίπαλοι πρέπει να βρίσκονται σε απόσταση τουλάχιστον τριών μέτρων από τον παίκτη που εκτελεί την εναρκτήρια ρίψη. Παράβαση αυτού, επιφέρει ποινή 2λεπτου αποκλεισμού.

Πλάγια ρίψη

- Η πλάγια ρίψη καταλογίζεται όταν η μπάλα διασχίζει εντελώς την πλάγια γραμμή ή όταν ο παίκτης γηπέδου αμυνόμενης ομάδας ήταν ο τελευταίος που ακούμπησε την μπάλα, πριν αυτή διασχίσει την εξωτερική γραμμή τέρματος της ομάδας του.
- Η πλάγια ρίψη εκτελείται χωρίς σφύριγμα των διαιτητών από τους αντιπάλους της ομάδας που παίκτης της ακούμπησε τελευταίος την μπάλα πριν διασχίσει τη γραμμή.
- Όταν εκτελείται η πλάγια ρίψη οι αντίπαλοι πρέπει να είναι τουλάχιστον 3 μέτρα από τον ρίπτη.
- Μπορούν όμως να σταθούν 3 μ. από τον ρίπτη όταν βρίσκονται έξω από τη γραμμή τέρματος.

Ρίψη τερματοφύλακα.

- Η ρίψη τερματοφύλακα εκτελείται από τον τερματοφύλακα από την περιοχή τέρματος προς το υπόλοιπο γήπεδο πάνω από τη γραμμή τέρματος χωρίς σφύριγμα διαιτητή.
- Καταλογίζεται:
 - Όταν παίκτης της αντίπαλης ομάδας μπει στην περιοχή τέρματος
 - Παίκτης της αντίπαλης ομάδας ακουμπήσει την μπάλα που κυλά ή είναι σταματημένη στο έδαφος μέσα στην περιοχή τέρματος
 - Η μπάλα διασχίσει την εξωτερική γραμμή τέρματος και τελευταίος την ακούμπησε ο τερματοφύλακας ή παίκτης της αντίπαλης ομάδας.

Ελεύθερη ρίψη

- Οι διαιτητές διακόπτουν τον αγώνα κι τον ξαναρχίζουν όταν:
 - Η ομάδα που είχε στη κατοχή της μπάλα διαπράττει παράβαση
 - Η ελεύθερη ρίψη εκτελείται χωρίς σφύριγμα του διαιτητή από το σημείο που διεπράχθη η παράβαση.
 - Οι αντίπαλοι διαπράττουν παράβαση των κανονισμών, η οποία προκαλεί στην ομάδα που έχει την κατοχή της μπάλας, την απώλεια της.

Ρίψη 7 μέτρων

Ρίψη 7 μέτρων καταλογίζεται όταν:

- Καταστραφεί αντικανονικά μια ευκαιρία για τέρμα οπουδήποτε μέσα στο γήπεδο.
- Υπάρχει αδικαιολόγητο σφύριγμα τη στιγμή μιας καθαρής ευκαιρίας για τέρμα
- Ο παίκτης που εκτελεί τη ρίψη πρέπει να πάρει θέση πίσω από τη γραμμή των 7 μέτρων. Όχι όμως μακρύτερα του ενός μέτρου από τη γραμμή.
- Η μπάλα δεν επιτρέπεται να ξαναπαιχτεί από τον ρίπτη ή τον συμπαίκτη του πριν ακουμπήσει έναν αντίπαλο ή τα δοκάρια.
- Οι αντίπαλοι παίκτες πρέπει να μείνουν 3 μέτρα μακριά από τη γραμμή ρίψης.

ΚΛΙΜΑΚΩΣΗ ΠΟΙΝΩΝ

- ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ (ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΑΡΤΑ)



- ΔΙΛΕΠΤΟΣ 2' ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ



- ΑΠΟΒΟΛΗ ΜΕ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (ΚΟΚΚΙΝΗ ΚΑΡΤΑ)



- *ΜΠΛΕ ΚΑΡΤΑ. Οι διαιτητές έχουν μια μπλε κάρτα εκτός της κίτρινης και κόκκινης, παρέχοντας έτσι μεγαλύτερη σαφήνεια σχετικά με τον αποκλεισμό του παίκτη. Αν αυτή η κάρτα εμφανιστεί, μια γραπτή έκθεση θα συνοδεύσει το φύλλο αγώνα και η Πειθαρχική Επιτροπή θα είναι υπεύθυνη για τις περαιτέρω ενέργειες.

Καλή Επιτυχία

