



Наставник физичког. и
здравственог. васпитања
Александар Суботић

ПРАВИЛА РУКОМЕТА

ЗАМЕНА ИГРАЧА

- ✘ Екипа може да игра и са 7 играча али без голмана.
- ✘ У току игре дозвољен је неограничен број измена играча на тачно одрешеном делу за измену.
- ✘ Играч који је у пољу мора прво да изађе са терена, па тек онда улази резервни играч у терен.
- ✘ Замена играча се ненајављује записничком столу.

- ✘ Погрешна измена кажњава се искључењем 2 минута играча који је начинио грешку.

ТАЈМ-АУТ

Екипа може затражити тајм-аут само када је у поседу лопте. Тајм- аут се тражи постављањем "зеленог картона" на сто испред мериоца времена. Свака екипа има право на 3 тајм-аута у току утакмице. Тајм-аут траје 1минут.

Тајм-аут се досуђује код:

- * извођења седмерца,
- * код искључења играча,
- * када се огласи делегат или мерилац времена,
- * код екипног тајм-аута
- * због договора између судија.



У ИГРИ ЈЕ ДОЗВОЉЕНО:

- × Додавање лопте саиграчу,
- × Бацање и хватање лопте користећи руке и шаке,
- × Држање лопте највише 3 секунде а да се њом «не барата»;
- × Направити највише 3 корака са лоптом у рукама;
- × Ударање лопте о под више пута једном руком (вођење лопте) а затим ухвати или подигне једном или обема рукама,
- × Да се лопта котрља више пута једном руком, а затим се ухвати или подигне једном или обема рукама.
- × Након што је лопта додирнула другог играча или гол, дозвољено је поново вођење лопте а затим и њено хватање;
- × Пребацивање лопте из руке у руку;
- × Вођење лопту клечећи, седећи или лежећи,
- × Играње лопте стопалом и ногом испод нивоа колена,
- × Држање лопте дуже од 3 секунде без “баратања”,

У ИГРИ НИЈЕ ДОЗВОЉЕНО:

- × Да се лопта води, хвата и поново води (“дупла лопта”)
- × Направити више од 3 корака са лоптом у рукама без вођења,
- × Ући у голманов простор (укључујући и линију простора),
- × Дирати лопту која се налази у голманском простору,
- × Налетати на одбрамбеног играча-фаул у нападу,
- × Држати лопту у поседу без јасне намере да се постигне гол-пасивна игра,
- × Намерно и грубо заустављање противничког играча у намери да постигне гол,
- ×
- ×
- ×
- × Ударање по лицу и глави, хватање и вучење дреса и тела противника, гурање, наскакивање и др...
- × Спречавање противника у извођењу слободног ударца.

КАЗНЕ

ОПОМЕНА (жути картон) досуђује се код фаулова и прекршаја, код “прогресивног” кажњавања, код неспортског понашања играча или других чланова екипе.

ИСКЉУЧЕЊЕ НА 2 МИНУТА – код погрешне измене, код поновљених прекршаја, одбране из голманског простора, додатног неспортског понашања, непуштања лопте код досуђеног слободног бацања...

ЦРВЕНИ КАРТОН – дисквалификација до краја утакмице досуђује се код трећег искључења на 2 минута истог играча, поновљеног грубог неспортског понашања играча или слица на и ван терена, прекршаја који угрожава здравље противничког играча, физичког напада, уласка на терен играча који нема приступ...

ПЛАВИ КАРТОН- дисквалификација играча са пријавом која ће се записати у Извештај након утакмице.

ЛЕПОТА РУКОМЕТА ЈЕ И “FAIR-PLAY”

Фер-плеј је када:

- * Играш према правилима игре.
- * Поштујеш и уважаваш своје саиграче, противника, судије и службена лица.
- * Играш због забаве и дружења.
- * Честиташ и када изгубиш.

