

Rzuty w piłce ręcznej

W tej pięknej grze zespołowej mamy następujące rzuty:

- Rzut rozpoczynający grę
- Rzut z linii bocznej
- Rzut od bramki
- Rzut wolny
- Rzut karny

Zacznijmy od początku, czyli od rzutu, który rozpoczyna grę.

RZUT ROZPOCZYNAJĄCY GRĘ W PIŁKĘ RĘCZNA:

Po dokonaniu losowania, drużyna, która go wygrała i wybrała piłkę, rozpoczyna grę. Podczas losowania można wybrać opcję „piłka” albo „strona boiska”.

Gdy rozpoczyna się druga połowa meczu, wówczas to drużyna przeciwna zaczyna rozgrywkę.

Jakie czynności należy wykonać?

Zawodnik rozpoczyna grę na środku boiska, musi mieć styczność z linią środkową – chociaż jedną stopą, sędzia główny daje sygnał rozpoczęcia i w ciągu 3 sekund taki gracz ma obowiązek rozpocząć grę i wykonać podanie.

Współzawodnicy absolutnie nie mogą przekroczyć linii środkowej, dopóki rzut nie będzie wykonany.

A co jeśli taki rzut, który ma rozpocząć mecz nie zostanie wykonany? Wówczas sędzia dyktuje rzut wolny dla przeciwników.

To samo tyczy się, jeśli wcześniej zawodnicy z tej samej drużyny (która rozpoczyna grę) przekroczą linię środkową.

Jeśli dojdzie do startu bramki, to przy rozpoczęciu gry, zawodnicy z drużyny przeciwnej mogą znajdować się na jednej i drugiej stronie boiska – jednak muszą pamiętać o tym, by być minimum 3 metry od zawodnika, który rozpoczyna grę.

RZUT Z LINII BOCZNEJ

Kiedy taki rzut wykonać?

Przed wszystkim wtedy, gdy piłka wyjdzie na aut. Zawodnik, który wykonuje ten rzut nie czeka na gwizdek, tylko sam wznawia akcję.

Dopóki piłka nie opuści dłoni rzucającego, musi on stać jedną stopą na linii bocznej.

Co z zawodnikami drużyny przeciwnej?

Muszą stać w odległości minimum 3 metrów od rzucającego.

Rzut może być powtórzony jeśli będzie źle wykonany.

RZUT OD BRAMKI

Ten rodzaj rzutu z kolei wykonuje się, gdy piłka oczywiście przekroczy linię końcową boiska i ostatnią osobą, która miała z nią kontakt jest zawodnik drużyny atakującej, bądź też bramkarz – gdy chwyci piłkę w polu bramkowym.

Rzut od bramki wykonuje rzecz jasna tylko i wyłącznie bramkarz. Nie potrzebuje on sygnału od sędziego, by rozpocząć rzut. Wznawia go sam, jak najszybciej.

Dlatego wspomniałam, że jak najszybciej, bo gdy będzie on zwlekał, to sędzia daje sygnał i ma jeszcze tylko 3 sekundy na wznowienie gry, inaczej może stracić piłkę dla swojej drużyny.

Jeśli piłka po rzucie dotknęła innego zawodnika, wtedy dopiero bramkarz może ponownie ją dotknąć.

RZUT WOLNY

Za wszelkie przewinienia, przekroczenia obowiązujących przepisów sędzia zarządza rzut wolny.

Przekroczenia, które sędzia karze rzutem wolnym to:

- ▲ nieprawidłowa zmiana zawodników
- ▲ gra na czas
- ▲ znieważenie
- ▲ niesportowe zachowanie
- ▲ błędy techniczne, takie jak: kroki, podwójne kozłowanie, podwójny chwyt piłki
- ▲ rzut piłki poza linię boczną lub końcową specjalnie i rozmyślnie
- ▲ złe zachowanie podczas stałych fragmentów gry

Sygnal sędziego mówi zawodnikom o danym przekroczeniu lub też przewinieniu. Jednak bez gwizdka wykonuje się rzut wolny. W większości sytuacji rzut ten odbywa się z miejsca, gdzie nastąpiło przewinienie.

Tak więc, zawodnik który ma piłkę i dokonał błędu, powinien niezwłocznie pozostawić piłkę w tym miejscu, gdzie się znajduje dla drużyny przeciwnej.

RZUT KARNY

Rzut karny, to jedna z najgorszych kar. Podczas wykonywania tego rzutu sędzia zatrzymuje czas gry, tzw. time out.

Otrzymuje się ją za:

- ▼ Wejście z piłką do własnego pola bramkowego lub wprowadzenie piłki jej przez bramkarza
- ▼ Interwencja zawodników, która jest niezgodna z obowiązującymi przepisami, jak również osób, które towarzyszą na całej powierzchni boiska podczas sytuacji zapewniającej bramkę
- ▼ Zagranie piłki do swojego bramkarza w sposób rozmyślny
- ▼ Przeszkadzanie atakującemu w rzucie na bramkę, chodzi tu szczególnie o sytuację, gdy broniący wchodzi w pole bramkowe, by utrudnić zdobycie bramki
- ▼ Rzut karny należy się także, gdy nastąpi sygnał, gwizdek w sytuacji jasnej do zdobycia bramki. Sygnał jest przypadkowy.

Jak wykonać rzut karny?

W ciągu 3 sekund zawodnik ma obowiązek wykonać ten rzut. Nie wolno przekroczyć, ani nawet dotknąć linii rzutów karnych, a co najmniej jedną nogą musi mieć kontakt z podłożem. Jeśli zawodnik przekroczy linię rzutów karnych lub ją dotknie, to drużyna przeciwna zdobywa dla siebie rzut wolny.

Jeśli piłka po rzucie dotknie bramkarza, słupków, poprzeczki, to można ponownie zagrać piłką.

Zabronione jest, by inni zawodnicy stali blisko wykonującego rzut karny. Nie mogą oni znajdować się między linią pola bramkowego a linią rzutów wolnych oraz chociaż 3 metry od rzucającego.

Jeśli któryś z zawodników zbliży się, to należy powtórzyć rzut karny, bądź jeśli rzut był celny, uznać go.

Podobnie dzieje się, jeśli bramkarz przekroczy linię, która ogranicza jego wyjście.

Sędzia dyktuje też rzut karny jeśli drużyna wykonująca atak, jest w sytuacji, która zapewnia zdobycie bramki.

O technice rzutów możesz przeczytać poniżej:

1. [Rzut z padem i rzuty sytuacyjne](#)
2. [Rzut w miejscu, rzut z przeskokiem, rzut z odchyleniem](#)
3. [Rzut w wysoku](#)
4. [Rzut z padem, rzuty sytuacyjne](#)

**Pozdrawiam
Radek Brożyna**