

A kézilabda

alapszabályai

A kézilabda egy labdajáték. A labdát csak kézzel szabad dobni, a kapus kivételével lábbal nem szabad hozzáérni. A csapat 14 (egyes versenyeken 16) játékosból áll, a játéktéren egy időben legfeljebb 7 játékos tartózkodhat. A többi játékos cserejátékos. Az a csapat nyer, amelyik rendes játékidőben több gólt ér el. Ha mindkét csapat azonos számú gólt ér el, a játék döntetlen eredménnyel végződik.

A kézilabdát általában fedett csarnokban játsszák, de létezik egy másik fajtája is a sportágnak, amelyet a szabadban játszanak. Egyre kedveltebb a strandkézilabda nevű változata is. A szivacskézilabdát főleg a fiatal kézilabdázók játsszák, a kézilabdához hasonló szabályokkal, csak könnyebb labdával és kisebb játéktérületen.

Játéktér

A kézilabdát 40×20 méteres, téglalap alakú játéktérületen játsszák. A pálya körül az oldalonak mentén legalább egyméteres, az alapvonal mögött legalább kétméteres biztonsági zóna kialakítása szükséges.

Kapuelőtér: A két kapu előtt található folyamatos vonallal körülvett rész. Ezt a vonalat a kapuktól 6 méterre húzzák meg. Itt csak a kapus tartózkodhat, az itt lévő labda az övé. Kidobást kivéve a levegőben lévő labda megjátszható. Mezőnyjátékos belépéséért szabaddobás, kiállítás vagy büntető is járhat. Csak akkor marad büntetlen, ha a támadó játékos belöki a védő játékost.

○ Szaggatott szabaddobási vonal

☞ Minden pontja a kaputól 9 méterre, a kapuelőtér-vonaltól 3 méterre van felfestve.

○ Hétméteres vonal

☞ A kaputól 7 méterre található 1 méter széles vonal. A vonal mögött kell elhelyezkedni a hétméteres büntetődobásnál. Párhuzamos a gólvonallal.

○ Gólvonal

☞ A két kapufa mögött van, párhuzamos a büntetődobó-vonallal. Ha ezen szabályosan áthalad a labda, azt gólnak kell tekinteni.

○ Kapus-határvonal

☞ 15 centiméter hosszú, a kapu előtt 4 méterrel van. Hétméteres dobásnál a kapus nem lépheti át mindaddig, amíg a dobó játékos kezét a labda el nem hagyta.

○ Középvonal

☞ A pályát két egyenlő területű térfélre osztja, a két oldalon felezőpontjának összekötésével.

○ Oldalvonal

☞ A pálya hosszabb oldala. Ha kívül kerül rajta a labda, akkor a labdát utoljára érintő csapat ellenfele végezhet el bedobást.

○ Cserevonal

☞ Az oldalonra merőleges, a felezővonalától 4,5 méterre meghúzott vonal. A játékosok a felezővonal és a cserevonal közötti területen végezhetik el a játékoscseréket.

Játékidő

A rendes játékidő minden korosztályban (16 év felett) 2×30 perc, a félidei szünet 10 perc. Fiatalsági korosztályú csapatok esetében 8 - 12 év között a rendes játékidő 2×20 perc, 12 - 16 év között pedig 2×25 perc, mindkét esetben 10 perc szünettel. A félidei szünetek hossza Magyarországon a nemzeti bajnokságban és a kupamérkőzéseken 10 perc, nemzetközi mérkőzéseken ettől eltérhetnek, általában 15 perc.

A kézilabdában egy sajátos módszert követve mérik a játékidőt. A játékidő a játékmegegyeztetések (pl. szabálytalanság megítélése, gól utáni középkezdés stb.) alatt is megy, azonban ha a játék várhatóan hosszabb ideig szakad meg (pl. sérülést követő ápolás miatt), akkor a játékvezetőknek lehetőségük van az órát erre az időszakra megállítani. Vannak továbbá olyan esetek, amikor a játékvezetőknek kötelező megállítaniuk a játékidőt. Ilyen például egy játékos időleges kiállítása (2 perces büntetés) vagy kizárásakor (piros lap). A játékidő lejárt szigorúan értelmezendő: az utolsó másodperc leteltekor a mérkőzés befejeződött. A még játékidőben ellőtt, de a kapuba csak a játékidő letelte után beérkező lövés – ellentétben a kosárlabdával – nem minősül érvényes találatnak. A szabályos találat eléréséhez az kell, hogy a labda még a rendes játékidő letelte előtt teljes terjedelmével áthaladjon a gólvonalon. Amennyiben azonban még a játékidőn belül szabaddobást vagy 7 méteres dobást ítélnak a játékvezetők, de a mérkőzésből (vagy a félidőből) már olyan kevés idő van hátra, hogy a megítélt dobást az alatt nem végzik el, akkor az elvégezhető a játékidőn túl is (ún. időntúli szabaddobás vagy 7 méteres dobás). Ilyen esetben a labdát közvetlenül kapura kell lőni, annak átadására, vagy az esetlegesen a kapusról, kapufáról kipattanó labda újbóli megjátszására már nincs mód, de a kapusról vagy a kapufáról a kapuba pattanó labda érvényes gólt jelent.



Bizonyos esetekben, például kupameccseken, a mérkőzés nem végződhet döntetlenre, a meccsnek az egyik fél győzelmével és a másik vereségével kell végződnie. Ilyenkor, ha a rendes játékidő után mégis döntetlenre állnának a csapatok, akkor öt perc szünetet követően 2×5 perc hosszabbítás következik, egyperces félidei szünettel. Ha ezután is döntetlen lenne az állás, akkor 7 méteres dobások következnek. A csapatok ilyenkor 5–5 hétméterest végeznek el, felváltva egymás után, majd az nyer, aki többet értékesített belőlük.

Előfordulhat azonban, hogy még ekkor is döntetlenre állnak az ellenfelek. Ekkor egyesével felváltva lövik a 7 métereseiket addig, amíg az egyik csapat belövi, a másik pedig nem. Egyes versenyeken a kiírás rendelkezhet úgy is, hogy a rendes játékidő letelte után egyből hétméteres dobások következnek, hosszabbítás nincs.

Labda

A kézilabdát bőr vagy műanyag borítású labdával játsszák, életkortól és nemtől függően eltérő méretű labdákkal.

Labdaméret	Korosztály	A labda kerülete (cm)	A labda tömege (g)
1	8–14 év közötti leányok 8–12 év közötti fiúk	50-52	290-330
2	14 év feletti nők 12–16 év közötti fiúk	54-56	325-375
3	16 év feletti férfiak	58-60	425-475

Kapu

A két kapu a pályán egymással szemben, a két alapvonal közepén helyezkedik el. Mérete: 2 méter magas és 3 méter széles. A kapukat rögzíteni kell a szilárd talajhoz, és két különböző színnel kell befesteni.

Zsűri

○ Időmérő

↳ *játékidő-felelős*

○ Titkár

↳ *jegyzőkönyvvezető*

A kézilabda-csapat

Egy kézilabdacsapat 14 játékosból áll. A játéktéren egyszerre maximum hét játékos tartózkodhat, a többiek a csereterületen foglalnak helyet. Mindig kell egy kijelölt kapus a pályára, aki a többiekétől eltérő mezt visel. A kapus mezőnyjátékosként is szerepeltethető, illetve egy mezőnyjátékos is átveheti a kapus feladatkörét, ha megfelelően elkülönül a ruházata a mezőnyjátékosokétól. Bizonyos versenyeken engedélyezik 16 fős keretek nevezését, azonban a játéktéren ilyen mérkőzéseken is csak hét játékos szerepelhet egyszerre, azaz a cserepadon ülő, és szükség esetén a mérkőzésre becserélhető játékosok számát növelték meg. Így növekszik az edzők variációs lehetősége, illetve a játék megnövekedett sebességéből fakadó erősebb fizikai igénybevételt is könnyebb kezelni, ha a több felhasználható cserejátékos bevetésével több pihenőidő biztosítható a játékosok számára.

Egy mérkőzésen tetszőleges számú csere hajtható végre úgy, hogy a lecserélt játékos a cserevonalnál hagyja el a pályát. Ha a becserélendő játékos hamarabb lép pályára, minthogy a lecserélt játékos elhagyná azt, az szabálytalan cserének minősül, és kétperces büntetéssel büntetendő. Több más labdajátéktól eltérően a csere alatt a játék nem áll meg, a cserét – hacsak a játék egyéb okból nem áll – folyamatos játék közben kell végrehajtani. Ugyanazon játékos is korlátlanul be-, illetve lecserélhető a mérkőzés folyamán, erre sincs semmilyen korlátozás, sőt, bevett gyakorlat, hogy a csapatok folyamatosan cserélik játékosait, így egyrészt lehet őket a játék közben is pihentetni, másrészt megoldható, hogy egyes játékosok csak támadásban vagy csak védekezésben legyenek a pályán.