

Гандбол (дат. *håndbold*, англ. *handball* от *hand* — рука и *ball* — мяч) — командная игра с мячом 7 на 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Играют мячом, руками. Цель игры — забросить как можно больше мячей в ворота (3 м × 2 м) противника.

Игра происходит в закрытом помещении на прямоугольной площадке размером 40×20 м. Вокруг площадки должна находиться зона безопасности размером не менее 1 м вдоль боковых линий и не менее 2 м за линией ворот. Длинные границы площадки называются **боковыми линиями**, короткие — **линиями ворот** (между стойками ворот) или **внешними линиями ворот** (за пределами ворот). Все линии являются частью площадей, которые они ограничивают. Ширина всех линий разметки составляет 5 см (исключение — ширина линии ворот между стойками составляет 8 см).

К каждой из линий ворот примыкает **площадь ворот**, ограниченная **линией площади ворот**, проводимой следующим образом: непосредственно напротив ворот, на расстоянии 6 м от линии ворот проводится параллельная ей линия длиной 3 м. Концы этой линии соединяются с внешними линиями ворот дугами радиусом 6 м, с центром у внутренних углов стоек ворот.

На расстоянии 3 м от внешней границы линии площади ворот параллельно ей проводится прерывистая **линия свободных бросков** (или **9-метровая линия**). Длины сегментов этой линии и расстояние между ними составляют 15 см.

Напротив линии ворот, параллельно ей, на расстоянии 7 м по центру ворот проводится **7-метровая линия** длиной в 1 м.

Напротив линии ворот, параллельно ей, на расстоянии 4 м по центру ворот проводится **линия ограничения вратаря (4-метровая линия)** длиной 15 см. Середины боковых линий соединяются **центральной линией**.

Части одной из боковых линий от центральной линии до расстояния 4,5 м от неё называются **линиями замены** каждой из команд. Границы линий замены отмечаются линиями, проходящими под прямым углом к боковой линии и продолжающимися на 15 см от неё в обе стороны.

Ворота

По центру каждой линии ворот устанавливаются ворота. Они должны быть надёжно закреплены. Внутренние размеры ворот: ширина 3 м, высота 2 м. Стойки ворот и перекладина должны иметь квадратное сечение со стороной 8 см, при этом задняя кромка стоек должна совпадать с внешней кромкой линии ворот. Стойки ворот с трёх видимых с площадки сторон должны быть попеременно окрашены в два контрастных цвета, отличающихся от цветов площадки. На воротах должна иметься сетка.

Мяч

Гандбольный мяч изготавливают из кожи или синтетического материала. Он должен быть круглым и не быть скользким или блестящим. Существует 3 размера гандбольных мячей:

1. Окружность 50-52 см, вес 290—330 г. для команд мальчиков 8-12 лет и девочек 8-14 лет

2. Окружность 54-56 см, вес 325—375 г. для женских команд старше 14 лет и мужских команд 12-16 лет
3. Окружность 58-60 см, вес 425—475 г. для мужских команд старше 16 лет

Команда

Команда состоит из 14 человек, из которых одновременно на площадке могут находиться не более 7, остальные являются запасными. Один из находящихся на площадке игроков является **вратарём**. В начале игры в каждой из команд должно быть не менее 5 игроков. Запасной игрок может в любой момент выйти на площадку после того, как её покинет находившийся на ней игрок той же команды, который, в свою очередь, становится запасным. При этом выходить на площадку и покидать её игроки могут только через линию замены своей команды. Число замен не ограничивается.

Существуют следующие позиции (амплуа) игроков в гандболе.

1. Вратарь.
2. Угловые или крайние. (Играют на флангах, как правило это ловкие, техничные и быстрые игроки).
3. Центр или разыгрывающий. (Играет по центру поля, часто выполняет функции разыгрывающего игрока. Для чего важны умение отдавать передачи и видение поля).
4. Полусредние. (Играют между угловыми и центром. Как правило, это рослые игроки с сильным броском).
5. Линейный. (Играет на 6-метровой линии. Его задача — мешать обороне противника, бороться за отбитые вратарём противника мячи. Как правило линейный — крепкий и коренастый)

Кроме игроков, в команду могут входить до 4 официальных лиц, вносимых в протокол матча. Одно из этих официальных лиц является официальным представителем команды, имеющим право обращаться к секретарю, секундометристу и, возможно, к судьям. Официальный представитель команды также отвечает за то, чтобы на скамейке запасных и на площадке присутствовали только лица, имеющие на это право.

Матч обслуживается двумя равноправными **судьями**. В случае разногласий решение принимается судьями совместно после совещания. Если судьи согласны в оценке нарушения, но назначают различные наказания, действует более строгое из них.

Судьям помогают секретарь и секундометрист, находящиеся за столом у линий замен команд.

Продолжительность игры

Матчи взрослых команд (от 16 лет) состоят из двух таймов по 30 минут с 15-минутным перерывом (матчи детских команд 8-12 лет состоят из двух таймов по 20 минут, а команд 12-16 лет — из двух таймов по 25 минут). После перерыва команды меняются сторонами площадки. В случае необходимости выявления победителя может быть назначено дополнительное время — два тайма по 5 минут с 1-минутным перерывом. Если первое дополнительное время не выявило победителя, то через 5 минут назначается второе

дополнительное время на тех же условиях. Если и второе дополнительное время завершилось вничью, назначается серия 7-метровых бросков (аналогично послематчевым пенальти в футболе). Регламент соревнований может предусматривать серию 7-метровых и непосредственно после окончания основного времени.

Отсчёт времени не прерывается при кратковременных остановках игры (например, при выходе мяча за боковую линию). В случае необходимости более продолжительной остановки судьи могут остановить секундомер. В частности, остановка секундомера обязательна при удалении игрока, совещании судей.

Каждая команда имеет право один раз в течение тайма взять 1-минутный тайм-аут, на время которого секундомер также останавливается. Тайм-аут разрешается брать, когда команда владеет мячом.