

ハンドボールの主なルール

1. コートについて

- ・コート大きさ 40m×20m
- ・ゴールの大きさ 高さ2m×幅3m
- ・ゴールエリアライン ゴール前方6m
- ・7mライン ゴールラインから7mの距離で長さ1m
- ・交代ライン センターラインから長さ4.5m

2. 競技時間

- ・正規の時間 高校生以上は、前半30分、後半30分。
中学生は、前半25分、後半25分。
休憩時間は、10分もしくは15分。(大会規定による)
- ・延長 正規の時間で勝敗が決まらない場合は、5分の休憩のち10分間

3. チーム

- ・ゲーム人数 1チーム7名(CP6名、GK1名)
※CP:コートプレイヤー、GK:ゴールキーパー
- ・選手の交替 交替エリアから自由
- ・ユニフォーム CPとGKが異なる対照的な色

4. ボールの扱い方

- ・身体の使用部分 膝から上
- ・ボールの保有時間 3秒まで
- ・ステップの範囲 3歩まで。ジャンプしてキャッチし、着地した足は0歩。
- ・キック ボールに足で触れることは反則。

5. スロー

- ・スローオフの仕方 試合開始、失点後はセンターライン中央からレフェリーの合図後3秒以内に行う。相手選手は3m以上離れなければならない

6. 反則

- ・7mスロー 明らかな得点機会を阻止された時、守備側選手が攻撃を止めようとゴールエリアに入った時などに与えられる。
- ・フリースロー 7mスロー以外の違反に対して与えられる。
- ・オーバータイム 3秒より長くボールを保持する。
- ・オーバーステップ ボールを持って4歩以上歩く。
- ・ダブルドリブル ドリブルしたボールを一度持って、再度ドリブルする。
- ・プッシング 相手を押す、突き飛ばす。
- ・キック キーパー以外が足でボールを扱う。
- ・パッシブプレー 攻撃しよう、あるいはシュートしようという意図を示さず、チームがボールを所持しようとする。

7. 罰則

- ・退場 反則や危険行為が繰り返されたときは2分間の退場となる、交代出場は出来ない。

8. レフェリー

- ・警告 反則や反スポーツマンシップ行為にはイエローカードが提示される。
- ・失格 重大な反則、反スポーツマンシップ行為、同一選手が3回退場を受けた時提示される。
- ・権限 同等の権限を持った2名によりジャッジする。罰則など異なった判定になった時は重いほうの罰則を適用する。

レフリーのジェスチャー

反則が行われたとき、レフリーは次のようなジェスチャーで、どのような反則が行われたかを示します。その後のプレーは相手側のフリースローで再開されます。明らかな得点チャンスの際に反則が行われた場合は、相手側に7メートルスローが与えられます。

●警告 (イエローカード)

相手に対するファウルやスポーツマンシップに反する行為に対して科せられ、プレイヤーには1回、チームには3回が限度である。それを越えると退場となる。



●退場 (2分間出場停止)

相手に対するファウルやスポーツマンシップに反する行為がくり返されたとき、プレイヤーは2分間出場停止となる。



●失格 (レッドカード)

3回目の退場や重大な違反に対して科せられプレイヤーはベンチを去らなければならない。

●失格 (ブルーカード)

報告書をともなう反則。

プッシング

相手を押ししたりする。



ホールディング

相手をつかんだり、おさえたりする。



ダブルドリブル

ドリブルしたボールを持って、再びドリブルする。



パッシブプレイ

パスやドリブルをくりかえし、シュートを打たない消極的なプレイ。



チャージング

相手にぶつかること。



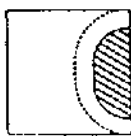
ハッキング

相手の手や腕をたたく。



ラインクロス

プレイヤーがゴールエリア内(斜線の部分)に侵入すること。



オーバーステップ

ボールを持って4歩以上歩くこと。



オーバータイム

ボールを3秒以上持っていること。

