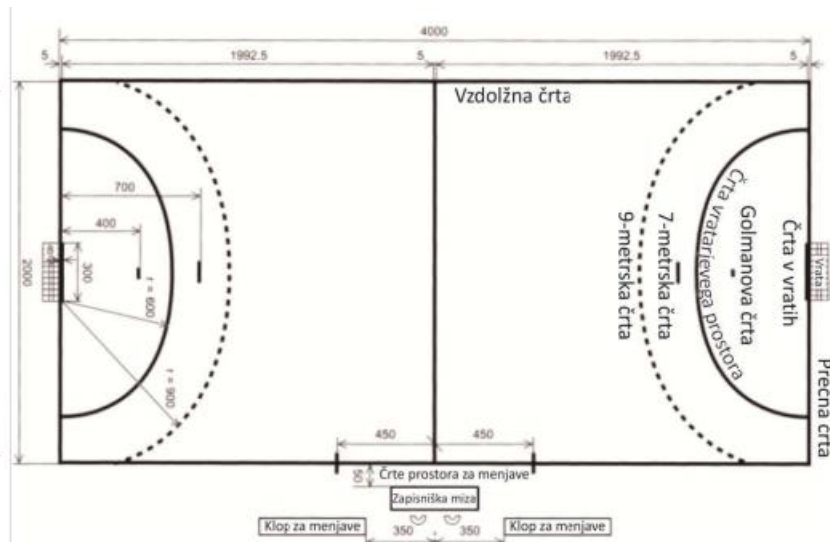


ROKOMET - 9. r

TEORETIČNA VSEBINA – PRAVILA

1. IGRISČE ZA ROKOMET



Slika 1: Rokometno igrišče

Igrišče za rokomet je zarisano v obliki pravokotnika, dolžine 40 metrov in širine 20 metrov. Sestavljeno je iz dveh vratarjevih prostorov ter prostora za igro. Daljši stranici rokometnega igrišča se imenujeta vzdolžni, krajši pa prečni črti. Črta med vratnicama se imenuje črta v vratih.

Črte na igrišču ločujejo posamezne prostore igrišča:

- Središčna črta, ki razpolavlja igrišče na dva enaka dela.
- Črta vratarjevega prostora je črta, ki označuje vratarjev prostor (6-metrski prostor) v katerega igralci v polju ne smejo vstopiti.
- Črta za prosti met je črtkana črta, ki označuje 9-metrski prostor.
- Črta za 7-metrovko je 1 meter dolga črta, ki označuje 7-metrsko razdaljo med vrati in to črto. Zarisana je na sredini pred vrati. Je črta od koder izvaja strelec najstrožjo kazen.
- Vratarjeva mejna črta je kratka 12 cm dolga črta, ki označuje 4-metrsko razdaljo med vrati in to črto. Črta označuje do kod sme pristopiti vratar k strelcu, ki izvaja kazenski strel.
- Črta prostora za menjave je 15 cm dolga črta, ki na vzdolžni črti označuje prostor, preko katerega je igralcu dovoljen vstop ali izstop z igrišča v prostor za menjave in obratno.

2. IGRALNI ČAS

- Redni igralni čas za vsa moštva, katerih igralci so stari 16 let in več, je 2x30 minut, praviloma z 10 minutnim odmorom. Maksimalni čas odmora je 15 minut.
- Podaljšek je del igralnega časa, ki se igra v primeru, ko je rezultat po izteku normalnega igralnega časa neodločen in mora biti znan zmagovalec. Traja 2x5 minut z 1 minutnim odmorom. Prične se po 5 minutnem premoru po izteku normalnega igralnega časa. Če se po prvem podaljšku ne more določiti zmagovalca, se igra drugi podaljšek. Če zmagovalec ni znan niti po drugem podaljšku, se ta določi v skladu s pravilnikom tekmovanja. Zmagovalec se lahko določi z izvajanjem 7-metrovk (vsako moštvo določi 5 strelcev, izvajalec strelcev je lahko tudi vratar, moštvi izmenično izvajata 7-metrovke).

- Igra se začne s sodniškim žvižgom za pričetek igre. Igralni čas se konča s končnim signalom, ki ga oznani javna merilna naprava. To se zgodi ob koncu polčasov ali podaljškov. Če se končni signal ne zasliši, ga oznani sodnik, časomerilec ali delegat z žvižgom za konec igre.
- Prekinitev igralnega časa (time out): sodnika odločata kdaj in za koliko časa se prekine igralni čas (time-out). Igralni čas prekineta obvezno ob:
 - a) Izključitvi za 2 minuti ali diskvalifikaciji.
 - b) Moštvenem time-outu (moštvo ima pravico do enega moštvenega time-outa v vsakem polčasu normalnega igralnega časa; v podaljških ni na voljo; moštveni time-out traja 1 minuto).
 - c) Žvižgu časomerilca ali delegata.
 - d) Potrebem posvetu med sodnikoma.

Sodnika lahko prekineta igralni čas (time-out) tudi v drugih primerih, odvisno od okoliščin. S prekinitvijo igralnega časa je prekinjena tudi igra.

Po time-outu se igra nadaljuje z sodnikovem žvižgom.

3. ŽOGA

Žoga mora biti okrogla in narejena iz umetne mase ali usnja. Zunanji material se ne sme svetiti in ne sme biti gladek. Obseg in teža žoge je določena za posamezno moštveno kategorijo:

- 58–60 cm in 425–275 g (IHF – velikost 3) za moške in moška mlada moštva (16 let in starejši).
- 54–56 cm in 325–375 g (IHF – velikost 2) za ženske in ženska mlada moštva (14 let in starejše) in moška mlada moštva (od 12 do 16 let).

4. MOŠTVO

Moštvo ima za igro pravico prijavit 14 igralcev. Med igro lahko moštvo na igrišču istočasno zastopa največ 7 igralcev, ostali so rezervni igralci. Igralec, ki je vratar, je lahko kadarkoli igralec v polju (pri tem mora upoštevati pravila).

Rezervni igralec lahko med igro kadarkoli vstopi na igrišče brez najave časomerilcu/zapisnikarju, vendar mora vedno predhodno igrišče zapustiti soigralec z igrišča. Vstop na ali iz igrišča je igralcu dovoljen le skozi prostor na vzdolžni črti, ki ga označuje črta prostora za menjave in to na njegovi strani igrišča. To velja tudi pri menjavi vratarja. Napačna menjava se kaznuje z izključitvijo igralca, ki je storil napačno menjavo. Rezervni igralec, ki napačno vstopi na igrišče ali se brez dovoljenja vključi v igro, se kaznuje z izključitvijo, »nedolžni igralec« pa mora namesto njega zapustiti igrišče za 2 minuti.

Igralci morajo med igro nositi drese in hlačke, ki so po barvi in stilu enotni in se jasno ločijo od nasprotnikovih. Vratarji morajo med igro nositi enotne drese, ki so po barvi jasno ločijo od dresov svojega in nasprotnega moštva ter tudi od dresov nasprotnikovih vratarjev.

5. VRATAR IN VRATARJEV PROSTOR

V vratarjev prostor lahko vstopi le vratar na svoji strani igrišča. Kadar igralec vstopi v vratarjev prostor, se dosodi naslednje:

- Vratarjev met: kadar vstopi napadalec v vratarjev prostor z žogo v roki oz. tudi, kadar vstopi vanj brez žoge in si s tem pridobi prednost pred obrambnim igralcem.
- Prosti met: kadar si obrambni igralec z vstopom v vratarjev prostor pridobi prednost pred napadalcem, ne prepreči pa jasne priložnosti za zadetek, kadar v vratarjev prostor vstopi vratar z igrišča z žogo v roki

- 7-metrovko; kadar obrambni igralec z vstopom v vratarjev prostor prepreči jasno priložnost za zadetek.

Vstop v vratarjev prostor se ne kaznuje:

- Kadar igralec po metu žoge stopi v vratarjev prostor in si s tem ne pridobi prednosti pred nasprotnikom.
- Kadar igralec brez žoge stopi v vratarjev prostor in si s tem ne pridobi prednosti pred nasprotnikom.

Vratarju je dovoljeno:

- Da se pri obrambi v vratarjevem prostoru dotika žoge z vsemi deli telesa.
- Da se v vratarjevem prostoru neomejeno giblje z žogo, vendar ne sme zavlačevati izvajanje vratarjevega meta.
- Da zapusti vratarjev prostor brez žoge in sodeluje v igri. V tem primeru mora upoštevati pravila, ki veljajo za igralce na igrišču. Vratarjev prostor je zapuščen, kakor hitro se vratar s katerim koli delom telesa dotakne tal izven črte vratarjevega prostora.
- Da zapusti vratarjev prostor z žogo, ki je nima pod kontrolo in jo poda v igro.

6. IGRA Z ŽOGO

Dovoljeno je:

- Metati, ujeti, zaustaviti, potisniti, udariti ali s pestjo udariti žogo in pri tem uporabljati dlani, roke, glavo, trup, stegna ali kolena.
- Držati žogo do največ 3 sekunde, tudi kadar leži na tleh.
- Narediti z žogo največ 3 korake.

Korak je narejen:

- a) kadar igralec, ki z obema nogama stoji na tleh dvigne nogo in z njo ponovno stopi na tla ali kadar premakne nogo z enega mesta na drugo,
 - b) kadar igralec po dotiku tal z nogo ujame žogo in se nato dotakne tal še z drugo nogo,
 - c) kadar se igralec po skoku dotakne tal z nogo in nato z njo izvede skok ali se dotakne tal z drugo nogo,
 - d) kadar se igralec po skoku dotakne tal z obema nogama istočasno, nato pa dvigne eno nogo ter z njo stopi na tla ali jo premakne z enega mesta na drugo.
- Dovoljeno je predajanje žoge iz ene roke v drugo.
 - Dovoljeno je igrati z žogo sede, leže ali kleče. V tem položaju je dovoljeno izvesti met (npr. prosti met), vendar mora izvajalec pri tem imeti nogo na tleh, dokler žoga ne zapusti njegove roke.

Dovoljeno je žogo na mestu ali v teku:

- enkrat odbiti in jo nato prijeti z eno ali obema rokama,
- večkrat odbiti z eno roko in jo nato prijeti ali pobrati z eno ali obema rokama,
- večkrat kotaliti z eno roko in jo nato prijeti ali pobrati z eno ali obema rokama.

Kakor hitro žogo ujamemo z eno ali obema rokama, jo moramo oddati v 3 sekundah in po največ 3 korakih. Kotaljenje ali odbijanje žoge se prične, ko se igralec s katerikoli delom telesa žoge dotakne in jo usmeri v tla. Ponovno kotaljenje ali odbijanje žoge od tal je dovoljeno, ko se žoga dotakne drugega igralca ali vrat.

Ni dovoljeno:

- Dotakniti se žoge, ki jo imamo pod kontrolo več kot enkrat, če se ta medtem ne dotakne tal, drugega igralca ali vrat (dvojno vodenje). Nerodnosti pri ujemanju ne kaznujemo, kot npr. če igralec pri poizkusu, da bi žogo ujel ali ustavil, le-te ne kontrolira.
- Dotakniti se žoge s stopalom ali golenjo, razen če je žogo vrgel nasprotnik.
- Če se žoga na igrišču dotakne sodnika, se igra nadaljuje.
- Stati ali se gibati z žogo v roki izven igrišča (z eno ali obema nogama – tudi, če je žoga še vedno v igrišču), npr. z namenom obiti obrambnega igralca.

7. PASIVNA IGRA

Ni dovoljeno, da moštvo zadržuje žogo v posesti brez namena igrati aktivno v napadu (brez namere, da se žoga vrže na vrata). Prav tako ni dovoljeno ponavljajoče zavlačevanje z izvajanjem metov (začetnega, prostega, stranskega ali vratarjevega meta). To se razume kot pasivna igra, ki se kaznuje s prostim metom za nasprotno moštvo. Mesto izvajanja prostega meta po dosojeni pasivni igri je tam, kjer je bila žoga ob prekinitvi.

Opozorilni znak za pasivno igro se pokaže, kadar moštvo igra neaktivno v napadu. S tem se moštvu ponudi priložnost, da spremeni način igre, sicer mu bo žoga odvzeta. Če moštvo tudi po opozorilnem znaku ne pokaže namere, da bo vrglo žogo na vrata, lahko sodnika takoj dosodita pasivno igro.

8. PREKRŠKI IN NEŠPORTNO OBNAŠANJE

Dovoljeno je:

- uporabiti odprto dlan za odvzem žoge, ki je v roki drugega igralca,
- vzpostaviti telesni kontakt s pokrčenimi rokami z nasprotnikom, ga tako nadzirati in spremljati njegovo gibanje,
- uporabiti telo za blokiranje nasprotnika v borbi za položaj.

Prekrški, ki praviloma ne zahtevajo izreka osebne kazni

- Izpuliti ali izbiti žogo iz roke nasprotnika.
- Blokirati nasprotnika z rokami, dlanmi ali nogami oz. s katerimkoli delom telesa, tako na mestu kot tudi v gibanju, premakniti ali odriniti ga iz njegovega položaja, še posebej se pri tem ne sme uporabljati komolca, kar je zelo nevarno.
- Držati nasprotnika (za telo ali dres), čeprav je v položaju, da lahko prosto igra naprej.
- Zaleteti se ali skočiti v/na nasprotnika.

Prekrški, ki zahtevajo izrek osebne kazni

Za lažje prekrške se izreče opomin.

Za težje prekrške imamo 3 stopnje kazni:

- prekrški, ki jih kaznujemo s takojšno 2 minutno izključitvijo,
- prekrški, ki jih kaznujemo z diskvalifikacijo,
- prekrški, ki jih kaznujemo z diskvalifikacijo pri kateri je obvezno pisno poročilo.

9. ZADETEK

Zadetek se dosodi oz. je dosežen, ko žoga s celotnim obsegom preide črto v vratih, pod pogojem, da pred ali ob metu ni prišlo do kršitve pravil s strani izvajalca meta, njegovih soigralcev ali uradnih oseb. Zadetek signalizira sodnik ob vratih z dvema kratkima žvižgoma in sodniškim znakom. Zadetek, ki je dosežen kljub prekršku moštva v obrambi, se dosodi normalno (prednost).

10. ZAČETNI MET

Začetni met se izvaja po žvižgu z metom žoge v poljubno smer. Izvajalec začetnega meta mora stati z enim stopalom na sredini sredinske črte, z drugo nogo pa na ali za črto, dokler žoga ne zapusti njegove roke. Soigralec izvajalca začetnega meta pri izvajanju ne sme prestopiti sredinske črte v polje nasprotnika, dokler ni podan žvižg za začetni met.

V začetku polčasov ali morebitnih podaljškov se morajo igralci pri izvajanju začetnega meta nahajati na svoji polovici igrišča.

Pri začetnih metih po doseženem zadetku, pa se lahko nasprotniki izvajalca nahajajo kjerkoli na igrišču. Nasprotnik mora biti pri izvajanju začetnega meta, dokler žoga ne zapusti roke izvajalca, od njega oddaljen najmanj 3 metre.

11. VRATARJEV MET

Vratarjev met se dosodi:

- ko igralec nasprotnega moštva vstopi v vratarjev prostor,
- ko vratar v svojem prostoru pridobi posest nad žogo in jo ima pod kontrolo, ali pa žoga miruje v vratarjevem prostoru,
- ko se igralec nasprotnega moštva dotakne žoge, ki leži ali se kotali v vratarjevem prostoru,
- ko žoga preide prečno črto igrišča, pod pogojem, da se je žoge zadnji dotaknil vratar ali igralec nasprotnega moštva.

V opisanih primerih je igra prekinjena (žoga ni v igri) in se nadaljuje z vratarjevim metom.

Vratarjev met se izvaja brez žvižga z metom žoge v prostor za igro. Izvaja ga vratar v svojem vratarjevem prostoru.

V kolikor moštvo, ki izvaja vratarjev met, igra brez vratarja, se mora vratar zamenjati z enim izmed igralcev na igrišču (samo vratar lahko izvede vratarjev met).

Vratarjev met je izveden, ko žoga, ki jo vrže vratar, s celotnim obsegom preide črto vratarjevega prostora. Nasprotnik mora pri izvajanju vratarjevega meta stati izven vratarjevega prostora, žoge pa se lahko dotakne šele, ko ta s celotnim obsegom preide črto vratarjevega prostora.

12. PROSTI MET

Prosti met se dosodi:

- ko igralci napačno menjajo;
- zaradi vstopanja igralcev v polju v vratarjev prostor;
- kadar vratar zapusti vratarjev prostor z žogo;
- zaradi napak pri igri z žogo (koraki, dvojno vodenje, napačno vodenje, držanje žoge na mestu več kot tri sekunde, dotik žoge z nogo pod kolenom,...);
- zaradi pasivne igre v napadu;
- zaradi napak v odnosu do nasprotnika (prekrški);
- zaradi napačnega izvajanja začetnega meta in outa;
- kadar se prekine igra, ne da bi se kršila pravila;
- zaradi nepravilnosti pri izvajanju prostega meta;
- zaradi napak pri izvajanju najstrožje kazni;
- zaradi nepravilnosti pri sodniškem metu;
- zaradi nešportnega obnašanja.

Prosti met se izvaja na mestu, kjer je bil storjen prekršek. Vsi nasprotni igralci morajo biti oddaljeni od izvajalca najmanj tri metre. Če so bila pravila kršena v kazenskem prostoru in je prosti met v korist ekipe, ki je v napadu, se izvaja prosti met z roba kazenskega prostora (devetmetrovka) v višini mesta, kjer je bil storjen prekršek. Tudi v tem primeru morajo biti vsi nasprotni igralci oddaljeni od izvajalca najmanj tri metre, izvajalec pa ne sme podati žoge v kazenski prostor.

13. STRANSKI MET

Stranski met se dosodi:

- če je žoga s celim obsegom prešla vzdolžno črto,
- če se je igralec moštva v obrambi zadnji dotaknil žoge in je nato prešla prečno črto.

Stranski met brez žvižga sodnika izvaja moštvo, katerega igralci se niso zadnji dotaknili žoge. Izvaja se na mestu, kjer je žoga prešla vzdolžno črto ali na stičišču vzdolžne in prečne črte (kot) tam, kjer je žoga prešla prečno črto igrišča.

Izvajalec stranskega meta mora stati z enim stopalom na vzdolžni črti, dokler žoga ne zapusti njegove roke. Nasprotnik mora biti oddaljen najmanj 3 metre od izvajalca stranskega meta.

14. 7- METROVKA

Najstrožja kazen (sedemmetrovka) se dosodi:

- zaradi nepravilnega oviranja napadalca v jasni situaciji za doseg zadetka po vsem igrišču;
- kadar se vratar z žogo vrne v vratarjev prostor;
- zaradi vstopanja obrambnega igralca v vratarjev prostor z namero pridobiti si prednost pred napadalcem, ki je v jasni situaciji za doseg zadetka;
- zaradi namernega vračanja žoge lastnemu vratarju v vratarjev prostor.

Kazenski strel se izvaja kot neposreden strel proti vratom v času treh sekund po sodnikovem znaku s piščalko. Izvajalec se postavi pred črto, ki označuje mesto izvajanja sedemmetrovke, z nogo se v času izvedbe ne sme dotakniti ali prekoračiti črte, pred katero stoji. V času izvajanja najstrožje kazni ne sme biti v kazenskem prostoru, razen izvajalca, noben drug igralec. Igralci nasprotne ekipe morajo biti oddaljeni od izvajalca najmanj tri metre.

Pred izvedbo metov mora biti žoga v roki izvajalca, vsi ostali igralci pa se morajo nahajati v položaju, ki jih predvidevajo pravila igre. V času izvajanja začetnega meta, outa, prostega meta in najstrožje kazni mora del noge neprekinjeno ostati v stiku s tlemi. Met je izveden, ko je žoga zapustila roko izvajalca. Izvajalec ne sme neposredno predati žoge drugemu igralcu v roke, ne da bi žoga zapustila njegovo roko.

Pri rokometu se lahko igralci zaradi prekrškov v odnosu do nasprotnika ali nešportnega obnašanja kaznujejo z naslednjimi kaznimi: opomin, izključitev za dve minuti, diskvalifikacija in izključitvijo do konca tekme. Igralec je lahko na eni tekmi izključen za dve minuti največ trikrat. Po tretji izključitvi je igralec diskvalificiran in mora zapustiti igrišče in klop za rezervne igralce.

VIRI: http://www.rokometna-zveza.si/si/files/default/Pravila%20rokometne%20igre/Rokometna%20pravila_SLO_2018.pdf

PRAKTIČEN DEL

Tudi v času korona virusa je pomembno, da smo vsakodnevno telesno dejavni. Pri tem pa moramo upoštevati tudi priporočila za preprečevanje širjenja bolezni.

Biti fit in ustrezno telesno dejaven pomembno zmanjšuje tveganje za virusno okužbo in zmanjšuje tesnobo, ki jo lahko povzroči (samo)izolacija zaradi preprečitve širjenja virusa. Poleg tega telesna dejavnost zmanjšuje tudi vrsto drugih bolj dolgoročnih zdravstvenih tveganj, zato je za ohranjanje telesnega in duševnega zdravja ključno, da so tako otroci kot odrasli tudi v tem času telesno dejavni skladno s splošnimi priporočili za telesno dejavnost. Otroci naj bodo vsak dan najmanj 60 min tako dejavni, da se globoko zadihajo in spotijo, poleg tega pa morajo 2x tedensko izvajati krepilne vaje. Odrasli naj bodo zmerno telesno dejavni vsaj 150 min na teden. Več in bolj intenzivna vadba prinaša večje zdravstvene koristi. S pomočjo zapestnice, pametne ure, nekaterih aplikacij na telefonu je mogoče preveriti količino in intenzivnost telesne dejavnosti. Z 10.000 koraki je posameznik na dobri poti, da doseže priporočila za zadostno telesno dejavnost. Vsekakor pa je glede na okoliščine kakršnakoli telesna dejavnost boljša od nedejavnosti. Vsak korak je boljši od minute sedenja ali ležanja, zato tudi doma naredimo toliko korakov v hiši ali stanovanju, kot trenutno zmoremo; če imamo v hiši stopnice jih le uporabimo. (VIR: http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/187/Priporo%C4%8Dila-o-telesni-dejavnosti-v-%C4%8Dasu-%C5%A1irjenja-korona-virusa?fbclid=IwAR2_Uzf1N_jvl-9-QRm6XWBoX8zpqVpr5C18orepZ3xqpaMgvSsKpF6rdU#.Xm_HznoP9n0.facebook).

Današnji izziv? Kdo naredi več korakov? Lahko vam zaupam, da tudi, če pospravite celo hišo/stanovanje, jih ne bo tako zelo malo 😊 Pri vadbi je potrebno upoštevati navodila NIJZ.

Število korakov nama sporočite na elektronski naslov: polona.pozar@gmail.com

Uživajte in bodite srečni!

Polona & Teja

MED VADBO
NE POZABI
PITI!