

ROKOMET

Povzetek

Rokomet je igra, ki se igra na podobnem igrišču kot mali nogomet. Ekipo sestavlja sedem igralcev (šest igralcev v polju in vratar), ki si prizadevajo zadeti nasprotnikov gol. Igralci so med igro omejeni z naslednjimi omejitvami:

- Ko igralec žogo sprejme, jo lahko drži v rokah tri sekunde, jo poda soigralcu, jo vodi ali strelja v nasprotnikova vrata.
- Če igralec ne more žoge pravočasno podati ali streljati, jo lahko po treh sekundah odbije in jo vodi po igrišču. Po odboju lahko naredi samo tri korake, nato mora podati ali streljati v nasprotnikova vrata.

Igrišče

Rokomet se igra na 40 metrov dolgem in 20 metrov širokem igrišču, z golom na vsaki strani. Vratarjev prostor je označen s črto, ki je od gola odmaknjena šest metrov. Črtkana črta, ki je oddaljena devet metrov od gola, pa označuje prostor za izvajanje prostega meta. Med tema črtama je na sredini črta za izvajanje sedemmetrovke, ki je oddaljena sedem metrov od gola.

Rokometna vrata - Gol

Gol je pravokotne oblike in ima razdaljo med vratnicama tri metre, v višino pa meri dva metra (3 m X 2 m). Mora biti tudi čvrsto pritrjen v tla ali v steno. Vratnici in prečka sta kvadratne oblike široki 8 cm (8 cm X 8 cm). Gol mora biti pobarvan izmenično z različnimi kontrastnimi barvami (črna - bela). Oba gola morata biti enakih barv. V голу je tudi napletena mreža, ki je spletena tako, da žogo spusti v gol, kjer pa jo zadrži. Gol je dosežen, ko žoga z celim obsegom preide črto v голу.

Vratarjev prostor

Vratarjev prostor je prostor označen z črto šestih metrov, kjer je dovoljena samo obramba vratarja. Igralci v polju lahko ulovijo ali pa se dotaknejo žoge, ki je v zraku nad vratarjevim prostorom, če se sami nahajajo zunaj vratarjevega prostora.

Vsaka ekipa lahko zahteva po eno minuto odmora (time out) v polčasu.

Sodniki

Da sama igra poteka nemoteno, jo vodita praviloma dva sodnika. Če se sodnika pri kakšni odločitvi ne strinjata, vzameta time out, in se dogovorita kako bo igra tekla dalje. Prav tako time out vzameta, če je kateri od igralcev storil prekršek za izključitev. Vsako svojo odločitev je sodnik dolžan obrazložiti z dejstvi. Njihova odločitev je dokončna, če pa kdo meni, da ni v skladu s pravili se lahko pritoži. Sodnika se na igrišču med igro postavita v tak položaj, da na nek način "omejujeta igralce". Stojita diagonalno, tako da opazujeta vsak svojo linijo. Sodnik v polju stoji za napadalci in nadzira igro z žogo napadalcev, izvajanje metov (začetni, prosti, 7-m), signalizira nadaljevanje igre in komunicira z časomerilcem. Sodnik za vrati stoji za prečno črto, ki je za vrati in nadzira črto 6-metrskega prostora, odloča o doseženem zadetku, nadzira tudi dogajanje v prostoru med 6-metrsko črto in črto prostih metov. Sodnika pri svojem delu uporabljata sodniške znake, ki jih je 18, rumen in rdeč karton ter piščalko.

Igralci

Vsaka ekipa je praviloma sestavljena iz vsaj sedmih igralcev na igrišču in sedmih oziroma devetih na klopi za rezervne igralce. En igralec na igrišču se po oblačilu razlikuje od ostalih, in ta je vratar. Menjava igralcev je možna v poljubnem številu kadarkoli med igro. Vendar mora menjava potekati v prostoru za menjave ekipe, ki to izvaja. Sodnika o menjavi ni potrebno obveščati.

Napake igralcev

Igralci v polju se smejo žoge dotakniti s katerikoli delom svojega telesa nad kolenom. Igralec, ki ima v posesti žogo, lahko stoji na miru tri sekunde ali pa naredi tri korake. Nato mora žogo ali metati na gol ali podati ali voditi. Če pri tem naredi več kot tri korake, se šteje kot napaka in je žoga za nasprotnika (razen pod prekrškom). Igralec lahko vodi žogo toliko časa kot želi, dokler jo vodi pravilno.

Vratar

Samo vratar se lahko giblje neomejeno po vratarjevem prostoru ampak pri tem ne sme prestopiti črte 6-metrskega prostora, če ima v posesti žogo. V svojem prostoru se lahko dotika žoge z vsemi deli svojega telesa (tudi z nogami). Vratar lahko tudi sodeluje pri običajni igri svoje ekipe v napadu, vendar se ga tam obravnava kot igralca v polju. Lahko pa se pri taktičnih menjavah menja z rezervnim igralcem, vendar mora le ta nositi drugo barvo majice (markirko), kot ostali. Če vratar pri strelu ekipe v napadu žogo odbije v gol avt, ostane žoga v posesti vratarja, in ne kot npr. pri nogometu, kjer nasprotnik izvaja kot. Vratar mora nato žogo z vratarjevim metom podati žogo v igro. Če izvajalec 7-m zadane vratarja v glavo in se vratar pri tem ni premikal, se igralca diskvalificira (rdeč karton).

Uradne osebe ekipe

Vsaka ekipa ima lahko največ štiri uradne osebe na klopi za rezervne igralce vključno z trenerjem. Poleg njega so običajno še njegov pomočnik, vodja ekipe in zdravnik. Nihče od uradnih oseb ne sme vstopiti na igralno površino brez dovoljenja sodnika.

Žoga

Rokometna žoga je iz usnjenega plašča ali umetnega materiala, ki se ne sveti in ni gladka. Ker naj bi se upravljala z eno roko, se po velikosti in teži razlikuje glede na starost in velikost.

Rokomet je primeren za starejše od 8 let.

Izvajanje metov

Pred vsakim izvajanjem kateregakoli izmed metov, mora igralec preden met izvede, zavzeti pravilen položaj, držati žogo v roki in stati s stopalom na tleh. Met lahko izvede tudi sede, leže, ali kleče vendar mora imeti stopalo na tleh.

Začetni met

Začetni met se izvaja vedno iz sredine igrišča na začetku polčasov in ob vsakem doseženem голу. Izvaja pa se tako, da so soigralci izvajalca na svoji polovici igrišča, izvajalec pa stoji z eno nogo na sredinski črti (1,5 m levo ali desno od sredine igrišča), z drugo nogo pa v svoji

polovici. Ko da sodnik znak za izvajanje, mora izvajalec podati žogo soigralcu (v roku treh sekund), ki pa lahko v trenutku, ko da sodnik znak, že prestopi sredinsko črto.

Stranski met

Stranski met se izvaja, ko žoga s celim obsegom prečka vzdolžno črto ali se dotakne stropa dvorane. Izvaja se iz mesta, kjer je žoga prešla iz igrišča. Izvajalec stoji z eno nogo na črti dokler met ni izveden, z drugo pa poljubno (v igrišču ali pa izven). Igralci nasprotnega moštva morajo biti ob izvajanju stranskega meta od izvajalca oddaljeni tri metre.

Vratarjev met

Vratarjev met se izvede, kadar žoga s celim obsegom preide prečno črto po tem, ko se jo je zadnji dotaknil vratar ali napadalec. Met se izvaja brez sodnikovega žvižga kjerkoli iz vratarjevega prostor. Met je izveden, ko žoga s celim obsegom prečka črto vratarjevega prostora.

Prosti met

Prosti met se izvede po sodniški prekinitvi. Izvaja se iz mesta, kjer je bil storjen prekršek ali napaka v igri in sicer brez žvižga sodnika. Nasprotni igralci morajo biti oddaljeni tri metre od mesta izvajanja. Izvajalec lahko neposredno strelja na gol.

Sedemmetrovka

Sedemmetrovka se dosodi, zaradi nepravilnega oviranja napadalca pri jasni situaciji za doseg zadetka po celem igrišču, zaradi vstopanja v vratarjev prostor z namenom, da si pridobi obrambni igralec prednost pred napadalcem, ob neupravičenem žvižgu ob jasni priložnosti za zadetek in če zadetek prepreči oseba, ki ni udeležena v igri (trener, gledalec,...). Izvaja se iz črte sedmih metrov, kjer mora imeti izvajalec eno stopalo na tleh in ga ne sme premikati. Vratar sme stati najbližje na črti štirih metrov ostali igralci pa morajo biti izven devetmetrskega prostora, dokler met ni izveden. Met mora biti izveden v treh sekundah po sodnikovem žvižgu.

Kazni

Za težji prekršek se igralcu pokaže opomin oziroma rumeni karton. Vsak od igralcev je lahko opomnjen le enkrat, ekipa pa lahko skupaj zbere tri opomine. Nato sledi izključitev za dve minuti. Ta se dosodi tudi ob napačni menjavi igralca, če se igralec v borbi za žogo usmeri pretežno na nasprotnika in ne na samo žogo, pri ponovljenem nešportnem obnašanju igralca na igrišču ali izven. Če je bil prekršek posebej nevaren, se lahko igralcu pokaže takoj izključitev za dve minuti, četudi ta ni bil prej opomnjen. Vsak igralec je lahko izključen samo dvakrat za dve minuti. Tretja izključitev pomeni diskvalifikacijo (rdeči karton).

