



# हैंडबॉल के नियम

## Rules of Handball

- Team Handball
- European Handball
- Olympic Handball



# Rules of Handball

## History-

- The ancient Greek played one 'Urania Game', a ball game mentioned in the *Odyssey*. The game was described by Homer as being played with a ball made of wool in which players would throw it up to be caught by the opponent in mid-air, who would then, in its turn, throw it up again. A scene of this antique game engraved in stone was discovered in 1926 in the city of Athens, evidencing Homer's tale.
- The Romans also had a ball game, called *Harpaston*, accordingly to the writings of Roman doctor Claudius Galenus (130-200 A.D).

(प्राचीन काल में इस खेल का जिक्र 'होमर' नामक कवि ने अपने काव्य ओडीसी में किया था। रोम के लोग 130 से 230 ईसा पूर्व तक 'हास्पलटन(Haspaltan)' नामक खेल खेलते थे जो लगभग हैण्डबॉल से मिलता-जुलता था। मध्यकालीन यूरोप में इस खेल को कैच बॉल गेम (Catch Ball Game) के नाम से खेला जाता था।)



# Rules of Handball

## History-

- वास्तव में माना जाता है कि इस खेल की उत्पत्ति 19वीं सदी के अन्त में जर्मनी के जिमनास्टिक मास्टर 'कोमार्ड' (Comard)' द्वारा की गई।

(In fact, the sport is believed to have originated in the late 19th century by German gymnastics master 'Comard'.)

- 1928 के एमस्टर्डम (हॉलैण्ड) ओलम्पिक में इस खेल को प्रदर्शन खेल के रूप में शामिल किया गया जिसमें 11 देशों ने भाग लिया था ।
- पहली बार 1936, बर्लिन (जर्मनी) ओलम्पिक में अधिकारिक रूप से शामिल किया गया।

(In the 1928 Amsterdam (Holland) Olympics, this sport was included as a demonstration sport in which 11 countries participated. For the first time in 1936, Berlin (Germany) was officially included in the Olympics.)



# Rules of Handball

❑ **IHF (International Handball Federation)**  
(इन्टरनेशनल हैण्डबॉल की स्थापना) - **1946**

- Headquarters - *Basel (Switzerland)*
- President – *Dr. Hassan Moustafa (Egypt)*

❑ **HFI (Handball Federation of India)**  
(हैंडबॉल फेडरेशन ऑफ इंडिया) – **15 June 1972 (Rohtak (Haryana))**

Founder of HFI- **Jagat Singh Lohan (from Rohtak, Haryana)**

- Headquarters - *Indore, Madhya Pradesh*
- President - *Arishnapally Jagan Mohan Rao*



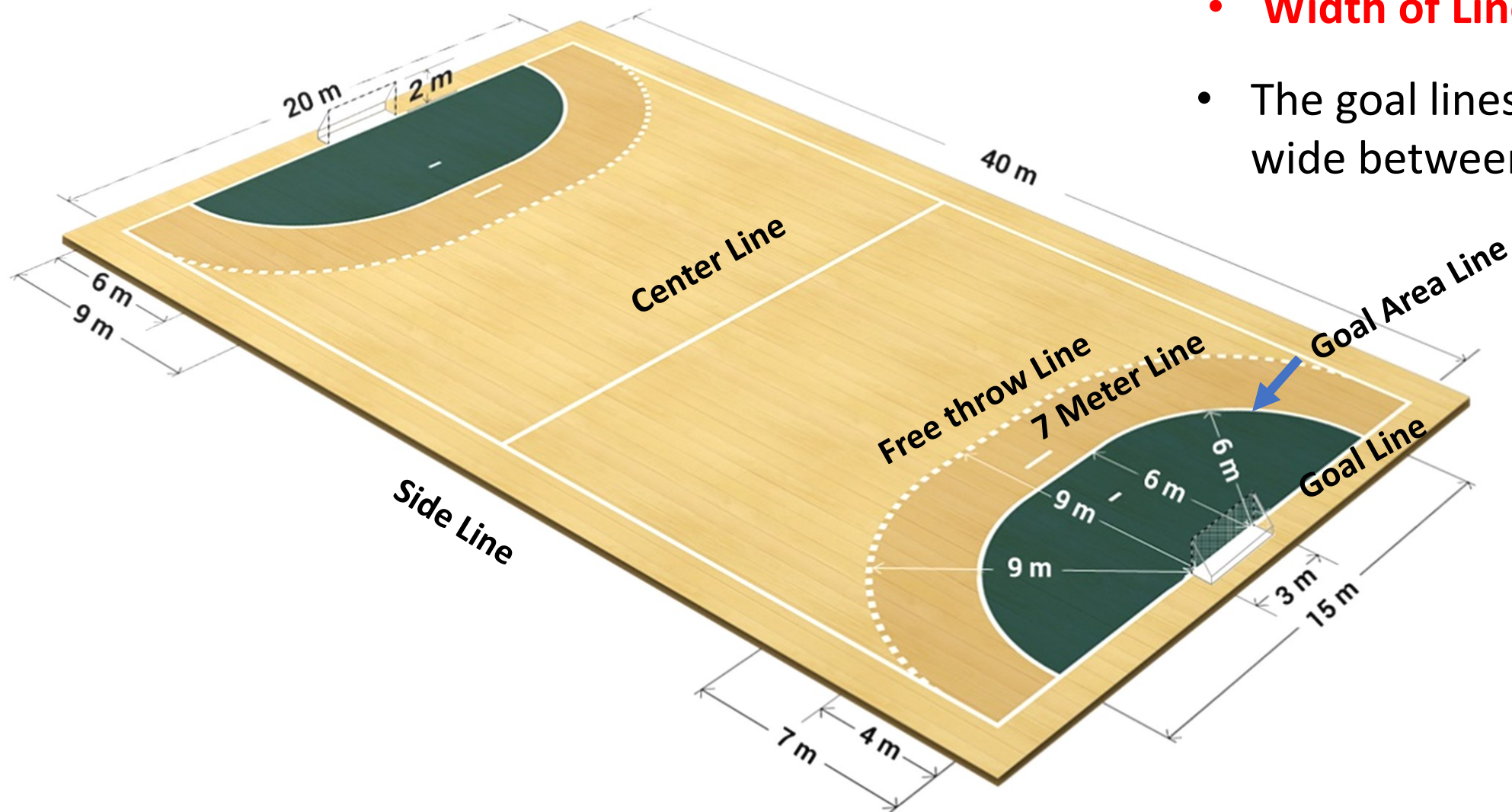
# Rules of Handball

## ❑ Asian Handball Federation (AHF) (एशियाई हैंडबाल संघ की स्थापना) - 1974

- Headquarters - *Safat, Kuwait City, Kuwait*
- President - *Ahmed Al-Fahad Al-Ahmed Al-Sabah*



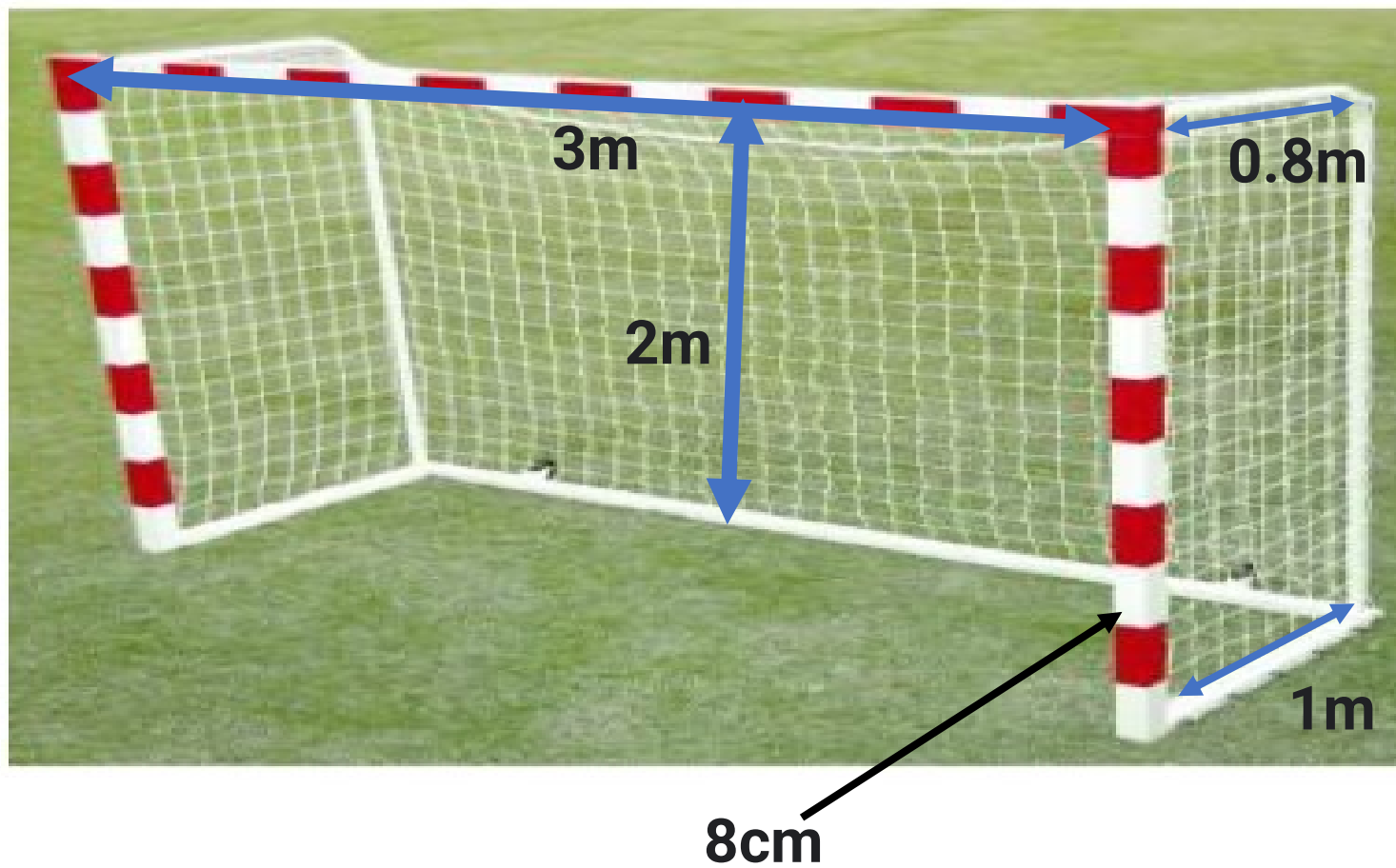
- 1982 नयी दिल्ली एशियाई खेलों में पहली बार अधिकारिक तौर पर इस खेल को शामिल किया गया।



- **Width of Line- 5cm**
- The goal lines shall be **8cm** wide between the goalposts



# Handball Goal Post



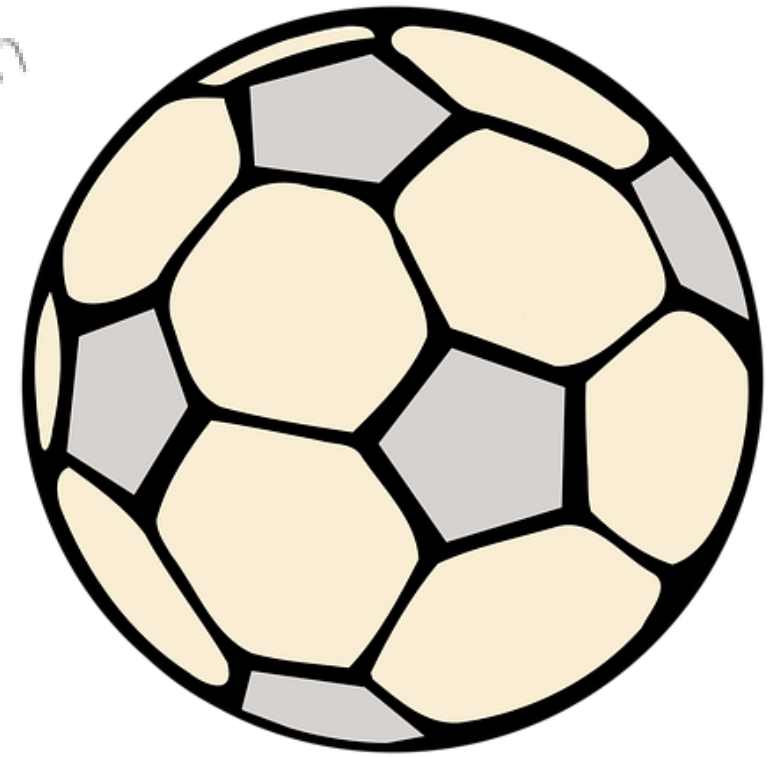


# Handball Size

## ❑ IHF Size 3

### ➤ Men & Male Youth (*over age 16*)

- Circumference(परिधि)- **58-60cm**
- Weight(भार)- **425-475cm**





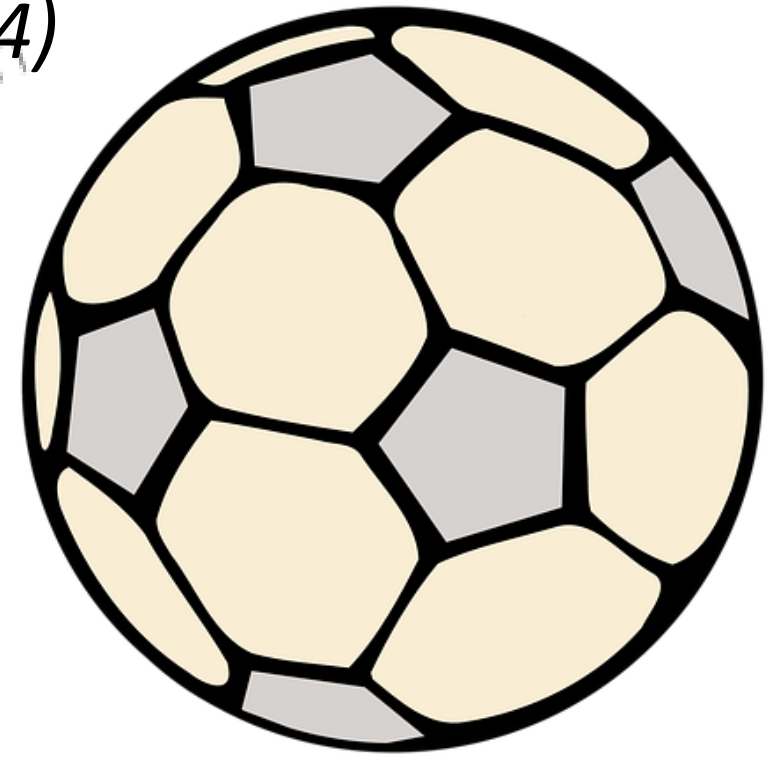


# Handball Size

## ❑ IHF Size 2

- **Women & Female Youth** (*over age 14*)
- **Male Youth** (*age 12 to 16*)

- **Circumference- 54-56cm**
- **Weight- 325-375cm**





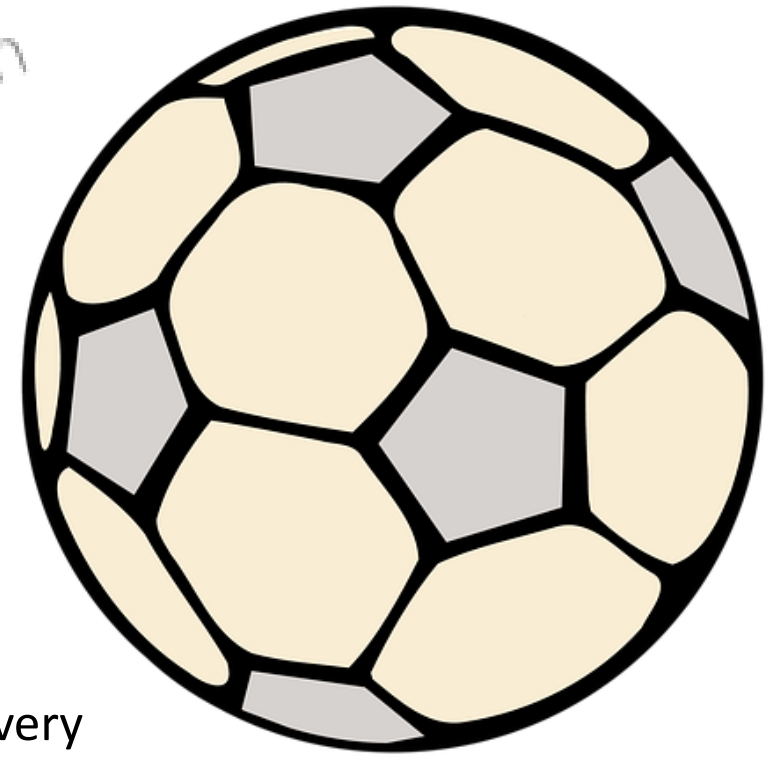
# Handball Size

## ❑ IHF Size 1

- **Female Youth** (*age 8 to 14*)
- **Male Youth** (*age 8 to 12*)

- **Circumference- 50-52cm**
- **Weight- 290-330cm**

- प्रत्येक खेल के लिए कम से कम दो गेंदें उपलब्ध होनी चाहिए।(For every game there must be at least two balls available.)





# Rules of Handball

## □ Start of Match (मैच की शुरुआत)-

- At the start of the game, the throw-off is taken by the team that **wins the coin toss** and elects to start with the ball in its possession. The opponents then have the right to choose ends. Alternatively, if the team that wins the coin toss prefers to choose ends, then the opponents take the throw-off.



# Rules of Handball

## ❑ Throw- Off-

- A throw-off initiates play at the start of the game, the start of the second half and after a goal has been scored.
- थ्रो-ऑफ से खेल की शुरुआत होती है, दूसरे हाफ की शुरुआत और एक गोल के बाद भी थ्रो-ऑफ से खेल की शुरुआत होती है ।



# Rules of Handball

## ❑ Throw- Off-

- After the referee has blown the whistle, the throw-off must be taken within 3 seconds.
- रेफरी द्वारा सीटी बजाने के बाद, थ्रो-ऑफ 3 सेकंड के भीतर लिया जाना चाहिए।

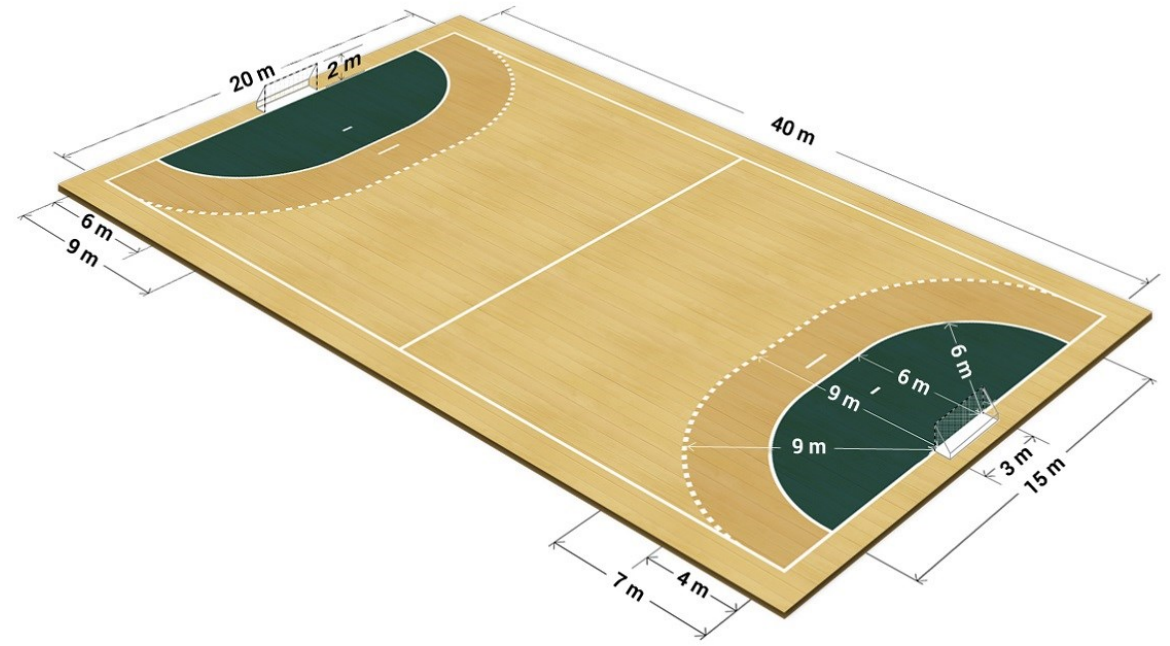
# Rules of Handball



## ❑ Throw- Off-

- The throw-off is taken from the center of the court with a tolerance sideways of about 1.5 meters in any direction. The teammates of the thrower are not allowed to cross the center line prior to the whistle signal.

थ्रो-ऑफ को कोर्ट के केंद्र से किसी भी दिशा में लगभग 1.5 मीटर में लिया जाता है। थ्रोअर के साथियों को सीटी सिग्नल से पहले केंद्र रेखा को पार करने की अनुमति नहीं है।





# Rules of Handball

## ❑ Throw- Off-

- For the throw-off, all opponents must be at least 3 meters from the player making the throw.

(थ्रो-ऑफ के लिए, सभी विरोधियों को थ्रो करने वाले खिलाड़ी से कम से कम 3 मीटर की दूरी पर होना चाहिए।)

- A throw-off can lead directly to a goal.

(एक थ्रो-ऑफ से सीधे गोल किया जा सकता है।)



# Rules of Handball

## ❑ Number of Players (खिलाड़ियों की संख्या)-

➤ 7 players

- A team must have at least 5 players on the court at the start of the game.

## ❑ Substitution- 7 players

- Substitutes may enter the court, at any time and repeatedly without notifying the timekeeper/scorekeeper, as long as the players they are replacing have already left the court.





# Rules of Handball

## □ Duration of match(मैच की अवधि)-

**Age(*over 16*)- 60 Minutes**

*30-10-30*

**Age(*12- 16*)- 50 Minutes**

*25-10-25*

**Age(*08- 12*)- 40 Minutes**

*20-10-20*



# Tie of Match (मैच टाई) -

## Overtime- 5- 1- 5

- The overtime period consists of 2 halves of 5 minutes, with a 1-minute half-time break.

➤ If the game is again tied after a first overtime-

## 2<sup>nd</sup> Overtime- 5- 1- 5

अगर मैच टाई हो जाये तो 5 मिनट के अन्तराल पर ओवर टाईम खेला जाता है जिसमें 5 मिनट का पहला हॉफ - 1 मिनट का मध्यांतर - 5 मिनट का दूसरा हॉफ का होता है।

अगर मैच फिर भी टाई हो जाये तो प्रतियोगिता के नियम के आधार पर निवारण किया जायेगा। अगर नियम टाई ब्रेक के लिये 7 मीटर का है तो पहले टॉस होता है यह निर्धारण करने के लिये कि कौन सी टीम 7 मीटर थ्रो पहले करेगी या गोल रक्षण करेगी। पहले दोनों टीमों 5-5 खिलाड़ियों के नाम देती हैं।

अगर 5-5 थ्रो के बाद भी टाई रह जाये तो फिर दोनों टीमों पुनः 5 - 5 खिलाड़ियों के नाम देती हैं इसमें पुराने खिलाड़ी (पूरे या कुछ) भी दुबारे से आ सकते हैं और थ्रो तब तक चलती है जब तक कि टाई ब्रेक न हो जाये।



# Rules of Handball

## □ Time Out (टाईम आउट)-

- प्रत्येक टीम प्रत्येक हाफ में **एक टाईम आउट 1 मिनट का** ले सकती हैं ।

(Each team has the right to receive one 1-minute team timeout in each half of the regular playing time, but not in overtime)



# Rules of Handball

- Players are not permitted to touch the ball with their lower legs (below the knee) or feet.
- Players are not permitted to dive for a ball that is rolling or lying on the ground. diving is never permitted when it endangers another player.
- Players are not permitted to deliberately throw the ball across the sidelines or across one's own goal line outside the goal.
- Players are not permitted to pushing, holding, tripping or hitting an opponent, or endangering him/her in any other way.
- Players are not permitted to pull, hit or punch the ball out of the hands of an opponent.





# Rules of Handball

- **Walking** - If a handball player takes more than three steps without dribbling (bouncing the ball) or holds the ball for more than 3 seconds without bouncing it, shooting or passing, then that is deemed 'walking' and possession is lost.

(यदि कोई हैंडबॉल खिलाड़ी ड्रिब्लिंग (गेंद को उछाले बिना) तीन से अधिक कदम उठाता है या गेंद को बिना उछाल, शूटिंग या पास किए 3 सेकंड से अधिक समय तक रखता है, तो इसे 'चलना' माना जाता है)



# Rules of Handball

- **Double dribble** - Handball players cannot receive the ball and bounce it, then hold the ball, and bounce it again. This is termed 'double dribble' and is against the rules.
- हैंडबॉल खिलाड़ी गेंद को प्राप्त करने के बाद अगर उसे उछाल देता है, फिर गेंद को पकड़ कर फिर से उछाल देता है। इसे 'डबल ड्रिबल' कहा जाता है और यह नियमों के खिलाफ है।



# Rules of Handball

## The Goalkeeper –

- The goalkeeper may move freely in his own goal area.
- He may leave the area provided he is not in possession of the ball.
- Once out of his goal area, the goalkeeper may move in the same way as a court player and is subject to the same rules.
- The goalkeeper may not reenter the goal area with the ball.
- Any goalkeeper may substitute for a court player. A court player may substitute as a goalkeeper.
- At any given time, there shall be only one player per team on the court designated as a goalkeeper.





# Rules of Handball

## Throw-In-

गेंद जब साईड रेखा से पूर्ण रूप से बाहर चली जाती है तो जिस खिलाड़ी के हाँथ छुकर गेंद बाहर जाती है उसके विपरीत टीम के खिलाड़ी को थ्रो इन मिलता है। इसमें थ्रो इन लेने वाला खिलाड़ी अपना एक पैर साईड रेखा पर रख कर गेंद को थ्रो इन करता है दूसरा पैर कहीं भी रख सकता है। थ्रो इन के दौरान विपरीत खिलाड़ी 3 मीटर (300 सेमी.) की दूरी पर रहेगा।

(A throw-in is awarded when the ball has completely crossed the side line, or when a court player on the defending team was the last one to touch the ball before it crossed his team's outer goal line. The thrower must stand with a foot on the side line and remain in a correct position until the ball has left his hand. There is no limitation for the placement of the second foot While the throw-in is being taken, the opponents may not be closer than 3 meters (300 cm) to the thrower.)

# Free Throw-

A free throw is awarded in the following situations:

- A player exhibiting prohibited behavior towards an opponent.
- The ball is played improperly.
- The goal area line is touched or crossed.
- A player behaves in an unsportsmanlike manner.
- Players deliberately waste time (passive play).
- A player is substituted incorrectly.
- A goalkeeper crosses the goal area line with control of the ball.



# Free Throw-

A free throw is awarded in the following situations:

- After a game is interrupted for situations other than rules violations (i.e., player injury).
- When an offensive team takes a free throw or penalty throw in an illegal manner.
- If a player intentionally plays the ball into his own goal area and the goalkeeper touches the ball.



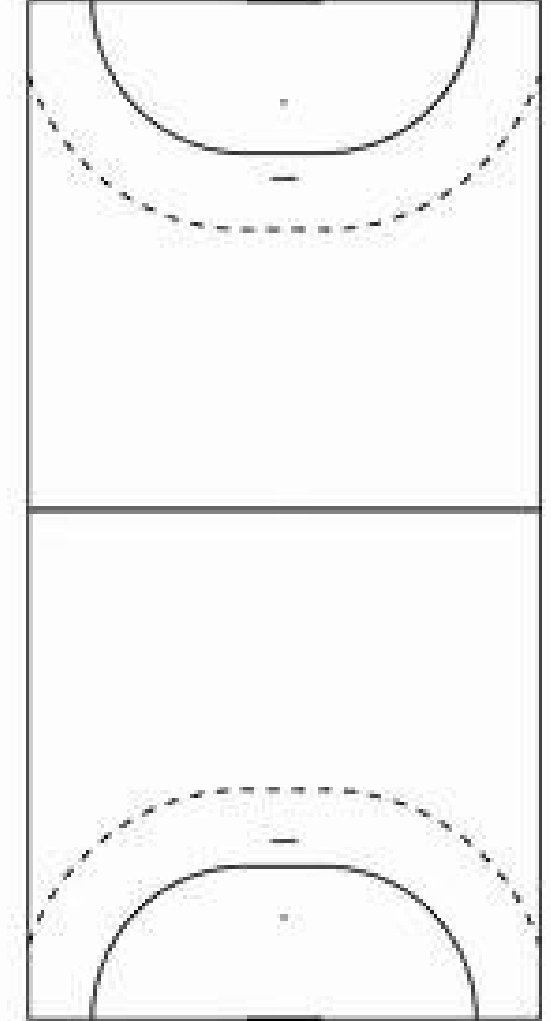


# Free Throw-

A free throw is taken immediately, without the referee handling the ball, from the spot on the court where the violation occurred. The thrower must have one foot continuously in contact with the court, and must release the ball within three seconds.

फ्री थ्रो तुरंत लिया जाता है उस जगह से जहां पे गलती हुई है।

थ्रो फेंकने वाले का एक पैर लगातार कोर्ट के संपर्क में होना चाहिए, और गेंद को तीन सेकंड के भीतर छोड़ना चाहिए।





# Penalty Throw-

- When a clear chance of scoring is illegally destroyed anywhere on the court by a player or a team official of the opposing team.
- जब किसी खिलाड़ी या विरोधी टीम के टीम अधिकारी द्वारा कोर्ट पर कहीं भी स्कोर करने का स्पष्ट मौका अवैध रूप से नष्ट कर दिया जाता है।
- The penalty throw is taken as a shot at the goal within three seconds of the referee's whistle signal.
- पेनल्टी थ्रो को रेफरी के सीटी सिग्नल के तीन सेकंड के भीतर गोल पर शॉट के रूप में लिया जाता है।



# Penalty Throw-

- A 7-meter throw is taken behind the 7-meter line. This line may not be touched.
- 7-मीटर लाइन के पीछे 7-मीटर थ्रो लिया जाता है। इस रेखा को छुआ नहीं जा सकता है।

 Fun Learning Education





# Penalty Throw-

- The thrower must keep one foot in contact with the floor until the ball is released.

(गेंद को छोड़ने तक फेंकने वाले को एक पैर फर्श के संपर्क में रखना चाहिए।)

- All of the other players must stand behind the free-throw line, and opposing players must remain three meters from the thrower.

(अन्य सभी खिलाड़ियों को फ्री-थ्रो लाइन के पीछे खड़ा होना चाहिए, और विरोधी खिलाड़ियों को थ्रोअर से तीन मीटर दूर रहना चाहिए।)





# Rules of Handball

## Cards-

### Yellow Cards- (warning)

- चेतावनी हेतु- अगर दोबारा गलती करता है तो मैदान से 2 मिनट के लिए बाहर भी किया 2 मिनट तक टीम 6 से ही खेलेगी।

### Red Cards- (Disqualify)

- खिलाड़ी को मैदान से गलती करने पर खेल से बाहर कर दिया जाता है। उसकी जगह उस मैच में दूसरा खिलाड़ी नहीं आ सकता। खिलाड़ी के बाहर आने के पश्चात् टीम 6 खिलाड़ियों से ही खेलेगी।

Depending on the seriousness of the offenses, the referee can award players with either a yellow card (warning), suspension (2 minutes sitting out), or a red card (dismissal).





# निर्णायक (Official)-

- 2-Referee (रेफरी)
- 1-Scorer (स्कोरर)
- 1-Timekeeper (टाइम कीपर।)

