

A kézilabda amatőr szintű szabályai alapvetően a hivatalos szabályokhoz hasonlóak, de a játékosok tapasztalata és a játék körülményei miatt néhány egyszerűsítést alkalmazhatunk. Íme a legfontosabb szabályok, amelyek az amatőr szintű kézilabda mérkőzésekre érvényesek:

1. A csapatok felállása

- Egy csapat 7 játékosból áll: 6 mezőnyjátékos és 1 kapus.
- A mérkőzésen mindkét csapatnak 7 játékosának van lehetősége játszani, de a csere lehetősége folyamatos, amíg a cserezóna határait nem lépi át.
- A csere játékosokat nem szabad megzavarni, és a játékosoknak a cseréhez egyértelmű szabályok szerint kell ki- és beállniuk.

2. A mérkőzés időtartama

- A mérkőzés két féldőből áll, mindegyik féldő 30 perc hosszú.
- Az amatőr szintű mérkőzéseken gyakran előfordul, hogy rövidebb a mérkőzés időtartama, például 2x20 vagy 2x25 perc.

3. A játék célja

- A cél, hogy a csapatok minél több gólt szerezzenek, miközben megakadályozzák az ellenfelet abban, hogy betaláljon.
- A gólt akkor érik el, ha a labdát teljesen átvezetik a kapu vonalán.

4. A játék kezdetén

- A mérkőzés a középkezdéssel kezdődik, és ugyanígy folytatódik minden gól után.
- A csapatok a középkezdést a mérkőzés elején érmefeldobás alapján kezdik, később minden gól után a gólt elszenvedő csapat kapja a kezdési lehetőséget.

5. A labda játéka

- A játékosok csak a kezükkel érhetik a labdát, de a kézhez való érintkezés lehet erősebb vagy gyengébb, szándékos vagy véletlen, a szabályoknak megfelelően.
- A labdát három lépésen keresztül tarthatják a játékosok, utána passzolniuk vagy dobniuk vagy lepattintaniuk kell.

6. A védekezés és támadás

- A támadó játékosok nem érhetnek a védő játékosokkal a támadó zónán kívül, mivel az csak a támadó csapatot érinti.
- A védő játékosok nem érhetnek hozzá a támadó játékos kezéhez, ha az éppen az ellenséges területbe vezet.

7. A szabálytalanságok

- A kézilabda során többféle szabálytalanság előfordulhat, amelyekért a bíró szabaddobást vagy akár 2 perces kiállítást adhat.

8. A kiállítások

- Ha egy játékos súlyos szabálytalanságot követ el, például durva testi kontaktust alkalmaz vagy veszélyeztet az ellenfelet, akkor 2 perces kiállítást kaphat, amely alatt nem játszhat.
- A 2 perces kiállítás után a játékos visszatérhet a pályára.

9. A 7 méteres dobás

- Ha a támadó csapat szabálytalanságot szenved el az ellenfél térfelén, akkor a bíró 7 méteres büntetést ítélhet.
- A 7 méteres dobást a játékos egyedül hajtja végre a kapus ellen.

10. A kapus szerepe

- A kapus feladata, hogy megvédje a csapat kapuját és megakadályozza a gólokat.
- A kapus a saját kapu területén belül bármit megtehet, de kívül nem használhatja a kezét.

11. A támadó zóna

- A támadó csapat a saját támadó zónájában játszhat, de ha szabálytalanság történik, akkor a támadó csapat elveszíti a helyét.