

**ಹ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಲ್ ತರಬೇತಿ  
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ.**

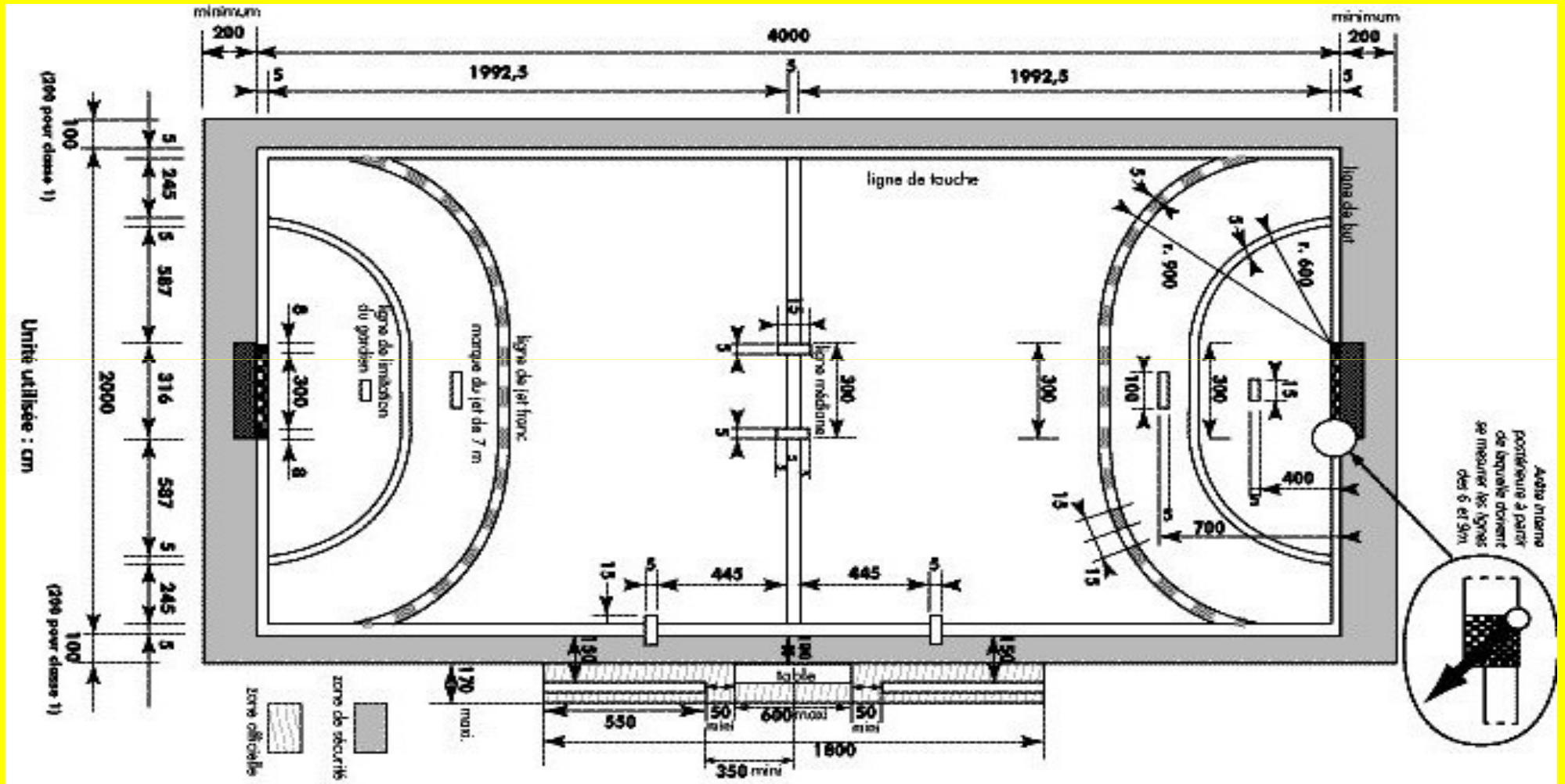
## ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್ ಇತಿಹಾಸ

- 1900 ರಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಯೂರೋಪ್‌ನ ಉತ್ತರ ಖಂಡದಲ್ಲಿ 11 ಆಟಗಾರರು ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು.
- 1906 ರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಿಖಿತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲಾಯಿತು.
- 1920 ರಲ್ಲಿ ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿ 7 ಆಟಗಾರರು ಆಡುವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದರು.
- 1928 ರಲ್ಲಿ ಬೇಸಿಗೆ ಒಲಂಪಿಕ್ ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು
- 1950 ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯ ವಾಯಿತು.
- 1972 ರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗೆ ಮ್ಯೂನಿಚ್ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಯಿತು.
- 1976 ರಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾಂಟ್ರಿಯಾಲ್ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಯಿತು.

## ಅಂಕಣ

- ಸೈಡ್ ಲೈನ್ 40 ಮೀಟರ್
- ಎಂಡ್ ಲೈನ್ 20 ಮೀಟರ್
- ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ರಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್ ಟೆಡ್ ಲೈನ್ 4 ಮೀಟರ್
- ಗೋಲ್ ಏರಿಯಾ ಲೈನ್ 6 ಮೀಟರ್
- ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಲೈನ್ 7 ಮೀಟರ್
- ಫ್ರೀ ಥ್ರೋ ಲೈನ್ 9 ಮೀಟರ್
- ಹಾಫ್(ಸೆಂಟರ್) ಲೈನ್ 20 ಮೀಟರ್
- ಸಬ್ ಸ್ಟ್ರೂಷನ್ ಲೈನ್ 4.45 ಮೀಟರ್

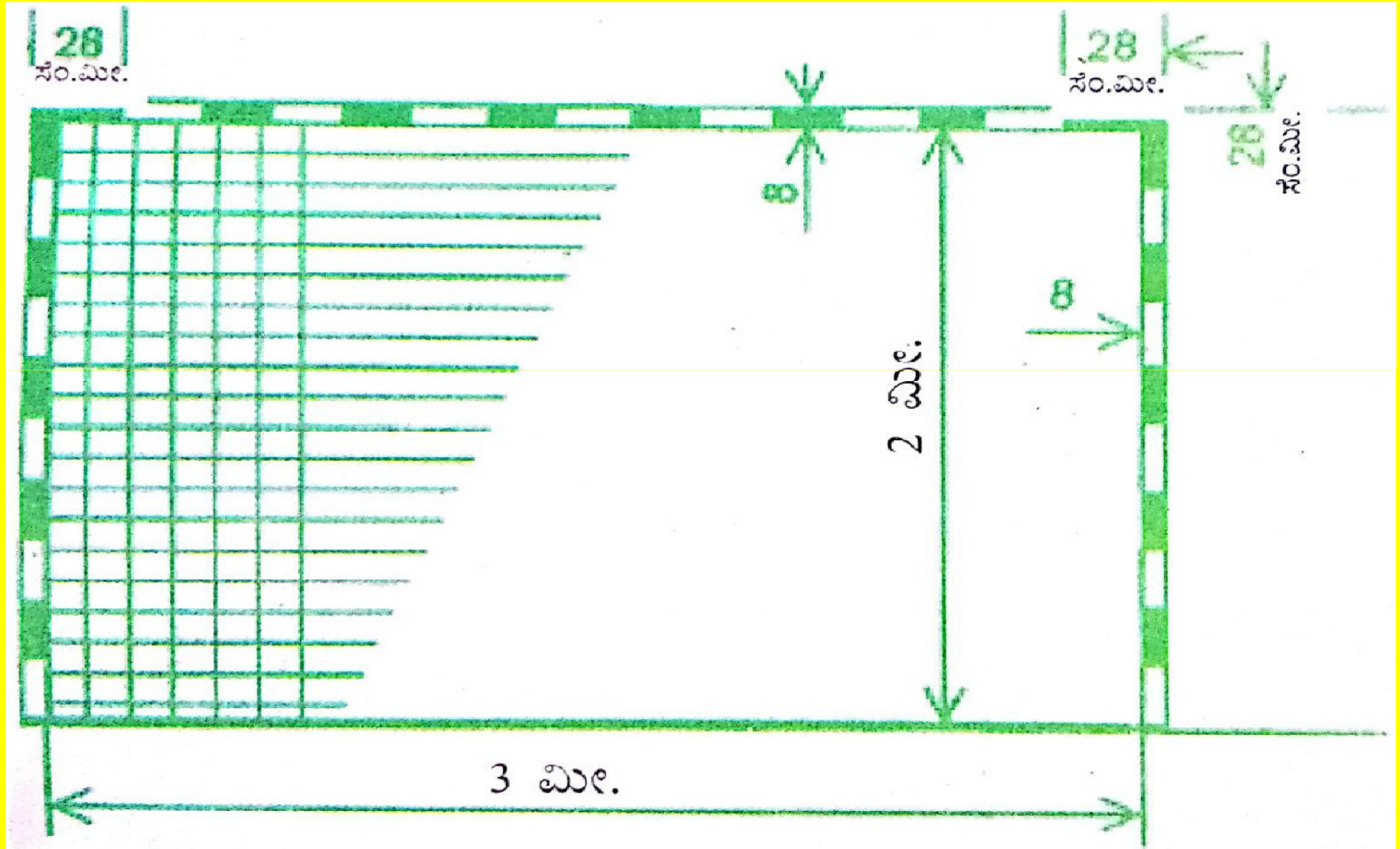
# ಅಂಕಣ



## ಗೋಲ್ ಪೋಸ್ಟ್

- ಉದ್ದ 3 ಮೀಟರ್
- ಎತ್ತರ 2 ಮೀಟರ್
- ಕಪ್ಪು ಬಿಳಿ ಪಟ್ಟಿಯ ಎತ್ತರ 20–28 ಸೆ.ಮೀ
- ಕಂಬಗಳ ದಪ್ಪ 8 ಸೆ.ಮೀ

# GOAL POST:-



## ಬಾಲ್

- ಪುರುಷರಿಗೆ:- ( 16 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು) ಸುತ್ತಳತೆ 58 – 60 ಸೆಂ.ಮೀ  
425 ಗ್ರಾಂ ನಿಂದ 475 ಗ್ರಾಂ ವರೆಗೆ

ಗಾತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ:- 3

- ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ & ಜೂನಿಯರ್ಸ್:- 12 ರಿಂದ 16 ವರ್ಷ

ಸುತ್ತಳತೆ 54 – 56 ಸೆಂ.ಮೀ

325 ಗ್ರಾಂ ನಿಂದ 375 ಗಾಂ ವರೆಗೆ

ಗಾತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ:- 2

- ಸಬ್ ಜೂನಿಯರ್ಸ್:- 8 ರಿಂದ 14 ವರ್ಷ

ಸುತ್ತಳತೆ:-50 – 52 ಸೆಂ.ಮೀ

290 ಗ್ರಾಂ ನಿಂದ 330 ಗಾಂ ವರೆಗೆ

ಗಾತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ:- 1

## ಒಂದು ತಂಡದ ಆಟಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆ:-

➤ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ  $7+7 = 14$

➤ ಎಸ್.ಜಿ.ಎಫ್.ಪ್ರಕಾರ  $7+5 = 12$

➤ ಎದೆಯ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು 1 ರಿಂದ 20 ರವರೆಗೆ

ಇರಬೇಕು. (1 ನೇ ನಂಬರ್ ಸಂಖ್ಯೆ ಗೋಲಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲು)



## ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್

ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:-

- ಒಳ್ಳೆಯ ನಿಲುವು ಇರಬೇಕು. **Stance**
- ಒಳ್ಳೆಯ **Movement** ಇರಬೇಕು.
- **Flexibility** ಇರಬೇಕು.

## Time Out

- ಒಟ್ಟು ಆಟದಲ್ಲಿ 2 ಟೈಮ್ ಔಟ್ ಇರುತ್ತೆ.
- ಒಂದು ಹಾಫ್ ಗೆ 1 ಟೈಮ್ ಔಟ್ ಮಾತ್ರ.
- ಒಂದು ಟೈಮ್ ಔಟ್‌ನ ಸಮಯ 30 ಸೆಕೆಂಡ್.
- ಟೈಮ್ ಔಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ತಂಡದ ಕೋಚ್ ಟೈಮ್ ಕೀಪರ್ ಟೇಬಲ್ ಹೋಗಿ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕೇಳಿರಬೇಕು. ಬಾಲ್ ಡೆಡ್ ಆದಮೇಲೆ ಟೈಮ್ ಔಟ್ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

# Substitution

## Un limited Substitution

- **Substitution** ಮಾಡುವಾಗ **Substitution** ಏರಿಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ 2 ನಿಮಿಷ **Suspend** ಮಾಡಲಾಗುವುದು.
- ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ **Substitution** ಆಗಬೇಕಾದಾಗ **Substitution** ಏರಿಯದಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕು.
- ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ **Substitut** ಆಗಬೇದರೆ ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ಡ್ರಸ್ ನೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.
- ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಶೂಟ್ ಮಾಡುವಾಗ ತಂಡದ ಯಾವುದೇ ಆಟಗಾರ ಗೋಲ್ ಕೀಪರ್ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.

## Timings:-

ಗೆಮ್ 2 ಹಾಫ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

➤ ಪುರುಷರಿಗೆ:- 30+10+30 ನಿಮಿಷಗಳು

ಟೈ ಆದಾಗ:- 5+1+5

ಮತ್ತೆ ಟೈ ಆದಾಗ:- 5 ಪೆನಾಲ್ಟಿ ಶುಟ್ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

➤ 12 ರಿಂದ 16 ವಯೋಮಿತಿಗೆ:- 25+10+25

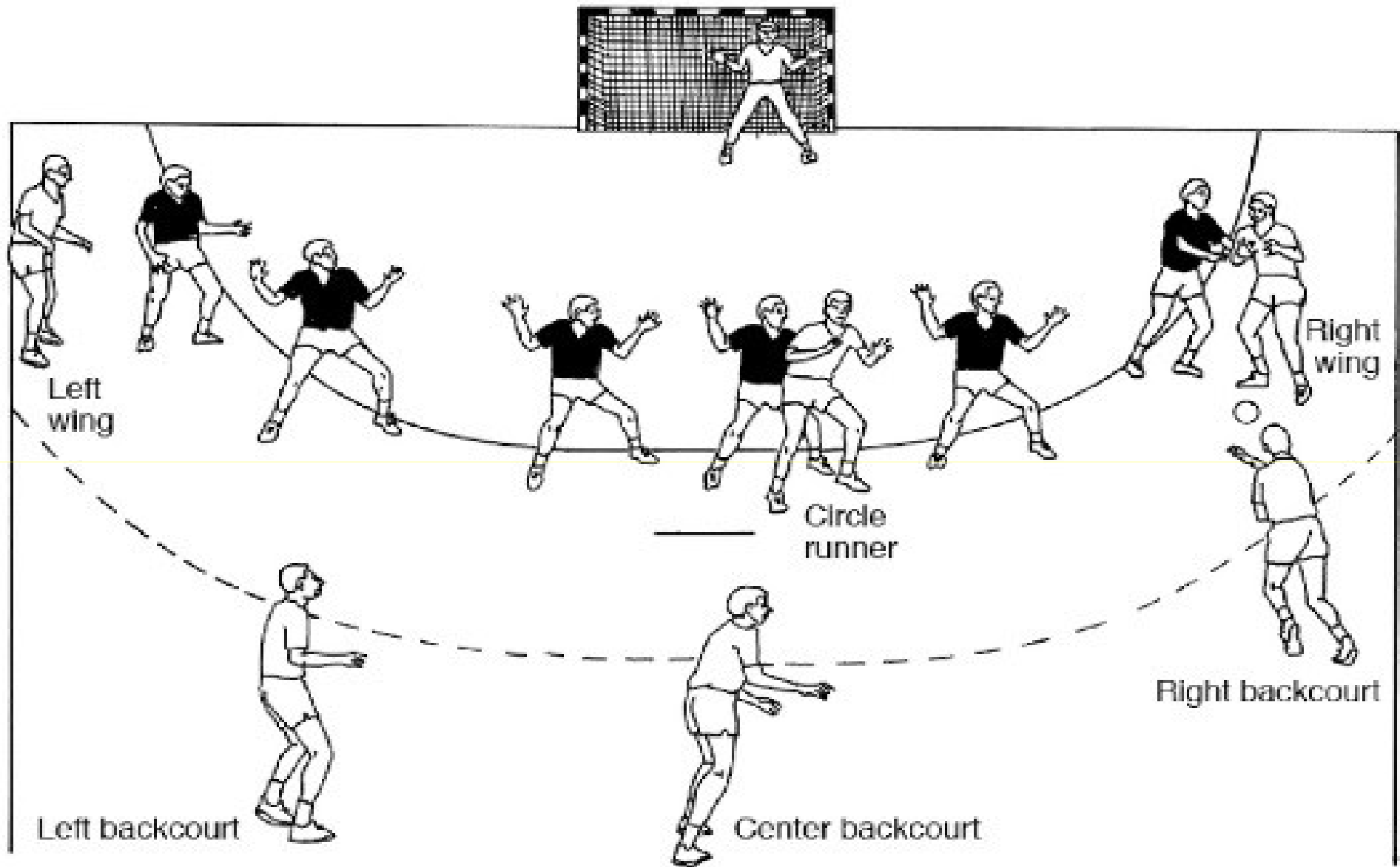
ಟೈ ಆದಾಗ:- 5+1+5

➤ ಕಿರಿಯರಿಗೆ:- 20+10+20 ನಿಮಿಷಗಳು.

ಟೈ ಆದಾಗ:- 5+1+5

# Players possession:-

- **LW** - **Left Wing**
- **RW** - **Right Wing**
- **RBC** - **Right Back Court or Right in**
- **LBC** - **Left Back Court or Left in**
- **PP** - **Pivot Player**
- **Center** - **Passer Or Cercal Runner or (Play Maker) or Center Back Court**



**Figure 2** Offense preparing to attack a defensive wall.

## ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು:-

### Court Players can:-

1. ಬಾಲನ್ನು 3 ಸೆಕೆಂಡಿನವರೆಗೂ ಹಿಡಿದಿರಬಹುದು.
2. ಬಾಲಿನ ಜೊತೆ 3 ಹೆಜ್ಜೆ ಹೋಗಬಹುದು.
3. ಎಷ್ಟು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡಬಹುದು.
4. ಪಾಸ್ ಅಥವಾ ಶೂಟ್ ಮಾಡಬಹುದು.
5. ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ 3 ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಬಹುದು.

## Court Players May Not:-

1. ಕೈ ಅಥವಾ ಕಾಲನ್ನು ಬಳಸಿ
  - \* ನೂಕುವಹಾಗಿಲ್ಲ
  - \* ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ.
  - \* ಕಾಲಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಕೊಡುವಹಾಗಿಲ್ಲ.
  - \* ಒದೆಯುವಹಾಗಿಲ್ಲ.
  - \* ಹೊಡೆಯುವಹಾಗಿಲ್ಲ.
  - \* ಗೋಲ್ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊಣಕೈನಿಂದ ಮೇಲೆ ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡುವಹಾಗಿಲ್ಲ.
2. ಬಾಲನ್ನು ಕಿಕ್ ಮಾಡುವಹಾಗಿಲ್ಲ.
3. ಮೊಣಕಾಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ತಾಗುವಹಾಗಿಲ್ಲ.



4. ಬಾಲನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ.
5. 2 ಬಾರಿ ಬಾಲನ್ನು ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುವಹಾಗಿಲ್ಲ.
6. ಗೋಲ್ ಲೈನ್ ಮೇಲೆ ಕ್ರಾಸ್ ಮಾಡುವಹಾಗಿಲ್ಲ.
7. 6 ಮೀಟರ್ ಲೈನ್ ತುಳಿದು ಗೋಲ್ ಮಾಡುವಹಾಗಿಲ್ಲ.
7. ಏರ್ ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುವಹಾಗಿಲ್ಲ.
8. ಡಿಫೆಂಡರ್ ಗೆ ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡುವಹಾಗಿಲ್ಲ.
9. ಡ್ರಿಬಲ್ ಮಾಡುವಾಗ ಬಾಲನ್ನು ಕ್ಯಾರಿ ಮಾಡುವಹಾಗಿಲ್ಲ.

# Throws:-

## 1. Throw Off:-

- \* ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭ ವಾಗುವುದು. ಥ್ರೋ ಅಪ್ ನಿಂದ
- \* ಗೋಲ್ ಆದ ನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭ ವಾಗುವುದು.
  - \* ಡಿಪೆಂಡರ್ 3 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲಿರಬೇಕು
  - \* ಸೀಟಿ ಊದಿದ ನಂತರ  
3 ಸೆಕೆಂಡಿನೊಳಗೆ ಥ್ರೋ ಮಾಡಬೇಕು.

## 2. Throws In:-

- ಚಂಡು ಕೋರ್ಟ್ ಹೊರಗಡೆ ಹೋದಾಗ ಈ ಥ್ರೋ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

\* ಥ್ರೋ ಮಾಡುವಾಗ ಲೈನ್ ಕಟ್ ಮಾಡಿ ಥ್ರೋ ಇನ್ ಮಾಡಬೇಕು.

# FREE THROW :-

6 ಮೀಟರ್ ಮತ್ತು 9 ಮೀಟರ್ ಗೆರೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಟ್ಯಾಕರ್ ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬಾಲು ಇದ್ದಾಗ ಡಿಪೆಂಡರ್‌ನು

\* ನೂಕಿದಾಗ,

\* ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಾಗ

\* ಕಾಲಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಹೋದಾಗ

\* ಉದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೊಡೆದಾಗ,

9 ಮೀಟರ್ ಗೆರೆಯ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಫ್ರೀ ಥ್ರೋ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

### 3. Penalty Throw:-

- ಗೋಲ್ಡ್ ಆಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೊಣಕೈನಿಂದ ಮೇಲೆ ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಬಾಲಿಗೆ ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿದರೆ 7 ಮೀ ಗೆರೆಯಿಂದ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

## **SKILLS:-**

### **Passing:-**

- 1. Wrist Pass**
- 2. While Running Pass**
- 3. Over head Pass**
- 4. Chest Pass**

## **SHOOTING**

- 1. Shot in Place**
- 2. Hip Shot**
- 3. Jump Shot.**
- 4. Dive Shot**

## **Dribbling :-**

- 1. Medium Dribble .**
- 2. High Dribble.**
- 3. Low Dribble.**
- 4. Running With Dribble.**

## **SCREENING**

- \* With Ball.**
- \* Without Ball.**

# STANDING PASS:-



1



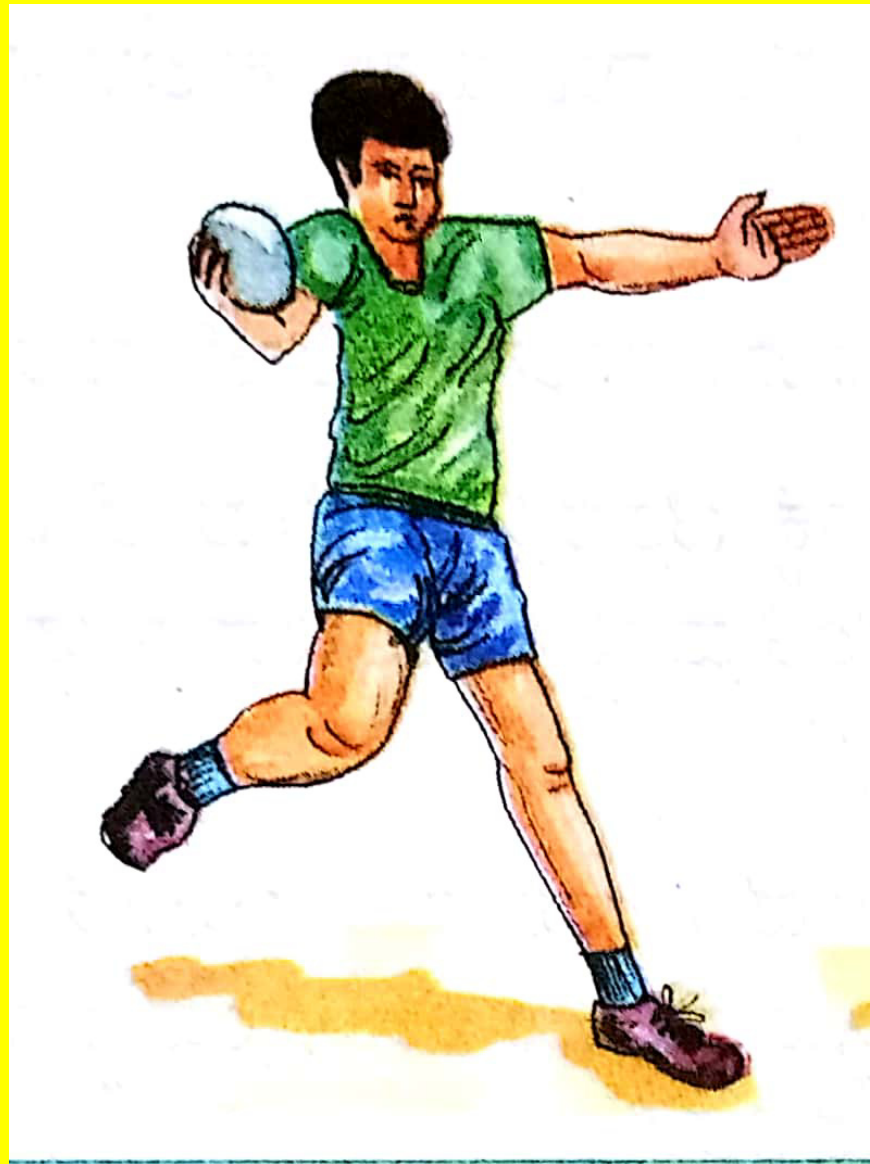
2



3



# WHILE RUNNING PASS



# WITH VERTICAL JUMP PASS



1



2



3

# JUMP PASS



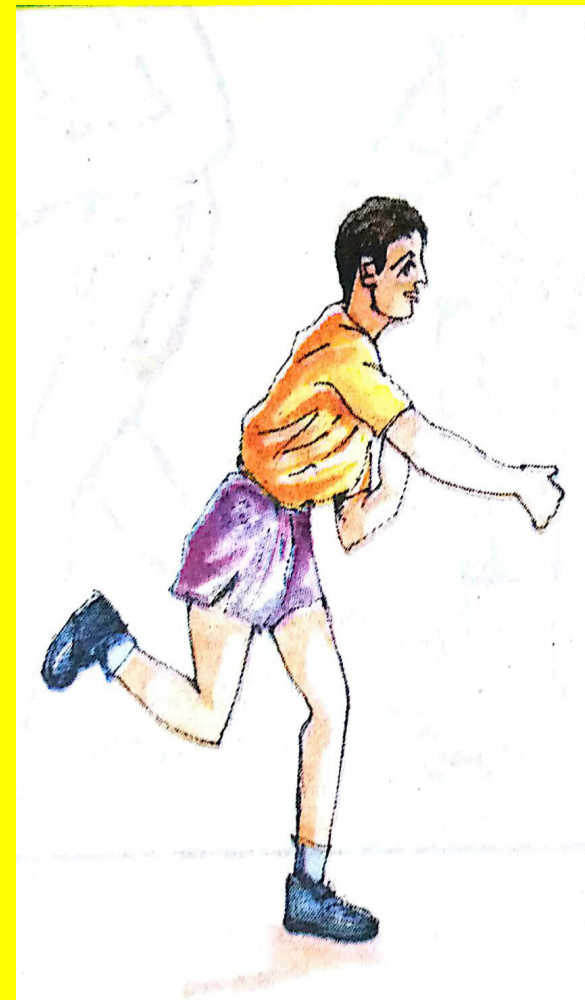
1



2

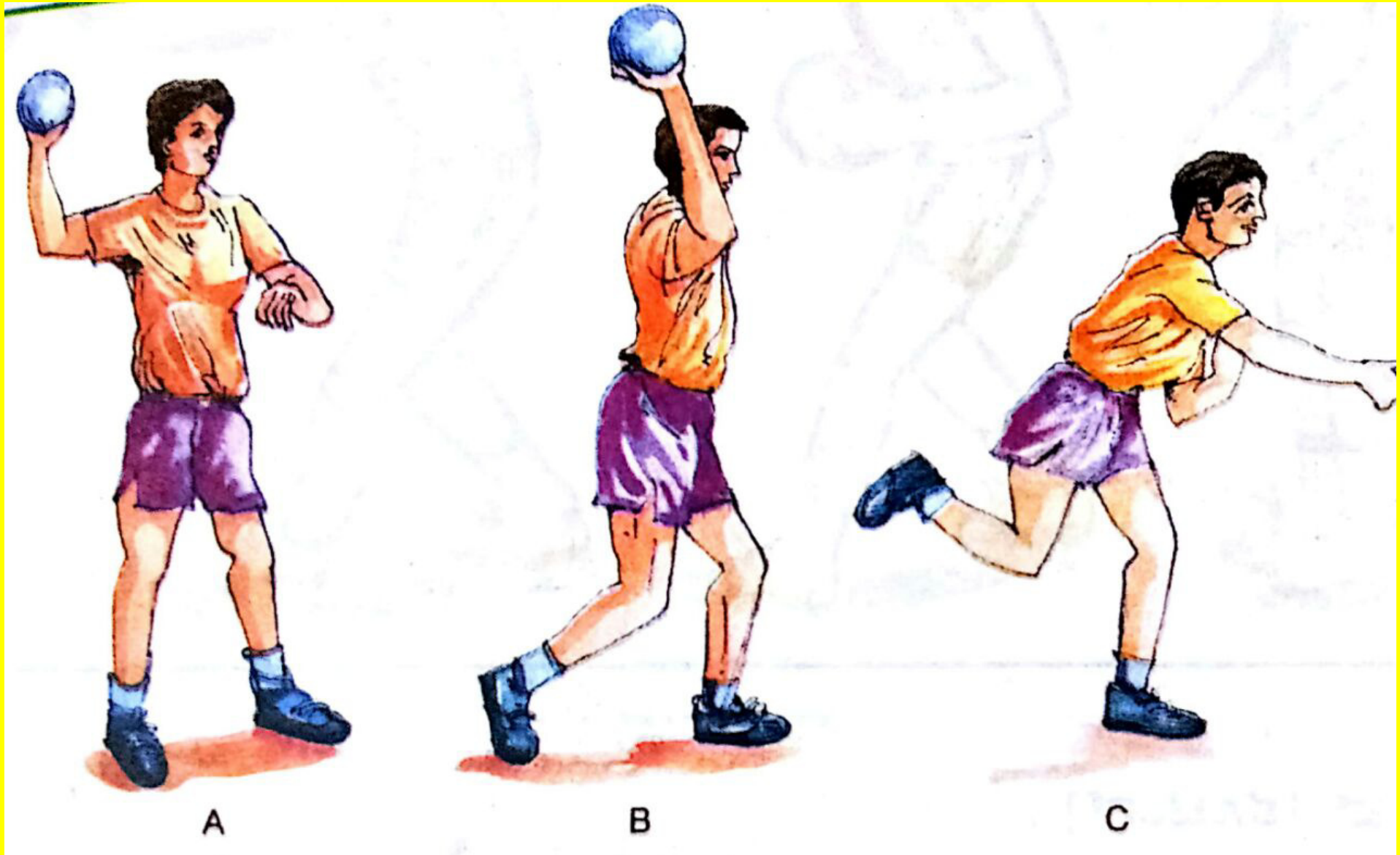


3



4

# ONE HAND PASS - OVER ARM PASS



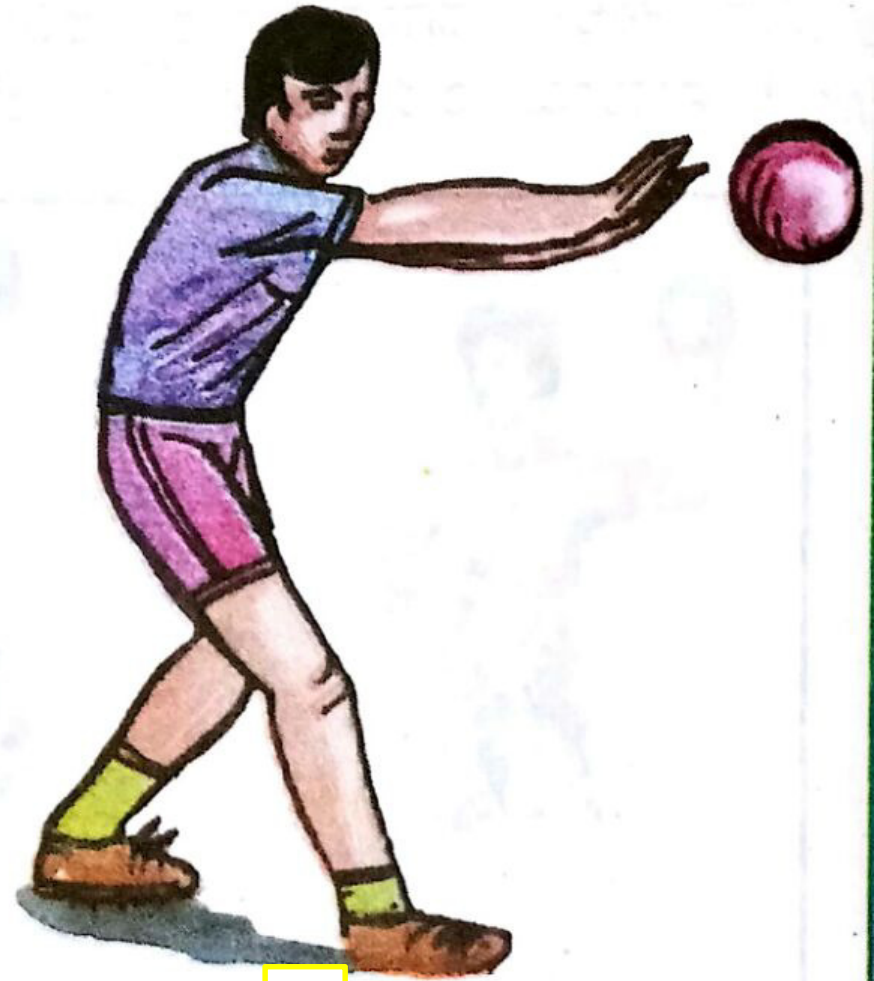
# BOOTH HAND PASS :- CHEST PASS



1

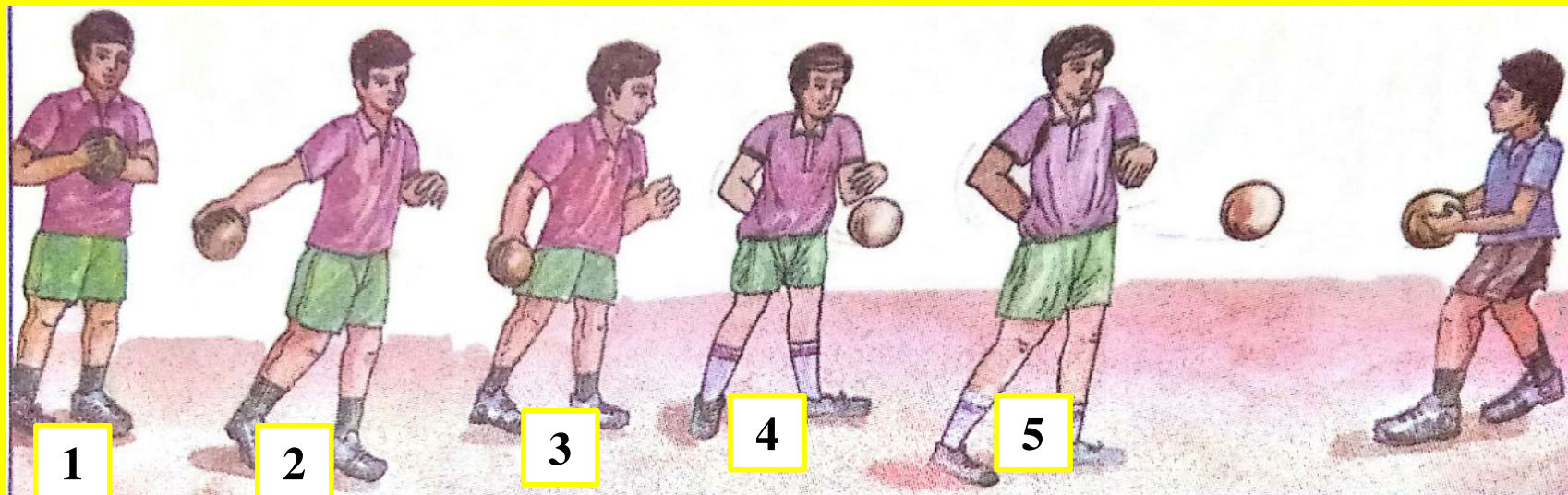
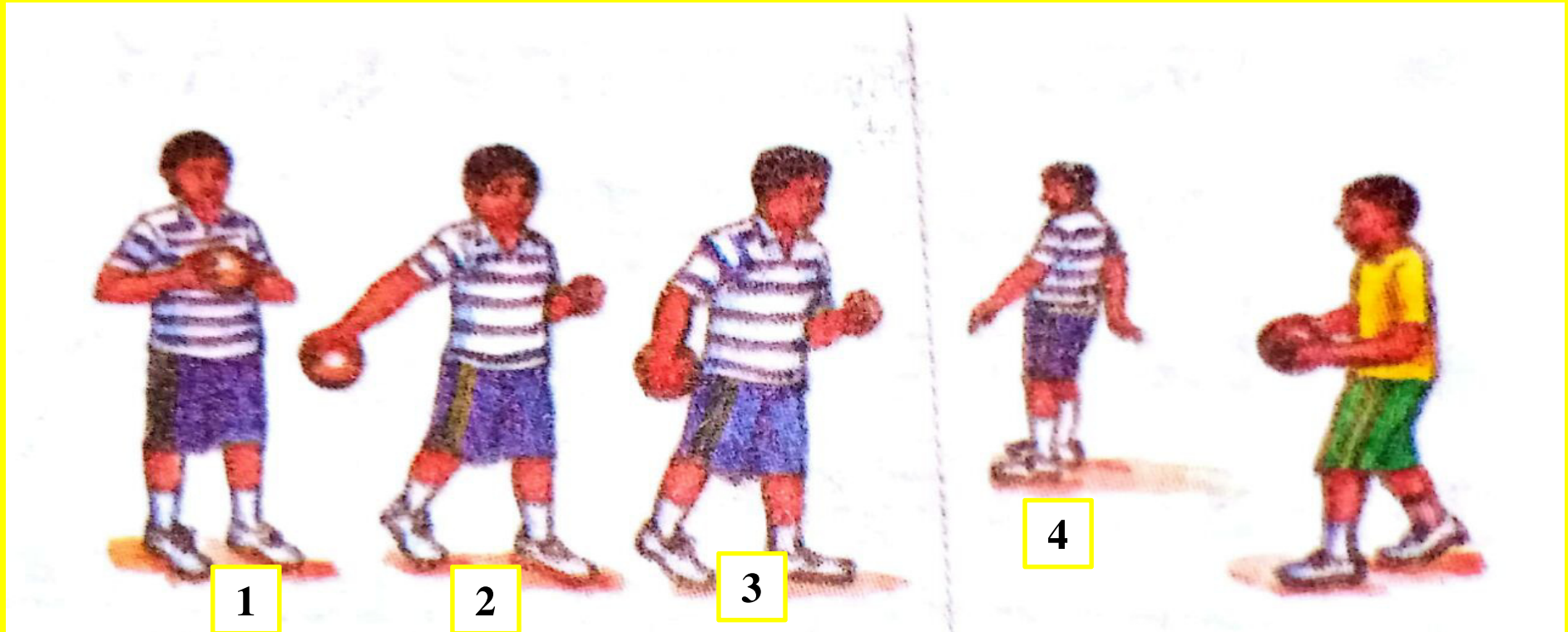


2

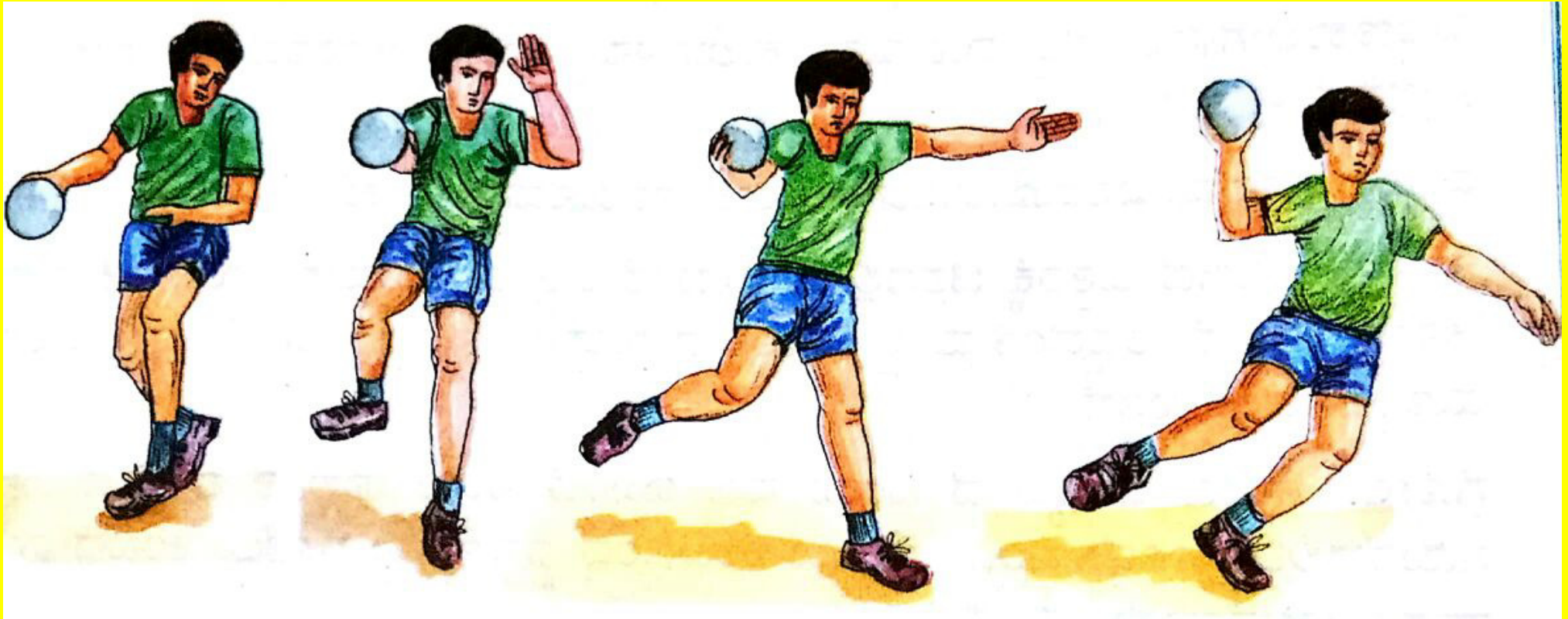


3

# RIVERSE PASS



# SHOOTING:- Shot in Place



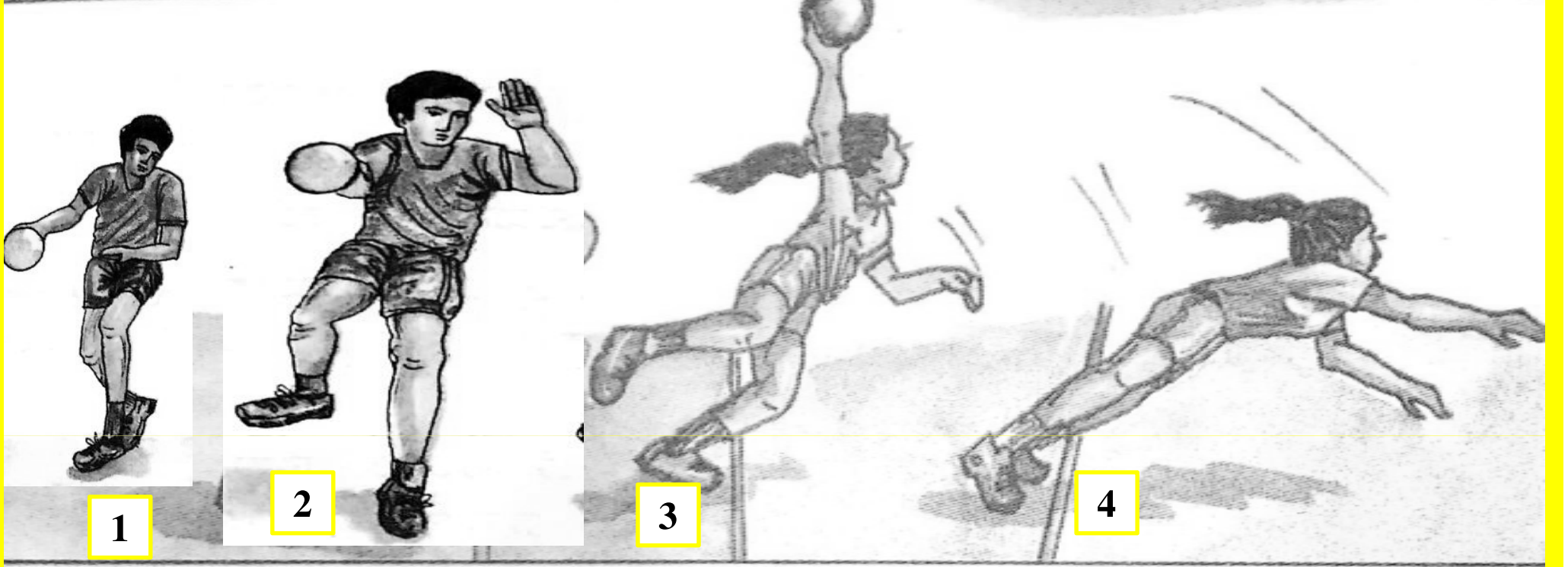
1

2

3

4

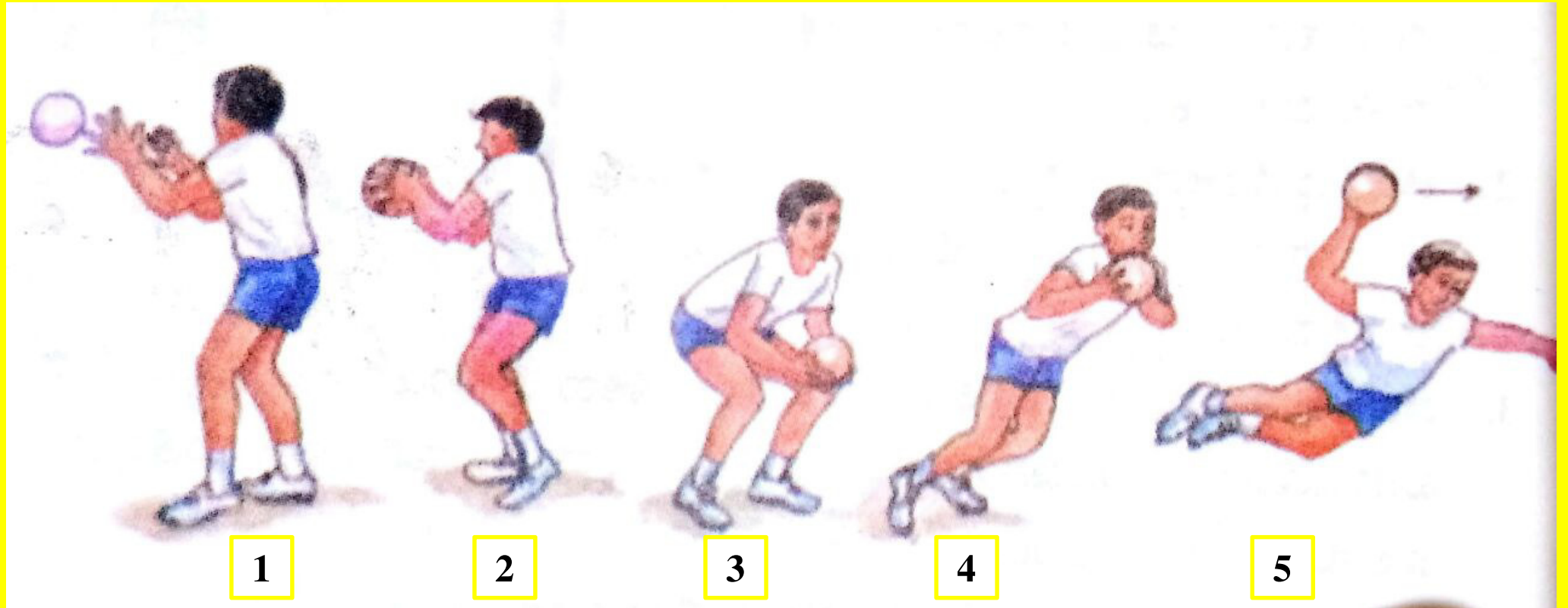
# FALL SHOT



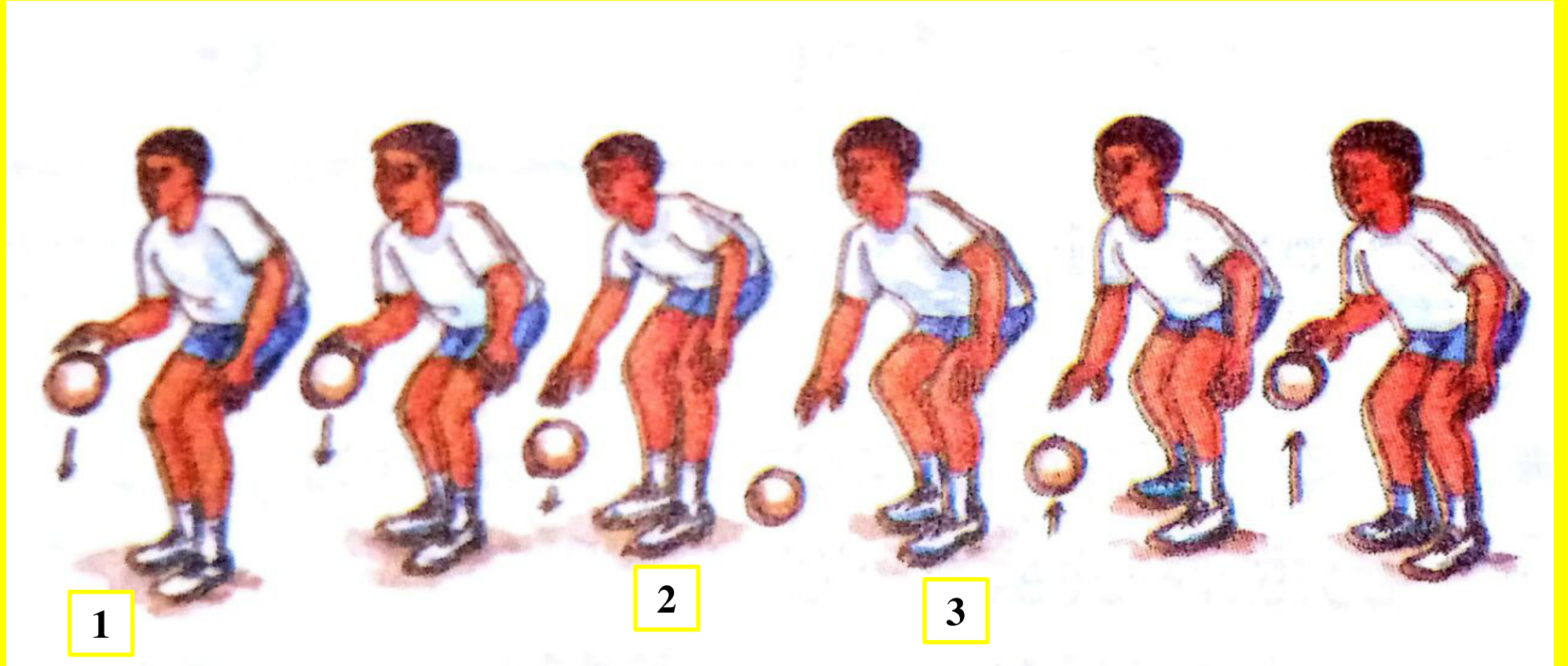
1. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಡಯಾಗ್ನಲ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.
2. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ದೇಹದಿಂದ ದೂರಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.
3. ಎಡ ಭುಜವು ನೋಲ್ ಪೋಸ್ಟ್ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು.
4. ಚೆಂಡನ್ನು ಭಲದೈಯಲ್ಲಿಡುವುದು ದೇಹದಿಂದ ದೂರಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.
5. ಚೆಂಡನ್ನು ನೋಲ್ ಪೋಸ್ಟ್ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಎಸೆದು ಎಡಬದಿ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಬೀಳಬೇಕು.



# DIVE SHOT



# DRIBBLING:-

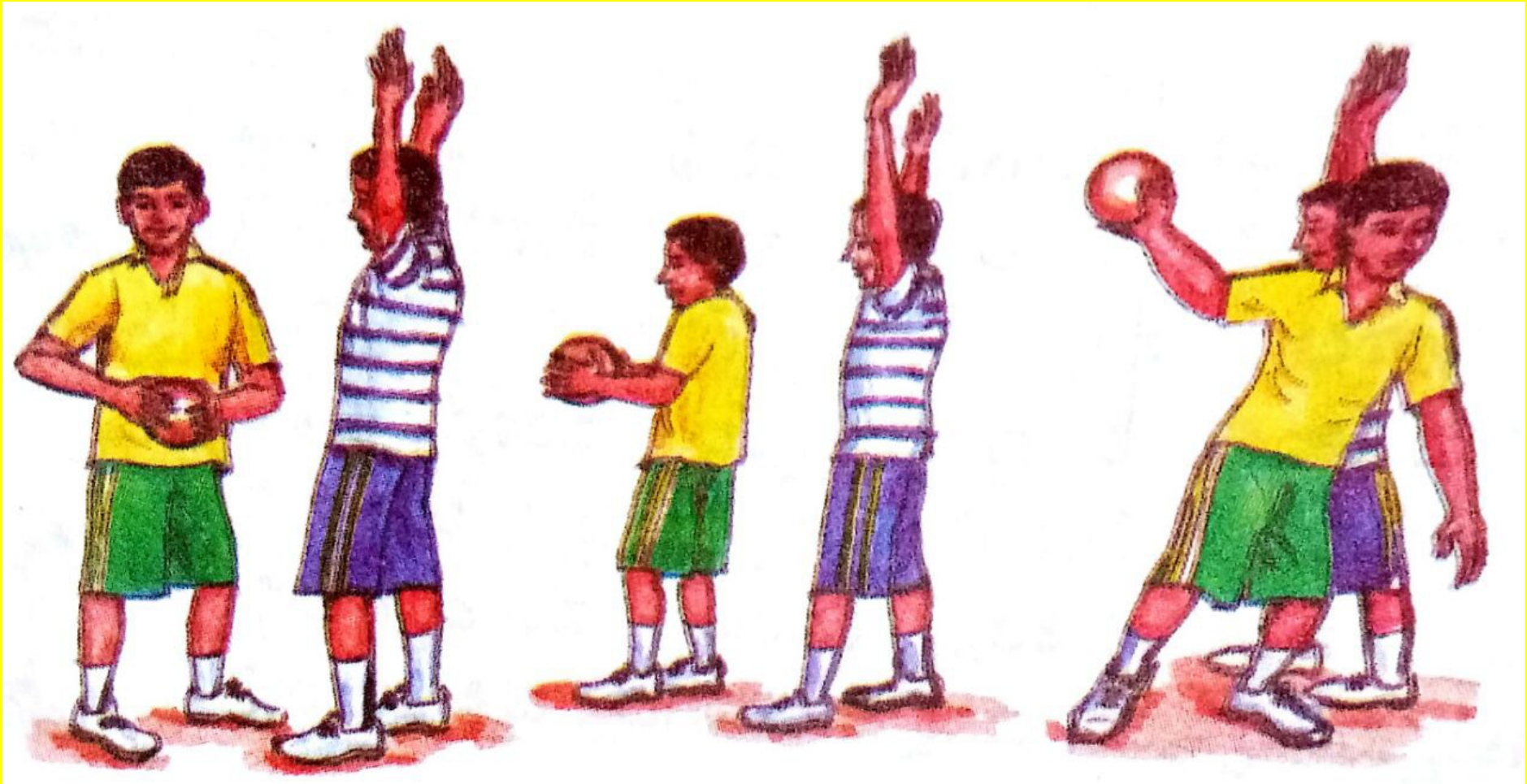


1. ಮೀಡಿಯಂ ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್

2. ಲೋ ಡ್ರಿಬ್ಲಿಂಗ್

# SCREENING :- WITH BALL

## LEFT DODGE:-



# YELLOW COURD

ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಟಗಾರರಿಗೆ

- \* ನೂಕಿದಾಗ
- \* ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಾಗ
- \* ಕಾಲಿಗೆ ಕಾಲನ್ನು ಅಡ್ಡ ಕೊಡುವಾಗ
- \* ಕಿಕ್ ಮಾಡಿದರೆ
- \* ಹೊಡೆದಾಗ.

YELLOW COURD ನೀಡುವ ಮೂಲಕ  
ವಾರ್ನಿಂಗ್ ಕೊಡಲಾಗುವುದು.

# RED COURD



ಹಳದಿ ಕಾರ್ಡ್ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಅದೇ ಆಟಗಾರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ರೆಡ್ ಕಾರ್ಡ್ ನೀಡಿ 2 ನಿಮಿಷ ಆಟದಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕಲಾಗುವುದು.

ಮತೆ ಅದೇ ಆಟಗಾರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ, ಆ ಮ್ಯಾಚ್ ನಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಆ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕಲಾಗುವುದು. ಇದು ತೀರ್ಪುಗಾರರ ವಿವೇಚನೆಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು.

# HAND BALL SIGNALS

## Hand Signals



**1**

**Entering the goal area**



**2**

**Illegal dribble**





## Hand Signals

**3**

**Too many steps or holding  
the ball more than three  
seconds**



**4**

**Restraining, holding or  
pushing**





## Hand Signals

**7**

**Throw-in - direction**



**8**

**Goalkeeper-throw**





## Hand Signals



**9**

**Free-throw - direction**



**10**

**Keep the distance  
of 3 meters**





## Hand Signals

**11**

**Passive play**



**12**

**Goal**



## Hand Signals



**13**

**Warning (yellow)**  
**Disqualification (red)**



**14**

**Suspension**  
**(2 minutes)**





## Hand Signals

**15**

**Time-out**



**16**

**Permission for two persons  
who are «entitled to participate»  
to enter the court during  
time-out**





**17**

**Forewarning signal for  
passive play**



# ದನ್ಯವಾರದಜು

