



سٹریٹ ہینڈ بال کھیل کے قوانین

وہ کھیل جو ہر کوئی جنس اور عمر کی پابندی کے بغیر منصفانہ کھیل کے قوانین کے تحت کھیل سکتا ہے

کیسے کھیلنا ہے

اسے آسان رکھیں: مختصر اصول

- ☆ منصفانہ کھیلو، بغیر جسمانی تعلق کے (مخالف سے بال چھیننے اور اُسکو چھونے کی اجازت نہیں ہے) مخالف سے آزاد بال جو ہوا میں یا زمین پر ہو لے سکتے ہیں۔
- ☆ بغیر ڈربل کے کھیلیں اور زیادہ سے زیادہ 3 قدم لے سکتے ہیں۔
- ☆ دو گول پوسٹ اور دو گول ایریاز کے ساتھ کھیلو۔
- ☆ یہ کھیل کے علاقہ پر منحصر ہے کہ آپ ایک ٹیم میں 4 اُس سے کم اور زیادہ سے زیادہ 7 کھلاڑیوں کے ساتھ کھیلو۔
- ☆ یہ کھیل کے علاقہ پر منحصر ہے کہ ایک طرف 4 کھلاڑی = 4 بمقابلہ 4- (3 بمقابلہ 3، 5، 6، 6 بمقابلہ 6، 7) زیادہ بمقابلہ 7
- ☆ گول کیپر حملہ کرنے میں حصہ لے سکتا ہے۔
- ☆ تمام تنازع امور کھلاڑی آپس میں بات چیت سے حل کریں گے اگر ضروری ہو تو میجسٹریٹس کو شامل کیا جاسکتا ہے۔
- ☆ گول پر تھرو کرنے کی کوشش سے قبل تمام حملہ آور کھلاڑی لازمی بال کو ایک دفعہ چھوئیں گے۔
- ☆ کھیل کا آغاز سینٹر لائن پر جمپ بال سے ہوگا اور گول ہونے پر کھیل کا آغاز گول ایریا سے ہوگا۔
- ☆ گول کیپر حملہ میں حصہ لے سکتا ہے اور کوئی بھی کھلاڑی گول کیپر بن سکتا ہے۔
- ☆ اگر کوئی ٹیم حملہ مکمل کر لیتی ہے یا بال کا قبضہ کھودیتی ہے تو اسے دفاع سے قبل دوڑ کر اپنی گول ایریا لائن کو چھو کر واپس آ کر دفاع کرنا ہوگا
- ☆ دفاعی ٹیم کو جارحانہ دفاع نہیں کرنا چاہیے لیکن آپکو اجازت ہے کہ آپ جارحانہ بغیر چھوئے دفاع کر سکتے ہیں
- ☆ کھیل کے علاقہ میں کسی بھی جگہ مخالف کیساتھ جسمانی تعلق یا دھکا وغیرہ دینے پر ایک 7 میٹر (پینالٹی) تھرو دی جائے گی دوبارہ خلاف ورزی کی صورت میں کھلاڑی کو کھیل کے علاقہ سے باہر بھیج دیا جائے گا اور دوبارہ اُسوقت واپس آئے گا جب مخالف بال کا قبضہ کھودیں۔

- ☆ ہر کھیل کے بعد یہ ضروری ہے کہ مخالف ٹیم کے ساتھ ہاتھ ملائے جائیں اور یہ کہا جائے کہ یہ ایک اچھا کھیل تھا۔
- ☆ کوئی بھی ہینڈ بالز استعمال ہو سکتے ہیں خاص طور پر نرم، فوم کے ہینڈ بالز اور سٹریٹ ہینڈ بالز
- ☆ کھیل کا دورانیہ: 10 x 1 منٹس یا 2 x 10 منٹس (ٹیموں کی تعداد پر منحصر ہے)
- ☆ کھلاڑیوں کے لیے تکنیکی چیلنج (گول کرنے کے لیے کراسنگ اور ڈانج کرنے کی اجازت ہے)
- ☆ سکورنگ کا طریقہ:

1:- پوائنٹ = عام / سادہ گول کے لیے

2:- پوائنٹس = کمر کے بیک اور ٹانگوں کے درمیان سے گول کرنے پر، گول کیپر کے سکور کرنے پر، پینالٹی تھرو پر، شاندار گولز یعنی ہوا میں گھوم کر یا بال ہوا میں پکڑ کر ہوا میں سے گول کرنے پر (انسٹرکٹ کی مرضی) مخلوط ٹیموں میں لڑکی کے گول کرنے پر

☆ سٹریٹ ہینڈ بال کھیل کا علاقہ 2 گولز کے ساتھ

☆ سٹریٹ ہینڈ بال 2 گول پوسٹوں اور 2 گول ایریاز مخالف اطراف ہلال کی شکل یا سیڈھی لائن (ڈاٹیا مکمل) میں کھیلا جاتا ہے 4

☆ تا 6 میٹر گول لائن سے سینٹر لائن کی جانب اور 3 تا 4 میٹر گول پوسٹ سے سائید لائن کی طرف، عمر کے گروپوں پر منحصر ہے (بچے یا بڑے)

☆ گول پوسٹوں کا سائیز بلندی 1.60 میٹر اور چوڑائی 2.40 میٹر ہوگی

☆ آپ خود ہی ماحول اور جگہ کے مطابق کھیل کے علاقہ کا تعین کریں 4 بمقابلہ 4 کھلاڑیوں کے لیے 10 میٹر چوڑا اور 20 میٹر

☆ لمبا کھیل کا علاقہ مناسب رہے گا (ان ڈور کے لیے 13 میٹر چوڑا اور 20 میٹر لمبا)

☆ گول کیپر

☆ گول پر تھرو کرنے والا شخص یا کوئی بھی حملہ آور گول کیپر بن سکتا ہے یا متبادل کھلاڑی کے ساتھ تبدیل ہو سکتا ہے جو دفاعی کھلاڑی یا

☆ گول کیپر بن جائے (ایسی صورت میں متبادل کھلاڑی کو اجازت ہے کہ وہ گول کے بالکل ساتھ کھڑا ہو سکتا ہے اور جیسے ہی ایک حملہ

☆ آور سینٹر لائن سے کھیل کے علاقہ سے باہر آتا ہے وہ فوراً اندر داخل ہو سکتا ہے) یا درکھیں اس کے لیے کوئی مقررہ کردہ قانون نہیں ہے

☆ میچ انسٹرکٹ کی ذمہ داریاں

☆ میچ انسٹرکٹ کوچ، والدین یا کوئی تیسرا شخص ہو سکتا ہے

☆ میچ انسٹرکٹ کا فرض ہے کہ اپنے تجربہ سے ٹیموں کے کوچز کے ساتھ ملکر اس بات کو یقینی بنائے کہ تمام شرکاء کھیل کو اپنی ملکیت سمجھیں۔

☆ انسٹرکٹ کھلاڑیوں کی توجہ نتیجہ کی بجائے بہتر ہینڈ بال کھیلنے پر مرکوز کرائے

☆ کھیل میں زیادہ مداخلت نہ کرے وہ ریفری نہیں ہے اس کا کام قوانین کے مطابق کھلاڑیوں کی راہنمائی کرنا ہے اور توجہ اس

☆ بات پر مرکوز کروانا ہے کہ وہ کیا بہتر کر رہے ہیں۔

☆ آپکے اختیارات:

- ☆ تمام کھلاڑیوں کو عمدہ کھیلنے کا ڈپلومہ دیں۔
- ☆ آپ سٹریٹ ہینڈ بال کو کہیں بھی کسی جگہ کھیل سکتے ہیں۔
- ☆ ٹیم سپرٹ کا جذبہ دیکھیں اور منصفانہ کھیل کا مشاہدہ کریں۔
- ☆ کھیلیں اور تفریح کریں (لڑکے اور لڑکیاں) موسیقی اور ڈی جے کے ساتھ۔
- ☆ تفریح کے لیے کھیلیں، بہت ساری مداخلتوں سے گریز کریں، عمدہ وقت گزاریں۔
- ☆ اگر کھلاڑیوں میں عمر کا زیادہ فرق ہو تو زیادہ عمر کے کھلاڑی اپنے کمزور ہاتھ سے کھیلیں گے۔
- ☆ ہم تجویز کرتے ہیں کہ بچوں کے مقابلوں میں دستیاب انعامات اُن میں قرعہ اندازی کے ذریعہ تقسیم کیے جائیں۔
- ☆ یاد رکھیں:۔ اس میں کوئی وجہ نہیں کہ مردوں اور خواتین کی مشترکہ ٹیمیں بنائی جائیں کیونکہ اس میں جسمانی تصادم نہیں ہے۔

Street Handball Rules (Short description)
The game that can be played by everyone across sexes, ages, and in line with fair-play rules.

START

"Keep it simple" - Few rules.
- Play fair with no physical contact.
- No dribbling. Max. 3(4) steps.
- 4 vs. 4 persons = Four-a-side or less or more.
Max. seven-a-side. Depending on pitch size.
- Played against 2 goals*. With two goal area zones.
- After a score, the game is set to start from the goal.
- Goalkeeper takes part in the attack. (Substitution**)

The next rules are only for inspiration; it is up to you to determine how to play Street Handball in your neighbourhood, market place, school yard, parking lot, outdoor/indoor handball field, grass area, street pitch or mini pitch.
- Non-aggressive defence is recommended. - After an attack, the team must return home and touch the line of the goal area before they can defend. - You cannot make an attempt on goal until your teammates have touched the ball.

- Let the game "flow", avoid too many stops, e.g. in case of slightly overstepping lines, 4 steps, etc. - A 7-meter (penalty) throw is awarded in case of physical contact with an opponent, or a push, etc. - After the match, shake hands with the opponent and say, "Thank you for a good match".
- Any handballs may be used, especially soft and street handballs.
- The scoring system***: For very young children we recommend not to count the goals/points scored.

- Rules / arbitrations are settled through dialogue among the players or through a Match Instructor****.
The most important thing is to have fun.
- Play and have Fun (Mix girls and boys) - Perhaps with music / DJ :D
- Have a great time, enjoy the team spirit, and observe fair play.

*****The scoring system:**
Quote from a street-handball event in Denmark, "We were counting goals up to around 3 and it seemed that the Instructor and later the players forgot to keep track of the score, but the match continued, and the kids enjoyed it and had fun. Finally, prizes were awarded by way of a draw."

****Substitution:**
The person throwing at the goal has to swap with a substitution player who must then become defence or goalkeeper. (In this case, the substitution player is allowed to stand next to the goal ready to step in when the thrower exits the pitch at the centre line.)
Remember. There are no fixed line-up roles.

***A pitch / court with 2 goals**
provides more fun for everybody and it might even improve your overall fitness and let new handball players see how much fun the 'real' game is. Playing towards 1 goal is "fine", but one might wonder why football has become such a widespread sport? We Do Not think it would have been, had it been played with only 1 goal frame.

******The Match Instructor:** (May be a coach/parent or any third person)
Together with the team coaches, it is the task of the Match Instructor to ensure the good experience, and that all participants feel ownership of the game. The Instructor should remove the players' attention from the result and instead focus on the good handball experience, presence in the match, the flow of the match, and avoid too many interruptions of the match. So, the Instructor is not the referee; his task is to guide the players on the rules and make the players focus on what they did well, etc.

10 Meters wide
4 Meters
3 Meters
20 Meters long

www.streethandball.com

Street Handball International - International Street Handball Federation - Denmark - Handball for all
We take outdoor handball seriously! www.facebook.com/streethandball

