

HENTBOL SPORU

Hentbol, altısı saha içinde, biri kalede olmak üzere yedi oyuncuyla oynanan bir takım sporudur. Oyun süresi 30'ar dakikalık iki devreden oluşur. İlk yıllarında futbol stadyumlarında 11 kişilik takımlar halinde çim üzerinde oynanan hentbol, 1950'lerden sonra yaygın bir salon sporu haline dönüşmüştür.



Danimarkalı beden öğretmeni Holger Nielsen 1848'de Ortrup'daki okulunda kuralları ve metotları belirlenmiş ve adına *Handball spilediği* bir oyunun oynanmasına izin vermiştir. 1915-1917 yılları arasında Berlinli spor okulu müdürü olan Max Heiser bu oyunun gerçek yapısını düşünen ve kuran ilk kişi oldu.



Defanstaki takım, hücum eden takımı ceza sahasının önünde kalelerine yaklaştırmamaya çalışır. D şeklindeki 6 m uzaklıktaki ceza sahasına kaleci dışındaki oyuncuların girmesi yasaktır. Savunma sırasında, defans oyuncuları belirli ölçüde rakip oyunculara temasta bulunabilirler. Aşırı faullü temaslarda oyuncu iki dakikalık oyundan çıkma cezası ile cezalandırılır ve ceza alan oyuncunun yerine

oyuncu giremez. Cezası biten oyuncu yerine başka oyuncu girebilir. Hentbol sahası 40 metre uzunluğunda ve 20 m genişliğinde dikdörtgen bir alandır. Kaleye 9 m uzaklıkta kesik çizgiler serbest atış çizgisidir. Bu çizgi ile kale sahası çizgisi arasındaki fauller bu çizgiden kullanılır ve kullanılırken hücum oyuncuları bu alanın dışında durmak zorundadır. Penaltı kararı kale sahasında atış halindeki oyuncuya yapılan faullerde ve kale atışını kale sahası içinde engelleyen savunma oyuncusu varsa kullanılır. Penaltı atışları kalenin tam 7 m karşısından yapılır. Bu atışlara 7 m atışı da denir. Her takım sahaya 14 oyuncu ile çıkar. Maç başlarken oyun alanı içinde, bir takımdan 6' sını oyuncu, biri kaleci olmak üzere toplam 7 oyuncu bulunur. Kenarda 7 yedek oyuncu oturur. Oyun süresi içerisinde çizgi ile belirlenen bölümde, kendi aralarında her an istedikleri kadar oyuncu değiştirilebilirler. Oyunda amaç, rakip kaleye gol atmaktır. Eğer bir oyuncu kurallar içinde topu rakip kaleye atar ve sokabilirse bu "gol" olarak kabul edilir. Takımlar, birbirlerinin kalelerine topu atıp gole çevirmeye çalışırken, gol olmaması için de savunma ile kendi kalelerini korurlar. Hentbolda oyuncular topu elle tutabilir, yumruklayabilir ya da atabilir. Topa vücudun dizden aşağı herhangi bir bölümüyle dokunmak yasaktır. Sadece kaleci kalesini vücudunun tümüyle koruyabilir. Oyuncu, topu elinde en fazla 3 saniye tutabilir ve topla sadece 3 adım atabilir. İki devre sonunda en çok gol kaydeden takım galip gelir. Gol sayıları eşitse karşılaşma beraberelikle son bulur. Galibiyette 2 puan, beraberelikte 1 puan alınırken, yenilgide puan alınmaz.



ozgunresimler.com

Oyun para atışı ile başlar. Para atışını kazanan takım oyuna top ile mi başlamak istediğini yoksa önce hangi kalede savunma yapmak istediğini seçer. Topun çevresi bayanlar müsabakalarında 54-56 iken erkeklerde 58-60 cm.dir. Topun ağırlığı erkeklerde 425 ile 475 gr bayanlarda ise 325 ile 400 gramı geçmemesi gerekir. Oyuncular topu sürerken iki kez tutabilirler ancak tuttuktan sonra üç saniye içinde ellerinden çıkarmak zorundalar ve topla en fazla üç adım atabilirler. Oyun iki hakemle yönetilir. Günümüzde oynanan modern hentbolun temelleri 1920'lerde Almanya, Danimarka ve İsveç'te oynanan el topuna dayanır. 1936 ve 1952 Olimpiyatlarında gösteri amacıyla yer alan hentbol, 1972 Olimpiyatlarında resmî olarak yer almıştır.

Kaynak: <https://sporukovala.wordpress.com/hentbol-sporu/>