

手球

比賽用球
 男子：三號球，圓周58-60厘米
 (重425-475克)
 女子：二號球，圓周54-56厘米
 (重325-375克)



- 賽制：每隊最多16人，其中7位球員在場上
- 比賽結束時，進球多者勝
- 比賽分上下半場，各30分鐘，中場休息10分鐘
- 若比賽結束時平局 --> 第一次加時**
 仍然賽和 --> 第二次加時**
 再次賽和 --> 進行7公尺罰球決勝負
- **上下半場各5分鐘，中場休息1分鐘



6米禁區線



球門：高2米、寬3米



守門員最後觸球而球越出底線外，視為球門球，可在禁區內任意位置發球

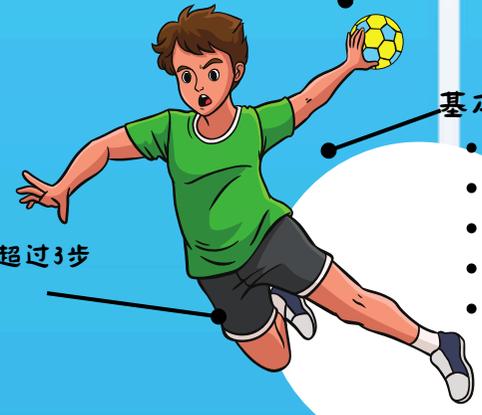
- 只容許守方守門員進入禁區範圍
- 可以用身體任何部位擋球
- 守門員是唯一可在球門區內觸球的球員

9米罰球線

持球不得超過3秒或走超過3步
 否則判「走步」違例

基本技術

- 肩上傳球
- 側手传球
- 三步跳躍射門
- 倒地射門
- 防守步法：橫移步、交叉步、碎步



7米罰球線
 被對方非法破壞明顯得分機會時，判罰7米罰球

4米守門員限制線
 執行罰球時用

入球後，被入球方球員回己方半場，
 球員於中圈區持球，
 球證鳴哨後，即可開始比賽

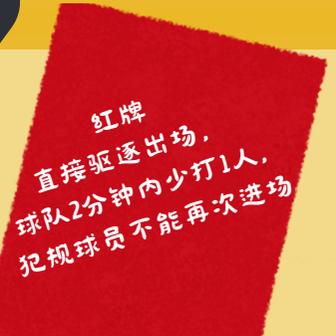
換人區 (4.5米)

- 無限次替補球員
- 換人時比賽不設暫停
- 採用「先出後入」原則

黃牌
 警告犯規球員
 (全隊最多3張)



退場2分鐘
 球隊2分鐘內少打1人，
 每名球員最多被罰3次



場地
 長40米、寬20米