

手球

- 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



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)



9米罰球線

6米禁區線



球門：高2米、寬3米



持球不得超過3秒或走超過3步
否則判「走步」違例

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

基本技術

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

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

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

換入區 (4.5米)

- 無限次替補球員
- 換入時比賽不設暫停
- 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

紅牌
直接驅逐出場，
球隊2分鐘內少打1人，
犯規球員不能再進場



場地
長40米、寬20米