

場地及用球規格

- 比賽是在邊長40公尺、底線長20公尺、球門高2公尺、寬3公尺的長方形室內運動場上進行。
- 根據比賽用球規格，16歲以上男子組將使用3號球：圓周為58至60公分，重量約425至475公克；16歲以上女子組則使用2號球：圓周為54至56公分，重量約325至375公克。



隊伍及球員規則

- 現時正規手球比賽隊伍登記為16人，球員號碼規定為1至99號。
- 實制為7人制，即雙方各上場7人，當中1人需定為守門員，守門員服裝的顏色需要與場上其他隊員有明顯分別，但球員可於場上自由轉換角色。
- 比賽中任何時間場上隊員均不得超過7名，剩下9名視為替補隊員，並必須待於替補席上，過程中替補球員可以不用通知裁判下隨時入替進場參加比賽，但需先讓場上球員退出後方可補上。
- 手球比賽中只允許守門員於本身禁區內可用身體任何部位防守。



比賽規則

- 比賽分為上、下半場兩節，各為30分鐘。每射入1球得1分，以得分較多的隊伍為勝方。
- 雙方隊員不得進入禁區內，比賽過程中，持球者只能持球3秒或作3步移動，此後必須傳球、運球或射門；如球員進行運球，則可再作額外3步的移動，違反上述規則將被罰自由球。
- 球員允許用手、臂、頭、軀幹、大腿和膝部作出擲球、接球、停球、推球或擊球動作；但腳或膝關節以下的部位則不可觸球。
- 全場雙方各有三次暫停機會（只有持球方可選擇暫停），暫停時間為1分鐘。
- 若60分鐘比賽時間結束時雙方打成平局，而競賽規則要求必須分出勝負，則在休息5分鐘後進行加時的比賽。
- 加時由上、下半場各5分鐘組成，若兩次加時仍未能分出勝負，雙方將派出5名隊員交替進行7米球射門，直至分出勝負。

手球簡單規則指南



如欲了解更多有關手球的資料，可瀏覽
中國香港手球總會網頁
<http://www.handball.org.hk/>