खेल विभाग
बिहार सरकार

HANDBALL

हैंडबॉल

अनुक्रमणिका

क्र0	विषय	पृष्ठ सं0
1.	हैंडबॉल का इतिहास	3
2.	नियम	4–6
3.	मार्किंग	7–11
4.	स्कोर शीट	12
5.	उपस्कर	13–15
6.	हैंडबॉल में उपयोग होने वाले शब्द	16–17
7.	संघ	18–19
8.	प्रतियोगिताएँ	20–22
9.	भारत और बिहार के खिलाड़ियों का प्रदर्शन	23–25
10.	**FAQ**	26–27

हैंडबॉल का इतिहास

हैंडबॉल एक तेज–तर्रार और रोमांचक टीम खेल है जिसमें सात खिलाड़ियों की दो टीमें (छह फील्ड खिलाड़ी और एक गोलकीपर) एक आयताकार कोर्ट पर प्रतिस्पर्धा करती हैं। खिलाड़ियों का मुख्य उद्देश्य अपने हाथों का उपयोग करके एक छोटी गेंद को विरोधी टीम के गोल में फेंकना होता है, जबकि विरोधी टीम गोल करने से रोकने का प्रयास करती है।

हैंडबॉल की परिभाषा और मुख्य पहलू

- खेलने का तरीकाः खिलाड़ी गेंद को पास करते हुए, ड्रिब्लिंग करते हुए (फुटबॉल की तरह टप्पे देते हुए), या हाथ में लेकर अधिकतम तीन कदम चलकर आगे बढ़ते हैं। वे गेंद को हाथ में अधिकतम तीन सेकंड तक रख सकते हैं।
- उद्देश्यः प्रत्येक टीम का उद्देश्य विरोधी के गोल पोस्ट में गेंद को डालकर अंक हासिल करना है। जिस टीम के खिलाड़ी अधिक गोल करते हैं, वह जीत जाती है।
- टीमेंः प्रत्येक टीम में सात खिलाड़ी होते हैं – छह आउटफील्ड खिलाड़ी (Outfield Players) और एक गोलकीपर (Goalkeeper)।
- कोर्टः खेल एक आयताकार इनडोर कोर्ट पर खेला जाता है, जिसके दोनों छोर पर गोल होते हैं। कोर्ट का आकार आमतौर पर 40 मीटर लंबा और 20 मीटर चौड़ा होता है।
- गोल क्षेत्र (Goal Area): गोल के सामने एक अर्ध–वृत्ताकार या सीधी रेखाओं वाला 6 मीटर का क्षेत्र होता है, जिसे गोल क्षेत्र या 'डी' (D) क्षेत्र कहते हैं। इस क्षेत्र में केवल गोलकीपर ही प्रवेश कर सकता है। फील्ड खिलाड़ी इस क्षेत्र में प्रवेश नहीं कर सकते, खासकर जब वे गोल करने का प्रयास कर रहे हों।
- शारीरिक संपर्कः यह एक शारीरिक खेल है जहाँ रक्षक खिलाड़ियों को आक्रमणकारी खिलाड़ियों को गोल की ओर बढ़ने से रोकने की अनुमति होती है, बशर्ते संपर्क सामने से हो। पीछे से या खतरनाक संपर्क की अनुमति नहीं होती और इस पर दंड दिया जाता है।
- अवधिः एक मानक हैंडबॉल मैच 60 मिनट का होता है, जिसे 30–30 मिनट के दो हिस्सों में बांटा जाता है।

हैंडबॉल के बुनियादी नियम

1. टीमें और खिलाड़ी (Teams and Players):

- एक मैच में सात खिलाड़ियों की दो टीमें प्रतिस्पर्धा करती हैं। प्रत्येक टीम में छह आउटफील्ड खिलाड़ी (Outfield Players) और एक गोलकीपर (Goalkeeper) होता है।
- एक टीम में अधिकतम 16 खिलाड़ी (14 आउटफील्ड खिलाड़ी और 2 गोलकीपर) हो सकते हैं, जिनमें से 7 खिलाड़ी (6 आउटफील्ड, 1 गोलकीपर) एक समय में कोर्ट पर होते हैं।
- सब्स्टीट्यूशन (Substitution) / खिलाड़ी बदलनाः खिलाड़ी 'सब्स्टीट्यूशन लाइन' (कोर्ट की साइडलाइन पर सेंटर लाइन के पास) से जितनी बार चाहें उतनी बार बदल सकते हैं, बशर्ते बदलने वाला खिलाड़ी कोर्ट में प्रवेश करने से पहले बाहर निकलने वाला खिलाड़ी पूरी तरह से कोर्ट छोड़ दे।

2. खेल की अवधि (Duration of the Game):

- एक मानक हैंडबॉल मैच 60 मिनट का होता है, जिसे 30–30 मिनट के दो हिस्सों (half) में बांटा जाता है।
- दोनों हिस्सों के बीच 10 मिनट का हाफ टाइम ब्रेक होता है।
- अंडर–16 टीमों के लिए, अवधि आमतौर पर 25–25 मिनट के दो हाफ होती है।
- टाई होने पर (ब्अमतजपउम)रू यदि नियमित समय के बाद स्कोर बराबर रहता है और विजेता की आवश्यकता होती है (जैसे नॉकआउट मैचों में), तो 5–5 मिनट के दो ओवरटाइम हाफ खेले जाते हैं। यदि फिर भी टाई रहता है, तो एक और 5–5 मिनट का ओवरटाइम हाफ खेला जाता है। यदि फिर भी बराबरी रहती है, तो 7–मीटर थ्रोआउट (पेनल्टी शूटआउट) का उपयोग विजेता का निर्धारण करने के लिए किया जाता है।

3. गेंद को खेलना (Playing the Ball):

- हाथों का उपयोगः खिलाड़ी गेंद को पकड़ने, फेंकने, पास करने या रोकने के लिए केवल अपने हाथों (कंधे से ऊपर) का उपयोग कर सकते हैं।
- कदमों की सीमा (Steps Limit): खिलाड़ी गेंद को अपने हाथ में रखकर अधिकतम तीन कदम चल सकते हैं।
- गेंद को पकड़ने की सीमा (Holding Limit): खिलाड़ी गेंद को अपने हाथ में अधिकतम तीन सेकंड तक रख सकते हैं।
- ड्रिब्लिंग (Dribbling): खिलाड़ी गेंद को बास्केटबॉल की तरह ड्रिबल कर सकते हैं।
  - डबल ड्रिबलः एक बार ड्रिबल करने के बाद गेंद को पकड़कर दोबारा ड्रिबल करना फाउल है।
- घुटने से नीचे का संपर्कः खिलाड़ी जानबूझकर गेंद को अपने घुटने से नीचे के हिस्से (पैर या पिंडली) से नहीं छू सकते।

4. गोल करना (Scoring a Goal):

- एक गोल तब होता है जब गेंद पूरी तरह से गोल लाइन को पार करके गोल पोस्ट के अंदर चली जाती है।
- जिस टीम के खिलाड़ी मैच के अंत तक सबसे अधिक गोल करते हैं, वह जीत जाती है।

5. गोल क्षेत्र (Goal Area) / 6–मीटर क्षेत्र (6 meter Area):

- गोल के सामने एक अर्ध–वृत्ताकार क्षेत्र होता है जिसे गोल क्षेत्र (Goal Area) या 6–मीटर लाइन (6–meter Line) कहा जाता है।
- नियम:
  - इस क्षेत्र में केवल गोलकीपर ही प्रवेश कर सकता है।
  - आउटफील्ड खिलाड़ी इस क्षेत्र में प्रवेश नहीं कर सकते। यदि कोई आक्रमणकारी खिलाड़ी गोल क्षेत्र में प्रवेश करता है और गोल करता है, तो गोल अमान्य हो जाता है।
  - यदि कोई रक्षक खिलाड़ी जानबूझकर गोल क्षेत्र में प्रवेश करके लाभ उठाता है, तो आक्रमणकारी टीम को 7–मीटर थ्रो (पेनल्टी) मिल सकती है।
  - हालांकि, यदि कोई खिलाड़ी हवा में कूदता है और 6–मीटर लाइन के ऊपर से गेंद को गोल में फेंकता है, और फिर गोल क्षेत्र में उतरता है, तो यह वैध है, बशर्ते गेंद उसके हाथ से गोल क्षेत्र में उतरने से पहले निकल जाए।

6. शारीरिक संपर्क (Physical Contact):

- हैंडबॉल एक संपर्क खेल है, लेकिन संपर्क पर कुछ सीमाएं हैं।
- अनुमत संपकर्रू रक्षक खिलाड़ियों को अपने धड़ (torso) का उपयोग करके आक्रमणकारी खिलाड़ी को रोकना या बाधा डालना अनुमत है।
- निषिद्ध संपर्क:
  - हाथों या बाहों से पकड़ना, धकेलना, खींचना, मारना या ट्रिप करना फाउल है।
  - पीछे से पकड़ना या धकेलना फाउल है।
  - खतरनाक या लापरवाह संपर्क पर दंड दिया जाता है, जिसमें पीला कार्ड, 2 मिनट का निलंबन, या लाल कार्ड (अयोग्यता) शामिल हो सकते हैं।

7. थ्रो–इन (Throw–पद), फ्री–थ्रो (Free & throw) और 7–मीटर थ्रो (7–meter Throw):

- थ्रो–इन (Throw & in):
  - जब गेंद साइडलाइन से बाहर जाती है, तो विरोधी टीम उस जगह से थ्रो–इन लेती है जहाँ गेंद बाहर गई थी।
  - जब गेंद गोलकीपर के क्षेत्र में जाती है (लेकिन गोल नहीं होता) या एंडलाइन के बाहर जाती है, तो गोलकीपर गेंद को अपने क्षेत्र से फेंकता है।
  - जब रक्षा करने वाली टीम का खिलाड़ी एंडलाइन के बाहर गेंद को धकेलता है, तो आक्रमणकारी टीम को कॉर्नर थ्रो मिलता है (9–मीटर लाइन से)।
- फ्री–थ्रो (Free & throw):
  - छोटे–मोटे फाउल (जैसे 3 सेकंड से अधिक गेंद पकड़ना, 3 से अधिक कदम चलना, डबल ड्रिबल) के लिए फ्री–थ्रो दिया जाता है।
  - फ्री–थ्रो उस स्थान से लिया जाता है जहाँ फाउल हुआ था।

- ○ फ्री–थ्रो लेते समय विरोधी खिलाड़ी फाउल करने वाले खिलाड़ी से कम से कम 3 मीटर दूर खड़े होने चाहिए।
- ○ यदि फाउल 9–मीटर लाइन (फ्री–थ्रो लाइन) और 6–मीटर लाइन के बीच होता है, तो फ्री–थ्रो 9–मीटर लाइन से लिया जाता है।

- 7–मीटर थ्रो (7–meter Throw) / पेनल्टी थ्रो (Penalty Throw):
  - ○ यह एक पेनल्टी शॉट होता है, जो फुटबॉल में पेनल्टी किक के समान होता है।
  - ○ यह तब दिया जाता है जब एक स्पष्ट गोल करने के अवसर को किसी फाउल द्वारा विफल कर दिया जाता है, या जब कोई खिलाड़ी अपने गोल क्षेत्र में अवैध रूप से प्रवेश करके लाभ प्राप्त करता है।
  - ○ खिलाड़ी गोल से 7 मीटर की दूरी पर स्थित 7–मीटर लाइन से सीधे गोल की ओर शॉट मारता है। गोलकीपर 4–मीटर रिस्ट्रेनिंग लाइन पर खड़ा होता है।

8. रेफरी और कार्ड (Referees and Cards):

- मैच का संचालन दो रेफरी करते हैं।
- रेफरी नियमों का उल्लंघन करने पर दंड दे सकते हैं:
  - ○ पीला कार्ड (Yellow Card) / चेतावनी (Warning): छोटे–मोटे फाउल के लिए दिया जाता है। प्रत्येक टीम को अधिकतम 3 पीले कार्ड मिल सकते हैं।
  - ○ 2 मिनट का निलंबन (2–minute Suspension)रू बार–बार फाउल करने, गंभीर फाउल, या खेल भावना के विरुद्ध आचरण के लिए खिलाड़ी को 2 मिनट के लिए कोर्ट से बाहर कर दिया जाता है। टीम को इस अवधि के लिए एक खिलाड़ी कम खेलना पड़ता है।
  - ○ लाल कार्ड (Red Card) / अयोग्यता (Disqualification): बहुत गंभीर फाउल, बार–बार निलंबन (तीसरा 2 मिनट का निलंबन), या हिंसक आचरण के लिए खिलाड़ी को मैच से बाहर कर दिया जाता है और वह वापस नहीं आ सकता। टीम को भी 2 मिनट के लिए एक खिलाड़ी कम खेलना पड़ता है, जिसके बाद एक नया खिलाड़ी उसकी जगह ले सकता है।

मार्किंग

हैंडबॉल कोर्ट एक आयताकार होता है और इसके आयाम 40 मीटर (131 फीट 2 इंच) लंबा और 20 मीटर (65 फीट 7 इंच) चौड़ा होता है।

1. कोर्ट की बाहरी सीमा रेखाएँ (Boundary Lines of the Court):

- साइडलाइन (Side Lines): ये कोर्ट की लंबाई के साथ खींची गई दो लंबी समानांतर रेखाएँ होती हैं।
- गोल लाइन (Goal Lines) / आउटर गोल लाइन्स (Outer Goal Lines): ये कोर्ट की चौड़ाई के साथ खींची गई छोटी रेखाएँ होती हैं। गोल पोस्ट के बीच वाले हिस्से को गोल लाइन कहा जाता है, और गोल पोस्ट के दोनों ओर के हिस्से को आउटर गोल लाइन कहा जाता है।

2. सेंटर लाइन (Centre Line):

- यह कोर्ट को दो बराबर हिस्सों में बांटते हुए साइडलाइन के मध्य बिंदुओं को जोड़ती है।
- मैच की शुरुआत (थ्रो–ऑफ) और प्रत्येक गोल के बाद थ्रो–ऑफ इसी रेखा से लिया जाता है।

3. गोल (Goals):

- प्रत्येक आउटर गोल लाइन के बीच में एक गोल होता है।
- गोल की ऊँचाई 2 मीटर (6 फीट 7 इंच) और चौड़ाई 3 मीटर (9 फीट 10 इंच) होती है।
- गोल पोस्ट और क्रॉसबार 8 सेमी (3.15 इंच) चौड़े होते हैं और दो विपरीत रंगों से पेंट किए जाते हैं।

4. गोल क्षेत्र (Goal Area) / 6–मीटर लाइन (6–meter Line):

- यह प्रत्येक गोल के सामने एक अर्ध–वृत्ताकार क्षेत्र होता है। यह हैंडबॉल की सबसे महत्वपूर्ण रेखाओं में से एक है।
- यह रेखा गोल पोस्ट के पिछले किनारे से 6 मीटर (19 फीट 8 इंच) की दूरी पर खींची जाती है। इसमें गोल के ठीक सामने 3 मीटर की सीधी रेखा होती है, जो गोल पोस्ट के आंतरिक कोनों से 6 मीटर के त्रिज्या वाले दो चौथाई वृत्तों से जुड़ी होती है।
- महत्व:
  - इस क्षेत्र में केवल गोलकीपर ही प्रवेश कर सकता है।

- आउटफील्ड खिलाड़ी इस क्षेत्र में प्रवेश नहीं कर सकते। यदि कोई आक्रमणकारी खिलाड़ी इस क्षेत्र में प्रवेश करता है और गोल करता है, तो गोल अमान्य हो जाता है।
- खिलाड़ी 6–मीटर लाइन के बाहर से कूदकर गोल क्षेत्र में उतर सकते हैं, बशर्ते उन्होंने गेंद को गोल क्षेत्र में उतरने से पहले ही छोड़ दिया हो।
- यदि कोई रक्षक खिलाड़ी इस क्षेत्र में अवैध रूप से प्रवेश करके गोल करने के अवसर को बाधित करता है, तो आक्रमणकारी टीम को 7–मीटर थ्रो (पेनल्टी) मिल सकती है।

5. 7–मीटर लाइन (7–meter Line):

- यह गोल के ठीक सामने, गोल लाइन के समानांतर, 7 मीटर (22 फीट 11 इंच) की दूरी पर खींची गई एक 1 मीटर लंबी रेखा होती है।
- महत्वः इस रेखा का उपयोग पेनल्टी थ्रो (7–मीटर थ्रो) के लिए किया जाता है। जब कोई खिलाड़ी 7–मीटर थ्रो लेता है, तो उसे इस रेखा के पीछे खड़ा होना चाहिए और गेंद को रिलीज करने से पहले रेखा को नहीं छूना चाहिए या पार नहीं करना चाहिए।

6. फ्री–थ्रो लाइन (Free & throw Line) / 9–मीटर लाइन (9–meter Line):

- यह एक टूटी हुई (कवजजमक) रेखा होती है जो गोल क्षेत्र रेखा (6–मीटर लाइन) से 3 मीटर (9 फीट 10 इंच) बाहर खींची जाती है, यानी गोल लाइन से 9 मीटर की दूरी पर।
- महत्वः यह छोटे–मोटे फाउल के लिए फ्री–थ्रो लेने के लिए उपयोग की जाती है। यदि कोई फाउल 6–मीटर लाइन और 9–मीटर लाइन के बीच होता है, तो आक्रमणकारी टीम 9–मीटर लाइन से फ्री–थ्रो लेती है। फ्री–थ्रो लेते समय आक्रमणकारी टीम के सभी खिलाड़ी 9–मीटर लाइन के बाहर होने चाहिए।

7. गोलकीपर की 4–मीटर रिस्ट्रेनिंग लाइन (Goalkeeper's 4&meter Restraining Line):

- यह एक 15 सेमी (6 इंच) लंबी रेखा होती है जो गोल के ठीक सामने, गोल लाइन के समानांतर, 4 मीटर (13 फीट 1 इंच) की दूरी पर खींची जाती है।
- महत्वः यह 7–मीटर थ्रो के दौरान गोलकीपर के लिए एक सीमा के रूप में कार्य करती है। गोलकीपर को 7–मीटर थ्रो का सामना करते समय इस रेखा के पीछे खड़ा होना चाहिए।

8. सब्स्टीट्यूशन लाइन (Substitution Line):

- यह साइडलाइन का एक खंड है जो सेंटर लाइन से प्रत्येक टीम के लिए 4.5 मीटर (14 फीट 9 इंच) तक फैला होता है।

- महत्वः खिलाड़ियों को केवल इस क्षेत्र से ही मैदान में प्रवेश या बाहर निकलना चाहिए।

हैंडबॉल कोर्ट को विशिष्ट रेखाओं (मार्किंग) से चिह्नित किया जाता है जो खेल के विभिन्न क्षेत्रों और नियमों को परिभाषित करती हैं। ये रेखाएँ खेल की गति और खिलाड़ियों की स्थिति को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। सभी रेखाएँ आमतौर पर 5 सेमी (2 इंच) चौड़ी होती हैं, सिवाय गोल लाइनों के जो गोल पोस्ट के बीच 8 सेमी (3.15 इंच) चौड़ी होती हैं।

<u>हैंडबॉल कोर्ट की प्रमुख मार्किंग</u>

हैंडबॉल कोर्ट एक आयताकार होता है और इसके आयाम 40 मीटर (131 फीट 2 इंच) लंबा और 20 मीटर (65 फीट 7 इंच) चौड़ा होता है।

1. कोर्ट की बाहरी सीमा रेखाएँ (Boundary Lines of the Court):

- साइडलाइन (Side Lines): ये कोर्ट की लंबाई के साथ खींची गई दो लंबी समानांतर रेखाएँ होती हैं।
- गोल लाइन (Goal Lines) / आउटर गोल लाइन्स (Outer Goal Lines): ये कोर्ट की चौड़ाई के साथ खींची गई छोटी रेखाएँ होती हैं। गोल पोस्ट के बीच वाले हिस्से को गोल लाइन कहा जाता है, और गोल पोस्ट के दोनों ओर के हिस्से को आउटर गोल लाइन कहा जाता है।

2. सेंटर लाइन (Centre Line):

- यह कोर्ट को दो बराबर हिस्सों में बांटते हुए साइडलाइन के मध्य बिंदुओं को जोड़ती है।
- मैच की शुरुआत (थ्रो–ऑफ) और प्रत्येक गोल के बाद थ्रो–ऑफ इसी रेखा से लिया जाता है।

3. गोल (Goals):

- प्रत्येक आउटर गोल लाइन के बीच में एक गोल होता है।
- गोल की ऊँचाई 2 मीटर (6 फीट 7 इंच) और चौड़ाई 3 मीटर (9 फीट 10 इंच) होती है।
- गोल पोस्ट और क्रॉसबार 8 सेमी (3.15 इंच) चौड़े होते हैं और दो विपरीत रंगों से पेंट किए जाते हैं।

4. गोल क्षेत्र (Goal Area) / 6–मीटर लाइन (6–meter Line):

- यह प्रत्येक गोल के सामने एक अर्ध–वृत्ताकार क्षेत्र होता है। यह हैंडबॉल की सबसे महत्वपूर्ण रेखाओं में से एक है।

- यह रेखा गोल पोस्ट के पिछले किनारे से 6 मीटर (19 फीट 8 इंच) की दूरी पर खींची जाती है। इसमें गोल के ठीक सामने 3 मीटर की सीधी रेखा होती है, जो गोल पोस्ट के आंतरिक कोनों से 6 मीटर के त्रिज्या वाले दो चौथाई वृत्तों से जुड़ी होती है।
- महत्वः
  - इस क्षेत्र में केवल गोलकीपर ही प्रवेश कर सकता है।
  - आउटफील्ड खिलाड़ी इस क्षेत्र में प्रवेश नहीं कर सकते। यदि कोई आक्रमणकारी खिलाड़ी इस क्षेत्र में प्रवेश करता है और गोल करता है, तो गोल अमान्य हो जाता है।
  - खिलाड़ी 6–मीटर लाइन के बाहर से कूदकर गोल क्षेत्र में उतर सकते हैं, बशर्ते उन्होंने गेंद को गोल क्षेत्र में उतरने से पहले ही छोड़ दिया हो।
  - यदि कोई रक्षक खिलाड़ी इस क्षेत्र में अवैध रूप से प्रवेश करके गोल करने के अवसर को बाधित करता है, तो आक्रमणकारी टीम को 7–मीटर थ्रो (पेनल्टी) मिल सकती है।

5. 7–मीटर लाइन (7–meter Line):

- यह गोल के ठीक सामने, गोल लाइन के समानांतर, 7 मीटर (22 फीट 11 इंच) की दूरी पर खींची गई एक 1 मीटर लंबी रेखा होती है।
- महत्वः इस रेखा का उपयोग पेनल्टी थ्रो (7–मीटर थ्रो) के लिए किया जाता है। जब कोई खिलाड़ी 7–मीटर थ्रो लेता है, तो उसे इस रेखा के पीछे खड़ा होना चाहिए और गेंद को रिलीज करने से पहले रेखा को नहीं छूना चाहिए या पार नहीं करना चाहिए।

6. फ्री–थ्रो लाइन (Free&throw Line) / 9–मीटर लाइन (9–meter Line):

- यह एक टूटी हुई (dotted) रेखा होती है जो गोल क्षेत्र रेखा (6–मीटर लाइन) से 3 मीटर (9 फीट 10 इंच) बाहर खींची जाती है, यानी गोल लाइन से 9 मीटर की दूरी पर।
- महत्वः यह छोटे–मोटे फाउल के लिए फ्री–थ्रो लेने के लिए उपयोग की जाती है। यदि कोई फाउल 6–मीटर लाइन और 9–मीटर लाइन के बीच होता है, तो आक्रमणकारी टीम 9–मीटर लाइन से फ्री–थ्रो लेती है। फ्री–थ्रो लेते समय आक्रमणकारी टीम के सभी खिलाड़ी 9–मीटर लाइन के बाहर होने चाहिए।

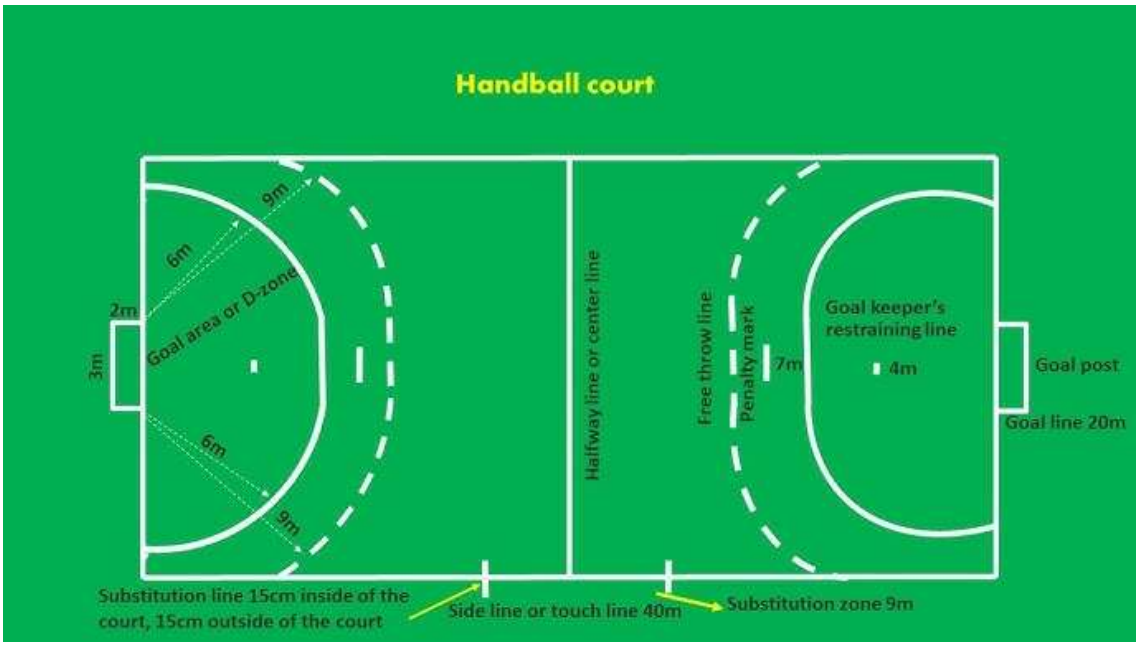
7. गोलकीपर की 4–मीटर रिस्ट्रेनिंग लाइन (Goalkeeper's 4 & meter Restraining Line):

- यह एक 15 सेमी (6 इंच) लंबी रेखा होती है जो गोल के ठीक सामने, गोल लाइन के समानांतर, 4 मीटर (13 फीट 1 इंच) की दूरी पर खींची जाती है।

- महत्वः यह 7–मीटर थ्रो के दौरान गोलकीपर के लिए एक सीमा के रूप में कार्य करती है। गोलकीपर को 7–मीटर थ्रो का सामना करते समय इस रेखा के पीछे खड़ा होना चाहिए।

8. सब्स्टीट्यूशन लाइन (Substitution Line):

- यह साइडलाइन का एक खंड है जो सेंटर लाइन से प्रत्येक टीम के लिए 4.5 मीटर (14 फीट 9 इंच) तक फैला होता है।
- महत्वः खिलाड़ियों को केवल इस क्षेत्र से ही मैदान में प्रवेश या बाहर निकलना चाहिए।



हैंडबॉल मैच स्कोर शीट

MATCH REPORT
HANDBALL FEDERATION OF INDIA

Match No.	Team A	Team B

Toss won by: **Choice:** Throw/End

Venue:	City:	Date:	Time:	Spectators:

Final Result

:

Team A	Team B
Half time	
Full time	
1st extra time	
2nd extra time	
after 7-metres	
7m goals / given	

No.	Team A	G	W	2'	2'	2'	D	DR
A								
B								
C								
D								

Sign. of Responsible Off. _____

TTO	1:	2:	3:

Referees	Signature
Table Officials	**Signature**
HFI Observer	**Signature**

No.	Team B	G	W	2'	2'	2'	D	DR
A								
B								
C								
D								

Sign. of Responsible Off. _____

TTO	1:	2:	3:

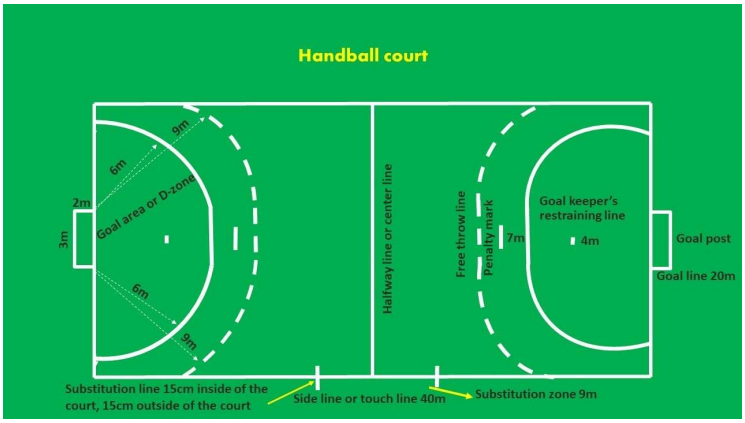
Remarks of Referees / HFI Observer

हैंडबॉल खेल के मुख्य उपस्कर (Equipment for Handball)

1. हैंडबॉल (Handball / Ball):

- यह हैंडबॉल का सबसे अनिवार्य उपकरण है।
- बनावटः गेंद आमतौर पर चमड़े या सिंथेटिक सामग्री से बनी होती है। इसकी सतह चमकदार या फिसलन वाली नहीं होनी चाहिए ताकि खिलाड़ियों को अच्छी पकड़ मिल सके।
- आकार और वजन (पुरुष / महिला / युवा):
  - पुरुष (16 वर्ष और ऊपर): परिधि 58–60 सेमी, वजन 425–475 ग्राम (साइज 3)
  - महिला (14 वर्ष और ऊपर) और पुरुष युवा (12–16 वर्ष): परिधि 54–56 सेमी, वजन 325–375 ग्राम (साइज 2)
  - महिला युवा (8–14 वर्ष) और पुरुष युवा (8–12 वर्ष): परिधि 50–52 सेमी, वजन 290–330 ग्राम (साइज 1)
- कुछ गेंदों में रेजिन (resin) का उपयोग किया जाता है ताकि खिलाड़ियों को बेहतर पकड़ मिल सके, जबकि कुछ बिना रेजिन के भी उपलब्ध होती हैं।

2. हैंडबॉल कोर्ट (Handball Court):



- खेल एक आयताकार कोर्ट पर खेला जाता है।
- आयामः इसकी लंबाई 40 मीटर और चौड़ाई 20 मीटर होती है।
- मार्किंग (Lines): कोर्ट पर विभिन्न रेखाएँ खींची जाती हैं, जैसेः
  - साइडलाइन (Side Lines): कोर्ट की लंबी सीमा।
  - गोल लाइन (Goal Lines): कोर्ट की चौड़ी सीमा जहाँ गोल होते हैं।
  - सेंटर लाइन (Centre Line): कोर्ट को दो हिस्सों में बांटती है।
  - गोल क्षेत्र / 6–मीटर लाइन (Goal Area / 6 & meter Line): गोल के सामने का प्रतिबंधित क्षेत्र।
  - 7–मीटर लाइन (7–meter Line): पेनल्टी थ्रो के लिए।
  - फ्री–थ्रो लाइन / 9–मीटर लाइन (Free&throw Line / 9&meter Line):फाउल के बाद फ्री–थ्रो के लिए।

- कोर्ट आमतौर पर लकड़ी (वुडन) या सिंथेटिक सतह वाला होता है।

3. गोल पोस्ट (Goal Posts):

- कोर्ट के प्रत्येक छोर पर एक गोल पोस्ट होता है।
- आयामः इसकी आंतरिक ऊँचाई 2 मीटर और चौड़ाई 3 मीटर होती है।
- बनावटः गोल पोस्ट और क्रॉसबार समान सामग्री (जैसे एल्यूमीनियम या लकड़ी) से बने होते हैं और उनका क्रॉस–सेक्शन 8 सेमी x 8 सेमी का होता है।
- ये दो अलग–अलग विपरीत रंगों में पेंट किए जाते हैं (जैसे लाल और सफेद)।
- नेट (छमज)रू प्रत्येक गोल में एक जाल लगा होता है ताकि गेंद के अंदर जाने पर वह बाहर न निकले।

4. हैंडबॉल शूज / जूते (Handball Shoes):

- खिलाड़ियों के लिए विशेष रूप से डिजाइन किए गए जूते बहुत महत्वपूर्ण होते हैं।
- विशेषताएँः ये जूते कोर्ट पर बेहतरीन पकड़ (grip) प्रदान करते हैं, जिससे खिलाड़ी तेजी से दिशा बदल सकें, रुक सकें और दौड़ सकें। इनमें पर्याप्त कुशनिंग (cushioning) और पार्श्व स्थिरता (lateral stability) भी होती है ताकि जोड़ों पर तनाव कम हो और चोटों से बचा जा सके।

5. खेल पोशाक (Team Uniform / Attire):

- खिलाड़ियों को अपनी टीम की विशिष्ट जर्सी पहननी होती है।
- जर्सीः आमतौर पर छोटी आस्तीन वाली शर्ट या जर्सी जिस पर खिलाड़ी का नंबर होता है।
- शॉर्ट्सः आरामदायक शॉर्ट्स जो गति में बाधा न डालें।
- मोजे (Socks): खेल के लिए उपयुक्त मोजे।
- नंबरिंगः खिलाड़ियों की जर्सी पर आगे और पीछे स्पष्ट नंबर होने चाहिए।
- सामग्रीः कपड़े हल्के, सांस लेने वाले और पसीना सोखने वाले होने चाहिए।

6. सुरक्षात्मक उपकरण और सहायक उपकरण (Protective Equipment and Accessories):

- घुटने के पैड (Knee Pads) और कोहनी के पैड (म्सइवू च्के): हैंडबॉल एक शारीरिक खेल है, और खिलाड़ी अक्सर फर्श पर गिरते या स्लाइड करते हैं। ये पैड घुटनों और कोहनी को चोट से बचाते हैं।
- एंकल सपोर्ट (Ankle Supports) और रिस्टबैंड (Wristband): ये जोड़ों को सहारा देने और पसीना सोखने में मदद करते हैं।
- हेडबैंड (Headband)रू माथे से पसीना सोखने और बालों को चेहरे से दूर रखने के लिए।
- आँखों की सुरक्षा (Eye Protection): कुछ खिलाड़ी, खासकर जिन्हें चश्मे की आवश्यकता होती है, आंखों की सुरक्षा के लिए विशेष गॉगल्स या स्पोर्ट्स ग्लासेस पहन सकते हैं।
- खेल टेप (Athletic Tape): चोटों से बचाव या मौजूदा चोटों को सहारा देने के लिए।
- माउथगार्ड (डवनजीहनंतक): मौखिक चोटों से बचाव के लिए।
- राल (Resin) या हैंडबॉल वैक्स (Handball Wax): कुछ खिलाड़ी अपनी उंगलियों पर राल या विशेष हैंडबॉल वैक्स लगाते हैं ताकि गेंद पर उनकी पकड़ बेहतर हो सके।

हैंडबॉल खेल में उपयोग होने वाले शब्द

खेल की क्रियाओं और तकनीकों से संबंधित शब्द

- ड्रिबलिंग (Dribbling): गेंद को जमीन पर टप्पा देते हुए आगे बढ़ना, जैसे बास्केटबॉल में करते हैं।
- पासिंग (Passing): टीम के साथियों को गेंद फेंकना।
- शूटिंग (Shooting): गोल करने के उद्देश्य से गेंद को गोल पोस्ट की ओर फेंकना।
- गोल (Goal): जब गेंद पूरी तरह से गोल लाइन को पार करके गोल पोस्ट के अंदर चली जाती है।
- थ्रो–ऑफ (Throw-off): मैच की शुरुआत में या गोल होने के बाद खेल को फिर से शुरू करने के लिए सेंटर लाइन से गेंद को थ्रो करना।
- थ्रो–इन (Throw&in): जब गेंद साइडलाइन या एंडलाइन से बाहर चली जाती है, तो विरोधी टीम द्वारा कोर्ट में गेंद वापस फेंकना।
- फ्री–थ्रो (Free&throw): छोटे–मोटे फाउल के बाद दी जाने वाली पेनल्टी, जिसे 9–मीटर लाइन से लिया जाता है।
- 7–मीटर थ्रो (7–meter Throw) / पेनल्टी थ्रो (Penalty Throw): एक गंभीर फाउल या स्पष्ट गोल करने के अवसर को बाधित करने पर दी जाने वाली पेनल्टी, जिसे 7–मीटर लाइन से सीधे गोल की ओर मारा जाता है।
- गोलकीपर थ्रो (Goalkeeper Throw): जब गोलकीपर अपने गोल क्षेत्र में गेंद पर नियंत्रण प्राप्त कर लेता है, तो वह अपने गोल क्षेत्र से गेंद को फेंकता है।
- टैकल (Tackle) / ब्लॉकिंग (Blocking): विरोधी खिलाड़ी को कानूनी रूप से रोकना या उसके शॉट को ब्लॉक करना।
- डिफेंस (Defence): गोल होने से रोकने के लिए रक्षक खिलाड़ियों द्वारा की गई कार्रवाई।
- ऑफेंस (Offence) / अटैक (Attack): गोल करने के उद्देश्य से आक्रमणकारी खिलाड़ियों द्वारा की गई कार्रवाई।
- क्रॉस ओवर (Cross Over): आक्रामक खिलाड़ी द्वारा अपने साथी के पीछे से दौड़ना ताकि रक्षक भ्रमित हो जाए।
- पिच (Pitch): हैंडबॉल कोर्ट को कभी–कभी 'पिच' भी कहा जाता है।

कोर्ट और नियम से संबंधित शब्द

- कोर्ट (Court): खेल का मैदान।
- गोल क्षेत्र (Goal Area) / 6–मीटर लाइन (6–meter Line)+ गोल के सामने का अर्ध–वृत्ताकार प्रतिबंधित क्षेत्र (6 मीटर की दूरी पर)।
- फ्री–थ्रो लाइन (Free&throw Line) / 9–मीटर लाइन (9–meter Line)+ गोल क्षेत्र से 3 मीटर बाहर टूटी हुई रेखा।

- 7–मीटर लाइन (7–meter Line): गोल से 7 मीटर दूर स्थित रेखा जहाँ से पेनल्टी थ्रो लिया जाता है।
- 4–मीटर रिस्ट्रेनिंग लाइन (4–meter Restraining Line): गोलकीपर के लिए 7–मीटर थ्रो के दौरान एक सीमा (4 मीटर दूर)।
- सब्स्टीट्यूशन लाइन (Substitution Line): साइडलाइन पर वह क्षेत्र जहाँ से खिलाड़ी कोर्ट में प्रवेश और निकास करते हैं।
- सेंटर लाइन (Centre Line): कोर्ट के मध्य को विभाजित करने वाली रेखा।
- साइडलाइन (Sideline): कोर्ट की लंबी सीमा रेखाएँ।
- गोल लाइन (Goal Line): कोर्ट की चौड़ी सीमा रेखाएँ जहाँ गोल होते हैं।
- हाफ (Half): मैच का एक आधा हिस्सा (30 मिनट)।
- फाउल (Foul): नियमों का उल्लंघन।
- पासिव प्ले (Passive Play): जब कोई टीम सक्रिय रूप से गोल करने का प्रयास नहीं करती और गेंद को अनावश्यक रूप से रोककर रखती है। इसके परिणामस्वरूप विरोधी टीम को फ्री–थ्रो मिल सकता है।
- रेफरी (Referee): मैच का मुख्य अधिकारी जो नियमों को लागू करता है। (हैंडबॉल में दो रेफरी होते हैं)।
- स्कोरर (Scorer): वह अधिकारी जो मैच के दौरान गोल और पेनल्टी का रिकॉर्ड रखता है।
- टाइमकीपर (Timekeeper): वह अधिकारी जो मैच के समय और निलंबन के समय पर नजर रखता है।
- टाइम–आउट (Time&out): टीमों द्वारा रणनीति बनाने या आराम करने के लिए लिया गया छोटा विराम।

<u>खिलाड़ियों और दंड से संबंधित शब्द</u>

- आउटफील्ड खिलाड़ी (Outfield Player): गोलकीपर के अलावा अन्य खिलाड़ी।
- गोलकीपर (Goalkeeper)/ वह खिलाड़ी जो गोल को बचाता है और गोल क्षेत्र में प्रवेश कर सकता है।
- येलो कार्ड (Yellow Card) / चेतावनी (Warning): छोटे–मोटे फाउल के लिए रेफरी द्वारा दिया गया चेतावनी कार्ड।
- 2 मिनट सस्पेंशन (2–minute Suspension): गंभीर फाउल या बार–बार नियमों का उल्लंघन करने पर खिलाड़ी को 2 मिनट के लिए कोर्ट से बाहर कर दिया जाता है।
- रेड कार्ड (Red Card) / अयोग्यता (Disqualification): बहुत गंभीर फाउल या हिंसक आचरण के लिए खिलाड़ी को मैच से बाहर कर दिया जाता है।

संघ

1. बिहार में (Bihar):

- बिहार हैंडबॉल एसोसिएशन (Bihar Handball Association)
- यह हैंडबॉल एसोसिएशन ऑफ इंडिया (HAI) से संबद्ध है।
- अध्यक्षः पंकज कुमार (वर्तमान जानकारी के अनुसार)
- महासचिव (Secretary General): ब्रज किशोर शर्मा (वर्तमान जानकारी के अनुसार)
- ई–मेलः biharhandball@gmail-com
- टेलीफोन:91 99739 72684
- पताः 2C, राधा कुंज, ए एन पथ, बोरिंग रोड, पटना 800013

2. राष्ट्रीय स्तर पर (National Level & India):

- हैंडबॉल एसोसिएशन ऑफ इंडिया (Handball Association of India & HAI)
  - स्थापनाः HAI ने 2023 में हैंडबॉल फेडरेशन ऑफ इंडिया (HFI) को आधिकारिक शासी निकाय के रूप में प्रतिस्थापित किया।
  - मुख्यालयः लखनऊ, उत्तर प्रदेश (पहले के HFI का मुख्यालय इंदौर था)
  - अध्यक्षः दिग्विजय चौटाला (Digvijay Chautala) (14 अगस्त 2022 से वर्तमान)
  - महासचिव (Secretary General): प्रीतपाल सिंह सलूजा (Pritpal Singh Saluja)
  - वेबसाइटः handballfederationofindia.com (यह अभी भी पुराने HFI डोमेन का उपयोग कर रहा है)

3. अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर (International Level):

- अंतर्राष्ट्रीय हैंडबॉल महासंघ (International Handball Federation – IHF)
  - स्थापना: 1946
  - मुख्यालय: बेसल, स्विट्जरलैंड
  - अध्यक्षरू हसन मुस्तफा (ेंद डवनेजं) (2000 से वर्तमान)
  - वेबसाइटरू पीपिदवि
- एशियाई हैंडबॉल महासंघ (Asian Handball Federation – AHF)
  - स्थापना: 1974
  - मुख्यालय: कुवैत सिटी, कुवैत
  - कार्यवाहक अध्यक्ष (Acting President): योशिहाइड वतनबे (Yoshihide Watanabe) (शेख अहमद अल–फहाद अल–अहमद अल–सबाह के स्वयं–निलंबन के बाद से)
  - महासचिव (Secretary General): मुहम्मद शफीक (Muhammad Shafiq)
  - वेबसाइट: asianhandball.org

प्रतियोगिताएँ

1. IHF विश्व चैम्पियनशिप (IHF World Championships):

- IHF पुरुष विश्व हैंडबॉल चैम्पियनशिप (IHF World Men's Handball Championship)रू
  - यह पुरुषों के लिए सबसे प्रतिष्ठित अंतर्राष्ट्रीय हैंडबॉल टूर्नामेंट है।
  - हर दो साल में आयोजित किया जाता है।
- IHF महिला विश्व हैंडबॉल चैम्पियनशिप (IHF World Women's Handball Championship):
  - महिलाओं के लिए समान रूप से महत्वपूर्ण टूर्नामेंट।
  - यह भी हर दो साल में आयोजित किया जाता है।
- आयु वर्ग की विश्व चैम्पियनशिप (Age & Category World Championships):
  - पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए जूनियर (U21/U20) और यूथ (U19/U18) विश्व चैम्पियनशिप भी आयोजित की जाती हैं, जो युवा प्रतिभाओं के विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं।

2. ओलंपिक खेल (Olympic Games):

- हैंडबॉल ग्रीष्मकालीन ओलंपिक खेलों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।
- पुरुषों और महिलाओं दोनों के टूर्नामेंट हर चार साल में ओलंपिक खेलों के हिस्से के रूप में खेले जाते हैं।

3. कॉन्टिनेंटल चैम्पियनशिप (Continental Championships):

प्रत्येक महाद्वीपीय महासंघ (जैसे एशियाई हैंडबॉल महासंघ – ATF, यूरोपीय हैंडबॉल महासंघ – EHF, अफ्रीकी हैंडबॉल परिसंघ – CAHB) अपने स्वयं के कॉन्टिनेंटल चैम्पियनशिप का आयोजन करता है, जो अक्सर विश्व चैम्पियनशिप या ओलंपिक के लिए क्वालीफायर के रूप में कार्य करते हैं।

- एशियाई हैंडबॉल चैम्पियनशिप (Asian Handball Championship):
  - एशिया में पुरुषों और महिलाओं के लिए शीर्ष कॉन्टिनेंटल टूर्नामेंट।
  - भारतीय टीमें इसमें भाग लेती हैं।
- यूरोपीय हैंडबॉल चैम्पियनशिप (European Handball Championship / EHF EURO):
  - यूरोप में पुरुषों और महिलाओं के लिए अत्यधिक प्रतिस्पर्धी टूर्नामेंट। यूरोप हैंडबॉल में एक मजबूत शक्ति केंद्र है।
- अफ्रीकी हैंडबॉल चैम्पियनशिप (African Handball Championship):
  - अफ्रीका में पुरुषों और महिलाओं के लिए प्रमुख टूर्नामेंट।

4. क्लब प्रतियोगिताएं (Club Competitions):

- IHF सुपर ग्लोब (IHF Super Globe): यह IHF द्वारा आयोजित एक क्लब विश्व चैम्पियनशिप है, जिसमें विभिन्न महाद्वीपों के शीर्ष क्लब एक–दूसरे के खिलाफ प्रतिस्पर्धा करते हैं।
- EHF चौंपियंस लीग (EHF Champions League): यह यूरोप की सबसे प्रतिष्ठित क्लब प्रतियोगिता है, जिसमें यूरोप के शीर्ष क्लब प्रतिस्पर्धा करते हैं।

5. बीच हैंडबॉल (Beach Handball):

- बीच हैंडबॉल भी अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर मान्यता प्राप्त है और इसके अपने विश्व चैम्पियनशिप और कॉन्टिनेंटल टूर्नामेंट होते हैं (जैसे IHF बीच हैंडबॉल विश्व चैम्पियनशिप)।

6. अन्य अंतर्राष्ट्रीय टूर्नामेंट:

- IHF इमर्जिंग नेशंस चैम्पियनशिप (IHF Emerging Nations Championship): यह उन देशों के लिए है जहां हैंडबॉल अभी भी विकसित हो रहा है, ताकि उन्हें अंतर्राष्ट्रीय अनुभव मिल सके।
- IHF ट्रॉफी (IHF Trophy)रू युवा खिलाड़ियों और विकासशील देशों के लिए एक और अंतर्राष्ट्रीय टूर्नामेंट श्रृंखला।
- बहु–खेल आयोजन (Multi&sport Events): एशियाई खेल (Asian Games), दक्षिण एशियाई खेल (South Asian Games), राष्ट्रमंडल खेल (Commonwealth Games – हालांकि हैंडबॉल नियमित रूप से शामिल नहीं है), और पैन अमेरिकी खेलों जैसे बड़े बहु–खेल आयोजनों में भी हैंडबॉल शामिल होता है।

<u>राष्ट्रीय हैंडबॉल टूर्नामेंट/प्रतियोगिताएं (National Handball Tournaments/Competitions & India)</u>

भारत में हैंडबॉल का संचालन हैंडबॉल एसोसिएशन ऑफ इंडिया (Handball Association of India & HAI) द्वारा किया जाता है (जिसे पहले हैंडबॉल फेडरेशन ऑफ इंडिया – HFI के नाम से जाना जाता था, 2023 में नाम बदला गया)। HAI पूरे भारत में विभिन्न स्तरों पर कई टूर्नामेंट आयोजित करता है:

1. राष्ट्रीय हैंडबॉल चैम्पियनशिप (National Handball Championships):

- सीनियर पुरुष राष्ट्रीय हैंडबॉल चैम्पियनशिप (Senior Men's National Handball Championship): भारत में पुरुषों के लिए सबसे प्रतिष्ठित घरेलू प्रतियोगिता।
- सीनियर महिला राष्ट्रीय हैंडबॉल चैम्पियनशिप (Senior Women's National Handball Championship): महिलाओं के लिए समान रूप से महत्वपूर्ण।
- जूनियर (Junior) और यूथ (Youth) राष्ट्रीय चैम्पियनशिपः विभिन्न आयु वर्गों (जैसे अंडर–21, अंडर–19, अंडर–17) के लिए राष्ट्रीय चैम्पियनशिप भी आयोजित की जाती हैं, जो युवा प्रतिभाओं की पहचान और उन्हें आगे बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण हैं।

2. प्रीमियर हैंडबॉल लीग (Premier Handball League & PHL):

- भारत में पुरुषों के लिए एक फ्रैंचाइजी–आधारित पेशेवर लीग है, जिसे 2023 में लॉन्च किया गया था।
- इसका उद्देश्य भारतीय हैंडबॉल खिलाड़ियों को उच्च–स्तरीय प्रतिस्पर्धी मंच प्रदान करना और खेल को दर्शकों के बीच लोकप्रिय बनाना है।
- महिला प्रीमियर हैंडबॉल लीग (Women's Premier Handball League): महिलाओं के लिए भी एक समान लीग शुरू करने की योजना है।

3. राष्ट्रीय खेल (National Games):

- हैंडबॉल भारत के राष्ट्रीय खेलों का एक हिस्सा है, जहाँ विभिन्न राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों की टीमें प्रतिस्पर्धा करती हैं।

4. ऑल इंडिया इंटर–यूनिवर्सिटी हैंडबॉल चैम्पियनशिप (All India Inter & University Handball Championship):

- विश्वविद्यालय स्तर पर आयोजित होने वाली यह प्रतियोगिता युवा हैंडबॉल प्रतिभाओं को प्रदर्शित करने का एक महत्वपूर्ण मंच है।

5. AHF / IHF ट्रॉफी के लिए राष्ट्रीय क्वालीफायर:

- भारतीय टीमें अक्सर विभिन्न एशियाई (AHF) और अंतर्राष्ट्रीय (IHF) आयु वर्ग के टूर्नामेंटों के लिए राष्ट्रीय क्वालीफायर में प्रतिस्पर्धा करती हैं।

भारत और बिहार के खिलाड़ियों का प्रदर्शन

1. एशियाई खेल (Asian Games):

- भारतीय हैंडबॉल टीमों ने एशियाई खेलों में नियमित रूप से भाग लिया है।
- पुरुष टीमः पुरुषों की टीम ने 1982 के एशियाई खेल में (जो नई दिल्ली में आयोजित हुए थे) अपनी पहली भागीदारी की, जिसमें वे 8वें स्थान पर रहे।
- महिला टीमः महिला टीम ने 2006 के एशियाई खेल (दोहा में) में पदार्पण किया और 8वें स्थान पर रहीं।

2. दक्षिण एशियाई खेल (South Asian Games):

- दक्षिण एशियाई खेलों में भारत का प्रदर्शन काफी मजबूत रहा है।
- पुरुष टीमः भारतीय पुरुष हैंडबॉल टीम दक्षिण एशियाई खेलों में सबसे सफल टीमों में से एक रही है। उन्होंने 2016 में भारत में आयोजित दक्षिण एशियाई खेलों में स्वर्ण पदक जीता, फाइनल में पाकिस्तान को हराया।
- महिला टीमः भारतीय महिला हैंडबॉल टीम दक्षिण एशिया की सर्वश्रेष्ठ टीम है, जिसने 2016 और 2019 दोनों संस्करणों में स्वर्ण पदक जीते हैं।

3. एशियाई चैम्पियनशिप (Asian Championships):

- भारतीय टीमें एशियाई चैम्पियनशिप में नियमित रूप से प्रतिस्पर्धा करती हैं, जो विश्व चैम्पियनशिप के लिए क्वालीफायर के रूप में भी कार्य करती है।
- पुरुष टीमः पुरुषों की टीम ने 1979 में चीन में आयोजित एशियाई चैम्पियनशिप में अपनी सर्वश्रेष्ठ रैंकिंग हासिल की, जहाँ वे 5वें स्थान पर रहे।
- महिला टीमः महिलाओं की टीम ने 2000 में चीन में आयोजित एशियाई चैम्पियनशिप में अपनी सर्वश्रेष्ठ रैंकिंग हासिल की, जहाँ वे 6वें स्थान पर रहीं।
  - हाल की उपलब्धिः दिसंबर 2024 में भारत द्वारा आयोजित एशियाई महिला हैंडबॉल चैम्पियनशिप में, भारतीय महिला टीम ने छठा स्थान हासिल करके अपने सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन की बराबरी की। टीम ने सिंगापुर को हराया और चीन जैसी मजबूत टीम के खिलाफ कड़ी टक्कर दी।

4. IHF विश्व चैम्पियनशिप (IHF World Championships):

- भारत ने अभी तक IHF विश्व चैम्पियनशिप (पुरुष या महिला) के मुख्य ड्रॉ में कोई महत्वपूर्ण छाप नहीं छोड़ी है, लेकिन नियमित रूप से क्षेत्रीय क्वालीफायर में भाग लेता है।
- युवा स्तर पर भागीदारीः भारतीय युवा (अंडर–18) और जूनियर (अंडर–20) टीमें IHF विश्व चैम्पियनशिप के लिए क्वालीफाई करती रही हैं, जो भविष्य के लिए एक सकारात्मक संकेत है। उदाहरण के लिए, गोरखपुर की वैष्णवी सिंह को हाल ही में

अगस्त 2024 में चीन में आयोजित होने वाली 10वीं आईएचएफ महिला युवा (अंडर–18) विश्व चैम्पियनशिप के लिए भारतीय टीम में चुना गया है।

5. IHF उभरते राष्ट्र चैम्पियनशिप (IHF Emerging Nations Championship):

- इस टूर्नामेंट का उद्देश्य उन देशों को अंतर्राष्ट्रीय अनुभव देना है जहां हैंडबॉल अभी भी विकसित हो रहा है।
- 2023 बुल्गारिया में पुरुषों की टीम का प्रदर्शनः भारतीय पुरुष टीम ने 2023 में बुल्गारिया में आयोजित IHF इमर्जिंग नेशंस चैम्पियनशिप में शानदार प्रदर्शन किया, जहाँ वे सेमी–फाइनल तक पहुँचे। उन्होंने ग्रुप चरण में माल्टा और अंडोरा जैसी यूरोपीय टीमों को हराकर अपने समूह में शीर्ष स्थान हासिल किया। यह भारत के लिए एक महत्वपूर्ण अंतर्राष्ट्रीय उपलब्धि थी।
- IHF ट्रॉफी (IHF Trophy): भारत ने हाल ही में जुलाई 2024 में जयपुर में आयोजित IHF ट्रॉफी हैंडबॉल चैम्पियनशिप (यूथ और जूनियर कैटेगरी) में दोनों श्रेणियों में स्वर्ण पदक जीते, जिसमें बांग्लादेश, नेपाल और मालदीव जैसी टीमों ने भाग लिया।

6. व्हीलचेयर हैंडबॉल (Wheelchair Handball):

- भारत ने व्हीलचेयर हैंडबॉल में भी अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर हिस्सा लिया है।
- 2022 विश्व और यूरोपीय व्हीलचेयर हैंडबॉल चैम्पियनशिपरू भारतीय टीम ने इस टूर्नामेंट में दो जीत दर्ज की, जिसमें रोमानिया और नीदरलैंड्स के खिलाफ मजबूत रक्षात्मक प्रदर्शन शामिल था।

हैंडबॉल में बिहार के खिलाड़ियों की उपलब्धियाँ

बिहार के खिलाड़ियों ने हैंडबॉल में राष्ट्रीय और कुछ हद तक अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी अपनी उपस्थिति दर्ज कराई है। यह खेल राज्य में धीरे–धीरे लोकप्रिय हो रहा है, और खिलाड़ियों को बेहतर सुविधाएँ मिलने से उनकी उपलब्धियों में भी वृद्धि देखी जा रही है।

1. राष्ट्रीय स्तर पर उपलब्धियाँः

- राष्ट्रीय जूनियर बालिका हैंडबॉल चैम्पियनशिप में ऐतिहासिक जीतः यह बिहार के लिए एक बड़ी उपलब्धि है! 47वीं राष्ट्रीय जूनियर बालिका हैंडबॉल चैम्पियनशिप में बिहार की लड़कियों की टीम ने पहली बार विजेता का खिताब जीता है। इस टूर्नामेंट में टीम पूरे प्रतियोगिता में अपराजेय रही। यह जीत बिहार में महिला हैंडबॉल के बढ़ते प्रभाव को दर्शाती है।
- सीनियर महिला राष्ट्रीय हैंडबॉल चैम्पियनशिपः बिहार की महिला टीम ने 53वीं सीनियर महिला राष्ट्रीय हैंडबॉल चैम्पियनशिप में तीसरा स्थान (संयुक्त रूप से) हासिल किया है, जो एक मजबूत प्रदर्शन है। यह चैम्पियनशिप बिहार के पूर्णिया में आयोजित की गई थी।

- राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में खिलाड़ियों का चयनः बिहार के विभिन्न जिलों से कई प्रतिभाशाली खिलाड़ियों का चयन राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं, जैसे राष्ट्रीय स्कूली हैंडबॉल चैम्पियनशिप (अंडर–14) और राष्ट्रीय सीनियर महिला बीच हैंडबॉल चैम्पियनशिप के लिए बिहार टीम में होता रहता है।
  - उदाहरण के लिए, हाल ही में मैरवा (सीवान) से सात लड़कियों का चयन 68वीं राष्ट्रीय अंडर–14 हैंडबॉल चैम्पियनशिप के लिए बिहार टीम में हुआ।
  - मैरवा के आरएलबी क्लब की पांच खिलाड़ियों – तान्या कुमारी मिश्रा, प्रतिभा कुमारी, सिंधु कुमारी, निक्की कुमारी और जुगनू कुमारी – का चयन राष्ट्रीय सीनियर महिला बीच हैंडबॉल चैम्पियनशिप के लिए हुआ।
- खेलो इंडिया गेम्स और अन्य राष्ट्रीय प्रतियोगिताएंरू बिहार के खिलाड़ी खेलो इंडिया जैसे राष्ट्रीय खेल आयोजनों में भी भाग लेते हैं, जहाँ वे अन्य राज्यों के खिलाड़ियों के साथ प्रतिस्पर्धा करते हैं और पदक जीतने का प्रयास करते हैं।

2. अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर उपलब्धियाँः

हालांकि हैंडबॉल में बिहार से कोई बड़ा अंतर्राष्ट्रीय स्टार या ग्रैंड स्लैम विजेता जैसा खिलाड़ी अभी नहीं उभरा है, फिर भी कुछ खिलाड़ी भारतीय टीमों का हिस्सा बनकर अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में भाग ले रहे हैंः

- भारतीय राष्ट्रीय टीमों में प्रतिनिधित्वः बिहार के कुछ युवा खिलाड़ी भारतीय राष्ट्रीय हैंडबॉल टीमों (पुरुष, महिला, जूनियर या युवा वर्ग) के शिविरों में या सीधे अंतर्राष्ट्रीय टूर्नामेंटों में चुने जाते रहे हैं। यह भारतीय हैंडबॉल के लिए एक सकारात्मक संकेत है कि बिहार से भी प्रतिभाएँ राष्ट्रीय स्तर पर आ रही हैं।
- भविष्य की संभावनाएँः बिहार की महिला हैंडबॉल टीम की हालिया राष्ट्रीय स्तर की सफलताएँ दर्शाती हैं कि भविष्य में यहाँ से और अधिक खिलाड़ी अंतर्राष्ट्रीय मंच पर भारतीय टीम का प्रतिनिधित्व कर सकते हैं।

<u>उल्लेखनीय खिलाड़ी (उदाहरण):</u>

- खुशबू कुमारीः नवादा से आने वाली खुशबू को बिहार की पहली हैंडबॉल खिलाड़ी माना जाता है जिन्होंने विश्व स्तर पर अपनी पहचान बनाई। यह दर्शाता है कि बिहार से खिलाड़ियों में अंतर्राष्ट्रीय स्तर तक पहुँचने की क्षमता है।

हैंडबॉल पर आधारित अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (FAQ)

प्र0 1.	**हैंडबॉल क्या है?**
उत्तर	हैंडबॉल एक तेज–तर्रार और रोमांचक टीम खेल है जिसमें सात खिलाड़ियों की दो टीमें (छह फील्ड खिलाड़ी और एक गोलकीपर) एक आयताकार कोर्ट पर प्रतिस्पर्धा करती हैं । खिलाड़ियों का मुख्य उद्देश्य अपने हाथों का उपयोग करके एक छोटी गेंद को विरोधी टीम के गोल में फेंकना होता है।
प्र0 2.	**हैंडबॉल मैच की अवधि क्या होती है?**
उत्तर	एक मानक हैंडबॉल मैच 60 मिनट का होता है, जिसे 30–30 मिनट के दो हिस्सों में बांटा जाता है । दोनों हिस्सों के बीच 10 मिनट का हाफ टाइम ब्रेक होता है। अंडर–16 टीमों के लिए, अवधि आमतौर पर 25–25 मिनट के दो हाफ होती है।
प्र0 3.	**हैंडबॉल कोर्ट का आकार क्या होता है?**
उत्तर	हैंडबॉल कोर्ट का आकार आमतौर पर 40 मीटर लंबा और 20 मीटर चौड़ा होता है। गोल की ऊंचाई 2 मीटर और चौड़ाई 3 मीटर होती है।
प्र0 4.	**हैंडबॉल में एक टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं?**
उत्तर	एक मैच में सात खिलाड़ियों की दो टीमें प्रतिस्पर्धा करती हैं, जिनमें छह आउटफील्ड खिलाड़ी और एक गोलकीपर शामिल होते हैं । एक टीम में अधिकतम 16 खिलाड़ी हो सकते हैं (14 आउटफील्ड खिलाड़ी और 2 गोलकीपर)।
प्र0 5.	**हैंडबॉल में गोल क्षेत्र (Goal Area) के नियम क्या हैं?**
उत्तर	गोल क्षेत्र एक अर्ध–वृत्ताकार क्षेत्र होता है जिसे 6–मीटर लाइन कहा जाता है। इस क्षेत्र में केवल गोलकीपर ही प्रवेश कर सकता है। आउटफील्ड खिलाड़ी इस क्षेत्र में प्रवेश नहीं कर सकते । यदि कोई आक्रमणकारी खिलाड़ी गोल क्षेत्र में प्रवेश करके गोल करता है, तो गोल अमान्य हो जाता है।
प्र0 6.	**हैंडबॉल में 7–मीटर थ्रो क्या होता है?**
उत्तर	7–मीटर थ्रो एक पेनल्टी शॉट होता है, जो फुटबॉल में पेनल्टी किक के समान है। यह तब दिया जाता है जब एक स्पष्ट गोल करने के अवसर को किसी फाउल द्वारा विफल कर दिया जाता है।
प्र0 7.	**हैंडबॉल में किस तरह के दंड दिए जाते हैं?**
उत्तर	रेफरी नियमों का उल्लंघन करने पर दंड दे सकते हैं: ▪ पीला कार्ड (Yellow Card): छोटे–मोटे फाउल के लिए दिया जाता है। ▪ 2 मिनट का निलंबन (2 minute Suspension): बार–बार फाउल करने या गंभीर फाउल के लिए खिलाड़ी को 2 मिनट के लिए कोर्ट से बाहर कर दिया जाता है । ▪ लाल कार्ड (Red Card): बहुत गंभीर फाउल या बार–बार निलंबन के लिए खिलाड़ी को मैच से बाहर कर दिया जाता है ।

प्र0 8.	**भारत में हैंडबॉल का संचालन कौन करता है?**
उत्तर	भारत में हैंडबॉल का संचालन हैंडबॉल एसोसिएशन ऑफ इंडिया (Handball Association of India & HAI) द्वारा किया जाता है। पहले इसे हैंडबॉल फेडरेशन ऑफ इंडिया (HFI) के नाम से जाना जाता था, लेकिन 2023 में इसका नाम बदल दिया गया।
प्र0 9.	**हैंडबॉल में भारत की प्रमुख उपलब्धियां क्या हैं?**
उत्तर	▪ दक्षिण एशियाई खेल (South Asian Games): भारतीय पुरुष हैंडबॉल टीम ने 2016 में स्वर्ण पदक जीता। महिला टीम ने 2016 और 2019 दोनों संस्करणों में स्वर्ण पदक जीते। ▪ एशियाई खेल (Asian Games): पुरुष टीम ने 1982 के एशियाई खेलों में भाग लिया और 8वें स्थान पर रही । महिला टीम ने 2006 में पदार्पण किया और 8वें स्थान पर रही । ▪ एशियाई चौंपियनशिप (Asian Championships): पुरुष टीम ने 1979 में 5वां और महिला टीम ने 2000 में 6वां स्थान हासिल किया । दिसंबर 2024 में, भारतीय महिला टीम ने एशियाई महिला हैंडबॉल चौंपियनशिप में 6वां स्थान हासिल करके अपने सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन की बराबरी की। ▪ IHF इमर्जिंग नेशंस चौंपियनशिप (IHF Emerging Nations Championship):2023 में पुरुष टीम सेमीफाइनल तक पहुंची।