

# ***BALONMANO***

**Club Deportivo FC Barcelona**  
**Handbol**  
**(En España)**





# ***BALONMANO***

**Jhon Ever Caldon Cometa  
Carlos Andrés Galvis Cuellar  
Juan Diego Benitez Marulanda  
Erick Sebastian Calderon Barrera**

**Facultad de Ingeniería. Programa de Ingeniería de  
Sistemas. Universidad de la Amazonia. Curso de Cultura y  
Deporte.**



# ***TABLA DE CONTENIDO***

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 1 | Introducción             |
| 2 | Historia                 |
| 3 | Equipamiento             |
| 4 | Fundamentos técnicos     |
| 5 | Reglas                   |
| 6 | Posiciones               |
| 7 | Competencias             |
| 8 | Federaciones y jugadores |
| 9 |                          |





# × × **INTRODUCCIÓN**

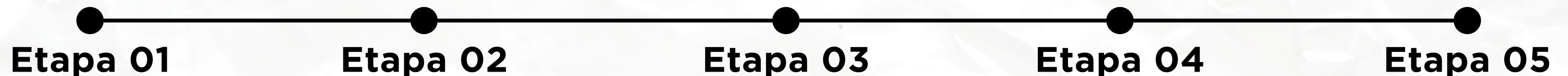
La presente exposición tiene como finalidad brindar una visión general sobre el balonmano, abordando aspectos fundamentales como su historia, el equipamiento utilizado, los fundamentos técnicos del juego, las reglas básicas, las posiciones de los jugadores, así como los principales campeonatos, federaciones que lo regulan y figuras destacadas del deporte. A través de este recorrido se busca resaltar la importancia del balonmano como disciplina deportiva que combina habilidad, estrategia y trabajo en equipo.





# ***HISTORIA BALONMANO***

El balonmano es un deporte colectivo que combina velocidad, estrategia y destreza con las manos. Su historia se remonta a juegos antiguos practicados por civilizaciones como la griega y la romana, donde ya se experimentaban formas de juego con balón. Sin embargo, su estructura moderna comenzó a formarse en Europa a finales del siglo XIX, y desde entonces ha evolucionado notablemente, consolidándose como un deporte olímpico y profesional. A lo largo del tiempo, el balonmano ha logrado posicionarse como una disciplina popular y competitiva a nivel mundial.



# ***HISTORIA BALONMANO***

***SIGLO III A.C.  
- SIGLO XIX***

**Etapa 01**

## **1. Orígenes antiguos:**

- Juegos similares al balonmano se practicaban en la Antigua Grecia y Roma.
- Actividades como el "urania" (Grecia) y el "harpastum" (Roma) usaban pelotas y lanzamientos con la mano.



# ***HISTORIA BALONMANO***

***FINALES DEL  
SIGLO XIX -  
1920***

**Etapa 02**

## **2. Nacimiento moderno:**

- En Alemania y Dinamarca se comienzan a estructurar las primeras reglas del juego.
- En 1898, el alemán Konrad Koch introduce una versión primitiva del balonmano escolar.

# ***HISTORIA BALONMANO***



***1920 - 1936***


**Etapa 03**

## **3. Formalización del deporte:**

- En 1926, la Federación Internacional de Atletismo (IAAF) aprueba las primeras reglas oficiales.
- En 1936, el balonmano a 11 jugadores debuta en los Juegos Olímpicos de Berlín.



# ***HISTORIA BALONMANO***



***1940 - 1972***

**Etapa 04**

## **4. Evolución del balonmano moderno:**

- En 1946 se funda la Federación Internacional de Balonmano (IHF).
- Se populariza el balonmano de 7 jugadores (en cancha cubierta).
- El balonmano moderno se incluye nuevamente en los Juegos Olímpicos de Múnich 1972 (masculino) y 1976 (femenino)..



# ***HISTORIA BALONMANO***



**1972 -  
ACTUALIDAD**

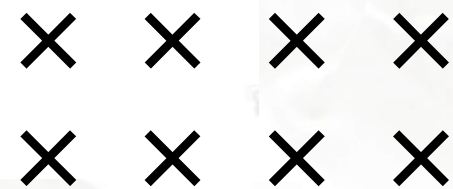
**Etapa 05**

## **5. Expansión y profesionalización:**

- El deporte se profesionaliza y se expande por Europa, Asia y América.
- Se desarrollan ligas profesionales y competiciones internacionales: Campeonatos Mundiales, Liga de Campeones EHF, Juegos Olímpicos.
- Uso de tecnología y mejoras tácticas elevan el nivel del juego.



# ***EQUIPAMIENTO***





# EQUIPAMIENTO DEL JUGADOR DE CAMPO



- A** Pecho  
Mide alrededor de la parte más ancha del pecho, manteniendo la cinta horizontal.
- B** Cintura  
Mide alrededor de la parte más estrecha de la cintura, manteniendo la cinta horizontal.
- C** Cadera  
Manteniendo ambos pies juntos, mide alrededor de la parte más ancha de la cadera, manteniendo la cinta horizontal.

sps-hadball.com

Talla	<b>A</b> Pecho (A)	<b>B</b> Cintura (B)	<b>C</b> Cadera (C)
S	87 - 94	75 - 82	86 - 93
M	95 - 101	83 - 90	94 - 100
L	102 - 108	91 - 97	101 - 108
XL	109 - 114	98 - 103	109 - 113
XXL - 3XL	115 - 143	104 - 134	114 - 138

Nota: medidas en centímetros (cm)

×

×

×

×

×

×

×

×

## CAMISETA

- Con número visible en pecho y espalda
- A juego con el equipo (colores y diseño)



# **EQUIPAMIENTO DEL JUGADOR DE CAMPO**



**PANTALON CORTO**

× × × ×  
× × × ×



# **EQUIPAMIENTO DEL JUGADOR DE CAMPO**



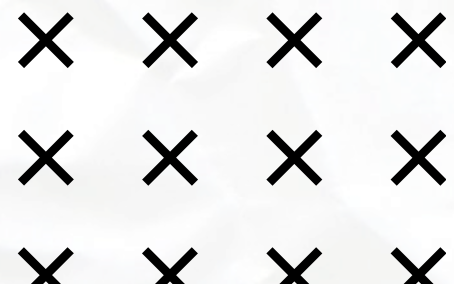
**CALZADO**

## **ZAPATILLAS DEPORTIVAS**

- Suela de goma, antideslizantes
- Adaptadas para pista cubierta



## **CALCETINES DEPORTIVOS**





# EQUIPAMIENTO DEL JUGADOR DE CAMPO

Rodilleras



## PROTECCIONES (opcionales)

Codera



Tobilleras



Guantes especiales sin  
dedos (menos común)



× × × ×  
× × × ×  
× × × ×



# **EQUIPAMIENTO DEL JUGADOR DE CAMPO**



## **VENDAJE O ESPADRAPO**

Para soporte de articulaciones

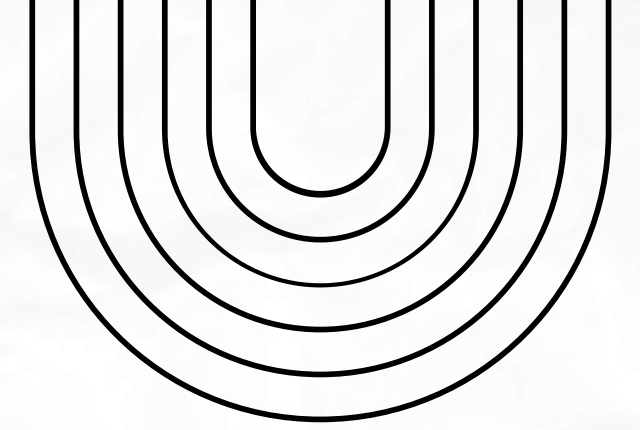
## **MUÑEQUERAS O CINTA PARA EL SUDO**

Opcional

× × × ×  
× × × ×  
× × × ×



# EQUIPAMIENTO DEL PORTERO



Además de lo anterior, los porteros pueden usar:

1. **Pantalón largo o ancho**
  - Para mayor protección al lanzarse
2. **Camiseta de portero (color diferente)**
  - Siempre debe distinguirse del resto del equipo y del rival
3. **Protección pectoral o de codos (opcional)**
4. **Coquilla (protector genital) (recomendado)**
5. **Rodilleras reforzadas**
6. **Guantes de portero (raro, pero puede usarse en ciertas categorías)**



# EQUIPAMIENTO DE LOS ÁRBITROS



- Camiseta de árbitro (normalmente negra o de color llamativo)
- Pantalón corto o deportivo
- Silbato
- Tarjetas amarilla, roja y azul
- Reloj/cronómetro
- Pizarra o libreta para anotaciones
- Zapatillas deportivas

× ×

× ×

× ×

× ×



# ***EQUIPAMIENTO DEL CAMPO DE JUEGO***

- BALONMANO; Hombres: talla 3 (58-60 cm, 425-475g)

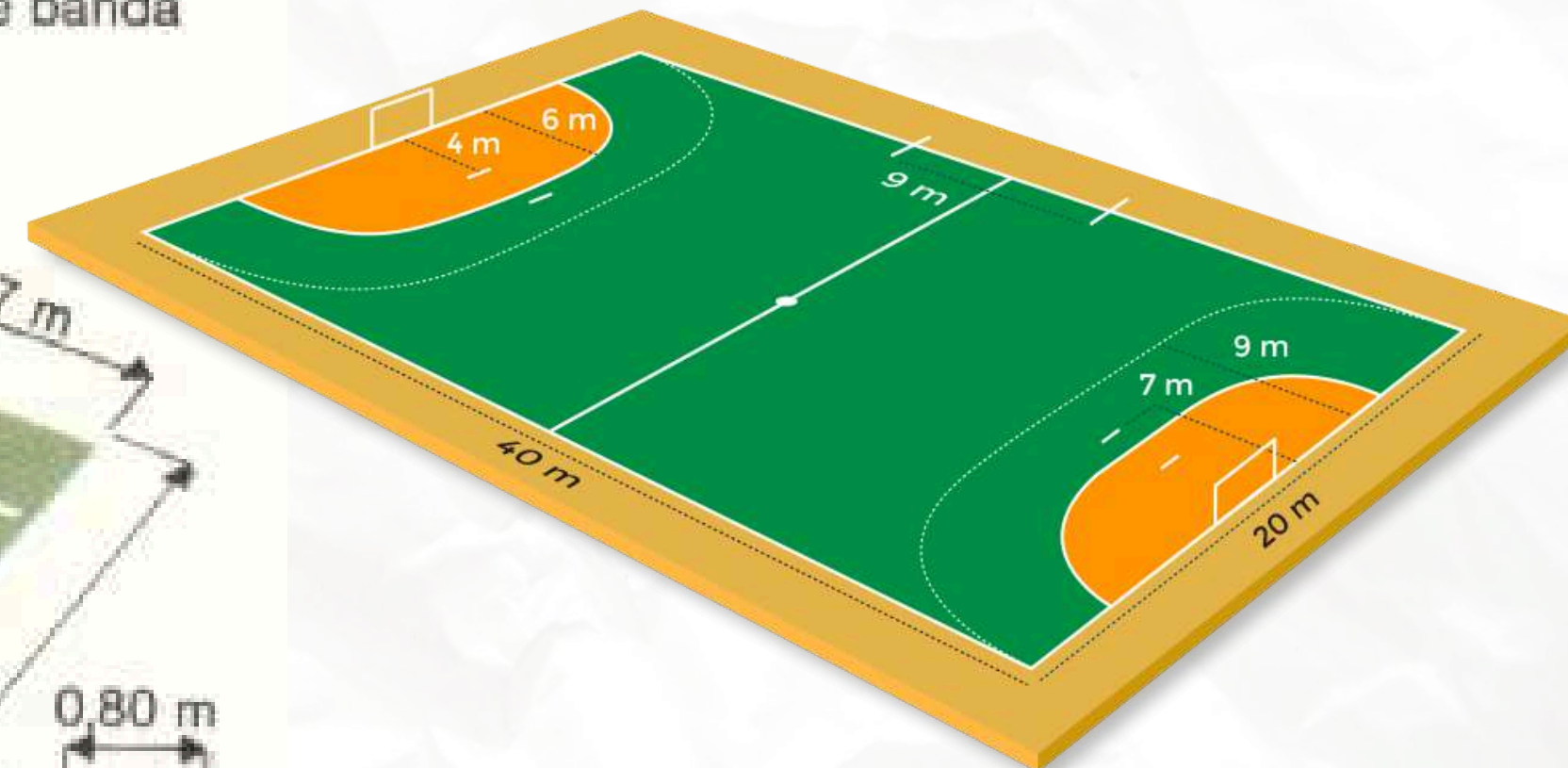
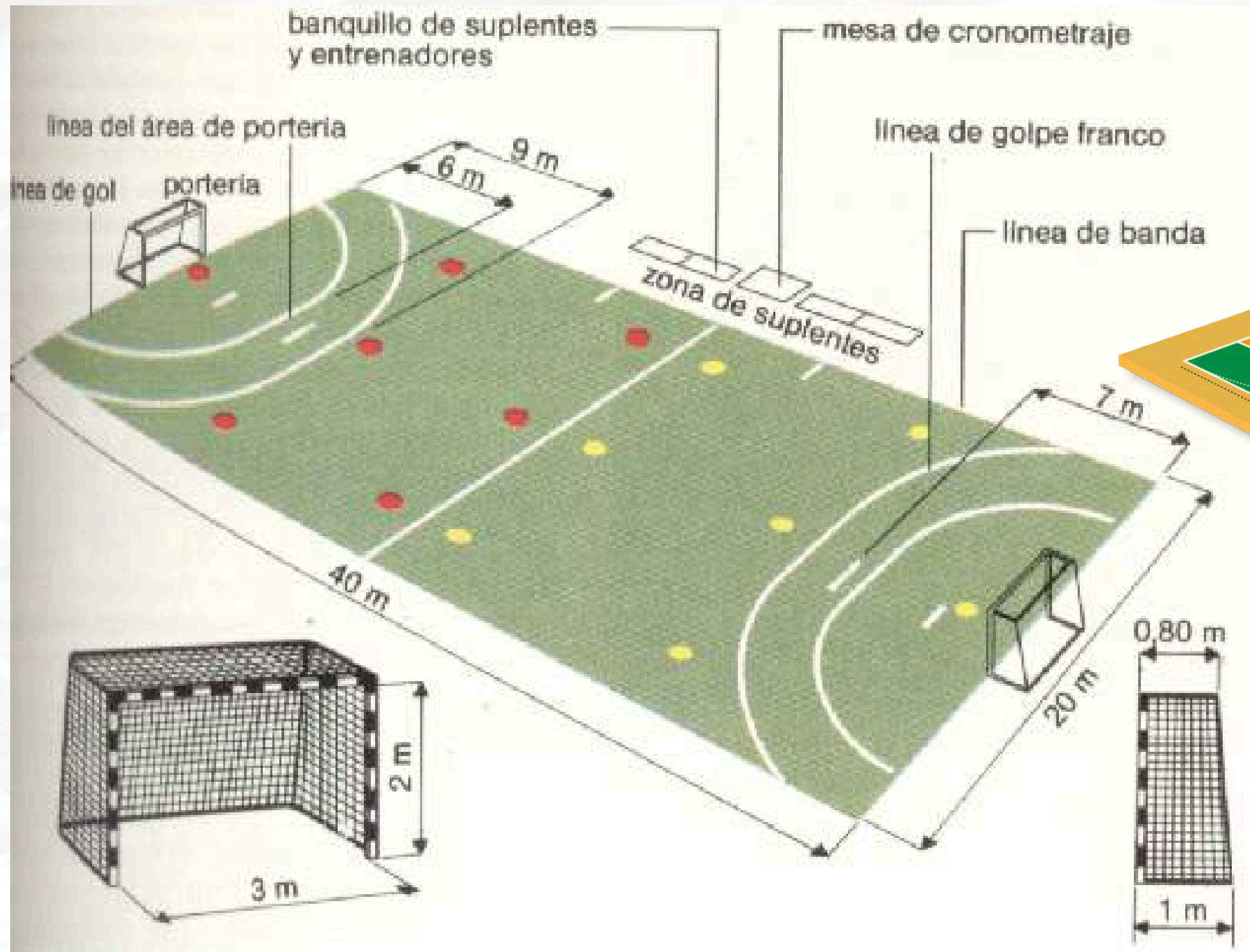


- BALONMANO; Mujeres y juveniles: Talla 2 (54-56 cm / 325-375 g)
- BALONMANO; Infantiles: Talla 1 (50-52 cm / 290-330 g)

X X ^ ^  
X X X X  
X X X X

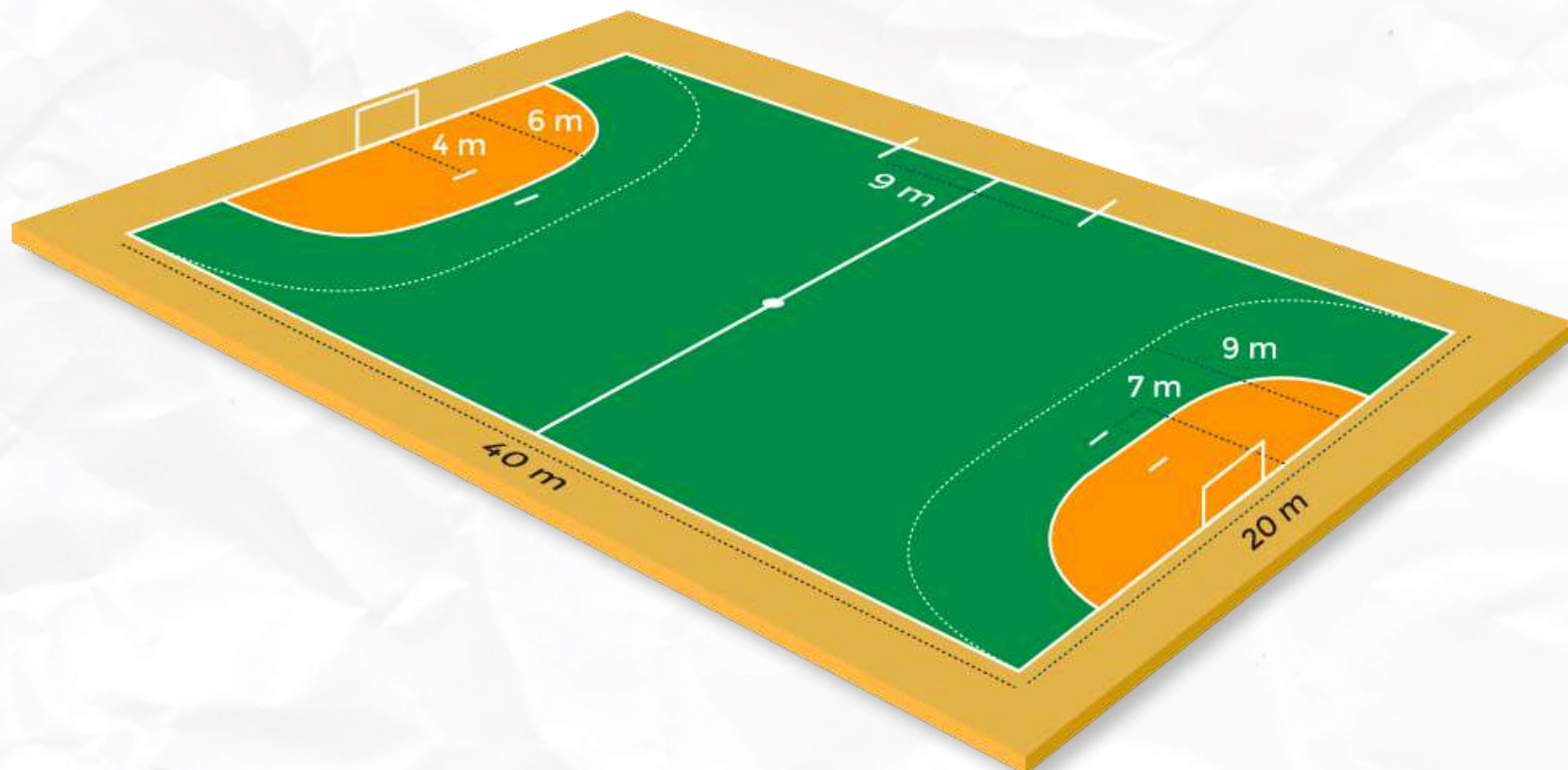
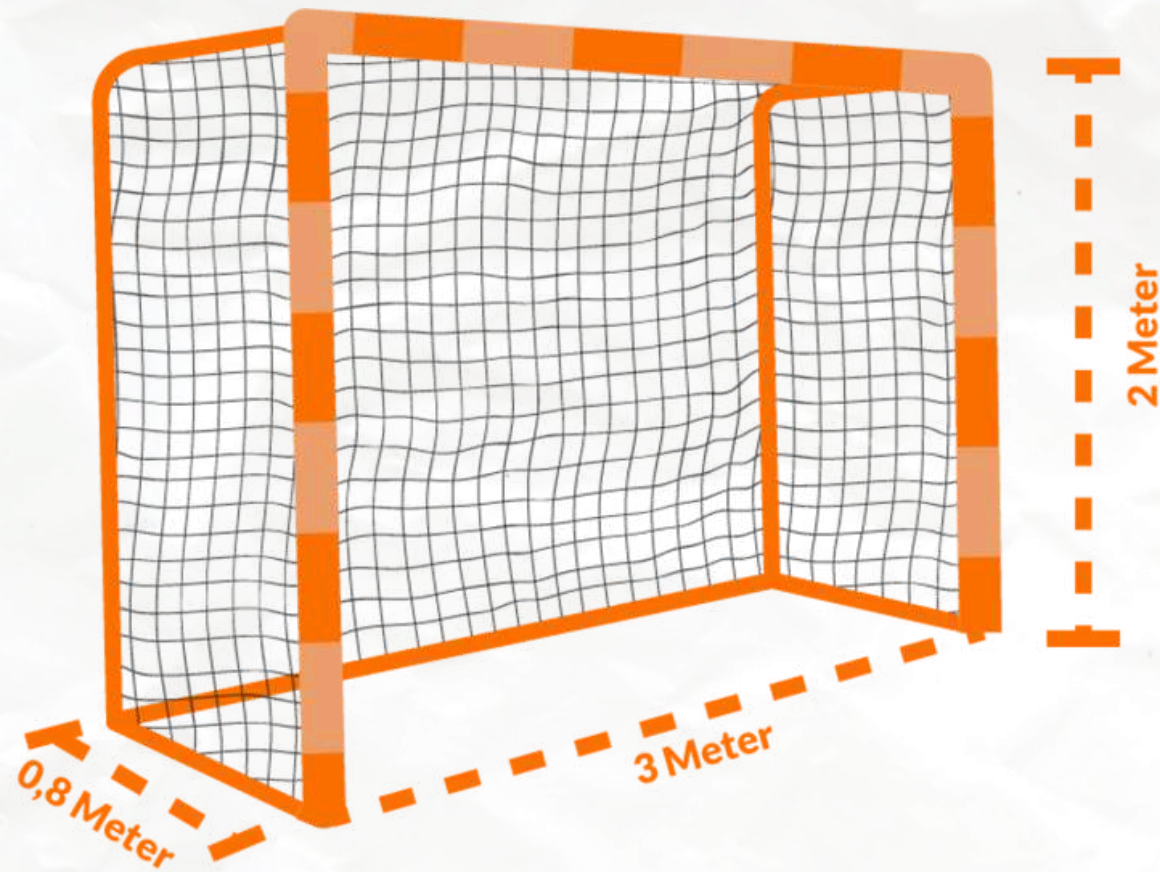


# EQUIPAMIENTO DE LA CANCHA





# EQUIPAMIENTO DE LA CANCHA



## 1. Porterías

- Medidas: 3 m de ancho x 2 m de alto
- Deben estar fijas al suelo y tener redes

## 2. Área de gol

- Línea en forma de arco a 6 metros del arco (zona del portero)

## 3. Líneas del campo

- Campo: 40 x 20 metros
- Línea de 7 metros (penalti)
- Línea de 9 metros (línea discontinua para lanzamientos)
- Línea central

## 4. Marcador

- Para llevar el control del tiempo, goles, sanciones

## 5. Reloj/cronómetro oficial

- Control del tiempo de partido (2 tiempos de 30 min)

## 6. Bancos y zona técnica

- Para entrenadores, suplentes y oficiales



# FUNDAMENTOS TÉCNICOS

El balonmano es un deporte de equipo que requiere habilidades técnicas específicas para jugar de manera efectiva. A continuación, se presentan algunos de los fundamentos técnicos más importantes del balonmano:

## 1. Posición básica

La posición básica en el balonmano implica:

- Pies separados a la anchura de los hombros
- Rodillas ligeramente flexionadas
- Peso distribuido uniformemente en ambos pies
- Cuerpo equilibrado y listo para moverse

## 2. Movimiento

El movimiento en el balonmano implica:

- Carreras laterales y frontales
- Cambios de dirección rápidos
- Saltos y giros

## 3. Pase

El pase es fundamental en el balonmano:

- Pase con la mano dominante
- Pase con la mano no dominante
- Pase en diferentes direcciones (adelante, atrás, lateral)



# FUNDAMENTOS TÉCNICOS

## 4. Recepción

La recepción del balón es crucial:

- Recepción con las manos
- Recepción con el cuerpo
- Control del balón

## 5. Lanzamiento

El lanzamiento es la habilidad más importante en el balonmano:

- Lanzamiento con la mano dominante
- Lanzamiento con la mano no dominante
- Diferentes tipos de lanzamientos (directo, con efecto, con potencia)

## 6. Defensa

La defensa es fundamental en el balonmano:

- Posición defensiva básica
- Movimiento defensivo
- Bloqueo y interceptación del balón

## 7. Portería

La portería es una posición clave en el balonmano:

- Posición en la portería
- Movimiento en la portería
- Bloqueo y parada del balón



# REGLAMENTO; REGLAS GENERALES

- Cada equipo se compone de 7 jugadores en el campo. El portero, central, laterales, extremos y pivotes. El resto de los jugadores esperan en el banquillo a que se realice un cambio. En este juego, a diferencia del fútbol, no hay límites de cambios.
- Se juega en pabellones cerrados.
- Está prohibido tocar el balón con el pie o cualquier parte de las extremidades inferiores.
- No se puede pisar el área del portero o línea de 6 metros.
- No se puede dar más de 3 pasos sin botar el balón.
- En un lanzamiento desde la línea de 7 metros, penalti, no se puede tirar el balón a la cabeza del portero.
- Se debe estar en continuo movimiento cuando se sujeta el balón. Más de 3 segundos parados será sancionado.
- El partido dura 60 minutos, dividido en dos tiempos cada uno de 30 min.



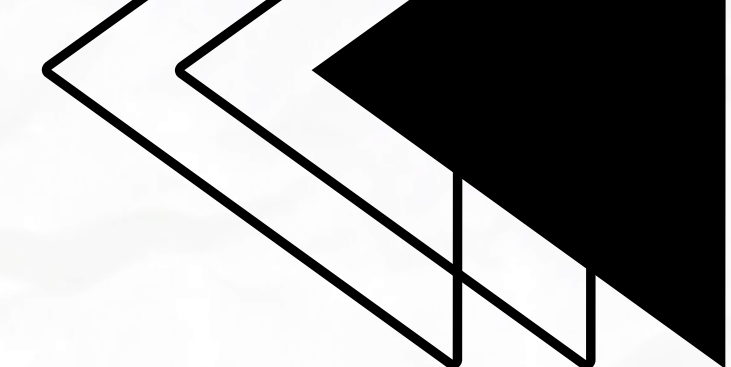
# **REGLAMENTO; REGLAS DE LANZAMIENTO**

- **Saque de portería:** Lo realiza siempre el portero. Sucede cuando el equipo contrario lanza el balón a portería, línea de fondo. También si el rival pisa el área de 6 metros.
- **Saque de centro:** Se realiza al empezar el partido y después de cada gol. Los jugadores estarán colocados en su campo hasta que se saque.
- **Saque de banda:** Cuando la pelota salga por los laterales del campo.
- **Golpe franco:** cuando haya una falta o una jugada que esté en contra de las reglas del balonmano.
- **7 metros:** es el tiro de penalti. Se llama así porque la línea de penalti está a 7 metros de la portería. Sucede cuando se realiza falta al jugador que tiene ocasión de gol o si la defensa pisa el área del portero, también llamada línea de 6 metros



× ×  
× ×

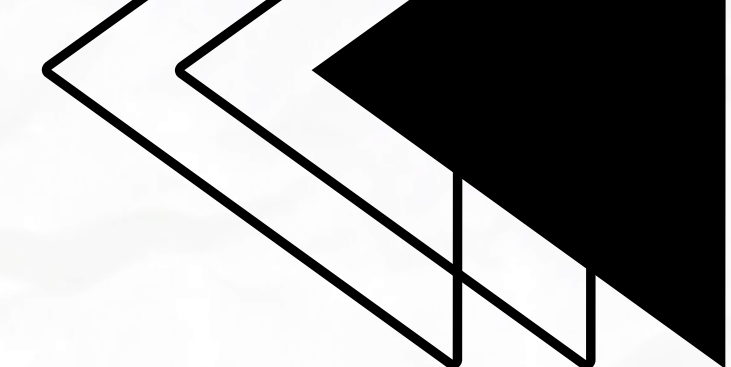
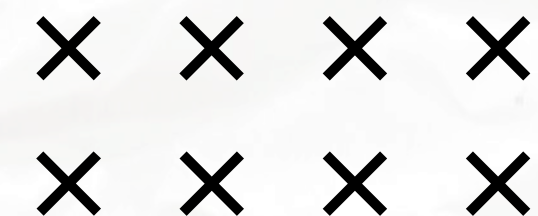
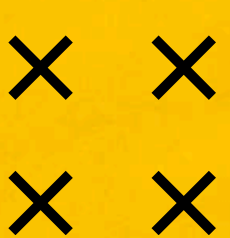
× × × ×  
× × × ×



# ***POSICIONES DEL BALONMANO***







# ***POSICIONES DEL BALONMANO***

En el balonmano, cada equipo tiene siete jugadores en la cancha, y cada jugador tiene una posición específica con responsabilidades y roles definidos. A continuación, se presentan las posiciones comunes en el balonmano:

## **1. Portero (Arquero)**

- Se encarga de defender la portería y detener los lanzamientos del equipo contrario.
- Debe tener reflejos rápidos y una buena capacidad para anticipar los movimientos del equipo contrario.



## **2. Lateral izquierdo/derecho**

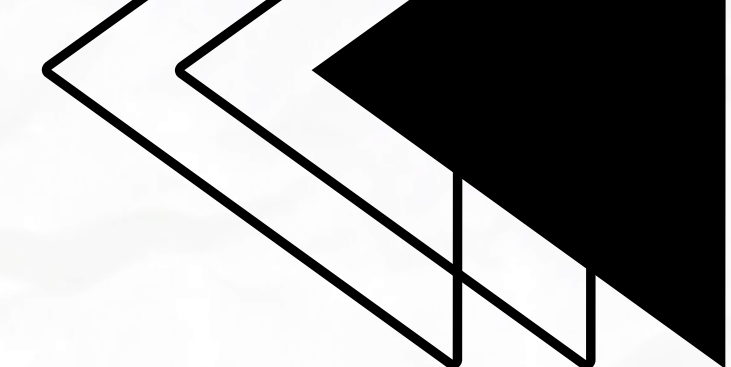
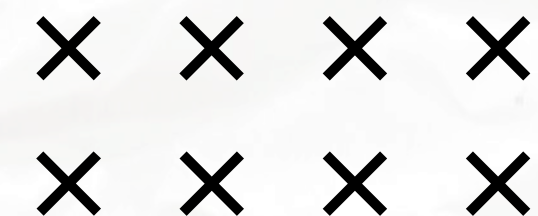
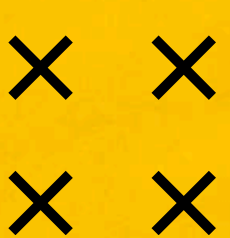
- Juegan en las alas izquierda y derecha de la cancha.
- Deben ser rápidos y tener una buena capacidad para lanzar y pasar el balón.

## **3. Central**

- Juega en el centro de la cancha y es responsable de organizar el juego y distribuir el balón a sus compañeros.
- Debe tener una buena visión de juego y capacidad para tomar decisiones rápidas.







# ***POSICIONES DEL BALONMANO***

## **4. Pivote**

- Juega en el área de 6 metros y se encarga de recibir pases y crear oportunidades de lanzamiento.
- Debe tener una buena capacidad para recibir pases y lanzar con precisión.



## **Roles y responsabilidades**

Cada posición tiene roles y responsabilidades específicas, y los jugadores deben trabajar juntos para lograr un juego efectivo. La comunicación y la coordinación entre los jugadores son fundamentales para el éxito en el balonmano.

## **5. Extremo izquierdo/derecho**

- Juegan en las esquinas de la cancha y se encargan de lanzar y crear oportunidades de ataque.
- Deben ser rápidos y tener una buena capacidad para lanzar con precisión.





# **CAMPEONATO NACIONAL DE BALONMANO**

Es el torneo más importante a nivel nacional,  
donde se enfrentan los mejores equipos de  
balonmano de Colombia.

otros:

Juegos Nacionales  
Campeonato de Balonmano SCA Senior Femenino  
Juegos Suramericanos  
Supérate Intercolegiados





# **CAMPEONATO NACIONAL DE BALONMANO**

Algunos de los equipos y selecciones que han destacado en estas competencias son:

- Selección de balonmano de Colombia: La selección nacional ha participado en varios torneos internacionales, aunque aún no ha logrado participar en los Juegos Olímpicos o en Mundiales





# **CAMPEONATO NACIONAL DE BALONMANO**

Antioquia: Es uno de los departamentos más destacados en el balonmano colombiano, habiendo ganado varios títulos nacionales en las categorías masculina y femenina





# COMPETENCIAS INTERNACIONALES

## 1. Campeonato Mundial de Balonmano

- Es la competencia más importante a nivel internacional, donde se enfrentan los mejores equipos nacionales del mundo.
- Se celebra cada dos años y es organizado por la Federación Internacional de Balonmano (IHF).



## 2. Juegos Olímpicos

- El balonmano es uno de los deportes que se incluyen en el programa olímpico.
- Los equipos nacionales compiten por la medalla de oro, plata y bronce.





# COMPETENCIAS INTERNACIONALES

## 3. Campeonato Europeo de Balonmano

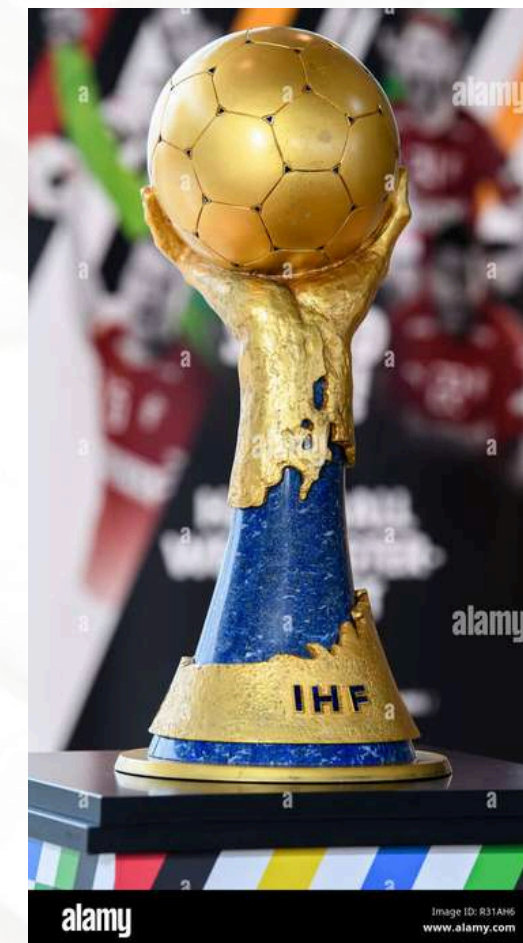
- Es la competencia más importante a nivel europeo, donde se enfrentan los mejores equipos nacionales del continente.
- Se celebra cada dos años y es organizado por la Federación Europea de Balonmano (EHF).



EUROPEAN HANDBALL

## 4. Copa del Mundo de Balonmano

- Es una competencia internacional que se celebra anualmente.
- Los equipos nacionales compiten en diferentes categorías, incluyendo masculino y femenino.





× × × × × × × ×  
× × **FEDERCIÓN MUNDIAL; IHF** × × × ×

**INTERNATIONAL HANDBALL FEDERATION**




## International Handball Federation

- Fundada en 1946
- Sede: Basilea, Suiza
- Es la autoridad máxima del balonmano a nivel mundial.
- Organiza:
- Mundiales (masculino y femenino)
- Juegos Olímpicos (junto al COI)
- Super Globe (campeonato de clubes)



# **FEDERACIONES CONTINENTALES** **(DEPENDIENTES DE LA IHF)**

- EHF - European Handball Federation 
- Sede: Viena, Austria
- Organiza la EHF Champions League, Euro Handball (selecciones), y más.



EUROPEAN HANDBALL  
FEDERATION

- CAHB - Confédération Africaine de Handball
- Sede: Abiyán, Costa de Marfil
- Regula el balonmano africano.



CONFEDERATION AFRICAINE DE HANDBALL  
AFRICAN HANDBALL CONFEDERATION



- PATHF - Pan-American Team Handball Federation
- Ahora dividida en dos:
- NORTH America & Caribbean (NACHC)
- South and Central America Handball Confederation (SCAHC)



# **FEDERACIONES CONTINENTALES** **(DEPENDIENTES DE LA IHF)**

- AHF – Asian Handball Federation
- Sede: Kuwait
- Regula Asia y Medio Oriente.



**AHF**  
ASIAN HANDBALL FEDERATION

- OCHF – Oceania Continent Handball Federation 🌐
- Para Australia, Nueva Zelanda y países del Pacífico.



**OCEANIA**  
CONTINENT  
**HANDBALL**  
FEDERATION



# **FEDERACIÓN NACIONAL (EJEMPLO: ESPAÑA)**

- RFEBM – Real Federación Española de Balonmano
- Fundada en 1941
- Regula el balonmano en España: Ligas, Copa del Rey, selección nacional (los Hispanos y las Guerreras).

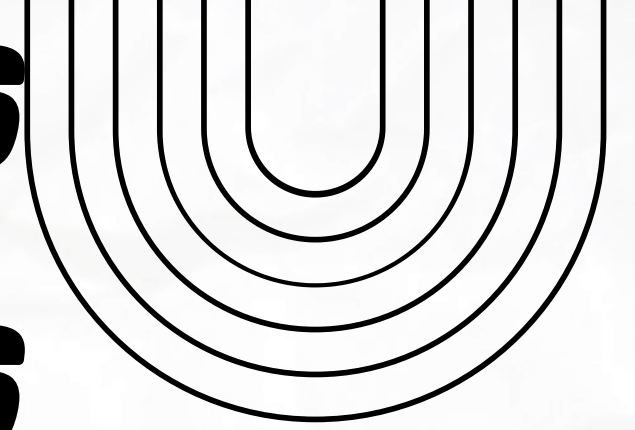


**Real Federación  
Española de  
Balonmano**



# **JUGADORES ACTUALES**

## **DESTACADOS**



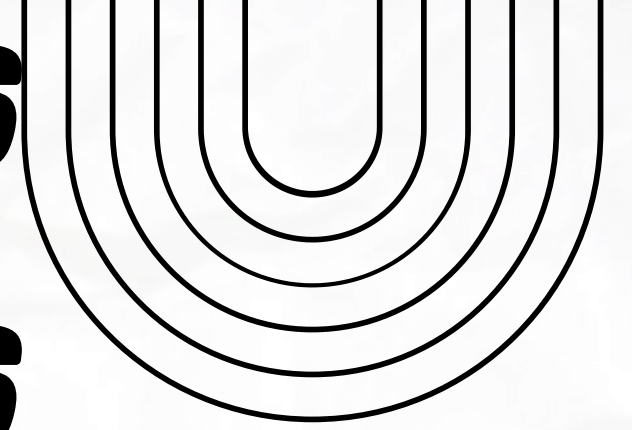
### 1. **Mikkel Hansen** **(Dinamarca)**

- Campeón olímpico, mundial y europeo.
- Uno de los lanzadores más potentes y carismáticos del mundo.



# **JUGADORES ACTUALES**

## **DESTACADOS**



### **2. Sander Sagosen 🇳🇴**

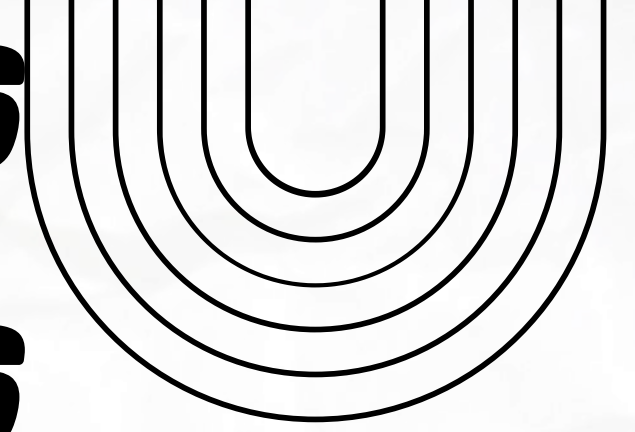
#### **(Noruega)**

- Central muy técnico y dinámico.
- Ha sido clave en el ascenso de Noruega como potencia.



# ***JUGADORES ACTUALES***

## ***DESTACADOS***



### **3. Dika Mem**

- Juega en el FC Barcelona.
- Defensa y ataque: un jugador completo.



# CONCLUSIONES

- *El balonmano es un deporte moderno que ha evolucionado desde juegos antiguos y se consolidó como disciplina olímpica en el siglo XX.*
- *Su reglamentación precisa y su jugabilidad ágil lo hacen accesible y entretenido tanto para jugadores como para espectadores.*
- *La cancha y el balón están diseñados para potenciar la velocidad del juego y la estrategia entre equipos.*
- *Las posiciones en el balonmano permiten una organización efectiva del equipo y favorecen tanto el ataque como la defensa.*
- *Existen competiciones de gran prestigio a nivel mundial, como los Juegos Olímpicos y el Campeonato Mundial de Balonmano, que impulsan el desarrollo del deporte*



× × × ×  
× × × ×  
× × × ×



***MUCHAS GRACIAS***

×  
×  
×  
×





# REFERENCIAS

FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE BALONMANO. (S.F.).  
REGLAS DE JUEGO DEL BALONMANO. [HTTPS://WWW.IHF.INFO](https://www.ihf.info)

× GARCÍA, L. (2018). BALONMANO: FUNDAMENTOS Y  
× ENTRENAMIENTO. EDITORIAL PAIDOTRIBO.

× MARTÍNEZ, J. A. (2021). HISTORIA DEL BALONMANO  
× MODERNO. REVISTA DEPORTE Y SOCIEDAD, 15(3), 45-59.  
[HTTPS://DOI.ORG/10.1234/REVSOCDEPORT.15345](https://doi.org/10.1234/revsocdeport.15345)

COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL. (S.F.). BALONMANO:  
HISTORIA Y EVOLUCIÓN.  
[HTTPS://OLYMPICS.COM/ES/DEPORTES/BALONMANO](https://olympics.com/es/deportes/balonmano)

