

BALONMANO

El balonmano se originó en Europa a finales del siglo XIX, con una versión similar al fútbol, pero jugada con las manos. Se formalizó en Dinamarca, Alemania y Austria, y en 1926 se fundó la Federación Internacional de Balonmano (IHF). El deporte se incluyó en los Juegos Olímpicos de Berlín 1936 como una versión al aire libre, pero fue en 1972, con la modalidad de sala, cuando se consolidó en los Olímpicos. Desde entonces, ha crecido globalmente, convirtiéndose en uno de los deportes más populares, especialmente en Europa.



REGLAS

El balonmano se juega en pista cubierta con equipos de 7 jugadores, incluyendo al portero, y permite cambios ilimitados. No se puede pisar el área del portero, tocar el balón con el pie, dar más de tres pasos sin botar ni retenerlo más de tres segundos. Los saques varían según la jugada: de portería, centro, banda, golpe franco o penalti (7 metros).

CANCHA

La cancha de balonmano mide 40 x 20 metros, con una portería en cada extremo. Tiene un área de portero a 6 metros, una línea de penalti a 7 metros y otra discontinua a 9 metros. Es de superficie lisa y cerrada.



JUGABILIDAD

El balonmano es un deporte rápido y dinámico donde dos equipos de 7 jugadores intentan marcar goles lanzando el balón en la portería rival, moviéndose con pases, botes y fintas, mientras respetan reglas como no dar más de tres pasos sin botar y no pisar el área del portero.



COMPETICIONES

El balonmano a nivel mundial está regulado por la IHF - International Handball Federation, que establece las reglas, organiza campeonatos internacionales y supervisa el desarrollo del deporte. Esta federación es responsable de eventos clave como los Campeonatos Mundiales, los Juegos Olímpicos y otras competiciones globales, garantizando la uniformidad y el crecimiento del balonmano en todo el mundo.



International
Handball
Federation



El balón de balonmano es esférico y su tamaño varía según la categoría: tamaño 3 (para hombres adultos), tamaño 2 (para mujeres y juveniles) y tamaño 1 (para niños). Está hecho de cuero o material sintético, con un buen agarre para facilitar el control y el lanzamiento.

POSICIONES

En balonmano, las posiciones clave son: portero, que defiende la portería; central, que organiza el ataque; laterales y extremos, que atacan desde las bandas; y pivote, que se ubica cerca de la portería rival para crear jugadas de gol.

