هندبال :

«هومر» تاریخ نویس مشهور یونان در کتاب معروف خود اودیسه، از ورزش هندبال با نام «اورانیا» یاد کرده است. نقش های مربوط به این بازی که در سال 600 قبل از میلاد روی یکی از دیوارهای آتن حجاری شده بود، در سال 1926 کشف شد.

در قرن های شانزدهم و هفدهم میلادی، زنان دربار و شوالیه ها به این بازی که تغییر مختصری یافته بود می پرداختند و شاعران وقت، آن را اولین بازی تابستانی نام نهاده بودند. در سال 1890، کنرادکخ که یک معلم ورزش آلمانی بود، هندبال را به صورت جدیدتری با نام «رافابال اشپیل» معرفی کرد که آن را به صورت هندبال یازده نفری بازی می کردند که شباهت زیادی به یکی از بازی های محلی چکسلواکی به نام «هازنا» داشت.

پس از جنگ جهانی اول، «هرمان» رئیس فدراسیون هندبال آلمان برای گسترش و تحکیم این ورزش تلاش فراوانی کرد. دکتر «کارل شلنز» استاد دانشسرای عالی تربیت بدنی و ورزش برلین که او را پدر هندبال نامیده اند، در سال 1920 مقررات این ورزش را تدوین کرد و آن را در کلاسهای خود به اجرا درآورد. پس از او شاگردانش موجبات گسترش این ورزش را در سراسر آلمان فراهم آوردند. در کشورهای شمال اروپا به دلیل سردی هوا، برای اجرای این ورزش در سالن، شکل تازه ای به آن داده شد که این امر باعث پیدایش هندبال هفت نفره امروزی شد. این ورزش بین سال های 1904 تا 1920 تحت تأثیر بعضی قوانین فوتبال بود و در این دوران توسعه فراوانی در اروپا یافت. تا سال 1928 از نظر تشکیلات بین المللی، هندبال جزو فدراسیون بین المللی دوومیدانی محسوب می شد اما به دلیل اهمیت هندبال، این فدراسیون در هشتمین کنگره خود که در سال 1926 برگزار شد، کمیسیونی برای مستقل کردن آن به وجود آورد.

سرانجام در ماه اوت 1928 فدراسیون بین المللی هندبال با عضویت یازده کشور در آمستردام تشکیل شد. در همان سال اولین بازی نمایشی هندبال در آمستردام انجام شد و در سال 1931 کمیته بین المللی المپیک اجازه داد که هندبال به جمع بازیهای المپیک بپیوندد. در خلال سالهای 1928 تا 1934 فدراسیون بین المللی هندبال گسترش بسیاری یافت و توانست بیش از 25 کشور را به عضویت بپذیرد. سرانجام اولین بازیهای بزرگ و رسمی هندبال در المپیک 1936 برلین در رشته هندبال یازده نفره مردان انجام یافت که کشورهای آلمان، اتریش و سوئیس به ترتیب مقام های اول تا سوم را به دست آوردند. در سال 1938 به مناسبت دهمین سال تأسیس فدراسیون بین المللی هندبال، اولین دوره مسابقات قهرمانی جهان در رشته های هندبال یازده نفره و هفت نفره با شرکت کشورهای آلمان، دانمارک، هلند، مجارستان، لوکزامبورگ، لهستان، سوئد، سوئیس و چکسلواکی در کشور آلمان انجام شد که در هر دو رشته آلمان به مقام قهرمانی رسید.

با وقوع جنگ جهانی دوم فدراسیون قدیمی هندبال منحل شد تا اینکه در ماه ژوئیه 1946 با پیگیری کشورهای فرانسه و سوئد و با شرکت کشورهای دانمارک، فنلاند، هلند، نروژ، لهستان و سوئیس کنگره ای در کپنهاک تشکیل گردید که به ایجاد فدراسیون بین المللی هندبال انجامید. در سال 1950 محل این فدراسیون به سوئیس منتقل شد.در سال 1952 دومین دوره مسابقات جهانی هندبال یازده نفره در سوئیس برگزار شد که کشورهای آلمان، سوئد، سوئیس، اتریش، دانمارک، هلند، فرانسه و اسپانیا به ترتیب مقام های اول تا هشتم را کسب کردند. در سال 1954 مسابقات جهانی هندبال هفت نفره در سوئد برگزار شد و کشور میزبان به مقام قهرمانی رسید و آلمان شرقی و چکسلواکی در رده های دوم و سوم قرار گرفتند.در سال 1956 مسابقات جهانی هندبال یازده نفره بانوان در آلمان برگزار شد که کشورهای رومانی، آلمان و مجارستان به مقام های اول تا سوم دست یافتند. سال بعد، این مسابقات در رشته هندبال هفت نفره در یوگسلاوی برگزار شد و کشورهای سوئد، چکسلواکی و آلمان شرقی مقام های اول تا سوم را کسب نمودند. مسابقات هندبال سالنی (هفت نفره) از سال 1972 بار دیگر در جمع رقابت های بازیهای المپیک قرار گرفت.

هندبال داخل سالن، هندبال روی چمن، هندبال ساحلی (شنبال)، هندبال چکی، هندبال آمریکایی و هندبال گیلیک، اقسام مختلف هندبال هستند. به هندبالی که به صورت امروزی و در داخل سالن انجام می‌شود، هندبال تیمی، هندبال المپیکی و هندبال اروپایی نیز می‌گویند. هندبال روی چمن و هندبال چکی از انواع خارج سالنی هستند که در گذشته بیشتر مرسوم بوده‌اند. نوع دیگر هندبال که در ساحل‌ها برگزار می‌گردد، هندبال ساحلی یا شنبال (به انگلیسی: sandball)‏ است. شکل و روش هندبال آمریکایی و هندبال گیلیک کاملا" با هندبال مرسوم و آنچه که در المپیک برگزار می‌گردد، متفاوت است. ورزش هندبال یک ورزش سریع است که دارای برخوردهای بدنی فراوان است.

در بازی استاندارد برای افراد بالای ۱۶ سال، در دو نیمه ۳۰ دقیقه‌ای و یک زمان استراحت ۱۰ دقیقه‌ای میان این دو نیمه برگزار می‌شود. برای افراد ۱۲ تا ۱۶ سال، در دو نیمه ۲۵ دقیقه‌ای و یک زمان استراحت ۱۰ دقیقه‌ای میان این دو نیمه برگزار می‌شود. برای افراد ۸ تا ۱۲ سال، در دو نیمه ۲۰ دقیقه‌ای و یک زمان استراحت ۱۰ دقیقه‌ای میان این دو نیمه برگزار می‌شود. و تیمی برنده‌است که بیشترین گل را به تیم حریف بزند.

انواع خطا ها

در این بازی کارت زرد وجود دارد که کارت زرد دوم به معنای اخراج است البته اخراج در هندبال 2 دقیقه‌است وبعد از این مدت بازیکن دو باره به زمین بازمی‌گردد. هر 3 اخراج 2 دقیه اخراج کامل از بازی را به همراه دارد که داور آن را با کارت قرمز نشان می‌دهد.

اندازه توپ هندبال

سایز III: در بازی مردان، بزرگتر از ۱۶ سال: محیط توپ هندبال ۵۸ تا ۶۰ سانتیمتر و وزن آن ۴۲۵ تا ۴۷۵ گرم است.

سایز II: در بازی زنان، پسران نوجوان بین ۱۲ تا ۱۶ سال و دختران بزرگتر از ۱۴ سال: محیط توپ هندبال ۵۴ تا ۵۶ سانتیمتر و وزن آن ۳۲۵ تا ۳۷۵ گرم است.

سایز I: خردسالان بزرگتر از ۸ سال: محیط توپ ۲۹۰ تا ۳۳۰ و وزن توپ ۵۰ تا ۵۲ گرم است.

زمین بازی هندبال داخل سالن

زمین بازی یک مستطیل در اندازه ۴۰ متر در ۳۰ متر است. منطقه ایمنی پیرامون زمین دست کم ۱ متر از خط‌های طولی زمین فاصله دارد و در قسمت خط گل نیز ۲ متر دورتر از خط گل می‌باشد. پهنای خط کشی زمین بازی، در هندبال ۵ سانتیمتر می‌باشد اما خط کشی میان دو تیر یک دروازه ۸ سانتیمتر پهنا دارد.