

# INFORME SOBRE EL HANDBALL



## Informe sobre el Handball

### Introducción

El Handball, también conocido como balonmano, es un deporte de equipo que se juega en una cancha rectangular. En este informe, se proporcionará una descripción completa de este deporte, incluyendo su historia, reglas, técnicas y beneficios para la salud. También se discutirán algunos aspectos importantes relacionados con el Handball, como su popularidad mundial y su inclusión en los Juegos Olímpicos.

### Desarrollo

#### 1. Historia

El Handball tiene sus raíces en juegos antiguos como el juego de pelota mesoamericano y el juego de pelota híbrido europeo. Sin embargo, el Handball moderno se desarrolló en Europa a fines del siglo XIX y principios del siglo XX. En 1917, se fundó la Federación Internacional de Balonmano (IHF) para regular el deporte a nivel internacional. Desde entonces, el Handball ha ganado popularidad en todo el mundo, con numerosas competiciones nacionales e internacionales.

#### 2. Reglas

El Handball se juega con dos equipos de siete jugadores cada uno, incluido un portero. El objetivo del juego es marcar goles en la portería del equipo contrario utilizando solo las manos. Las reglas incluyen restricciones en cuanto a la duración del contacto físico, el dribbling, el pase y el lanzamiento. También hay reglas sobre la posesión del balón y el fuera de juego.

### 3. Técnicas

El Handball requiere una combinación de habilidades físicas y técnicas. Algunas de las técnicas más importantes incluyen:

- Pase: se utilizan diferentes tipos de pases, como el pase de pecho, el pase de hombro y el pase de rebote, para mover el balón entre los jugadores de un equipo.
- Dribling: los jugadores pueden driblar el balón mientras se mueven, utilizando una combinación de movimientos rápidos y cambios de dirección.
- Lanzamiento: los jugadores deben ser precisos y rápidos al lanzar el balón hacia la portería contraria, utilizando diferentes técnicas, como el lanzamiento en salto y el lanzamiento en suspensión.

### 4. Beneficios para la salud

El Handball es un deporte muy completo que proporciona numerosos beneficios para la salud. Al ser un deporte de equipo, fomenta la socialización y el trabajo en equipo. Además, ayuda a mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la coordinación, la velocidad y la agilidad. También se ha demostrado que el Handball ayuda a desarrollar habilidades cognitivas, como la toma de decisiones rápidas y la capacidad de concentración.

### Conclusiones

En conclusión, el Handball es un deporte emocionante y dinámico que tiene una larga historia y una gran popularidad en todo el mundo. Desde su origen en Europa hasta su inclusión en los Juegos Olímpicos, el Handball ha demostrado ser un deporte completo que combina habilidades físicas y técnicas. Además, proporciona beneficios para la salud y promueve el trabajo en equipo. El Handball es un deporte que vale la pena conocer y practicar.

### Bibliografía

- International Handball Federation (IHF). (s.f.). Recuperado de <https://www.ihf.info/>
- Historia del Balonmano. (s.f.). Recuperado de [https://www.kfhandball.es/index.php?option=com\\_content&view=article&id=174:historia-del-balonmano&catid=46:mas-noticias&Itemid=1](https://www.kfhandball.es/index.php?option=com_content&view=article&id=174:historia-del-balonmano&catid=46:mas-noticias&Itemid=1)
- Reglas de juego del balonmano. (s.f.). Recuperado de <https://www.reglasdejuego.com/handball-reglas/>