**Informe sobre los Elementos del Handball**

INTRODUCCIÓN

El handball, también conocido como balonmano, es un deporte muy popular en todo el mundo. Se juega en equipos de siete jugadores (seis de campo y un portero) y el objetivo principal es marcar goles lanzando la pelota al arco del equipo contrario.

En este informe, analizaremos en detalle los elementos del handball, que incluyen desde la cancha y el equipamiento necesario hasta las reglas y técnicas de juego. Además, daremos algunos consejos para mejorar el desempeño en este deporte.

DESARROLLO

1. Cancha de juego:
 - La cancha de handball mide 40 metros de largo y 20 metros de ancho.
 - Está dividida en dos áreas: la zona de ataque y la zona de defensa, separadas por una línea llamada línea de cambio.
 - En el centro de la cancha se encuentra una línea central que divide el campo en dos mitades.

2. Equipamiento:
 - Pelota: La pelota utilizada en el handball es de cuero o material sintético y debe tener un diámetro de 58 a 60 centímetros y un peso de 425 a 475 gramos.
 - Uniforme: Los jugadores deben usar camisetas, pantalones cortos, medias y zapatillas adecuadas. Los porteros deben usar uniformes de colores diferentes a los demás jugadores.

3. Reglas del juego:
 - El objetivo del juego es marcar goles lanzando la pelota al arco contrario.
 - Los jugadores pueden llevar la pelota en sus manos, pero no pueden dar más de tres pasos sin botarla o driblarla.
 - Los jugadores pueden pasar la pelota entre sí a través de las manos, con un máximo de tres segundos de posesión.
 - Se pueden realizar bloqueos y contactos físicos con los oponentes, siempre y cuando sean legales.
 - Los jugadores no pueden entrar al área del portero contrario, excepto si tienen posesión de la pelota.

4. Técnicas de juego:
 - Pase: Es fundamental en el handball. Se pueden realizar pases de pecho, por encima de la cabeza, de cadera o picados. La precisión y la velocidad son importantes para evitar que los oponentes intercepten la pelota.
 - Tiro: El principal objetivo del tiro es marcar goles. Se pueden realizar tiros a ras de suelo, lanzamientos en salto y tiros con efecto.
 - Dribling: Permite a los jugadores avanzar con la pelota mientras la botan en el suelo. Es importante tener una buena técnica de dribling para evitar que los oponentes les quiten la pelota.
 - Defensa: Consiste en dificultar los movimientos del equipo contrario para evitar que marquen goles. Se pueden utilizar diferentes técnicas de defensa, como marcar al oponente, bloquear tiros o interceptar pases.

CONCLUSIÓN

El handball es un deporte emocionante y dinámico que requiere habilidades físicas y técnicas. En este informe, hemos analizado los elementos clave del handball, desde la cancha y el equipamiento hasta las reglas y técnicas de juego.

Esperamos que esta información sea útil para aquellos interesados en aprender o mejorar en el handball. Recuerda practicar regularmente y seguir las reglas para disfrutar al máximo de este deporte.

BIBLIOGRAFÍA

- Reglamento de Balonmano de la Federación Internacional de Balonmano (IH 2017).
- "The Rules of Handball" - International Handball Federation (IHF). Recuperado de: https://www.ihf.info/the-rules-of-the-game.