

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.

- Dribbling: Permite a los jugadores avanzar con la pelota mientras la botan en el suelo. Es importante tener una buena técnica de dribbling 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>.