

1801

1716

[illegible]

Håndball

Håndball er en sport som er kjempegøy. Man spiller på lag og blir veldig godt kjent med lagspillerne. Man trenger en håndball for å spille. Når man skal spille er man sju spillere på banen. Banen varierer hvor stor den er i forhold til hvor gamle de som spiller er. Lagene er ofte oppkalt etter plassen de kommer fra.

Håndballen:

Håndballen er den ballen man bruker når man spiller. Håndballer har tre størrelser: nuller, ener og toer. Til man er ca. elleve spiller man med nuller-ball, så begynner man med ener-ball. Man begynner med toer-ball når man er ca. femten år, og har den resten av tiden man spiller håndball. Alle håndballene er mindre enn en fotball og større enn en tennisball.

Plasseringer:

På håndballbanen skal det være to vinger, tre backer, en strek og en keeper. Det er navnene på plassene til spillerne. Keepernes «område» er en halvsirkel som er på kortsidene. Spillerne står langs streken til halvsirkelen. Det er to vinger på hvert lag, og de står i hjørnene. Backene står et hakk lenger mot midten. Og midtbacken er i midten med streken bak. Streken går over hele streken.

Håndballkamp:

På en håndballkamp er det to lag som spiller mot hverandre. Hvert lag har hvert sitt mål. Målene er ca. halvparten så store som et stort fotballmål. Det står en keeper i hvert mål og de har hvert sitt «område» der spillerne ikke kan gå. Det er for at keeperne ikke skal få en for hard ball på seg. Lagene spiller i angrep og forsvar. Å spille i angrep betyr at man skal prøve å skyte på mål, men i forsvar skal man prøve å hindre det andre laget i å få mål. I forsvar må man frem å møte motspillerne. Det betyr å gå frem så de sentrer til en annen. Hvis man er i angrep må man gjøre et pådrag.

Å gjøre et pådrag betyr at du lurer motspilleren til å tro at du skal skyte, men du sentrer videre så spilleren ved siden av deg får et åpenrom, slik at den kan skyte. Så varer kampen en stund. Lengden på kampen er avhengig av hvor gammel spillerne er.

Regler:

I håndball er det mange regler. Det er ikke lov å ta mer enn tre skritt. Da blir det «skritt». Man kan heller ikke trække på «området» til keeperen. Da blir det «tramp». Hvis man gjør det i angrep mens man skyter telles ikke målet. Det er heller ikke lov til å få ballen på foten. Da blir det «fot». Det er hvis du uheldigvis får ballen på foten. Gutter og jenter er ikke på samme lag. Men hvis noen mangler noen kan guttene ha jenter med, men jentene kan ikke ha med gutter på sitt lag.

OL:

I Norge er håndball en stor sport. I år vant damene OL i håndball. De er veldig flinke og man kan lære mye av å se på en håndballkamp. Det er blant annet spillere fra Byåsen og Larvik på det norske damelandslaget. Kamilla Herem er en av de kjente spillerne. Hun spiller ving og er kaptein på Byåsen.