

Skole:	Trinn:	Elevnummer	Kjønn:	Det første språket du lærte:
	7	n603 x	jente, gutt	norsk, annet

HÅNDBALL

Nå skal jeg fortelle om håndball. Håndball er en sport der man bruker hendene, det forklarer seg kanskje selv. Da skal jeg prøve å forklare det på en forståelig måte.

Man kan spille håndball på alle tider av året. Det spilles som regel inne. Men kan spilles ute på sommeren og våren. Håndball er ett lagspill, og deles i to lag. På banen er det seks spillere ute av gangen og en keeper, og innbyttere. Det er også forskjellige plasser på banen. Det er midt, strek, bekk og ving. Av utstyr trenger man ikke så mye, man trenger bare en håndball, knebeskyttere og et lag å spille mot.

Det er altså 14 stk på en håndball bane av gangen. Sju stk på hvert lag. Denne sporten er nok mest populær blant jenter. Men det er også mange gutter som

spiller det. Så når jeg tenker på håndball, tenker jeg også at det er jenter som spiller det.

Reglene i håndball kan være ganske kompliserte. Men når man lærer seg dem, blir de ganske enkle. En spiller har for eksempel ikke lov til å berøre ballen med beina, da blir det frikast til det andre laget. Frikast er at en spiller på laget skal stå rolig og skyte ballen i mål. En håndballbane er som regel 40m lang og 20m bred. Og vist man står rolig å spretter ballen, tar den opp, holder den med begge hender og spretter igjenn, kalles det dobbelthopp. Å droppe ballen vil si at man spretter ballen. Man kan ikke holde ballen i mer en tre sekunder vist man står rolig. Man har også bare tre skritt uten å droppe ballen. Vist man trækker på innsiden av 16 meteren og skårer blir det ikke mål. Kun keeperen har lov til å bruke beina og de andre kroppsdelene. En håndballkamp varer som regel i enten 2x15 min eller 2x30 min.

Det beste med håndball er alle kampene man kan spille og at man blir i bedre form av det! Det er også noe alle kan lære seg. Og det er veldig morsomt!

Dette er det jeg hadde å fortelle om håndball. Vist du synes dette høres morsomt ut, synes jeg du burde prøve! Og husk at: Øvelse gjør mester!