

15/1-14

Skole:	Trinn:	Elevenummer	Kjønn:	Det første språket du lærte:
	7	n 624x	jente gutt	norsk annet

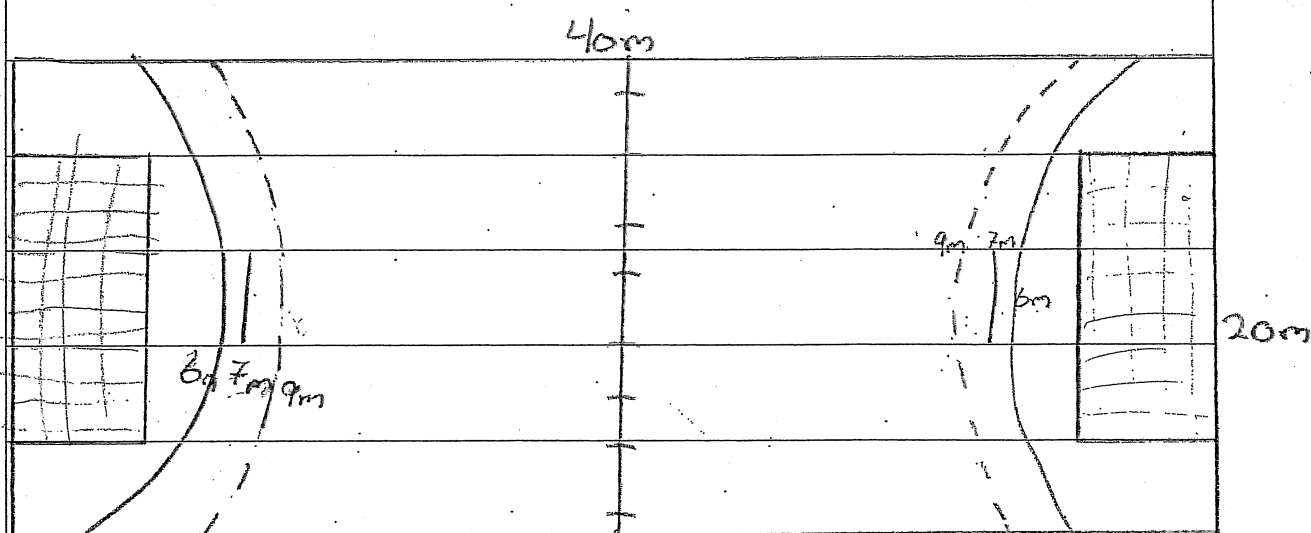
HÅNDBALL

Hei! Har du lyst til å spille ett ballspill, anbefaler jeg håndball. Om sommeren på skolen pleier vi i klassen å spille håndball. Det er morsomt og gøy, og nå skal jeg fortelle deg hvorfor, og hva håndball er.

Håndball er en sport hvor man bruker lagspill. Man kan spille det ute og inne, om sommeren og kanskje om høsten er det vanligst å spille ute. Om vinteren og våren er det vanligst å spille inne. Det er to lag med 6 spillere utpå banen og 1 keeper i mål. Hele håndballbanen er tilsammen 40m x 20m.

ingen av spillerne har lov til å røre ballen med beina, da blir det frikast til det andre laget. Det er ikke lov med dobbeldropp. Dobbeldropp er når man bølser ballen med to hender dropper (spretter) ballen og tar imot med to hender.

Man kan holde ballen i 3 sekunder, så etter de 3 sekundene må du enten kaste ballen videre eller droppe (sprette). Man kan heller ikke gå mer 3 skritt uten å kaste eller droppe. Hvis du bryter noen av disse reglene, blir det fri kast til det andre laget. Om du får 1 gult kort må du sitte 2 min på benken. Om du får 2 gule kort må du sitte på benken resten av kampen.



Her ser du håndballbanen, den ser sannsynligvis slik ut. En håndballkamp for menn varer i 2-15 min, for voksne varer kampen i 2-30 min. Hvis det kommer en stoppe under en kamp, blir det fra 7 meteren. Når man står i forsvar står man på 9 meteren. Angrep er litt på utsiden av 9 meteren.

Håndball er morsomt og gægt fordi, du lærer dig ordentligt lagspill, du trener og kommer i god form samtidig som du har det gægt. Hvis du blir med på et håndball-lag hvor du nesten ikke kjenner noen, så kanskje du blir kjent med noen nye.

Det eneste du trenger for å spille er: en bane, to mål, en ball, spillere og det viktigste av alt et smil.

Håper du har lært deg litt mer om håndball. Det eneste du trenger å gjøre nå er å samle noen venner og komme igang. Lykke til!