**Hvad er håndbold?**

Håndbold er et populært indendørsspil bestående af 2 hold, der konkurrerer om flest gange med hænderne at kaste bolden i mål bag modstanderens forsvar/målmand.  Det hold, som scorer flest mål, vinder kampen. I spillet veksler man mellem at skulle forsvare sig og angribe modstanderen.

Det er tilladt at:

-       Højst tage 3 skridt med bolden, før du foretager en dribling ved at slå bolden i jorden. Dernæst må du på ny tage 3 skridt med bolden

-       Røre bolden med hånden, armen, skulderen, hovedet, maven, låret og knæet (markspiller)

-       Røre bolden med alle kropsdele (målvogter)

-       Stå stille med bolden i op til 3 sekunder (uden at kaste eller drible)

Det er ikke tilladt at

-       Tage mere end 3 skridt uden at have lavet en dribling

-       Foretage en dobbeltdribling (ny dribling efter man allerede har driblet én gang og taget bolden op i hånden)

-       Røre bolden med foden eller underbenet

-       Flå bolden ud af hænderne på en modstander i boldbesiddelse

-       Skubbe/flå en modstander væk ved hjælp af hænderne, albuen osv.

-    Stå stille med bolden i mere end 3 sekunder (uden at kaste eller drible)

Yderligere info omkring håndboldreglerne kan findes på:

<https://www.holdsport.dk/da/sportsregler/haandboldregler>

<https://www.youtube.com/watch?v=RndvK0vMeTo>