

# IDRÆT

## *Holdsport*

### FORSKELLIGE HOLD OG SPILLERE



#### **Velkommen til School To Go og dagens undervisning!**

Dette er et forløb i faget "Idræt" om "Holdsport" i tre episoder, med de tre temaer "Forskellige hold og spillere", "Regler" samt "Det handler om at være med". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

#### **Introduktion**

Er du klar til at tage et dybt dyk ind i den spændende verden af *forskellige hold og spillere*? Vi skal udforske, hvordan hver spiller på et hold bringer noget unikt til bordet, og hvordan samarbejdet mellem disse spillere skaber magi på banen. Uanset om det er fodbold, håndbold eller basketball, har hver sport sine egne roller, der alle er vigtige for at skabe et stærkt og succesfuldt hold.

Forestil dig, at et hold er som et puslespil. Hver spiller er en brik, og for at puslespillet skal give mening, skal brikkerne passe sammen. En målmand i fodbold beskytter målet, mens angriberne jagter bolden for at score. En stregspiller i håndbold bruger sin styrke tæt på målet, mens fløjspillere er lynhurtige og præcise fra vinklerne. Hver spiller har sin egen opgave, men kun ved at arbejde sammen kan holdet nå målet – både bogstaveligt og billedligt.

I dag vil vi ikke bare tale om spillernes roller. Vi skal også se, hvordan teamwork, tillid og kommunikation gør hele forskellen. Hvordan stoler en spiller på, at bolden bliver afleveret på det helt rigtige tidspunkt? Hvordan hjælper spillere hinanden, når spillet ikke går deres vej? Og hvordan kan vi alle lære af de stærke bånd, som spillere på et hold opbygger?

Vi skal også høre historier om spillere som Mia og Lukas, der lærte vigtige lektier om at spille for holdet og ikke bare for sig selv. Måske opdager du, hvordan deres oplevelser kan inspirere dig til at blive en bedre holdspiller, både på banen og uden for den.

Så spænd skoene, find din indre holdånd frem, og gør dig klar til at lære om de fantastiske dynamikker, der gør holdsport så fascinerende. Lad os gå i gang og finde ud af, hvad der gør hvert hold og hver spiller specielt!

Lad os først høre læringsmålene for episoden.

### **Mål for undervisningen:**

1. Jeg får kendskab til de forskellige hold inden for holdsport
2. Jeg får viden om spilleres roller på forskellige hold
3. Jeg får færdigheder inden for emnet samarbejde og ansvar

Lad os nu gå i gang med emnet.

### **Forskellige hold og spillere**

Er du klar til at begive dig ud på en spændende rejse ind i verdenen af holdsport? Hold godt fast, for det bliver sjovt, udfordrende og super lærerigt!

Holdsport handler ikke bare om at vinde eller score flest point – det handler om meget mere. Når du spiller et spil på et hold, bliver du en del af et fællesskab. Du vil lære at arbejde sammen med andre, hjælpe dine holdkammerater og stole på, at de også vil hjælpe dig.

Tænk på det som en stor leg, hvor hvert medlem på holdet har en unik rolle. Nogle er superhurtige løbere, nogle er fantastiske til at lave strategier, mens andre er virkelig gode til at støtte og motivere holdet. Men uanset hvad, er alle vigtige!

Der findes mange forskellige holdsportsgrene – fra fodbold og basketball, hvor bolden er stjernen, til sportsgrene som ishockey og vandpolo, hvor reglerne kan være lidt anderledes end det, du måske er vant til. Men det fede ved alle disse sportsgrene er, at de hjælper os med at blive stærkere, tænke hurtigere og forstå vigtigheden af teamwork.

Så, er du klar til at hoppe ind i denne fantastiske verden? Tag dine sportssko på, stræk musklerne, og lad os sammen finde ud af, hvad holdsport kan lære os!

### **Som et hold skal man arbejde sammen - hvad betyder det?**

Inden for holdsport og sportens verden betyder "at arbejde sammen" mere end blot at spille et spil side om side med sine holdkammerater. Det handler om samarbejde, forståelse og tillid.

Når vi siger "at arbejde sammen", mener vi, at hver spiller på holdet bidrager med sine unikke færdigheder og evner. Ingen er en ø i sig selv. Måske er du den hurtigste løber på holdet, mens din ven er bedst til at lave strategier. Sammen, med hver jeres styrker, kan I opnå mere end hver for sig.

At arbejde sammen betyder også at forstå, hvad ens holdkammerater tænker og føler. Hvis en holdkammerat har en dårlig dag, handler teamwork om at støtte dem og hjælpe dem til at komme tilbage på sporet.

Måske en af de vigtigste aspekter af teamwork i sport er tillid. Du skal stole på, at dine holdkammerater vil gøre deres bedste, og de skal stole på dig. Hvis en fodboldspiller sender en aflevering, stoler de på, at deres holdkammerat er der for at modtage den. Tillid betyder også at tro på, at selvom I kan være bagud i et spil, kan I som hold arbejde sammen og måske lave et comeback.

Uden ordentlig kommunikation kan selv det mest talentfulde hold støde på problemer. Spillere skal kunne give og modtage feedback, koordinere deres bevægelser på banen og lytte til deres træner og hinanden.

I sidste ende er nøglen til succes i holdsport at arbejde sammen som en enhed. Et velkoordineret hold, hvor alle arbejder sammen, kan ofte overgå et hold med enkeltstående stjernespillere, der ikke samarbejder. Dette samarbejde og fællesskabsfølelse er en af de mest værdifulde læresætninger, som sport kan give, og det er en lektion, der kan anvendes i mange aspekter af livet uden for sportsbanen.

### **Hvordan spiller samarbejde, forståelse, tillid og kommunikation sammen i holdsport?**

Samarbejde:

I sportsverdenen er samarbejde nøglen til succes. Tænk på et fodboldhold: selv hvis man har den bedste angriber i verden, vil det ikke betyde noget, hvis midtbanen ikke kan levere bolden til ham. Ligeledes, i håndbold, kan bagspilleren være utrolig til at skyde, men hvis holdkammeraterne ikke skaber plads for ham, vil det være svært at score. Alle spillere, uanset deres rolle, skal arbejde sammen som et samlet hold for at opnå målet.

Forståelse:

At forstå hinandens roller er afgørende. I fodbold skal forsvarsspillere forstå, hvornår de skal hænge tilbage, og hvornår de kan støtte angrebet. Hvis en midtbanespiller i håndbold ser, at fløjspilleren er fri, skal de forstå, hvornår og hvordan de skal aflevere bolden. Denne indbyrdes forståelse mellem spillere sørger for, at holdet fungerer smidigt.

Tillid:

Tillid er fundamentet for ethvert godt hold. En målmand i fodbold skal have tillid til, at hans forsvar vil blokere skud, de kan nå, og forsvarsspillere skal stole på, at målmanden vil redde de skud, de ikke kan blokere. I håndbold, når en spiller kaster bolden til en holdkammerat, har de tillid til, at kammeraten vil fange den. Uden denne gensidige tillid vil holdet føle sig usikkert, og deres præstation vil lide.

Kommunikation:

Enhver, der har set en fodboldkamp, ved, hvor meget spillere kommunikerer på banen. De råber, peger og bruger håndsignaler for at koordinere med hinanden. Dette er ikke anderledes i håndbold. Kommunikation sikrer, at alle er på samme side og forstår holdets strategi. Hvis en forsvarsspiller i fodbold ser en modstander komme ind fra fløjen, vil de råbe til deres holdkammerater for at gøre dem opmærksomme. Kommunikation i sportsverdenen er lige så vigtig som i enhver anden situation, hvor folk skal arbejde sammen.

Sammenfattende, i både fodbold og håndbold, skaber kombinationen af samarbejde, forståelse, tillid og kommunikation et stærkt og sammenhængende hold. Hver spiller kan have deres individuelle talenter, men det er holdets samlede indsats, der bestemmer succesen på banen.

## **Hvilke roller er der på et fodboldhold?**

I fodbold har hver position eller rolle sine egne unikke ansvarsområder, og holdkammeraterne har tillid til, at hver spiller udfylder sin rolle korrekt. Her er en

beskrivelse af nogle af de primære roller og hvad holdkammeraterne har tillid til ved hver position:

1. Målmand:

- Rolle: Målmandens primære opgave er at beskytte målet og forhindre modstanderens skud i at gå ind.

- Tillid: Forsvarsspillere stoler på, at målmanden vil redde de skud, de ikke kan blokere, og at han vil koordinere forsvaret ved at give besked om, hvor spillere skal positionere sig.

2. Forsvarsspillere midterforsvar, venstreback, højreback:

- Rolle: Beskytter målet, bryder modstanderens angreb ned og starter holdets angreb med præcise afleveringer.

- Tillid: Målmanden og midtbanespillere stoler på, at forsvarerne vil tackle modstandere og afværge trusler, før de bliver farlige.

3. Midtbanespillere centrale midtbanespillere, fløjspillere:

- Rolle: Kontrollerer spillets tempo, distribuerer bolden og skaber spillemuligheder.

- Tillid: Angribere stoler på, at midtbanespillerne vil levere bolden til dem i gunstige positioner, mens forsvarsspillere forventer støtte, når modstanderne angriber.

4. Angribere centrale angribere, fløjangribere:

- Rolle: Deres hovedopgave er at score mål, men de bidrager også ved at holde på bolden, trække forsvarsspillere ud af position og aflevere bolden til medspillere i en god scoringssituation.

- Tillid: Midtbanespillere forventer, at angriberne positionerer sig korrekt og udnytter de chancer, de skaber, mens forsvarere stoler på, at angriberne vil sætte pres på modstanderens forsvar, så de får mere plads og tid i egen ende af banen.

5. Hængende angriber eller offensiv midtbanespiller:

- Rolle: Spilleren fungerer som et bindeled mellem midtbanen og angrebet, og kan både skabe spil og score mål.

- Tillid: Holdet forventer, at denne spiller både vil være i stand til at opbygge angreb og afslutte dem med skud på mål.

I fodbold er tillid mellem spillere afgørende, da hvert medlem af holdet forventes at varetage sin rolle effektivt for holdets samlede succes.

## **Lad os høre en historie: Historien om Lukas - Den Vildfarne Forsvarsspiller**

Stormfuglene skulle spille en kritisk kamp mod Byens Løver. Stadion var fyldt til bristepunktet, og atmosfæren var elektrisk. Begge hold kæmpede for en plads i finalen, og forventningerne til spillerne var tårnhøje.

På Stormfuglenes hold var Lukas en nøglespiller i forsvaret. Han havde en naturlig evne til at blokere modstanderens angreb, og hans samarbejde med de andre forsvarsspillere var normalt uden fejl. Men i denne sæson havde Lukas fået en lidt for stor tiltro til sin egen evne til at drive bolden frem på banen og score mål, selvom det slet ikke var hans primære rolle.

Da kampen begyndte, var det tydeligt, at Lukas var i et offensivt humør. I stedet for at blive tilbage og sikre forsvaret, var han ofte at finde i angreb, hvor han forsøgte at lave mål. Dette efterlod et stort hul i Stormfuglenes forsvar.

Byens Løver opdagede hurtigt Lukas' fravær i forsvaret og begyndte at udnytte det hul, han efterlod. Gang på gang lavede de kontraangreb, hvor de let kunne løbe igennem Stormfuglenes forsvar og score mål.

Stormfuglenes træner råbte instruktioner til Lukas fra sidelinjen, men Lukas var for opsat på at score og syntes at ignorere trænerens råd.

Halvlegen endte med, at Byens Løver var foran med tre mål, og Stormfuglenes moral var lav. I omklædningsrummet sagde træneren: "Lukas, vi har brug for dig i forsvaret. Det er der, du gør en forskel. Husk din rolle."

Lukas forstod budskabet. I anden halvleg vendte han tilbage til sin forsvarsposition, og med ham i spidsen lykkedes det for Stormfuglene at stoppe Byens Løvers angreb og langsomt arbejde sig tilbage i kampen.

Selvom Stormfuglene ikke vandt den dag, var der en vigtig lære at tage med: Hver spiller har en rolle, og for at holdet skal fungere, er det vigtigt, at alle holder sig til deres tildelte opgaver.

## **Hvilke roller er der på et håndboldhold?**

I håndbold er hver position eller rolle unik, og holdkammeraterne stoler på, at hver spiller udfører sin specifikke opgave. Her er en forklaring af de primære roller i håndbold og hvad holdkammeraterne forventer af dem:

1. Målmand:

- Rolle: Målmandens primære opgave er at forhindre, at bolden går ind i målet.
- Tillid: Forsvarsspillere stoler på, at målmanden vil redde de skud, de ikke kan blokere, og at han vil koordinere forsvaret ved at give besked om, hvor spillere skal positionere sig.

## 2. Stregspiller:

- Rolle: Stregspilleren befinder sig tættest på modstanderens mål og forsøger at skabe plads for skud, modtage afleveringer og lave afslutninger tæt på mål.
- Tillid: Holdkammeraterne stoler på, at stregspilleren vil bruge sin styrke til at skabe muligheder og score mål, samt hjælpe i forsvaret, når modstanderne angriber.

## 3. Bagspillere venstre back, højre back, midterback:

- Rolle: Bagspillerne styrer angrebet, afleverer til fløjene og strengen, og forsøger at score fra distance.
- Tillid: Holdet forventer, at bagspillerne vil skabe spillemuligheder og kunne trænge igennem forsvaret, samt hjælpe i det defensive arbejde.

## 4. Fløjspillere venstre fløj, højre fløj:

- Rolle: Fløjspillerne befinder sig på kanten af banen og benyttes ofte i hurtige kontraangreb. De forsøger at score fra vinkler og hjælper også i forsvaret.
- Tillid: Bagspillerne og stregspilleren forventer, at fløjspillerne vil være hurtige i kontrasituationer og præcise i deres afslutninger.

## 5. Forsvar:

- Rolle: Alle spillere, især stregspillerne og bagspillerne, bidrager til forsvaret ved at forsøge at blokere skud, forstyrre modstandernes spil og forhindre dem i at komme til gode skudpositioner.
- Tillid: Målmanden og holdet stoler på, at forsvaret vil arbejde sammen for at beskytte målet og gøre det svært for modstanderne at score.

I håndbold er samarbejde og tillid mellem spillere essentielt. Da spillet ofte er meget dynamisk og hurtigt, er det vigtigt, at alle spillere kan stole på, at deres holdkammerater vil varetage deres roller effektivt for at sikre holdets succes.

## **Lad os høre en historie: Historien om Mia - Holdets Bindeled**

Det var en solrig lørdag, og håndboldklubben "Nordlys" skulle spille en vigtig kamp mod deres ærkerivaler, "Sydstjernen". Alle i hallen kunne mærke spændingen.

På Nordlys' hold var Mia en af de centrale spillere som midterback. Hun var kendt for sin stærke arm og sin evne til at styre angrebene, men i de seneste kampe havde

hun udviklet en vane med at forsøge at lave alle målene selv, uden at aflevere til sine holdkammerater.

I dagens kamp startede det også sådan. Hver gang Nordlys fik bolden, drev Mia den op ad banen, men i stedet for at aflevere eller spille sammen med sine holdkammerater, forsøgte hun igen og igen at bryde igennem Sydstjernens forsvar på egen hånd. Dette blev hurtigt forudsigeligt, og Sydstjernens forsvar blokerede hende gang på gang.

Træneren fra Nordlys forsøgte at råbe instruktioner til Mia fra sidelinjen og mindede hende om at spille bolden til sine holdkammerater, men Mia syntes at have lukket alt ude.

Uden Mias samarbejde begyndte Nordlys' angreb at falde fra hinanden. Fløjspillerne fik sjældent bolden, selvom de igen og igen var fri, og stregspilleren blev dobbeltmarkederet, da forsvarsspillerne fra Sydstjernen vidste, at Mia sandsynligvis ikke ville aflevere.

I pausen samlede træneren holdet. "Mia," sagde han, "du er en utrolig spiller, men vi er et hold. Hvis vi skal vinde denne kamp, skal vi arbejde sammen."

Mia kiggede ned i gulvet og nikkede. Hun vidste godt, at hun skulle ændre sin spillestil.

I anden halvleg blev alt anderledes. Mia begyndte at aflevere, spillede sammen med sine holdkammerater og skabte plads for dem. Nordlys begyndte at score mål fra alle positioner, og Sydstjernens forsvar var i opløsning.

Kampen endte med en sejr til Nordlys, men vigtigere end resultatet var den lektion, Mia havde lært: I håndbold, som i mange andre sportsgrene, er det samarbejdet og ikke den enkelte spiller, der skaber succes.

Nu er det tid til at lave et par opgaver og tænke over hvad vi lige har lært.

## **Arbejdsopgaver**

1. Holdets Byggeklodser: Lav en tegning af dit yndlingsholdsportsteam, hvor du tegner hver spiller i deres specifikke position. Skriv en kort beskrivelse ved siden af hver spiller, der forklarer deres hovedopgave på holdet.



2. Holdets Helte: Vælg en holdsport, som du er interesseret i. Skriv en kort historie om en kamp, hvor én spiller ikke udfører sin rolle ordentligt. Hvad sker der? Hvordan påvirker det holdet?

3. Stol på Mig-Øvelsen: I to og to, får den ene bind for øjnene. Den anden leder den blinde rundt på banen ved hjælp af instruktioner. Denne øvelse viser, hvor vigtigt det er at kunne stole på sine holdkammerater.

4. Rolle Bytte: Vælg en holdsport, som klassen skal spille. Midt i spillet skal træneren læreren råbe "rolle bytte!", og alle skal bytte position med en anden spiller. Hvad sker der, når I ikke spiller jeres normale position? Er det sværere?

5. Samtalekreds: Sæt jer i en cirkel og diskuter følgende spørgsmål: "Hvorfor er det vigtigt at kende sin rolle på et hold?" og "Hvordan ville du føle dig, hvis en af dine holdkammerater ikke gjorde deres bedste?"

Når I har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne.

### **Ideer til læreren**

1. Tillidskontrakten: Som en klasse, design en "tillidskontrakt". Heri skriver I, hvad I lover at gøre for at være gode holdkammerater og hvordan I vil støtte hinanden.

2. Stjernespiller vs. Holdspiller: Se en kort video eller læs en historie om en berømt sportsstjerne, der altid vil være i centrum. Diskuter, hvordan denne spiller kan påvirke resten af holdet, både positivt og negativt.

3. Mit ansvar: Skriv eller tegn, hvad du mener, dit ansvar er, når du er en del af et hold. Hvordan kan du være en god holdkammerat? Hvad forventer du af de andre på holdet?