

# IDRÆT

## Holdsport

### REGLER



### 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

Lad os begynde dagens spændende lektion om *regler*. Tænk på regler som de usynlige tråde, der binder ethvert spil og enhver sport sammen. De er ikke bare kedelige restriktioner – de er fundamentet, der skaber retfærdighed, sjov og sikkerhed på banen. Forestil dig, at du spiller et spil uden regler – hvordan ville det se ud? Uden klare rammer ville kaos hurtigt tage over, og spillet ville miste sin mening.

Regler er her for at gøre sporten både udfordrende og engagerende. De sikrer, at alle spiller under de samme forudsætninger og respekterer hinanden. Samtidig hjælper

reglerne os med at forstå, hvordan spillet spilles, hvordan vi kan samarbejde som et hold, og hvordan vi undgår at gøre noget, der kan skade os selv eller andre.

Men der er noget endnu mere spændende ved regler: De er ikke ens for alle! Nogle spillere har særlige roller med unikke ansvarsområder – tænk på en målmand i fodbold, en pitcher i baseball eller en bagspiller i håndbold. Hver rolle har sine egne regler, og det gør spillet endnu mere komplekst og fascinerende.

I dag vil vi dykke ned i, hvordan regler fungerer, hvorfor de er nødvendige, og hvordan de kan variere mellem spillere og sportsgrene. Vi skal også tale om de uskrevne regler – de små gestusser, som viser respekt og fair play, og som gør sporten endnu mere menneskelig.

Så gør jer klar til at opdage, hvorfor regler er mere end bare ord i en bog – de er sjælen i ethvert spil og den usynlige guide, der gør sporten sjov, sikker og meningsfuld!

Lad os først høre læringsmålene for episoden:

### **Mål for undervisningen:**

1. Jeg får kendskab til de forskellige regler inden for holdsport
2. Jeg får viden om specifikke regler i holdsport
3. Jeg får viden om uskrevne regler
4. Jeg får færdigheder inden for emnerne samarbejde og ansvar, normer og værdier

Lad os nu gå i gang med emnet.

### **Regler**

Tænk på regler i sport som spillereglerne i dit yndlingsbrætspil. Forestil dig at spille et spil som "Ludo" eller "Monopoly" uden regler. Det ville være ret forvirrende, ikke? Alle ville måske spille på deres egen måde, og der ville ikke rigtig være nogen retning eller mål med spillet.

I sport er reglerne der for at gøre spillet retfærdigt og sjovt for alle. De sørger for, at alle spiller efter de samme regler, så ingen har en uretfærdig fordel.

Desuden hjælper reglerne med at holde spillerne sikre. Forestil dig en fodboldkamp, hvor det var tilladt at skubbe eller sparke andre spillere med vilje! Det ville ikke være særlig sikkert, og folk kunne blive alvorligt skadet.

Endelig hjælper reglerne også med at gøre spillet mere spændende. De skaber en udfordring, fordi spillerne skal tænke strategisk og arbejde sammen som et hold for at vinde.

Så ligesom med dit yndlingsbrætspil er reglerne i sport der for at sørge for, at alle har det sjovt, spillet er retfærdigt, og alle er sikre. Så næste gang du spiller en sport, husk at reglerne er der for at hjælpe dig og gøre spillet bedre for alle!

### **Er der forskellige regler for forskellige spillere?**

Forestil dig, at du spiller forskellige spil eller sportsgrene med dine venner. Nogle gange er dine venner ældre og stærkere end dig, mens andre gange er de yngre eller mindre erfarne. I disse situationer kan det være svært at spille med de samme regler hele tiden, fordi spillernes evner og styrker varierer.

For at gøre sporten fair og sjov for alle, kan der være specifikke regler eller tilpasninger baseret på spillernes alder, køn eller niveau af erfaring. For eksempel kan der være "aldersbegrænsninger" i nogle sportsgrene, hvor yngre spillere har lettere regler eller mindre krav, fordi de måske ikke er lige så stærke eller erfarne som de ældre spillere.

Nogle gange kan også spillere have forskellige roller i spillet. Tænk på fodbold: målmanden har særlige regler, fordi han eller hun er den eneste, der kan bruge hænderne. Dette er en specifik regel baseret på en spillers position på holdet.

Så det handler ikke altid om at have forskellige regler for at være uretfærdig, men snarere for at tilpasse spillet, så det passer bedst muligt til de forskellige spilleres evner, roller og behov. Det gør det sjovere og mere retfærdigt for alle at spille!

### **Sportsgrene med specifikke regler til specifikke roller**

Fodbold:

- Målmanden er den eneste spiller, der lovligt kan røre bolden med hænderne eller armene, men kun inden for sit eget straffesparksfelt.

Rugby:

- I rugby er der forskellige regler for "forwards" og "backs". Forwards deltager typisk i scrums og mauls, mens backs deltager i åbent spil og løber med bolden.

Baseball/Softball:

- Pitcheren har bestemte regler omkring fodplacering, greb og levering af bolden, som adskiller sig fra de andre spillere på holdet.
- Catcheren, spilleren der sidder bag slagmanden, har også specielle udstyr og regler.

Basketball:

- Nogle positioner, som centeren, har ofte mere fokus på regler omkring screening og positionering tæt på kurven.

Ishockey:

- Målmanden har en unik udstyrsopsætning og regelsæt, der adskiller sig fra feltspillernes.

Lacrosse:

- Nogle spillere bærer ekstra beskyttelsesudstyr og har specifikke positionerings- og spilregler.

I mange sportsgrene er der dog mere tale om uofficielle "regler" eller forventninger, som opstår baseret på spillernes roller og ansvar snarere end officielle regler i spillets regelbog. For eksempel kan en forsvarsspiller i fodbold have som sin primære opgave at forsvare og ikke gå meget op i angrebet, men der er ikke en officiel regel, der forbyder ham eller hende i at gøre det.

## **Uskrevne regler**

Inden for mange holdsportsgrene er der uskrevne regler eller traditioner, som spillere og hold følger for at vise respekt, sportsmanship og fællesskab. Her er nogle eksempler:

Fodbold: En uskreven regel i fodbold er, at når en spiller bliver skadet, og spillet stoppes, vil det andet hold normalt sparke bolden ud af banen som en gestus af fair play. Dette giver skadede spillere mulighed for at modtage behandling uden at føle sig presset.

Baseball: I baseball er det en uskreven regel, at når en pitcher kaster en bold, og en batter bliver ramt af bolden, skal batteren tage sin plads på første base uden at protestere. Dette er en traditionel måde at undgå konflikter og vise respekt for modstanderen.

Basketball: Uskrevne regler i basketball inkluderer respekt for dommere og modstandere. Spillere undgår normalt at protestere mod dommerbeslutninger og undgår at provokere eller skabe konflikter med modstanderne. God sportsmanship er meget værdsat i basketball.

Hockey: I ishockey er det en tradition, at hvis en spiller mister sin hjelm under spillet, skal han eller hun straks forlade isen for at sætte hjelmen på igen. Dette er for at beskytte spillerens sikkerhed og undgå potentielle skader.

Disse uskrevne regler og traditioner er vigtige inden for holdsport, da de fremmer fair play, respekt og fællesskab på tværs af hold og spillere. De er en del af sportens kultur og værdier og hjælper med at skabe en positiv oplevelse for alle involverede.

## **Traditioner**

Den newzealandske Haka er en dybt rørende og kraftfuld tradition, der stammer fra Maorikulturen i New Zealand. Den udføres ved særlige lejligheder og begivenheder og tjener som en form for ceremoniel dans og udtryk for følelser.

Når folk udfører Haka, kan du forvente at se dem stå i en række med maori-krigsmaling på deres ansigter og traditionelle maori-klæder som kapper og smykker. Bevægelserne er iøjnefaldende og koordinerede, inklusive stampning af fødder, klappen på brystet, viftende af armene og kraftfulde tungeudstødninger. Disse bevægelser udføres synkront og i rytme og er ledsaget af stærke chants og lyde, der fylder luften.

Betydningen af Haka kan variere afhængigt af konteksten. Det kan være en udfordring til fjender før en krig, en måde at byde velkommen på gæster, eller det kan tjene som en form for udtryk for stolthed og kultur. For eksempel er New Zealands berømte rugbylandshold, All Blacks, kendt for at udføre en særlig Haka før deres kampe som en måde at motivere sig selv og vise respekt for deres modstandere.

Haka er en dybt forankret kulturel tradition, der forvalter Maorifolkets historie, styrke og stolthed. Samtidig er det blevet en internationalt kendt præstation, der imponerer og inspirerer folk fra hele verden. Det er en smuk måde at bevare og dele Maorikulturens dyrebare arv.

## **Traditioner og ritualer i sportsverdenen**

Her er nogle eksempler:

### Samba i fodbold

Brasilien er kendt for sin sambamusik og samba-dans. Dette kulturelle udtryk ses ofte i brasiliansk fodbold, især under karnevalsperioden. Spillere og fans udfører samba-dans og fejring som en del af deres kærlighed til spillet.

### Capoeira som en træningsform

Capoeira, den brasilianske kampsportdansk, er også blevet populær som en træningsform. Mange sportscentre og fitnessgrupper tilbyder capoeira-klasser som en sjov og fysisk udfordrende måde at komme i form på.

### Cossack Dance i kunstsportløb

Nogle kunstsportløbere bruger elementer fra cossack-dansen i deres rutiner for at tilføje kunstnerisk flair og kompleksitet til deres præstationer.

### Traditionelle danser som en del af sportsåbninger

I åbningsceremonierne for store sportsbegivenheder som Olympiske Lege inkluderes ofte traditionelle danser fra værtslandets kultur som en måde at fejre mangfoldigheden og kulturarven.

Så ja, traditioner og ritualer fra forskellige kulturer kan findes i sportsverdenen, hvor de tilføjer en ekstra dimension af kultur og følelse til begivenhederne og skaber forbindelse mellem sport og samfund.

### **Normer, værdier og ansvar**

I holdsport er der mere end bare regler og spilstrategier - der er en dyb værdi og kultur, der former måden, spillet spilles på. Normer og værdier som fair play, samarbejde, respekt og en vindermentalitet er afgørende elementer i dette univers.

Fair play er hjertet af sporten, hvilket betyder, at spillere forventes at konkurrere ærligt og respektere reglerne og deres modstandere. Dette afspejler ansvar, da spillere skal påtage sig ansvaret for at følge reglerne og undgå at snyde eller manipulere spillet.

Samarbejde er en anden nøgleværdi i holdsport. Dette indebærer at støtte hinanden, kommunikere effektivt og udføre ens rolle for at hjælpe holdet med at opnå succes. Dette er ansvar, da spillere har ansvar for at udføre deres rolle til det bedste for holdet.

Respekt er en grundlæggende værdi, der gælder for trænere, dommere, modstandere og holdkammerater. Spillere skal vise hensyn og anerkendelse for andre, hvilket er en form for ansvarlig adfærd.

Ansvarlighed i holdsport betyder at tage ansvar for ens handlinger på banen. Dette inkluderer at følge reglerne, undgå vold eller aggressivitet og optræde på en måde, der ikke skader holdets omdømme eller moral.

Endelig er vindermentaliteten vigtig. Dette betyder at stræbe efter succes og arbejde hårdt for at nå ens mål. Det indebærer også at forstå ens rolle i holdet og arbejde ansvarligt for at opnå succes som en enhed.

Sammen skaber normer og værdier en sund sportskultur, hvor spillere forstår deres ansvar over for sig selv, holdet og sporten som helhed. Dette fremmer både individuel og kollektiv udvikling og gør sportsoplevelsen mere givende og positiv for alle involverede.

### **Lad os høre en historie: Karl og hans sportsdag tradition**

Karl elskede at spille fodbold. Han var med i et ungdomshold og elskede følelsen af at løbe på banen, sparke bolden og samarbejde med sine holdkammerater. Men der var noget særligt ved sportsdagen, som altid gjorde ham ekstra begejstret.

Sportsdagen var den dag, hvor Karl og hans hold skulle spille mod deres største rivaler. De var kendt for at være utroligt dygtige og svære at slå. Men Karl og hans holdkammerater havde en hemmelig våben - Karl's tradition.

Hver sportsdag begyndte Karl sin morgen ved at vågne tidligt op. Han tog sin bold med ud på en nærliggende mark og satte sig stille ned ved siden af den. Han lukkede sine øjne og tog nogle dybe indåndinger. Karl vidste, at dette øjeblik af ro og koncentration var vigtigt for ham.

Derefter stod Karl op og begyndte at jonglere bolden. Han gjorde det med en utrolig præcision og kontrol. Bolden dansede på hans fødder som om den var en forlængelse af ham selv. Det var hans måde at forberede sig mentalt og fysisk på den store kamp foran ham.

Efter hans jongleringsøvelse sagde Karl altid nogle opmuntrende ord til sig selv. Han mindede sig selv om, hvor godt han havde trænet, og hvor meget han stolede på sine holdkammerater. Det gav ham selvtillid og ro i sindet.

Når Karl ankom til kampen, var han altid klar og fokuseret. Han spillede med lidenskab og dedikation, og hans holdkammerater fulgte hans eksempel. De var mere end et hold; de var en enhed, der arbejdede sammen for at nå deres mål.

Karl og hans hold vandt ikke altid, men de spillede altid med hjerte og sjæl. Og hver sportsdag vidste Karl, at hans tradition med at forberede sig mentalt og følelsesmæssigt havde en afgørende indvirkning på deres præstation.

Sportsdagen var en tid til at fejre kammeratskab, passion og den styrke, der kommer fra at have en tradition, der giver selvtillid og fokus. For Karl og hans hold var sportsdagen mere end bare en kamp; det var en mulighed for at vise, hvad de havde lært af at spille sammen og forberede sig med hjertet.

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

## **Arbejdsopgaver**

### **1. Regler og Spillertyper:**

- Undersøg og beskriv forskellige sportsgrene, f.eks. fodbold, basketball og svømning.
- Find ud af, om der er specifikke regler eller variationer af regler i hver sport.
- Sammenlign, hvordan faktorer som antallet af spillere, banestørrelse eller spillets varighed kan variere mellem sportsgrene.

## **2. Normer og Værdier i Sport:**

- Interview en idrætsudøver eller træner om vigtigheden af fair play, samarbejde og respekt i sporten.
- Skab en collage eller tegning, der illustrerer værdier som sportsånd og retfærdighed.

## **3. Skab din egen tradition:**

- Lav en dans eller nogle specifikke bevægelser, der kan fungere som en tradition inden en kamp.
- Beskriv, hvad dansen eller bevægelserne betyder. Er de designet til at styrke dig, skræmme modstandere eller vise respekt?
- Forklar, hvorfor du har valgt netop denne bevægelse eller dans. Hvad gør den for din krop, og hvordan får den dig til at føle?

Når I har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne.

## **Ideer til læreren**

### **1. Uskrevne Regler:**



- Diskuter med eleverne, hvad uskrevne regler i sport betyder. For eksempel kan det være en gestus som at hjælpe en modstander op efter en tackling i fodbold.
- Lav en liste sammen med eleverne over uskrevne regler i den sport, de spiller eller følger, og diskuter, hvorfor de er vigtige.

## **2. Traditioner i Sport:**

- Undersøg og præsenter en sportsbegivenhed eller et hold, der har en unik tradition eller ceremoni før eller efter kampene.
- Lav en opgave om, hvordan traditioner i sport kan styrke fællesskabet og skabe en følelse af tilhørsforhold blandt spillere og tilskuere.