

# IDRÆT

## *Boldspil*

### PAS PÅ HINANDEN I BOLDSPIL

---



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

Dette er et forløb i faget "Idræt" om "Boldspil" i tre episoder, med de tre temaer "De forskellige bolde", "Taktikker" samt "Pas på hinanden i boldspil". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

#### **Introduktion**

Lad os dykke ned i emnet "*Pas på hinanden i boldspil!*". Vi skal undersøge, hvordan regler og sikkerhed spiller en afgørende rolle i boldspil – både for at gøre spillet sjovere og for at sikre, at vi passer på hinanden. Det handler ikke kun om at kende reglerne, men også om at forstå, hvorfor de er der. Regler er som et sæt retningslinjer, der hjælper os med at spille fair, undgå farlige situationer og gøre spillet til en god oplevelse for alle.

Forestil dig en intens kamp på en fodboldbane eller en spændende dyst på en basketballbane. Alle kæmper for at vinde, men hvad sker der, hvis vi glemmer at spille med respekt og overholder reglerne? En tackling, der bliver for hård, eller en overtrædelse, der ignoreres, kan føre til skader eller endda ødelægge spillets glæde. Derfor er det vigtigt at have styr på spillereglerne og vide, hvordan vi kan spille sikkert og fair.

I dag skal vi både lære om de forskellige regler i boldspil og diskutere, hvordan vi kan holde os selv og andre sikre på banen. Vi vil se på eksempler som Mark, der lærte en vigtig lektie om fairplay, og Gudrun, der opdagede, at det at kende reglerne i basketball gjorde spillet endnu sjovere. Vi skal også eksperimentere med, hvordan forskellige regler og taktikker påvirker spillet. Måske finder vi endda på vores egne måder at sikre, at alle har det sjovt, mens vi passer på hinanden.

Så gør jer klar til en spændende undervisning, hvor vi både lærer, spiller og tænker over, hvordan vi gør boldspil til en sikker og fair oplevelse for alle.

Lad os først høre læringsmålene for episoden.

### **Mål for undervisningen:**

1. Jeg får kendskab til regler inden for boldspil
2. Jeg får viden om tacklinger
3. Jeg får færdigheder inden for emnet Boldbasis og boldspil, samarbejde og ansvar og redskaber

Lad os nu gå i gang med emnet.

### **Pas på hinanden i boldspil**

Velkommen til spændende verden af boldspil. Uanset om du er helt ny eller allerede har nogle erfaringer, er det vigtigt at forstå reglerne i de forskellige boldspil. Reglerne er som vejvisere, der hjælper os med at forstå, hvordan spillet fungerer, og hvordan vi kan deltage i det på en sjov og fair måde.

Reglerne varierer fra boldspil til boldspil. Nogle gange handler det om at score point ved at få bolden i en modstanders mål, som i fodbold eller håndbold. Andre gange handler det om at være den sidste der røre bolden, som i tennis. Uanset hvilket boldspil du vælger at spille, vil reglerne hjælpe dig med at forstå, hvordan man vinder, hvordan man undgår at begå fejl, og hvordan man respekterer sine medspillere og modstandere.

I den kommende episode vil vi udforske reglerne i forskellige boldspil. Så lad os komme i gang med at lære om reglerne i boldspil.

## **Fodbold**

Fodbold er en af verdens mest populære sportsgrene, og det spilles af millioner af mennesker rundt omkring i verden. Her er nogle grundlæggende regler i fodbold:

**Målet med spillet:** Målet med fodbold er at score mål ved at få bolden ind i modstanderens mål. Hvert hold har en målmand, der forsøger at forhindre modstanderen i at score.

**Antal spillere:** Hvert hold har normalt 11 spillere på banen ad gangen, inklusive målmanden.

**Tid:** En fodboldkamp er normalt opdelt i to halvdele, hver varer 45 minutter. Der kan være tillægstid ved slutningen af hver halvdel.

**Regler for scoring:** For at score et mål skal bolden krydse hele mållinjen mellem målstolperne.

**Offside-reglen:** Offside er en regel, der forhindrer spillere i at stå tættere på modstanderens mål end bolden og den nærmeste forsvarsspiller, når bolden spilles til dem.

**Frispark:** Der er forskellige grunde til at tildele et frispark til det andet hold, f.eks. på grund af regelbrud som skubben eller trippen.

**Straffespark:** Hvis der begås en alvorlig regelovertrædelse i straffesparksfeltet, gives der et straffespark til det modstående hold.

### **Fairplay i Fodbold:**

Fairplay er en vigtig del af fodbold og alle sportsgrene. Det betyder at spille ærligt, respektere reglerne og dine medspillere samt modstanderne. Her er nogle vigtige ting at huske på, når man spiller fodbold:

**Respekt:** Vis respekt for dine medspillere, dommere og modstandere. Behandle alle med venlighed og sportslighed.

**Følg reglerne:** Spil efter reglerne og undgå at begå regelbrud. Dette inkluderer ikke at bruge dine hænder, medmindre du er målmand, og undgå farlige tacklinger.

**Fair konkurrence:** Konkurrer hårdt, men fair. Undgå at skubbe, trippe eller slå modstanderne.

**Sportsånd:** Husk, at det ikke kun handler om at vinde. Vær stolt af din præstation, uanset resultatet.

**Holdet først:** Tænk altid på holdets bedste. Samarbejd med dine medspillere og hjælp dem, når de har brug for det.

Dommerens beslutning: Accepter dommerens beslutninger, selv hvis du er uenig. Dommeren er der for at sikre, at spillet forløber retfærdigt.

Fairplay er en værdi, der gælder både på og uden for banen. Når du spiller fodbold med fairplay i tankerne, er det ikke kun sjovere for dig, men det skaber også en bedre oplevelse for alle involverede. Så husk at spille med respekt og sportsånd, uanset om du er på banen eller sidder på sidelinjen.

Selvfølgelig, her er historien om Gudrun:

## **Håndbold**

Regler i Håndbold:

Håndbold er en hurtig og spændende holdsport, der spilles med to hold, der forsøger at score mål ved at kaste bolden i modstanderens mål. Her er nogle grundlæggende regler i håndbold:

Målet med spillet: Målet med håndbold er at score mål ved at kaste bolden ind i modstanderens mål. Hvert hold har en målmand, der forsøger at forhindre modstanderen i at score.

Antal spillere: Hvert hold har normalt syv spillere på banen ad gangen, inklusive målmanden.

Bolden: Bolden er mindre end en fodbold og er lavet af læder eller syntetisk materiale.

Tid: En håndboldkamp består normalt af to halvdele, hver på 30 minutter. Der kan være tillægstid ved slutningen af hver halvdel.

Regler for scoring: For at score et mål skal bolden krydse hele mållinjen mellem målstolperne.

Frispark: Der tildeles frispark for forskellige regelovertrædelser som skubben, trippen eller holdning af modstanderen.

Straffekast: Hvis der begås en alvorlig regelovertrædelse i straffekastcirklen, gives der et straffekast til det modstående hold.

Dobbelt dribling: En spiller kan kun røre bolden med begge hænder én gang. Hvis de dribler bolden og derefter tager den op med begge hænder igen, begår de en regelovertrædelse.

## **Det vigtigste at huske i håndbold**

Pasning og samarbejde: Håndbold er en holdsport, så det er vigtigt at arbejde sammen med dine medspillere. Giv præcise pasninger og kommuniker på banen.

Forsvar og angreb: Vær opmærksom på både forsvar og angreb. Når du forsvarer, skal du forhindre modstanderne i at score. Når du angriber, skal du forsøge at score mål.

Respekt: Vis respekt for dine medspillere, dommere og modstandere. Behandle alle med venlighed og sportsånd.

Fairplay: Spil fair og undgå farlige tacklinger eller unødigt vold. Respekter reglerne og dommerens beslutninger.

Målvogterens rolle: Hvis du er målmand, er det vigtigt at beskytte dit mål og forsøge at redde skud fra modstanderne.

Fokus på målet: Når du har bolden og er i angreb, skal du have fokus på målet og forsøge at score.

Husk, at håndbold er en sjov og udfordrende sport, der kræver både fysisk og taktisk dygtighed. Det er vigtigt at spille med respekt, fairplay og sportsånd for at få den bedste oplevelse ud af spillet.

## **Hvad er en tackling?**

En tackling er en handling i nogle boldspil, hvor en spiller forsøger at stoppe eller erobre bolden fra en modstander ved at ramme eller gribe modstanderen. Det er som at forsøge at få fat i bolden ved at tage bolden eller sparke den væk fra den anden spiller. Tackling bruges normalt i sportsgrene som fodbold, rugby og amerikansk fodbold for at konkurrere om bolden og forsøge at forhindre modstanderen i at score. Det er vigtigt at udføre tacklingen korrekt og sikkert for at undgå skader for både den, der tackler, og den, der bliver tacklet. Tackling er en vigtig del af disse sportsgrene og kræver god teknik og respekt for reglerne for at spille fair og sikkert.

Når man laver en tackling i boldspil, forsøger man at erobre bolden fra en modstander eller forhindre dem i at komme videre med bolden. Det er en tilladt del af spillet i mange boldspil som fodbold, rugby, amerikansk fodbold og håndbold. Men det er vigtigt at forstå reglerne og spille fair.

Når man tackler, forsøger man at ramme modstanderen og få kontrol over bolden. I nogle sportsgrene som fodbold og håndbold skal tacklingen udføres korrekt og inden for reglerne for at undgå at begå en overtrædelse. Overtrædelser kan medføre straffe som frispark eller straffekast til modstanderen.

Det er også vigtigt at huske, at tacklinger skal være sikre og ikke farlige. Farlige tacklinger, hvor man for eksempel rammer modstanderen med høj fart eller bruger unødigt styrke, er normalt ikke tilladt og kan føre til advarsler eller endda udvisning fra kampen afhængigt af sporten og reglerne.

Så kort sagt, tacklinger er tilladt i mange boldspil, men de skal udføres korrekt og inden for reglerne for at være lovlige. Det er også vigtigt at spille med respekt for modstanderne og undgå farlige handlinger.

### **Lad os høre en historie: Gudrun og basketreglerne**

Gudrun var en energisk og entusiastisk pige, der elskede at spille basketball med sine venner i skolegården. Hun dribblede bolden, kastede skud og havde det sjovt sammen med de andre børn. Men der var bare et problem - Gudrun kendte ikke alle reglerne i basketball.

En dag besluttede skolens basketballholdstræner, Coach Anders, at han ville se på børnenes spil. Han bemærkede, at der var nogle fejl og uregelmæssigheder i Gudruns spil, så han besluttede at tage en snak med hende.

"Hey Gudrun," begyndte Coach Anders, "jeg kan se, at du virkelig elsker at spille basketball, og du er god til det, men der er nogle regler, som vi skal følge for at spillet kan være fair og sikkert for alle."

Gudrun kiggede nysgerrigt på sin træner og sagde, "Regler? Hvad mener du?"

Coach Anders begyndte at forklare. "For det første, når du dribler bolden, må du kun tage to skridt, før du skal stoppe driblingen eller lave et pas. Du kan ikke løbe med bolden som i fodbold."

Gudrun nikkede og sagde, "Okay, jeg forstår det."

Coach Anders fortsatte, "Og når du forsvarer, må du ikke skubbe eller trippe dine modstandere. Vi kalder det for en personlig fejl, og det giver den anden hold mulighed for at tage skud fra straffelinjen."

Gudrun begyndte at se, hvor vigtigt det var at kende reglerne. "Jeg vil sørge for at følge dem fremover, Coach," sagde hun.

Coach Anders smilede og sagde, "Fantastisk, Gudrun! Når du kender reglerne og spiller fair, vil du have endnu mere sjov med basketball, og vi vil se dit spil forbedres endnu mere."

Gudrun takkede sin træner og gik tilbage til at spille med sine venner, denne gang med en dybere forståelse af, hvordan man spiller basketball korrekt. Hun begyndte at respektere reglerne og hjælpe sine holdkammerater med at forstå dem bedre, så de alle sammen kunne nyde spillet og have det sjovt på banen.

### **Lad os høre en historie mere: Mark**

Mark elskede at spille fodbold med sine venner i parken. De legede ofte efter skoletid, og det var altid sjovt og spændende. En solrig eftermiddag var de midt i en

intens kamp, hvor Mark dribblede bolden ned ad banen. Han kunne næsten smage sejren!

Men pludselig skete der noget, der ændrede alt. En af modstanderne besluttede sig for at tackle Mark på en uretfærdig og farlig måde. Han løb ind i Mark med høj fart og ramte ham hårdt. Mark mistede balancen, faldt og slog sig.

Alle drengene stoppede med at spille med det samme og skyndte sig hen til Mark for at se, om han var okay. Han sad på jorden og holdt sig mærket, mens tårerne begyndte at trille ned ad hans kinder.

Dommeren, der var en af de ældre drenge, reagerede hurtigt. Han trak det røde kort frem og viste det til den dreng, der havde tacklet Mark. Det røde kort betyder, at spilleren skal forlade banen og ikke kan deltage i resten af kampen.

Mark blev hjulpet op af sine venner og trøstet. Selvom han havde slået sig og var øm, vidste han, at det vigtigste var, at tacklingen var blevet straffet, og at hans venner var der for at støtte ham.

Efter kampen gik Mark hjem og hvilede sig for at komme sig. Han vidste, at selv i en sjov fodboldkamp var det vigtigt at spille fair og beskytte hinanden mod farlige tacklinger.

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

## **Arbejdsopgaver**

1. Undersøg et boldspil regelsæt - vælg andre boldsport, end du har hørt om i episoden. Præsenter sporten og reglerne for klassen.

2. Opret dit eget regelsæt: Sammen med dine klassekammerater skal du tænke på et nyt boldspil. Lav et komplet regelsæt for dette spil, inklusive hvordan man scorer point, hvordan man starter spillet, og eventuelle specielle regler. Præsenter jeres nye spil og regelsæt for klassen.
3. Regler og fairplay: Diskuter i klassen, hvorfor regler er vigtige i boldspil. Hvordan hjælper regler med at skabe fairplay og sikkerhed under spillet?
4. Tackling: Hvornår er det tilladt? Vælg et boldspil, hvor tackling er tilladt, f.eks. rugby. Diskuter i klassen, hvornår tackling er tilladt i spillet, og hvordan man udfører

Når I har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne.

### **Ideer til læreren**

1. Boldspilsanalyse: Vælg et boldspil, som I kender godt, f.eks. fodbold eller basketball. Skriv ned, hvilke regler der gælder for spillet, og hvordan det spilles. en tackling korrekt og sikkert. Lav en liste over sikkerhedsforanstaltninger, der skal tages under tackling. Præsenter jeres resultater for klassen.
2. Tacklingens betydning: Undersøg i klassen, hvordan en god tackling kan påvirke resultatet af et boldspil. Diskuter også, hvordan man kan beskytte sig selv og modstanderen under en tackling for at undgå skader.
3. Evaluering af regler: Vælg et boldspil, I kender, og overvej, om der er regler, I synes, bør ændres eller tilføjes for at gøre spillet sjovere eller mere retfærdigt. Lav en liste over de foreslåede ændringer og begrund, hvorfor I mener, de er nødvendige.