

# Kroppen i skolen

## Boldspil



Et undervisningsmateriale til 8. - 10. klasse



Danmarks Idræts-Forbund

Dansk Skoleidræt



DANSK IDRÆTSLÆRERFORENING



DGI

DANSK  
IDRÆTSLÆRERFORENING

## “KROPPEN I SKOLEN”

---

Dansk Skoleidræt, Dansk Idrætslærerforening, Danmarks Idræts-Forbund og Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger står bag initiativet “Kroppen i skolen”.

“Kroppen i skolen” har til formål at sætte fokus på idrætsfagets status i skolen og dermed vigtigheden af børns fysiske trivsel og sundhed, samt gennem produktion af undervisningsmaterialer at styrke lærernes faglige kunnen og engagement i faget idræt.

Siden starten af samarbejdet om “Kroppen i skolen” i 1993 er der udgivet i alt 10 temahæfter til indskoling eller mellemtrinnet, der i deres indhold tilgodeser en alsidig udvikling i idræt.

“Kroppen i skolen” har yderligere udgivet materialet “Kroppen i skolen - Tema-uge 41, 1995”, samt to temahæfter, der rækker ud over det rent idrætsfaglige - nemlig “Idræt og forældresamarbejde” beregnet for lærere i indskoling samt “Demokrati i idræt” rettet mod lærere på 8.-10. klasse.

Sidstnævnte hæfter blev udsendt gratis til alle landets skoler.

Temahæftet “Boldspil” for 8.-10. klasse er det første disciplinfaglige temahæfte, der har undervisere af de ældste elever som målgruppe. Hæftet kan også finde anvendelse hos trænere og ledere for samme aldersgruppe i den frivillige idræt.

Hæftet forudsætter en vis faglig/pædagogisk grundviden og erfaring med undervisning i boldspil, idet indholdet er formet som et rammemateriale, hvor det er op til underviseren at kombinere den faglige ramme med egen viden.

Rigtig god fornøjelse!

- Udgiver:** Kroppen i skolen©  
Dansk Idrætslærerforening  
Dansk Skoleidræt  
Danmarks Idræts-Forbund  
Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger
- Skribenter:** Edith Grunnet og Flemming Rasmussen
- Tegner:** Charlotte Beck.
- Produktion:** O'BRIAN
- Salg:** Dansk Idrætslærerforening  
Holmstrupgårdsvej 248, 1. sal,  
8210 Århus V.  
Tlf. 86 24 30 10
- ISBN Nr:** 87-90316-34-7
- Oplag:** 1. udgave: 3.000 stk., oktober 1997.

# INDHOLDSFORTEGNELSE

---

Bold med krop og sjæl .....	side	2
• Refleksion .....	-	2
• Idræt med balance .....	-	3
• Tre emner .....	-	4
Bold - fysisk træning .....	-	5
• Didaktiske overvejelser .....	-	5
• Forløb .....	-	5
• Indhold .....	-	6
• Bilag 1. Relativ belastning .....	-	9
Basketball - etik og moral .....	-	10
• Didaktiske overvejelser .....	-	10
• Forløb .....	-	11
• Indhold .....	-	12
Volleyball - færdigheder/selvopfattelse - holdspil .....	-	16
• Didaktiske overvejelser .....	-	16
• Forløb .....	-	17
• Scenarium 1 .....	-	18
• Scenarium 2 .....	-	19
• Scenarium 3 .....	-	20
• Scenarium 4 .....	-	21
Tværfaglig undervisning .....	-	22
Litteraturliste .....	-	22

### Refleksion

...."Eleverne skal gennem alsidige idrætslige oplevelser, erfaringer og refleksioner opnå færdigheder og tilegne sig kundskaber, der giver mulighed for kropslig og almen udvikling".<sup>1</sup>

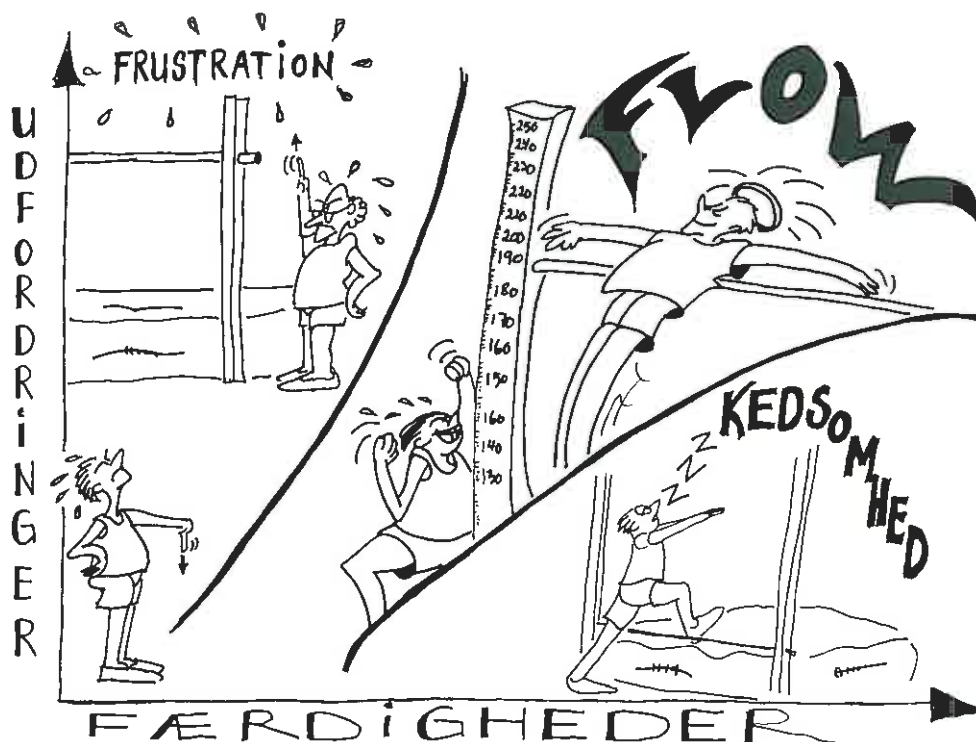
Sådan står der i det første afsnit af faget idræts målsætning. Da den enkelte lærer er forpligtet på den del af faghæftet, der handler om formål og centrale kundskabs- og færdighedsområder, skal formuleringen tages alvorligt.

Centralt i teksten er altså, at eleverne skal have gode idrætsoplevelser, men de skal også reflektere over det, de gør. Det kan lyde som sund fornuft, men alligevel må det forhold nuanceres, fordi refleksion og gode oplevelser både kan spille med og mod hinanden.

Progressive idrætslærere har i mange år kæmpet for et bredere idrætsbegreb. Bestræbelserne er blandt andet gået ud på at ændre faget fra at være et rent rekreativt fag til også at være et fag, hvor krop og hoved hænger sammen. Idræt skal ikke blot være et fag, hvor man slapper af fra andre fag eller et færdighedsfag, hvor det gælder om at blive bedre til en disciplin. Idræt må satse på at udvikle hele mennesket såvel dets fysiske, psykiske og sociale sider.

Denne udvikling er lykkedes i stor udstrækning, og det nye er altså markeringen af ordet "refleksion" i fagets formål.

Som nævnt kan kravet om, at eleverne skal reflektere over deres handlinger i mange tilfælde fint harmonere med kravet om gode idrætsoplevelser. Ofte vil forståelsen af det, de foretager sig, kunne øge deres færdigheder og kundskaber om idræt i bred forstand. Samtidig medfører det, at eleverne får oplevelser, som påvirker deres personlige udvikling. Den oplevelse, hvor man glemmer tid og sted og totalt opsluges af situationen, kaldes "flow". Flow er således i familie med stærke oplevelser.<sup>2</sup>



<sup>1</sup> Faghæftet, idræt

<sup>2</sup> Flow, optimaloplevelsens psykologi

*En passende balance mellem udfordringer og færdigheder vil kunne medføre at idrætsoplevelsen bliver meget stærk - at man opnår flow.*

### Idræt med balance

Men pas på! Kravet om, at eleverne skal reflektere i idrætslektionerne, kan tage overhånd og blive en modspiller til gode oplevelser. Det sker, hvis idræt bliver til et snakkefag, hvor læreren bruger enhver lejlighed til at forklare, stille spørgsmål eller på anden måde få eleverne til at tænke over det, der sker.

Den dygtige idrætslærer har meget på hjerte men må aldrig glemme, at idræt først og fremmest er knyttet til følelsens verden. Der skal være plads til at tonse, svede, glæde sig, skælde ud, ærgre sig, vinde, tabe, opmuntre, være udmattet uden at sætte ord på alt. Derfor gælder det om at skabe situationer, hvor både "tænke og tonse" kan finde deres plads i idrætslektionerne. Det kræver, at læreren har personlighed, er engageret, er faglig dygtig, kan sin pædagogik og kan formidle med en sikker situationsfor-nemmelse.

I de beskrevne forløb har vi naturligvis tænkt over balancen mellem "tænke og tonse". Vi har forsøgt at skabe nogle forløb, som kan lykkes under de rette om-stændigheder. Men da god undervisning i høj grad er situations-bestemt, må den enkelte lærer lægge til og trække fra i forhold til vores idéforslag. Det betyder, at noget sikkert skal afvikles anderledes, andet skal pilles ud, noget skal tilføjes osv.

Der skal naturligvis også justeres i forhold til, om det er 8. klasse med to lekti-oner om ugen, som skal undervises, eller det er 10. klasse tilvalg idræt med seks lektioner.

Teori, som del af en lektion eller som selvstændig blok, er meget lettere at gennemføre med motiverede elever, hvis klassen har flere end én dob-beltlektion om ugen. Under alle omstændigheder skal eleverne "købe" forløbene med teori, enten ved at de har reel medbestemmelse, eller ved at de forberedes i god tid på teorilektioner i forløbet.

### Kendt og ukendt

Det er vigtigt at pointere, at refleksionen kan indføres i idrætslektionerne, uden at læreren behøver at finde på et helt nyt indhold. Det er ofte set, at for at få de pædagogiske teorier til at passe konstrueres en pædagogisk "rigtig idrætsprak-sis". Den kan i nogle tilfælde være særdeles velegnet, hvis læreren har været dyg-tig, og idrætsgrenen er velegnet til pædagogiske eksperimenter, men ofte vil den være usigelig kedelig.

I hæftets forløb tages der udgangspunkt i boldspil-discipliner, boldbasis, småspil og boldøvelser. Aktiviteter som eksisterer, og som eleverne kender noget til på forhånd.

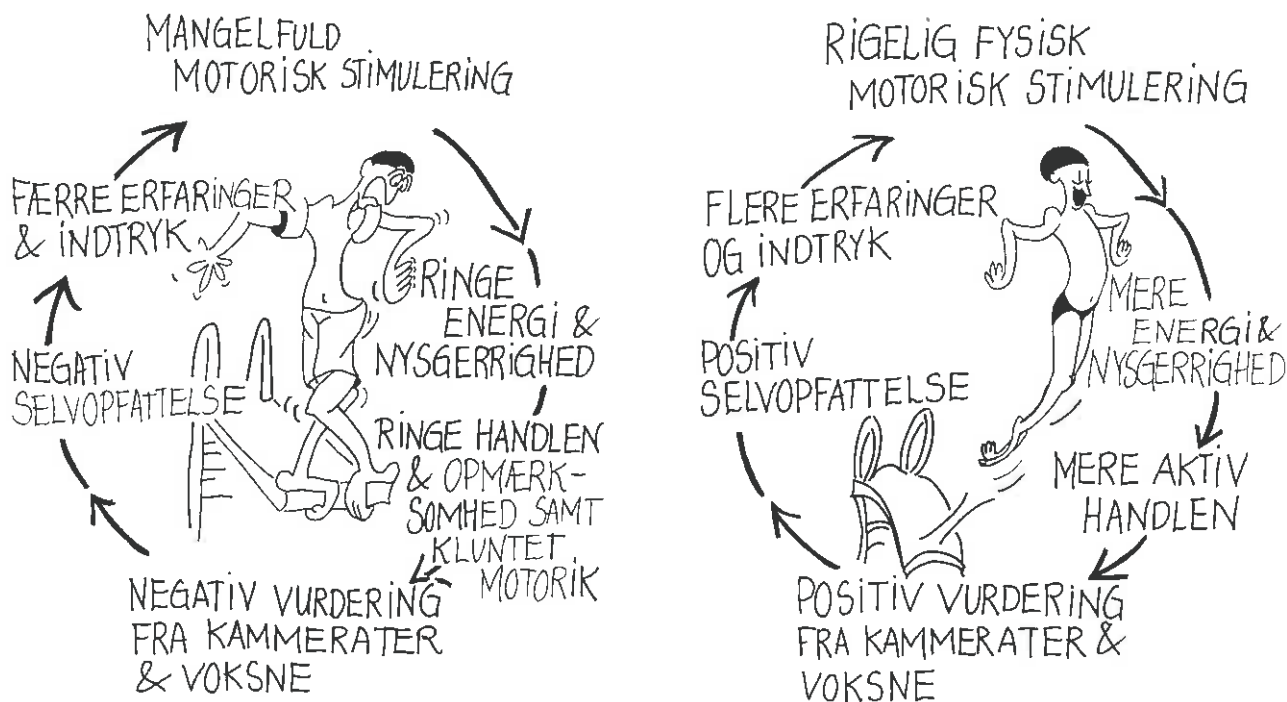
De fleste elever får gode oplevelser, når der balanceres mellem kendt og ukendt indhold i lektionerne. Derfor skal eleverne også udfordres med nyt stof vekslende med f.eks. repetition af det kendte og mere trygge.

Boldspillene i sig selv rummer også det kendte og det ukendte. Eleverne genken-der disciplinerne fra skole og fritid, men under kamp/spil bevæger de sig i særlig grad ud i ukendt land, og der bliver frit slag for tanker og følelser. Hvad kan jeg? Hvad tror jeg, at jeg kan i forhold til de andre? Hvordan fungerer Søren i spillet? Hvem vinder og taber? Bliver jeg matchvinder, fordi jeg scorer det afgørende drømmemål, eller skurk, fordi jeg laver en utilgivelig bommert i forsvaret?

Det er spændingen i det ukendte og trygheden i det kendte, som er grundlaget for flow og fascination i boldspil, og som gør "bold" så populær blandt mange ele-ver.



"Tænke og tonse"



### Godt med færdigheder

...“Eleverne skal opnå færdigheder og tilegne sig kundskaber”. Formålet lægger altså vægt på, at eleverne skal blive dygtigere til idræt. Det er helt centralt, at eleverne lærer nogle alsidige idrætslige færdigheder, fordi det har så stor betydning for deres identitet. Men færdigheder kan være meget andet end rene idræsteknikker. Vi må hjælpe dem med at udvikle viden, som de kan omsætte til handling. De må lære om og prøve de demokratiske spilleregler, også i idrætslektionerne, lige fra at acceptere, at noget bestemmer andre, andet er vi fælles om at afgøre, og noget bestemmer jeg selv. De må øve sig i at takle modstand, kunne klare uenighed, acceptere sig selv og respektere forskellighed. De må lære at lytte, ræsonnere og sige deres mening, og at humor og idræt er uadskillelige venner. Sagt med andre ord, eleverne må øve sig i at være sammen på nogle ordentlige måder såvel i idrætslektionerne som i det virkelige liv. Idrætten har på den måde nogle særlige muligheder for at være med til at udvikle elever og dermed skabe et godt liv og samliv.

I de beskrevne forløb arbejdes der med færdigheder, kundskaber og demokratisk kompetence på mange planer, lige fra elementære teknikker i basketball over viden om fysisk træning, til hvordan konkurrencesituationen kan takles, og hvordan eleven får indflydelse på undervisningen.

### Tre emner

Vi har valgt tre emner, som på forskellig vis rammer vigtige praksis-teoridele af stoffet. Emnerne er valgt eksemplarisk. Vi har udvalgt nogle centrale boldspil/boldaktiviteter og givet forslag til, hvordan de kan bruges til at få eleverne til at “tænke og tonse”. Men andre boldspil/aktiviteter kan afvikles i den samme ramme og med samme mål.

Emnerne er:

- Fysisk træning - boldspil
- Basketball - etik og moral
- Volleyball - færdigheder/selvopfattelse, holdspil

Emnerne tager udgangspunkt i to boldspil og et tema. Med de forskellige udgangspunkter er emnerne ikke nødvendigvis beskrevet ens, og hensigten med forløbene er da også forskellige. Men fælles for beskrivelserne er et **didaktisk oplæg**, som handler om, "hvorfors" vi vælger det emne. Derefter beskrives, "hvordan" vi gør i et **forløb**, som f.eks. omtaler forudsætninger, indhold, scenarier, eksempler på lektioner med forskellige fokuseringer og tværfaglige muligheder. Detaljeplanlægningen overlader vi til læreren f.eks. at finde konkrete øvelser og organisere dem. Som hjælp til dette arbejde findes der i beskrivelserne et notesystem, og bagest i hæftet er der en litteraturliste.

### Didaktiske overvejelser

"I undervisningen skal eleverne gøre erfaringer med og lære om fysiske og biologiske forhold, herunder blandt andet træningsformer og gode motionsvaner". Citatet er hentet i afsnittet om centrale kundskabs- og færdighedsområder.

"Gøre erfaringer med og lære om fysiske forhold". Det må tolkes i den retning, at der skal sættes ord på idræt, så eleverne får en bevidstgjort viden om elementær anatomi, fysiologi og træningslære herunder hvorfor og hvordan, vi skal træne.

Ren fysisk træning kan ganske vist give kroppen "en tavs viden", som er viden, der ikke nødvendigvis er bevidstgjort. Man kan sige kroppen ved noget og kan gøre noget, som hjernen ikke er bevidst om. Denne "tavse viden" er også central i idræt og kan blandt andet berettigede til at afvikle idræt uden for meget refleksion i perioder.

Det gælder, som nævnt, om at finde balancen mellem praksis og teori. Det er vigtigt, at finde de rigtige indgange til refleksionerne og få teorien sat på i passende mængder. Men man skal naturligvis være opmærksom på, at god undervisning er situationsbestemt. Nogle elever/hold kan klare mange ord i idræt, mens andre er orienteret mod ren praksis.

Det forløb, som beskrives her, kan varieres tidsmæssigt på teorisisden. Men hvis der skal ske en læring om fysisk træning, må teorisisden med. Den kan så enten afvikles i den korte form i tilknytning til praksis eller i en udvidet form, hvor teorien bindes på praksis i særlige teorilektioner.

At flytte idræt til teorilokalet kan give motivationsproblemer hos eleverne, men er de fanget af emnet, kan lysten komme, og undervisningen giver generelt mere ro og tid til fordybelse, hvilket kan fremme læringen.

### Forløb

Udgangspunktet er et forløb i boldspil. Der arbejdes med forskellige boldaktiviteter og spil i praksis som grundlag for teorien. Målet er, at give eleverne et elementært kendskab til, hvad fysisk træning er. Dernæst fokuseres på energiprocesser, herunder kredsløbet, puls, pulstælling og relativ belastning.

Der fokuseres på problemstillinger som:

- Hvornår giver en idrætsaktivitet kondition?
- Hvordan kan pulsen hjælpe mig til at afgøre det spørgsmål?

Undervisningen bevæger sig fra det enkle - at tage puls på sig selv og finde ud af, hvad den kan bruges til. Senere kan eleverne lave en undersøgelse af, om udvalgte boldspil som volleyball og basketball kan formodes at give kondition under spil.



<sup>1</sup> Faghæftet, idræt

<sup>2</sup> Idrættens mesterlære (artikel)

<sup>3</sup> Idrættens træningslære

Aktiviteter og spil serveres på fagligt spændende måder og afbrydes med passende mellemrum af pulstællinger og teori. Hvis pulstællinger og teori i elevernes øjne kommer til at fylde for meget, anbefales det at afvikle lektioner uden for mange ord med oplevelse og rekreation som hovedsigte.

Der kræves intet specielt kendskab til anatomi, fysiologi og træningslære ud over, hvad eleverne normalt kan i overbygningen, men læreren må mestre idrætsteorien på linjefagsniveau.<sup>5</sup>

Som grundbog til eleverne anbefales "Træningsdagbogen" for 6.-10. klasse, som rekvireres gratis hos Dansk Skoleidræt. Bogen udleveres den første gang og bruges undervejs.

### Indhold

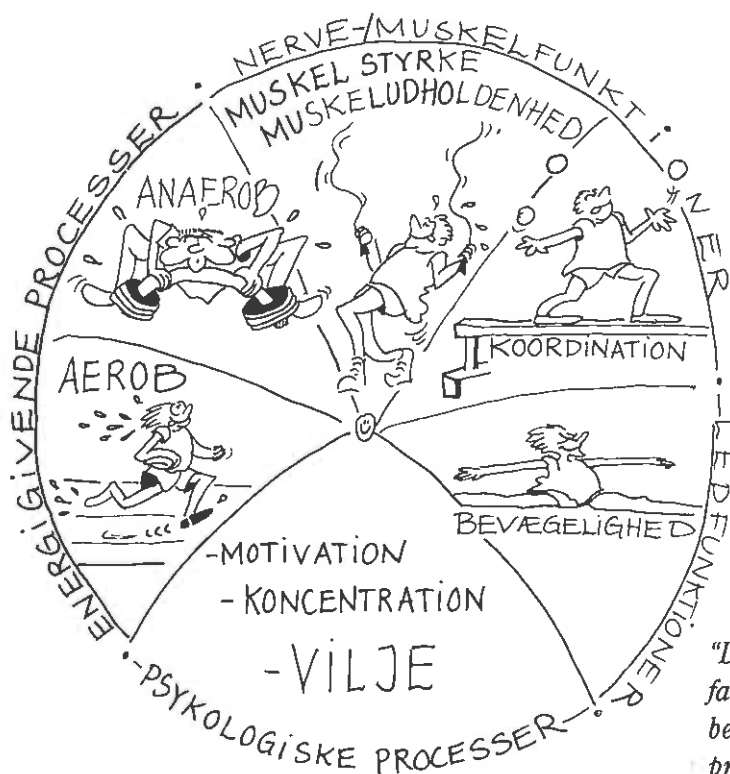
Nedenfor beskrives et forslag til indhold på 16 lektioner afviklet som dobbeltlektioner, men som nævnt kan undervisningen forkortes eller forlænges afhængig af målgruppen m.m. Lektionerne beskrives i en grovplan uden detaljeplanlægning, men med kommentarer til lektionerne og med hjælpebilag til dele af undervisningen. Det forventes naturligvis, at læreren i hver lektion laver et oplæg og binder lektionerne sammen, så eleverne kan se sammenhængen. Indhold og kommentarer er beskrevet meget kortfattet og tjener kun som idémateriale.

Lektion 1-2:

**Tema: Hvad træner vi?**

- Forskellige boldspil og boldaktiviteter.<sup>6</sup>
- Parvist gruppearbejde: Skriv ned hvad vi har trænet i løbet af lektionen.
- Læreren afslutter med at samle besvarelsener ind og fortæller, at næste gang spilles der mere bold, samles op og konkluderes.

Kommentarer: Lektionerne 1-4 bruges til at give eleverne et overblik over, hvad fysisk træning er. Præsenterer forskellige typer af boldspil, som rammer forskellige dele af den fysiske træning både konditionsområdet, nerve- og muskelområdet samt bevægeligheden.



"Lagkagen" viser faktorer, som har betydning for fysisk præstationsevne.

<sup>6</sup> Undervisning i boldspil

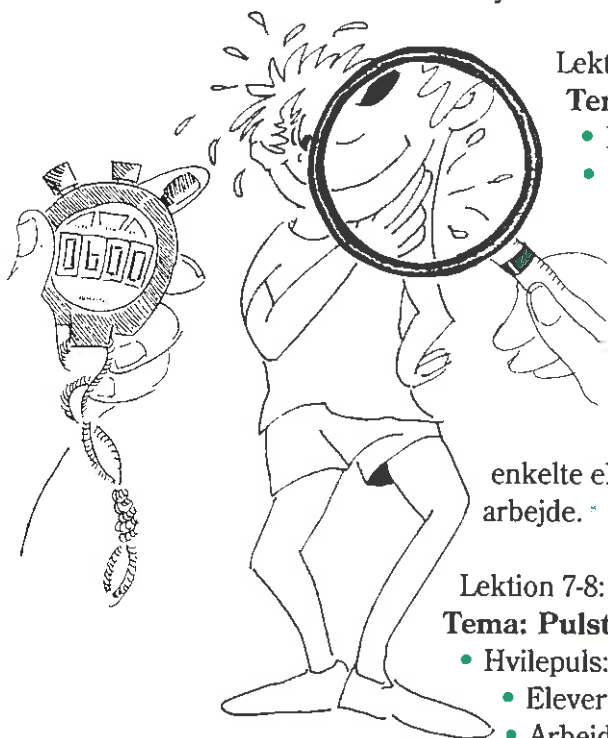


Lektion 3-4:

**Tema: Hvad træner vi?**

- Forskellige boldspil og boldaktiviteter.
- Som sidst. Parvist gruppearbejde. Skriv ned, hvad vi har trænet.
- Plenum ved tavlen. Læreren skriver gruppernes forslag op. Afslut med at gennemgå, hvilke faktorer, der spiller en rolle for fysisk præstationsevne, og som kan påvirkes gennem træning.

Kommentarer: Det parvise gruppearbejde skal begge gange være kortvarigt, f.eks. fem minutter. "Lagkagen" tegnes på tavlen og gennemgås kort med eksempler. Til slut indtegnes lagkagestykket, energiprocesser, som holdet skal arbejde med de følgende gange.



Lektion 5-6:

**Tema: Pulstælling.**

- Pulstælling gennemgås og øves.
- Boldspil og boldaktiviteter med pulstælling.

Kommentarer: Læreren viser, hvordan pulsen tages og lader eleverne prøve i stående stilling. Tag f.eks. puls i seks sekunder og gang med ti. Eleverne tager puls på sig selv og "naboen". Pulsen findes bedst på halsen under kæben, men kan man ikke finde den der, må den tages i hånden eller ved tindingen. Under forløbet tager eleverne puls nogle gange ved spilstop og f.eks. 30 sek. efter spilstop. Hvis skolen har pulsøre, kan de bruges på enkelte elever. Få en snak med eleverne om usikkerhed og pulsfald efter arbejde.

Lektion 7-8:

**Tema: Pulstælling - hvilepuls, arbejdpuls og tillempet makspuls.**

- Hvilepuls: Eleverne ligger ned og tager puls på sig selv.
  - Eleverne rejser sig og tager puls.
  - Arbejdpuls: Eleverne tager 30 hurtige høje knæløftninger.
- Arbejdpuls: Eleverne varmer op med hockeyøvelser og spiller. Der tælles arbejdpuls f.eks. fem gange i forløbet. Dette noteres på skema med angivelse af tidspunkt i lektionen og aktivitet.
- Tillempet makspuls: Hockeyspil med pres eller maks. sprint i 30-60 sek. til slut i timen.
- Læreren bruger aktiviteterne til refleksioner over hvile-, arbejds- og makspuls. Til næste gang skal alle kende deres hvile- og makspuls.

Kommentarer: Læreren opfordrer eleverne til at tage puls om morgenen, når de netop er vågnet, og finde deres arbejds- og makspuls i forbindelse med sport i fritiden. Hvis de ikke kan finde makspulsen kan de altid bruge "220 minus alder"-reglen. Undgå makspuls med elever, som har virus i kroppen, astma eller er svækkede på den ene eller anden måde. Tag ingen chancer. Skemaer med arbejdpuls indsamles. De skal bruges næste gang.

Lektion 9-10:

**Tema: Energiprocesser og relativ belastning.**

Teori

- Energiprocesser og relativ belastning gennemgås med eksempler.
- Eleverne regner deres gennemsnittpuls ud i hockeyspil fra foregående lektioner.

† Idrættens træningslære

† Idrættens træningslære

† Idrættens træningslære

- Eleverne finder, hvad deres puls er ved 60% og 90% relativ belastning. Da de kender deres hvile- og makspuls er det én ligning med én ubekendt. Se bilag 1, hvor formlen præsenteres.
- Nu kan eleverne finde ud af, om deres gennemsnitspuls ligger i mellemrummet mellem de to pulstal (60% og 90%). Diskuter: Fik du konditionstræning sidste lektion med hockey?

Kommentarer: Pulsverdier i zonen mellem 60% og 90% relativ belastning som mål for kondition er tillempede værdier. Man skal være opmærksom på at f.eks. puls, der svarer til 90% relativ belastning, er for hård for de fleste elever at træne med. Den vil ligge over syregrænsen.

Disse udregninger kan være for vanskelige for mange elever. Hvis de er det, kan udregningerne undgås og læreren kan fortælle, hvor deres pulszone skal ligge for at give kondition. Se "Træningsdagbogen 6.-10. klasse": "Puls i træningen" side 12-13, hvor sammenhængen mellem puls, alder og konditionstræning fremgår.

Hvis læreren skønner, at stoffet om energiprocesser/relativ belastning med udregninger er for vanskeligt for eleverne, anbefales det at bruge "Træningsdagbogen" som udgangspunkt for teorirefleksioner i lektion 9-10. Men det er vigtigt, at der fokuseres på pulszone for konditionstræning af hensyn til arbejdet i de følgende lektioner. <sup>10</sup>

Lektion 11-12:

**Tema: Giver volleyball kondition? Puls under volleyball?**

Undersøgelse

- Volleyøvelser/opvarmning.
- Volleyball med pulstællinger.
- Udregning af en gennemsnitspuls for hele klassen under volleyball.
- Svar på undersøgelse. <sup>11</sup>

Lektion 13-14:

**Tema: Giver basketball kondition? Puls under basketball?**

Undersøgelse

- Basketballøvelser/opvarmning.
- Basketball med pulstællinger.
- Udregning af en gennemsnitspuls for hele klassen for basketball.
- Svar på undersøgelse.

Kommentarer til lektionerne 11-14: Der kan naturligvis vælges andre boldspil end basketball og volleyball. Men volleyball er fint, fordi puls under spil næsten med sikkerhed kommer til at ligge uden for pulszone for konditionstræning. Dermed siges intet om, at volleyball mangler kvaliteter som skolespil. Pulstællinger under spil gennemføres to-tre gange pr. elev. Tallene noteres individuelt, og gennemsnittet udregnes efter spillet. Til slut noteres navne og pulstal, og klassens gennemsnitspuls udregnes på tavlen. Hvis tallet ligger i pulszone for kondition indikerer det, at spillet har konditionsgivende karakter. <sup>12</sup>

Lektion 15-16:

**Tema: Hvordan træner eliten kondition?**

Teori

- Klassen får besøg af en lokal eliteidrætsudøver, som fortæller om sin egen fysiske træning.
- Hvorfor lærer vi noget om kondition. <sup>13</sup>

<sup>10</sup> Idrættens træningslære

<sup>11</sup> Undervisningsmappen 95-96-  
volleyball på en ny og sjovere  
måde

<sup>12</sup> Basket i skolen

- Opsamling og evaluering af forløb.

Kommentarer: Det er særligt virkningsfuldt, hvis klassen besøges af en kendt lokal idrætsudøver, som eleverne kan identificere sig med, og som er god til at fortælle og har styr på den fysiske træning.

### Bilag 1. Relativ belastning.

Relativ belastning betyder den procentdel af din maksimale iltoptagelse, som du bruger ved et bestemt arbejde.

Hvis du arbejder med en relativ belastning på 60%, og du maksimalt kan optage 5 l O<sub>2</sub>/min., bruger du 60% af 5 l O<sub>2</sub>/min., og det er lig med 3 l O<sub>2</sub>/min. ved det arbejde.

I stedet for at bruge iltoptagelsen som grundlag for at beregne relativ belastning kan du finde de tilnærmede pulstal, der svarer til en bestemt relativ belastning.

Hvis du kender personens hvilepuls og makspuls bruges følgende formel:

$$\frac{(\text{arbejdspuls} - \text{hvilepuls}) \times 100}{(\text{makspuls} - \text{hvilepuls})} = \text{Relativ belastning}$$

Det gælder om at finde den pulszone, som ligger mellem 60% og 90% relativ belastning. Du ved, at hvis belastningen af et arbejde ligger mellem ca. 60% og ca. 90% belastes iltprocesserne tiltrækkeligt til at give kondition under forudsætning af, at træningen foregår over en vis tid.

For at finde pulszone skal eleven løse disse to ligninger.

$$\frac{(Z - \text{hvilepuls}) \times 100}{(\text{makspuls} - \text{hvilepuls})} = 60 \text{ og } \frac{(Y - \text{hvilepuls}) \times 100}{(\text{makspuls} - \text{hvilepuls})} = 90$$

Det er en ligning med én ubekendt, da eleverne kender deres hvilepuls og makspuls. Z og Y isoleres og beregnes. Pulszone ligger mellem Z og Y.

## Didaktiske overvejelser

“Etiske og æstetiske værdier indgår i undervisningen...” Citat fra centrale kundskabs- og færdighedsområder fra faghæftet i idræt. De etiske aspekter er nu nævnt som et direkte krav i faghæftet og skal derfor tilgodeses i idrætsundervisningen. I fagets formål stk. 3 står: “Undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab”. Et ekstra indirekte vink til lærerne om at opdrage og dermed forholde sig til etiske spørgsmål.<sup>14</sup>

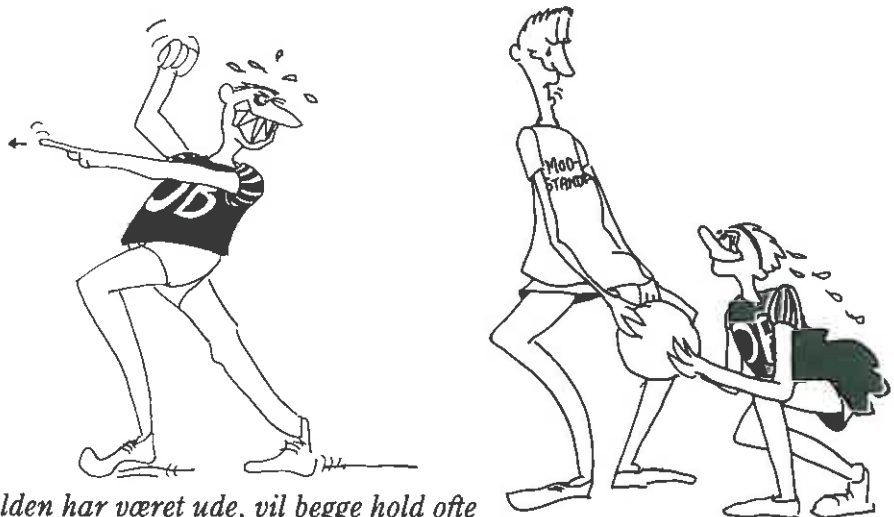
At løse etiske spørgsmål har til alle tider været en væsentlig læreropgave. Men at arbejde mere bevidst med etikken, som et højt prioriteret emne i planlægningen af undervisning i idræt, har ikke været almindeligt. Det følgende skal ses som et forslag til, hvordan det kan lade sig gøre.

Undervisningen tager udgangspunkt i et forløb i basketball med fokusering på etiske momenter. Etik og moralens barn - fair play - er ikke en nyfødt baby. Det er en voksen fyr, som har svært ved at finde sine ben at gå på. Siden det autoritære system blev brudt ned med baggrund i 68-oprøret, har livsværdier nærmest været et tag-selv-bord, hvor alt er lige godt.

Det er svært for børnene at finde ud af, hvad der er rigtigt og forkert, når de voksne snakker og handler forskelligt. Det har ført til forvirring og usikkerhed, når lærernes grænser er forskellige, og børnene hjemmefra er vænnet til at forhandle om alt. Det har forstærket det generelle behov for at få moralen “kørt på banen”.

I idrættens verden blomstrer mangfoldigheden. Børn og voksne dyrker idræt ud fra mange motiver og i miljøer, hvor målsætningerne er forskellige. Tænk f.eks. på den mediefikserede eliteidræt og skoleidrætten. To systemer, som både har fælles målsætninger, men som også adskiller sig på centrale områder blandt andet på den etiske side. I eliteidrætten går sportsfolkene som regel så langt, som de kan, i forhold til spillets regler for at opnå fordele i bestræbelserne for at sejre. De fortolker begrebet fair play benhårdt, hvor de også søger uden for spillets regler ud fra filosofien: Går den - så går den! Går den ikke, kan det være, vi vinder alligevel!

I skoleidrætten bør man arbejde på et fair play-begreb inden for spillets regler, hvor venskab og respekt for medspiller, modstander og dommer tages alvorligt. Fair play bør blive en måde eleverne tænker på, og som får betydning for, hvordan de reagerer i sporten.<sup>15</sup>



*Hvis bolden har været ude, vil begge hold ofte forsøge at få fat i den og tage indkastet som en selvfølge. Men hvad med at række bolden til modspilleren, hvis du selv rørte den sidst!?*

<sup>14</sup> Faghæftet, idræt

<sup>15</sup> Etik og moral

Vi har valgt et forløb i basketball, hvor etikken berøres ved, at der fokuseres på dommervirksomhed, spillernes forhold til dommeren samt iagttagelse og coaching af spil.

Det første etiske moment er konkret at fjerne de holdninger hos eleverne, som handler om, at det altid er dommerens skyld, når man taber, at dommeren skal skældes ud, at han pr. definition "er blind og mangler en førerhund" osv.

Mere generelt er hensigten at få eleverne til at tænke over fair play på et bredere grundlag. Her tænkes ikke blot på forholdet til dommeren, men også på relationerne spillerne imellem og det sprog, de anvender over for hinanden. Hvor ligger grænserne for, hvad man siger og gør over for hinanden, når man dyrker idræt?

Det centrale middel er, at lade eleverne dømme deres egne kampe og dermed mærke, at det er svært at se alt, at det er let at begå fejl, og at det er svært at dømme godt. Eleverne skal naturligvis ikke smides ud i dommerrollen blot for at komme ned med nakken, men gradvis indføres i reglerne og opleve, at det er spændende at være dommer, når man kender reglerne og kan lede en kamp. Rollen bliver meget lettere at mestre, hvis spillemiljøet er gennemsyret af fair play - også over for dommeren.

Elevernes egne oplevelser som dommere og eventuelt spillernes og dommerbedømmernes iagttagelser tales der naturligvis om efter kampen med etikken som perspektiv.

Kunsten er at finde balancen mellem en bevidst pædagogisk styring af opdragelsesmål, som f.eks. at fremme fair play uden at fjerne vildskaben, det uforudsete og sanseligheden på godt og ondt fra idrætten.

Som et sekundært mål prøver eleverne på skift at fungere som coach for et hold, der spiller kamp. Coachen skal iagttage spillet og reflektere over, hvad holdet gør rigtigt og forkert samt vejlede i time-outs for at få holdet til at spille bedre.

Iagttagelserne kan såvel være rettet mod spiltekniske og taktiske momenter, som mod sprog og kommunikation spillerne imellem. At coache i time-outs kræver fair play begge veje rundt. Holdet må acceptere, at der er en leder og lytte til ham/hende, og lederen må tage spillernes forslag alvorligt, men kunne skære igennem og tage beslutninger. Når læreren samler op efter timen, kan han/hun let dreje samtalen hen på spillemiljø og sprog på banen med et etisk sigte.

I et sådant forløb med flere fokuseringer er det vigtigt, at læreren griber indholdet an i en rigtig rækkefølge. Undgå at komprimere lektionerne, men indfør tingene langsomt gerne ud fra princippet:

Meget lærerstyring i begyndelsen. Derefter åbnes forløbet lidt efter lidt med elever som dommere og coaches. Husk! Eleverne skal også lære at spille basketball.

### Forløb

Udgangspunktet er en almindelig klasse, hvor eleverne mestrer elementære boldfærdigheder som at gribe, kaste og dribble og kender til almindelige forsvars- og angrebsprincipper. Eleverne har arbejdet med boldbasis og spillet basketball før på mellemtrinnet. Der er både dygtige og mindre dygtige boldspillere i klassen.

Forløbet kan afvikles kønsintegreret og kønsadskilt. Eleverne er generelt motiverede for idræt, og læreren har det fint med eleverne. Læreren må have et

grundlæggende kendskab til basketball og kunne dømme skolebasketball. Da elever og lærer fordyber sig i basketball, må forløbet ikke være for kort. Det kan vare fra 15 til 25 lektioner.

## Indhold

- Teknik og taktik
- Regler og dommerfunktioner
- Spil og turneringer
- Ledelse af spil/iagttagelse/coaching
- Etik og moral - fair play
- Eksempler på timeopbygning (dobbeltlektion)



### • Teknik og taktik

Teknisk træning som f.eks. aflevering, skud, 1-2 rytme, standsning og pivotering, lay-up, driblinger, finter, opdækning, rebounds med mere.

Forsvarstaktik som f.eks. holdforsvar, zone- og personlig opdækning samt individuel taktik, placering ved personlig opdækning og opbakning.

Angrebstaktik som f.eks. holdangreb, placering med guard, center, fløje og fri spiller samt individuel taktik, grundspil med hurtige afleveringer og få driblinger, spil i bredde og dybde, skabe overtal, aflever-løb og fyld op, gennembrud, cut-bevægelser med mere.<sup>16</sup>

### • Regler og dommerfunktioner

Forløbet begynder med elementær teknisk og taktisk træning og spil, hvor læreren gradvist indfører reglerne og dømmer selv. Senere udvikles spillet teknisk og taktisk, og eleverne overtager fløjten og bliver sat til at coache.

Første gang kan der fint startes i en spilsituation med fundamentale regler.

- Skridt (maks. tre skridt)
- Fejl
- Bold er ude
- Point tælles

Princippet er, at reglerne gennemgås og forklares efterhånden, som der er brug for dem. Der bliver f.eks. allerede første gang behov for tolkninger af personlig fejl. Hvad må forsvareren, og hvad må angriberen?

Der anvendes to-dommersystemet, hvor læreren i begyndelsen har den ene fløjte og en elev den anden. Senere overlades begge fløjter til eleverne, hvor læreren på skift "skygger" de to dommere som hjælper. Når flere regler indføres f.eks. en præcisering af skridtreglen, kan der spilles med flere end to dommere. F.eks. dømmer ekstra dommere kun for skridt. Men pas på ikke at fløjte kampen i stykker.

Dommernes adfærd, placering, udstråling, beslutsomhed, tegn og behandling af fløjten tages op i pauser under spil eller samles op til sidst i timen.<sup>17</sup>

### • Spil og turneringer

Spil udgør tidsmæssigt en central del af forløbet. De fleste børn elsker at spille. Men spil som ren "tonsning" veksler hele tiden med spil/refleksion. Balancen er hårfin.

Refleksionen afvikles på flere planer. Læreren stiller spørgsmål til eleverne om,

<sup>16</sup> Basket i skolen

<sup>17</sup> DGI Basketball - om regler.

Basket i skolen, Håndbogen/  
regelsamling

hvad der lykkedes og mislykkedes på det tekniske og taktiske plan. Allerede i begyndelsen af forløbet bestemmer eleverne en angrebs- og forsvarsopstilling. Anvend mulighed for time-outs, hvor taktikken kan justeres af eleverne selv eller med hjælp fra læreren.

Turneringer lægges ind undervejs med eller uden dommerbordsfunktioner. Turneringer sætter en særlig dagsorden på basketforløbet. De er spændende og giver mulighed for identifikation. Holdene får særlige navne lige fra Haarlem Globetrotters, Detroit Lakers, til BMS og Skårup. Kravene til gode dommere øges, og reaktionerne fra spillerne skærpes følelsesmæssigt.



### • Ledelse af spil/iagttagelse/coaching

Denne del ligger først og fremmest i den sidste del af forløbet. Læreren kan dog allerede i begyndelsen af spillet udnævne en anfører, som styrer time-outs. Side-løbende hermed får eleverne iagttagelsesopgaver, når de ikke spiller, hvor de skal fokusere på tidligere gennemgået stof og fortælle det hold, de iagttager, hvad de har registreret. Der kan også iagttages på sprog og kommunikation. Senere kan en eller flere elever få til opgave at coache et hold fra sidelinjen. I time-outs må coachen lægge strategi ud fra sin fejlfinding.

### • Etik og moral - fair play

Når eleverne sættes til at dømme, iagttage eller coache, vil der opstå mange situationer, som kan bruges til en samtale om, hvordan man skal eller bør opføre sig i konkrete situationer. Disse situationer skal bruges enten - her og nu - eller samles op på et senere tidspunkt. Her er nogle områder og konkrete eksempler på, hvad man kan diskutere:

#### Vedrørende regler og dommervirksomhed

- Dommerens forhold til spillerne?
- Spillernes forhold til dommeren?
- Hvad gør en dommer god?
- Hvordan reagerer du på dommerkendelser?
- Hvor langt skal man gå for at vinde?

### Konkrete eksempler

- Er det usportsligt, når du ved, at du skød bolden ud, selv henter den og forbereder dig til et indkast?
- Stopper du en spiller med en fejl i et frit lay-up?
- Hvordan reagerer du, når dommeren begår en fejl?
- Betragter du dommeren som modspiller eller medspiller?
- Kunne du tænke dig at blive dommer?

### Vedrørende coaching og iagttagelse

- Hvad gør en træner god?
- Skal en coach skælde ud eller rose?
- Forudsætninger for at kunne coache eller vejlede?
- Hvad gør et hold godt socialt set?
- Hvilke krav må man stille til holdet/den enkelte spiller, når der coaches?

### Konkrete eksempler

- Er du god til at modtage kritik?
- Er det vigtigt at en coach skælder ud?
- Hvordan snakker du til dine medspillere - roser eller riser du?
- Hvordan snakker du til dine modspillere - er det venner eller fjender?
- Kan du lide at få ansvaret for et hold?

### Eksempler på timeopbygning (dobbeltlektion)

(Lektion i begyndelsen af forløbet)

- Boldopvarmning/boldbasis/boldgymnastik.
- Spil med spilstop og regler indføres og fortolkes - specielt personlig kontakt.
- Teknisk indlæring med udgangspunkt i fejlfinding under spil.
- Spil, hvor der fokuseres på lært teknik.
- Læreren dømmer. <sup>18</sup>





## BASKETBALL- ETIK OG MORAL

---

(Lektion i første tredjedel af forløbet)

- Opvarmning/boldbasis.
- Teknisk/taktisk indlæring - repetition og indlæring af nyt stof.
- Gennemgang af skridtreglen - 1-2 rytme og pivotering.
- Spil, hvor der fokuseres på lært taktik - eleverne lægger selv forsvars- og angrebstaktik - time-outs.
- Læreren dommer sammen med en elev.
- Opsamling med vægt på etik i forhold til dommer/spiller.

(Lektion midt i forløbet)

- Opvarmning som del af teknisk/taktisk indlæring - repetition og nyt stof.
- Spil - to hold spiller med eventuelle udskiftere (10-12 elever).
- To dommere med eventuelle dommerbedømmere og hjælpedommere (2-6 elever). Dommere på skift.
- Opsamling med udgangspunkt i dommeroplevelser.

(Lektion i sidste tredjedel af forløbet)

- Opvarmning som del af teknisk/taktisk træning.
- Gennemgang af mere specielle regler.
- Spil med to-dommersystem. Dommere på skift.
- En gruppe coaches/iagttagere på hvert hold, som vejleder i time-outs.
- Opsamling med udgangspunkt i vejlederoplevelser.

(Lektion i slutningen af forløbet)

- Opvarmning, hvor eleverne selv styrer opvarmningen parvis med udgangspunkt i en ramme. Læg f.eks. vægt på dribling, skud og lay-up. Find selv øvelser, eller repeter nogle der er brugt før.
- Spil med to dommere og coaches på hvert hold.
- Diskuter gode og dårlige dommere og/eller gode og dårlige trænere.

(Afslutning på forløbet)

- Eleverne varmer selv op til turnering.
- Der spilles turnering med elever som dommere og officials.
- Der laves f.eks. tre - fire hold. Det hold, der ikke spiller, sørger for dommere og officials.
- Regler: Almindelige regler med tilføjelser: Ved fejl - indkast i siden. Ved tredje fejl - spiller ud og evt. 1 point til modstander. Fejl i scoringsforsøg - 1 point og bolden i siden. Fem holdfejl - 1 point. Der spilles med effektiv tid.
- Fidusen er: Få regler, som dommerbordet magter at administrere. Dommerbordet styrer effektiv spilletid og fører forenklet kampprotokol.

# VOLLEYBALL - FÆRDIGHEDER/SELVOPFATTELSE - HOLDSPIL

## Didaktiske overvejelser

“Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur. Undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab”. Sådan er stk. 3 i formålet for idræt formuleret.<sup>19</sup>

Idrætsundervisningen skal på baggrund af forskellige former for fysisk aktivitet både lære eleverne at handle i idræt og lære om idræt, så de bliver i stand til selvstændigt at forvalte deres oplevelser, viden og erfaringer. Skolen skal også lære eleverne at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab. Gennem måden elever og lærere er sammen på bearbejdes oplevelser eller erfaringer i forhold til de opsatte mål.

I dette forløb arbejdes med at skabe muligheder for at udvikle forskellige færdigheder og samtidig reflektere over egne muligheder og begrænsninger. Hvordan er jeg? Hvad kan jeg selv være med til at udvikle? Hvad har jeg brug for at vide mere om? Hvordan indgår jeg i fællesskabet? Hvad mener de andre om min måde at være på? Hvad synes jeg om den måde, andre er på?

Inden det egentlige forløb starter, skal vi i fællesskab have lavet hensigten med forløbet og have fundet ud af, hvordan forløbet afvikles.

Som udgangspunkt for disse drøftelser arbejder vi med volleyball en eller to lektioner for at finde ud af, hvad det er vigtigt at lære i forløbet. Efter at have lavet opvarmning, tekniske øvelser og spil kommer alle elever med deres ideer til hensigt og indhold. Det hele skrives på tavlen, og læreren samler op til sidst. I dette eksempel besluttede vi at arbejde mod følgende mål:

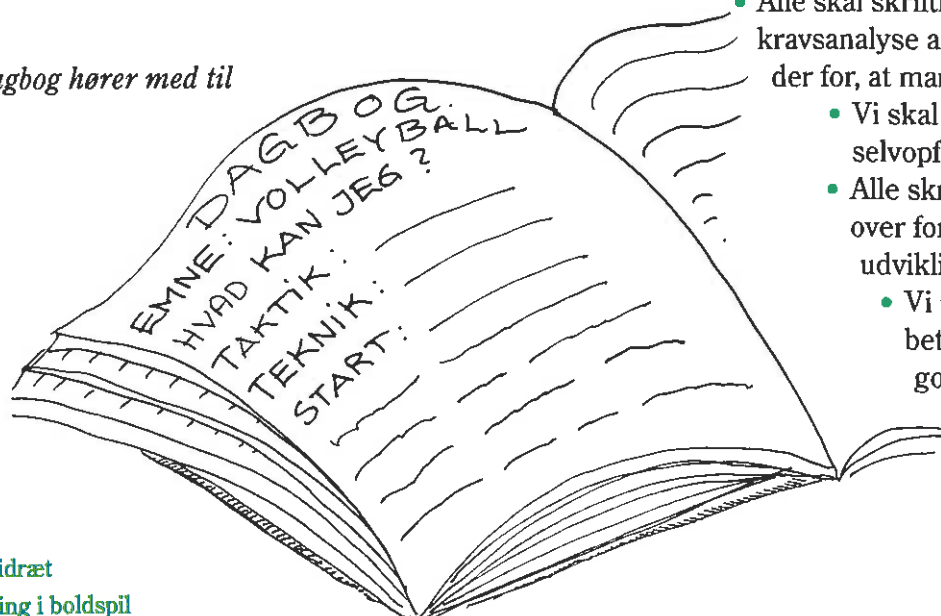
### Hvorfor skal vi spille volleyball?

- Hvor god kan jeg blive til at spille?
- Hvorfor er det vigtigt at have nogle færdigheder?
- Hvad udvikler jeg/vi, når vi lærer at spille volleyball?
- Hvad betyder det for spillet, at vi alle udvikler os?

### Hvordan?

- Vi arbejder primært med teknik og taktik, herunder bevægelse på banen.
- Vi spiller meget volleyball.

At føre dagbog hører med til forløbet.



- Alle skal skriftligt udforme en arbejdskravsanalyse af volleyspillet. Hvad kræves der for, at man er en god volleyspiller?
  - Vi skal lære om koordination og selvopfattelse.<sup>20</sup>
  - Alle skriver en personlig dagbog over forløbet med vægt på egen udvikling.
    - Vi skal drøfte, hvad der har betydning for, at et hold spiller godt sammen.

<sup>19</sup> Fagmålet, idræt

<sup>20</sup> Undervisning i boldspil

# VOLLEYBALL - FÆRDIGHEDER/SELVOPFATTELSE - HOLDSPIL

---

## Forløb

Vi starter forløbet med at lave nogle tekniske øvelser og gennemgår taktikken for det efterfølgende spil. Eleverne fokuserer i dette korte forløb på egne muligheder og begrænsninger, da de praktiske aktiviteter er oplægget til udformningen af første del af dagbogen.

I slutningen af lektionen aftales dagbogens indhold og form.

### Alle eleverne skal til næste idrætslektion have nedskrevet

- Hvad kan jeg teknisk? Kan jeg finger- og baggerslag i en sikker eller usikker form?
- Hvad kan jeg taktisk? Flytter jeg mig rigtigt på banen?
- Kender jeg reglerne?
- Hvordan oplever jeg spillet?
- Hvordan fungerer jeg på banen?

### De følgende lektioner bygges op på følgende måde

- Opvarmning med bold.
- Tekniske/taktiske øvelser.
- Spil med time-out.
- Refleksion og opsamling.<sup>41</sup>
- Hver lektion slutter med, at den enkelte elev fører dagbog over dagens præstation.

Hele forløbet med volleyball og færdigheder bør strække sig over 16 til 28 timer. Alle de praktiske lektioner er bygget op over den anførte skabelon. Teorien og drøftelser kan have forskellige udgangspunkter. Vi giver eksempler på anvendelige og væsentlige indfaldsvinkler, når målet er at få større bevidsthed om egne muligheder og begrænsninger, også i relation til hvordan man kan være med til at udvikle fællesskabet.

<sup>41</sup> Undervisningsmappen  
1995/96, volleyball på en ny og  
sjovere måde.  
Volleyball - instruktion,  
træning, kamp

# VOLLEYBALL - FÆRDIGHEDER/SELVOPFATTELSE - HOLDSPIL

## Scenarium 1



I forbindelse med dagbogen er det en god idé at bruge tid på at drøfte notaterne i slutningen af lektionerne. Eleverne kan parvis tale om det, de har skrevet i dagbøgerne, og den snak kan senere danne udgangspunkt for en fælles debat.

Vi foreslår at starte med én måske to gange, hvor forløbet er en parvis respons. Det foregår på følgende måde:

Eleverne sætter sig sammen parvis. Den ene fortæller/læser op, hvad han/hun har skrevet i sin dagbog. Derefter er det den andens tur. I første omgang lytter eleverne til hinanden uden kommentarer. I anden omgang skal eleverne stille spørgsmål eller kommentere det, den anden har skrevet, for at give respons til den opfattelse, man selv har haft af egen funktion i fælleskabet.

Brugen af dagbogsoptegnelser kan udvides til at være udgangspunkt for en fælles drøftelse.

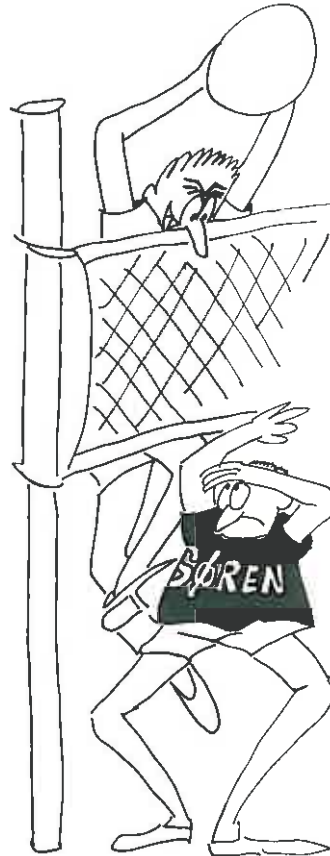
Enkelte elever starter med at fortælle om det, de har skrevet, f.eks. om de bedste eller dårligste oplevelser i de timer, de har haft i volleyball indtil nu. De øvrige elever skal supplere og spørge til oplevelserne. Det danner afsæt for en fælles diskussion om:

- Hvornår man som elev bliver ked af det.
- Hvordan vi kan hjælpe hinanden.
- Hvad det er vigtigt at lære.
- Andet.

Læreren bør her fokusere på centrale områder i forhold til elevernes selvopfattelse og deres oplevelser af volleyspillet. De resultater og konklusioner, man i fællesskab når frem til, indgår i det videre forløb. -

# VOLLEYBALL - FÆRDIGHEDER/SELVOPFATTELSE - HOLDSPIL

## Scenarium 2



I forbindelse med teknisk træning iagttager læreren, hvilke problemer de forskellige elever har med at udføre f.eks. fingerslag.

Det korrekte fingerslag forevises, og de væsentligste informationer fremhæves.<sup>23</sup>

Det er nu meningen, at eleverne hjælper hinanden i det videre forløb. Læreren skal understrege, at det er alles ansvar at få korrigeret og rettet de fejl, der er i klassen.

Denne proces forløber ca. 10 min., hvor lærerens rolle er:

- At iagttage.
- At gribe ændrende ind.

Læreren observerer f.eks., at nogle elever ikke tager opgaven seriøst. De undlader at hjælpe de mindre gode elever med at udvikle deres spil. Læreren går direkte hen til de elever, det drejer sig om og spørger, hvad de laver. Eleverne svarer måske, at de ikke gider, og at de hellere vil spille, og desuden kan Søren overhovedet ikke lære noget.

I den efterfølgende samtale er det væsentligste:

- At lytte til alle de involverede og sikre (med hård hånd), at der bliver lyttet til alle.
- At fastholde eleverne på det fælles mål.
- At begrunde betydningen af, at alle kan noget i forhold til at spillet lykkes.
- At?
- At?

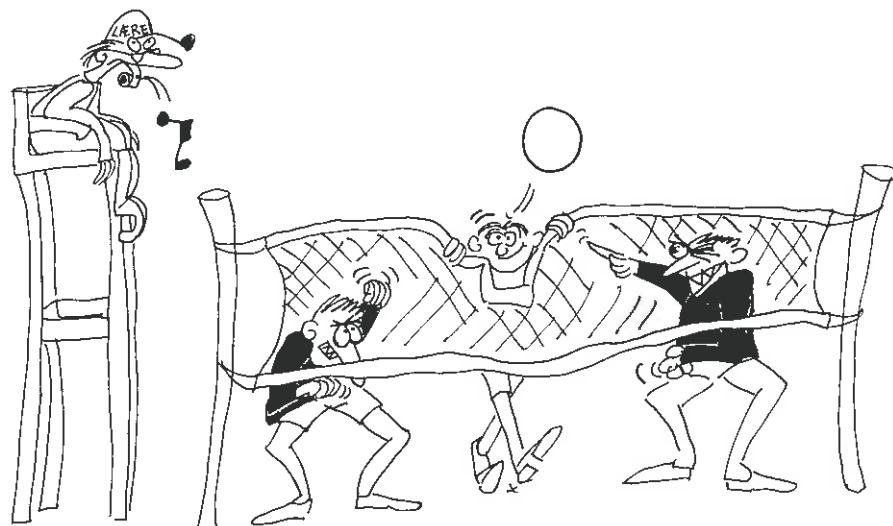
Teorien om koordination og sammenhæng mellem selvopfattelse og læring indrages af læreren i forbindelse med begrundelserne.<sup>24</sup>

<sup>23</sup> Undervisningsmappen - volleyball på en ny og sjovere måde  
volleyball - instruktion, træning, kamp

<sup>24</sup> Kroppen er hovedsagen

# VOLLEYBALL - FÆRDIGHEDER/SELVOPFATTELSE - HOLDSPIL

## Scenarium 3



I udviklingen af spillet er det en god idé at arbejde med time-outs. Inden spillet begynder, aftaler eleverne på holdene, hvordan de vil spille, f.eks. hvilken taktik de vil anvende. Der har tidligere i forløbet været arbejdet med forskellige enkle systemer.<sup>25</sup>

Alle har i det efterfølgende spil **lov til og pligt til** at bede om en time-out, hvis man som deltager mener, at det er nødvendigt.

Det kan være at en elev oplever :

- Aldrig at få bolden.
- Ikke at kunne finde ud af den aftalte taktik.
- At nogle på holdet står stille og derfor ikke yder noget.
- At de gode hele tiden løber ind og tager bolden.
- Andet.

Måske beder eleven derfor om en time-out.

Eleven forklarer, hvorfor han/hun har bedt om at få spillet standset. De andre elever får efterfølgende muligheder for at kommentere forklaringen. I de tilfælde, hvor en eller flere elever mener, at der foregår noget uhensigtsmæssigt, er det vigtigt at læreren tør gribe ændrende ind. Læreren har en afgørende rolle for, at sådanne situationer styres, så den enkelte og fællesskabet får mulighed for at udvikle sig. Det er ofte et spørgsmål om lærermod, når der skal gribes ind, og konflikter løses.

Det er vigtigt, at læreren bruger sin viden **om boldspil** til at udvikle med. Det kunne f.eks. være, **hvordan en gruppe/et hold udvikles og om hvilke faktorer, der har indflydelse på den enkelte elevs selvopfattelse.**<sup>26</sup>

I forbindelse med spillet kan det **selvfølgelig** også være læreren, der beder om time-out. Begrundelserne kan være nøjagtig de samme som elevernes, men det er vigtigt, at læreren er opmærksom på, at der skal foregå undervisning i:

- Den tekniske/taktiske udvikling: Kan eleverne f.eks. finde ud af, hvornår og hvordan de skal flytte sig på banen?
- Elevernes personlige udvikling: Er der f.eks. elever, der er bange for bolden?
- Er der nogle, der "fylder" hele rummet? Er der elever, der er kede af det?
- Den sociale udvikling: Hvordan er eleverne over for hinanden? Hjælper de f.eks. hinanden eller skælder de uafbrudt ud?

<sup>25</sup> Volleyball-instruktion, træning, kamp

<sup>26</sup> Kroppen er hovedsagen

# VOLLEYBALL - FÆRDIGHEDER/SELVOPFATTELSE - HOLDSPIL

## Scenarium 4



Der spilles tre forskellige spil.

Det første er et volleyball, hvor eleverne på begge sider af nettet spiller med hinanden for at få flest mulige finger- og baggerslag til at lykkes.

Det andet er volleyball **mod** hinanden, hvor det gælder om at vinde.

Det tredje er et **kontaktspil**, som læreren vælger. Når alle tre spil er slut, udfylder eleverne et skema, som læreren har lavet til uddeling. I skemaet angives f.eks. med point fra 1 til 5, hvordan eleverne har oplevet at deltage i spillet. (Se skema på side 23.)

Disse eleanalyser danner udgangspunkt for en drøftelse af konkurrence og modstand:

- Hvad betyder konkurrence og modstand for forskellige elever?
- Hvordan reagerer eleverne i spillene?
- Hvornår er konkurrencen god og skaber udvikling?
- Hvad er karakteristisk for et hold, der fungerer godt under pres?

Drøftelserne munder ud i nogle konkrete forslag til regler for samværet på holdene og aftaler om, hvordan eleverne ønsker at bruge hinandens stærke og svage sider til udvikling af holdet.

Der spilles igen, der undervises i forhold til målsætningen, der justeres osv.

### Tværfaglige muligheder

Hvis læreren enten har klassen til andre fag, eller der foregår temaarbejde på skolen kan etiske og moralske spørgsmål, fysiologiske forhold og udvikling af elevernes personlighed med fordel placeres i relation hertil.

Der er ikke den store tradition for at inddrage emner fra idrættens verden i de øvrige skolefag eller temaarbejder. I de beskrevne forløb er der vist eksempler på, hvordan dannelsesmæssige aspekter kan trækkes ind i idrætsundervisningen, men mulighederne for at bruge emner/temaer/problemstillinger fra idrættens verden som røde tråde er mange flere, end de her angivne. Ofte vil emnerne kunne behandles med mere tid og dybde i de traditionelle "snakkefag" og dermed få øget kvalitet. Man kan sige, at i idrætslektionerne tager man afsættet og den første nødvendige samtale om emnet, for senere at arbejde med dybde og perspektiv i f.eks. et andet fag.

### Litteraturliste

Der er henvist til nedennævnte bøger i tekst eller noter:

- Træningsdagbogen 6. - 10. klasse - Dansk Skoleidræt.
- Faghæftet, idræt - Undervisningsministeriet.
- Flow, optimaloplevelsens psykologi - M. Csikzentmihalyi - Munksgaard.
- Idrættens træningslære - GAD/DIF.
- Idrættens mesterlære - Ejgil Jespersen - artikel i Dansk Ungdom og Idræt 10/97.
- Undervisning i boldspil - Knud Aage Nielsen - DGI.
- Kroppen er hovedsagen - Edith Grunnet m.fl. - DGI.
- Undervisningsmappen 95-96 - volleyball på en ny og sjovere måde - DIF, DVBF, Dansk Skoleidræt.
- Basket i skolen - (inkl. video) - DIF, DBBF, Dansk Skoleidræt.
- Etik og moral, temahæfte - DGI.
- DGI basketball - Om regler - 4 sider om begynderregler - DGI.
- Håndbogen/regelsamling - Dansk Idrætslærerforening.
- Volleyball - instruktion, træning, kamp - Klintø m.fl. - DGI.
- Idrætsdidaktik - og pædagogisk praksis - Rønholdt og Peitersen - DHL.
- Idræt og opdragelse 1,2,3 - Skelkjær-Rasmussen - Djurs Tryk.

I øvrigt henvises til supplerende litteratur:

- Idræt er også teori. - E.L. Tybjerg-Pedersen - Gyldendal.
- Krop og træning. - E.L. Tybjerg-Pedersen - Gyldendal.
- "Spil-leder basket" elev og "Spil-leder instruktørvejledning" - DGI.
- "Ball-handling, selvtræning, en vej til at blive en bedre basketballspiller" (video) - DGI.



F. EKS.	SPIL 1.	SPIL 2.	SPIL 3.
MODSTAND			
KAMP			
KONKURRENCE			
AGGRESSION			