

# GRATIS FORLØB

Flere og bedre bevægelsesaktiviteter til jeres esportstræning

Christian Cramer Nielsen, Esportkonsulent  
CCN@DIF.DK



BEVÆGER  
DANMARK

# BEVÆGELSE TIL ESPORTSTRÆNING - DERFOR



**Stærkere Sammenhold**

|                       | Indhold   | Tid                       | Note   |
|-----------------------|---|---------------------------|--|
|                       | Spillere og træner ankommer inden træning for at starte computeren op, sætte sætår til og tilpasse spill med configs etc. | 10 minutter inden træning | Det tager ekstra lang tid i starten for spillerne at få sat sig op til en esports-træning<br><br>Account login kan drille<br>Opsætning kan drille  |
| <b>Teori</b>          | Velkommen<br>Præsentation af dagens program/fokus   | 10 minutter               |  |
| <b>Aktivitet</b>      | Opvarmning/leg/lær hinanden at kende  | 20 minutter               | Disse øvelser er især vigtige i starten, når man skal lære hinanden at kende. Lav gerne en fysisk aktivitet som ikke er foran skærmen hver 2-3 gang man har træning for at skabe lidt til spillerens grænser og få dem til at lære hinanden bedre at kende. Læg gerne med selv, hvis muligt! |
| <b>IN-GAME-øvelse</b> | Øvelse med fokus på Aim/movement/kommunikation/faktisk/strategi etc.  | 30 minutter               |  |
| <b>Kamp</b>           | Find kamp mod et andet hold (gerne et andet hold som er en forening/skole/klub etc.) eller spil intern kamp               | 55 minutter               | OBS. Man kan vælge at spille kompe, hvis man ikke kan gå i overtid (Spil MM, afholte scrims, etc.)   |
| <b>Teori</b>          | Snak om dagens læring/fokus<br>Opjydning<br>Talk for 1 dag  | 5 minutter                |  |

**Bedre Struktur**



**Øget Koncentration**



**Flere Grin**

# FORLØB - TIDSLINJE



## Opstartssamtale

Mulighed for opstart med det samme



## Instruktion

Underviser kommer forbi igen og står for en hel træning



## Besøg

Underviser kommer forbi jeres forening



## Prøv-selv

I underviser m. det I har lært - med støtte fra underviser

## Opfølgning

6 mdr. efter



# UNDERVISERE

Vores undervisere er nøje udvalgt og har specialiseret sig i at lave meningsfulde bevægelsesaktiviteter i esportsforeninger.



# TILPASSET TIL JER

Alle forløb tilpasses jeres behov. Underviseren kommer ud, når I alligevel har træning – I vælger selv, hvilken træner der skal nyde gode af forløbet. I er velkomne til at invitere andre trænere fra jeres forening med til at observere træningen.

# KOM I GANG

Kontakt os på telefon eller mail og anmod om et forløb – så aftaler vi hvor og hvornår vores underviser skal komme forbi og give jeres træner[e] inspiration.

 **+45 40182137**

 **CCN@DIF.DK**

