

# 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  Account login kan drille Opsætning kan drille
<b>Teori</b>	Velkommen 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 Opjydning 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**

