

ESPORT & BEVÆGELSE

Øvelse:

MINI-GAME TREKAMP

Vejledning

A. Hver spiller trykker sig ind på linket i beskrivelsen og gennemspiller de tre små mini-games.

#1 Kiting #2 Skillshot #3 Dodging

B. High Scores indtastes af træner ved tavlen eller på storskærm, så spillerne kan se hinandens scores og konkurrere.

Vælg mellem eller inkluder begge fysiske aktiviteter nedenfor:

- 1) Fysisk aktivitet for alle hver gang der laves en high score (f.eks. sprællemænd).
- 2) Fysisk aktivitet efter hvert forsøg

C. Træneren justerer efter niveauer og fysisk aktivitet. Der skal være en balance ml. spillet og de fysiske aktiviteter, så hvis de spiller for længe uden at dø, bør sværhedsgraden øges.

D. Sæt timeren til 4.30 min og bruge 30 sekunder til at gøre klar til næste mini-game.

Materialer, rammer og regler

- https://loldodgegame.com/choose_game.html
- Gulvplads til fysiske bevægelser
- Stopur til at holde øje med, hvornår I skifter øvelse.

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM
KLIK HER

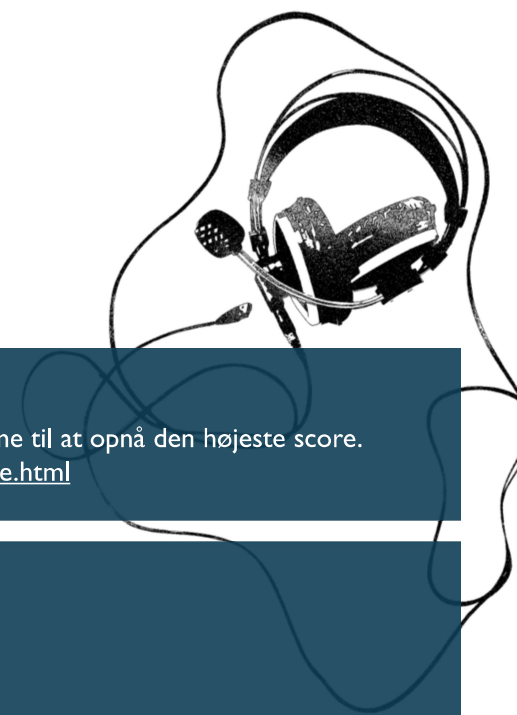
Beskrivelse

I har x minutter (fx 5) på hvert minigame til at opnå den højeste score.

https://loldodgegame.com/choose_game.html

Tips og tricks

- Variér de fysiske øvelser, hvis det bliver for konkurrencepræget eller statisk mellem spil og gulv.
 - F.eks. kan man som hold se om man kan jonglere en fodbold i gruppen det samme antal gange som I tilsammen er døde i spillene efter de 15 minutter. Gør det f.eks. I pausen i stedet for at gå en tur



NOVO
nordisk
fonden