

ESPORT & BEVÆGELSE

Øvelse:

CHAMPION STAFET

Vejledning

- Print 2 kopier af alle champions og klip hver enkelt champion ud. Giv hvert hold deres sæt af champions.
- Find en større bane med ca. 10-30 meter i mellem de to hold.
- Pick/ban phase begynder: blå hold har 30 sekunder til at picke en champ og sender spiller 1, som skal løbe ind til midten, hvor dommeren (træneren) venter. Rødt hold skal også sende spiller 1 til midten for at høre blå holds pick.
- Lige så snart blå vælger deres champion og lægger den på gulvet eller bordet i mellem jer i midten, starter rødt holds næste 30 sekunder.
- Rød spiller 1 løber tilbage til sit hold, diskuterer, hvilken champion de skal spille og sender spiller 2 tilbage til midten med deres pick inden for de 30 sekunder. Blåt hold skifter samtidig blå spiller 1 i midten ud med blå spiller 2. De skal være tilbage inden rød vælger champion i midten, ellers er der fysiske øvelser (f.eks. squats) for blå hold indtil deres spiller når midten.
- Blåt hold vælger champion på samme vis og så fremdeles.
- Fortsæt indtil der er valgt en team comp. Dommeren kan vælge, hvilket hold der slap bedst ud af pick/ban, som vinder spillet.

Materialer, rammer og regler

- Champions til udklip findes på Esport & Bevægelses google drive
- Stopur (f.eks. på din smartphone)

TILBAGE TIL
DAGENS PROGRAM

KLIK HER

Beskrivelse

Her skal to hold løbe mod hinanden i en kamp om, at vælge den stærkeste team comp. Legen kræver forberedelse.

Tips og tricks

- Prøv evt. team compositionen af in game for at se, om den fungerer for holdet.
- Sørg for at have et stopur klar, så I kan holde øje med tiden!
- I kan tilføje ban-phase i turneringsformat til legen
- Sørg for at der er tilpas afstand, så spillerne er tvunget til at løbe ind til midten for at skynde sig.
- Pres det andet hold ved at vælge hurtigt, så de får travlt med at skifte spiller ud!



NOVO
NORDISK
FONDEN