



Quick Guide

Brug af Facebook (Livevideo) til at træne dine atleter (elever) på afstand

Forudsætninger:

- Alle dine atleter skal være på FaceBook.
- Browser: Det er bedst at have Google Chrome installeret på din PC.
(Undgå Safari, som oftest ikke er kompatibelt med Facebook Livevideo.)
- Din klub skal være medlem af sportsbasics.com (se <https://sportsbasics.dk/tilbud-til-dhfs-medlemsklubber-faa-et-klubabonnement-til-www-sportsbasics-com-til-halvpris/>)

Quick Guide

For at gøre det lettere for dig, foreslår vi, at du KUN har programmerne sportsbasics.com og Facebook åbnet i din Google Chrome browser.

1. For at advisere dine atleter om online træningen, lav et opslag på Gruppens Facebook-side og fortæl dem, hvornår du starter din online træning.
2. Gå til Sportsbasics.com og vælg det program/de øvelser som du vil præsentere.
3. Gå tilbage til Facebook.
4. Log ind på din Facebook-side
5. Klik på **+** i menuen, og **"opret en gruppe"**
6. Vælg **"Privat"** indstilling.
7. Vælg **"Skjult"**
8. **Invitér** dem der skal være medlem af gruppen.
9. Klik på **"Opret"**, for at oprette gruppen.
10. Under **"Opsætning"** klikker du på **"Start Skærmdeling"**
11. Vælg **"Fanen Chrome"** i meny'en
12. Til venstre på denne side skal du vælge **"Sportsbasics.com"**
13. Klik på knappen **"Del"**

14. Du får nu vist de træningsprogrammer, som du har valgt.
15. Gå nu tilbage til din Facebook-side.
16. I det lille vindue nederst til højre kan du se, hvad du vil vise på Livevideo.
17. Klik på bjælken til venstre **"Go live"**.
NB! Inden du klikker på "Go live", så check lige ovenfor under **"Slå op"**, at du stadig har valgt **"At slå op i gruppe"**
- 18. Du er nu online.**
19. Gå til www.sportsbasics.com ved at klikke på fanen allerøverst på siden.
Det du ser på din skærm, ser din gruppe også, og du kan nu både starte træningsvideoerne og kommentere dem.
20. Bed dine atleter om at give et 👍 (Like), så du kan se, at de er med online.
21. Start video'en og forklar øvelsen.
22. Giv gerne dine atleter en udfordring / konkurrence og bed dem f.eks. at sende en video af en øvelse eller skrive hvor mange sekunder eller antal af en bestemt øvelse de har lavet under dagens træning.
23. Hvis du har valgt **"At slå op i gruppe"** er det kun medlemmerne af gruppen der kan se, hvad du sender!

**Få Klub- eller skoleabonnement der giver adgang for op til 12
trænere/idrætslærere til halv pris. Bestil inden 1.4.21.**

[https://sportsbasics.dk/wp-content/uploads/2021/01/1-DHF-Formular-
Opret_klubmedlemsskab.docx](https://sportsbasics.dk/wp-content/uploads/2021/01/1-DHF-Formular-Opret_klubmedlemsskab.docx)