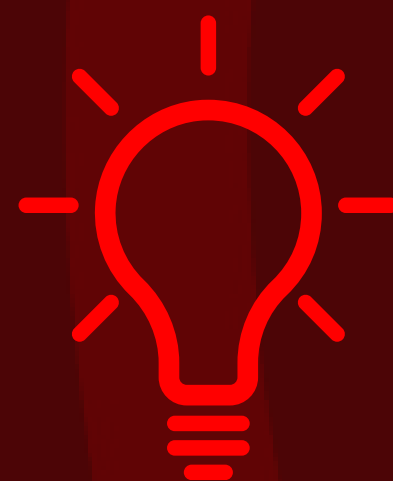
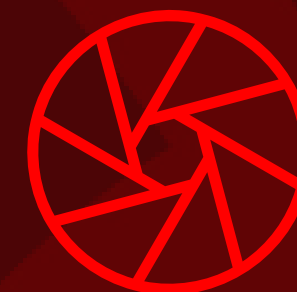


Fra linse til likes

Workshop 2



Hvorfor er vi her i dag?

Rugby er en lille sport i Danmark – derfor skal vi være gode til at eksponere den!

Dagens program

Præsentation

Tips og tricks til det gode foto

Refleksion

Øvelse

Inspiration

Øvelse

Skriv overskrifter der sælger

Øvelse

Make it happen



Det bedste kamera er det, du har på dig!

Du bliver ikke en bedre fotograf af at have
et dyrt kamera – du bliver en bedre
fotograf ved at **tage mange billeder og
være nysgerrig!**

Hvis der er to ting, der går hånd i hånd,
når der skal tiltrækkes opmærksomhed,
så er det **gode billeder og gode
overskrifter.**

Et billede kan på et splitsekund fortælle
en historie.

Tips og tricks til det gode foto



1. Lys er alt:

Hav ALTID lyset bag dig. Udnyt det bløde – fx sidst på eftermiddagen.

Brug lysrefleksioner fra overflader som fx hvide vægge, hvis du tager fotos indendørs.



2. Keep it simple:

Fjern unødvendige elementer fra baggrunden for at fremhæve dit motiv. brug evt. en ensfarvet væg eller åben himmel. Brug naturlige rammer, som en døråbning eller en bue.



Daniel Storch



Daniel Storch



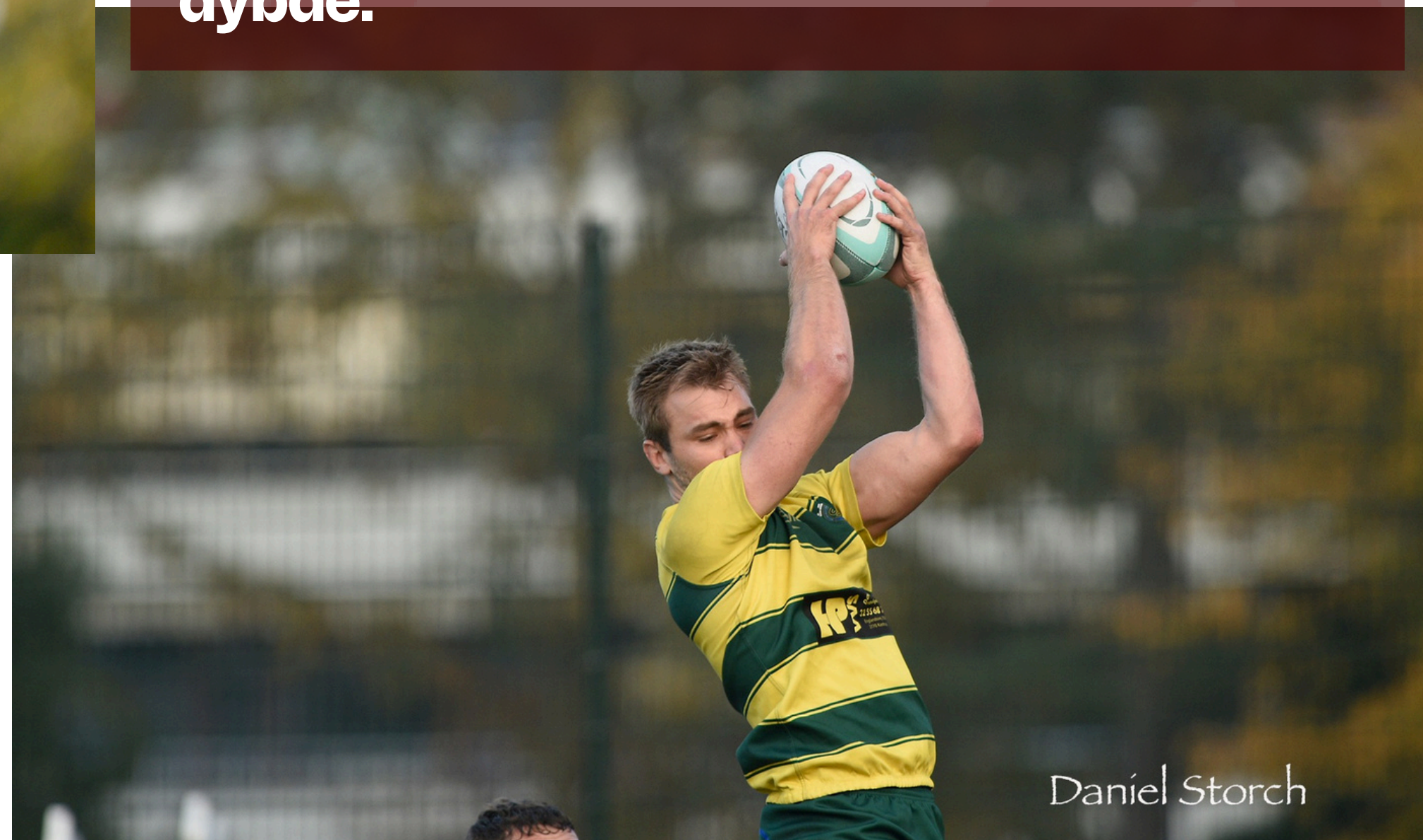
3. Reglen om tredjedele (asymmetri):

Når du fotograferer rugbyspillere, placer dem på én tredjedel af billedet, så græs / baggrund fylder resten.

Lad tomme rum fortælle en historie.

4. Leg med perspektiv og afstand:

Gå tæt på små detaljer som tacklinger
og løft for at skabe wow-effekt.
Eksperimentér med afstand og skab
dybde.



5. Fang øjeblikket:

Vær klar til at fange naturlige, spontane øjeblikke, hvor personer udtrykker glæde, koncentration eller samspil – fx når en spiller afleverer til en anden.





**Hvad skal dine billeder
kommunikere?**



**Hvad
tænker
I her?**



Øvelse

Lys – komposition – perspektiv – afstand

10 min.:

Gå sammen to og to og tag et billede, hvor I tænker over de fire ting

Send billedet til lwg@rugby.dk



Øvelse

Jeres bidrag:

Øvelse

Jeres bidrag:

@denmarksevenswomen

@denmarksevenswomen

- Glade mennesker!
- Stemningsbilleder
- Pænt 'grid'
- Faste farver
- Viser andet end spillet



denmarksevenswomen og rugbydanmark
Badger, Natasha Bedingfield · These Words

 103
 3
 3





Synes godt om fra denmarksevenswomen og andre denmarksevenswomen


Denmark Sevens Tryouts Incoming!

 ... mere

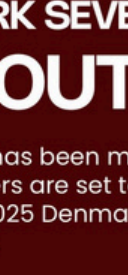
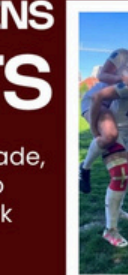
29. januar · Se oversættelse



DENMARK SEVENS
TRYOUTS

The call-up has been made,
and 42 players are set to
attend the 2025 Denmark
Sevens trials.

15TH FEBRUARY 2025

denmarksevenswomen

SEASON 2025

10-11 Nordic Final 2025
Brommaplan

14-15 Round 1
Brommaplan

18-19 European Trophy 1
Brommaplan

24-25 European Trophy 2
Brommaplan

Want to be a sponsor?
Need a player?
CONTACT US!

denmarksevenswomen@gmail.com
info@denmarksevenswomen.com

ROUND 2
SILVER
EUROPEAN TROPHY 2024

by Mikkel
HYDRATION PARTNER FOR
DENMARK SEVENS

PERSONAL PROFILE

Althea Adamson Jessie Macdonald
Claire Chapman Jessamine Embley
Therese Fjellanger Jessamine Embley
Julia Kruus Jessamine Embley
Krisna Olsen Kruus Jessamine Embley
Maja Lund Kruus Jessamine Embley
Milla Petrine Brown Jessamine Embley
Olivia Jessamine Embley
Rosalinde Jessamine Embley
Sarah Olsen Jessamine Embley
Sofie Lundgren Jessamine Embley
Sofie Kruus Jessamine Embley

RUGBY
DANMARK

PARTNERSHIP
OPPORTUNITY

TEAM BUILDING
OPPORTUNITY

NEW STAFF FOR A NEW TEAM

SØREN RASBORG
Denmark Sevens
Team Coach

Øvelse

5 min.:

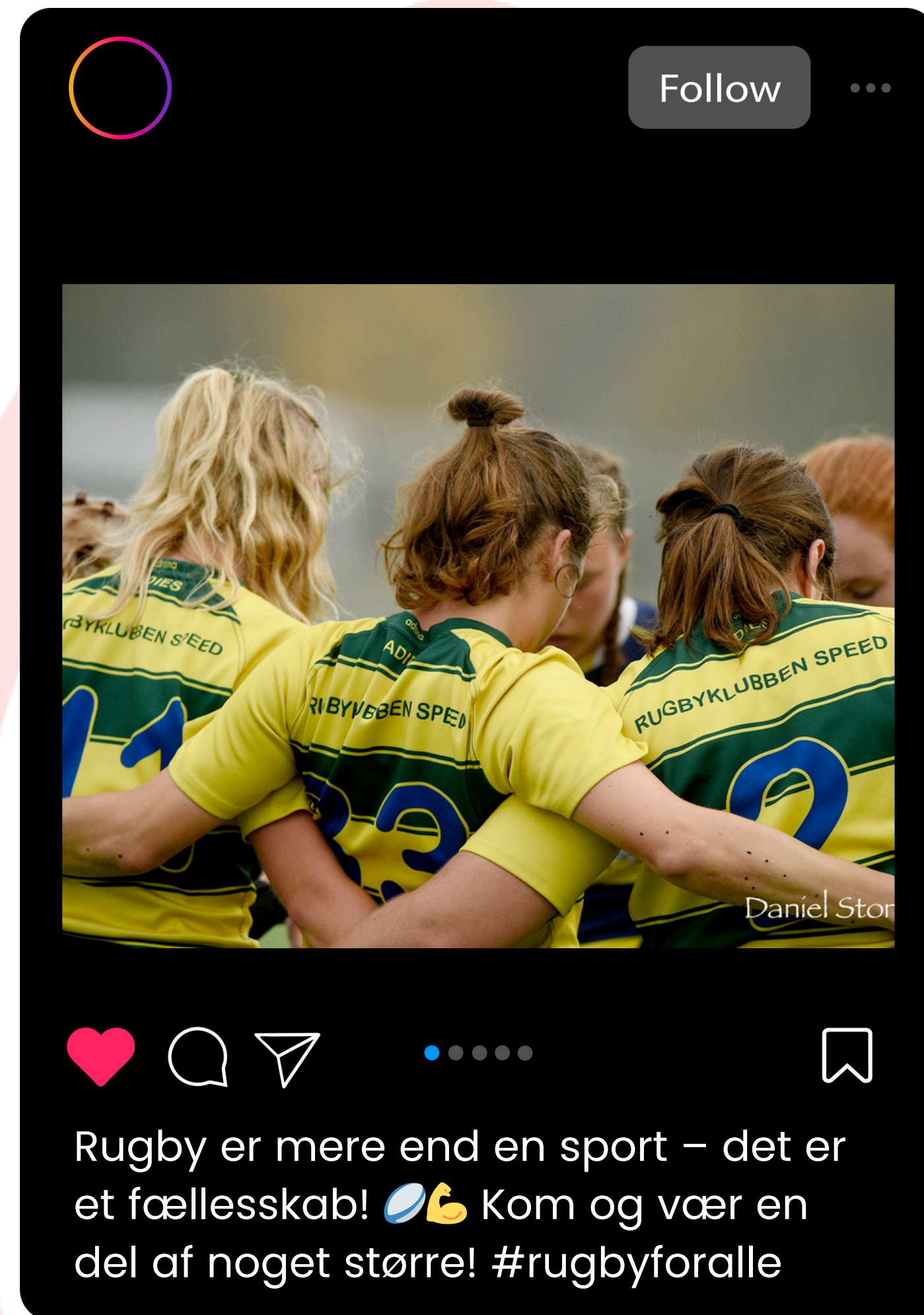
Vis os andre noget I er glade for, som I har postet – eller nogen, I bliver inspireret af (må også være uden for rugby)



Lav opslag, der bliver set!

1. Vær kort og skarp

Sociale medier kræver opmærksomhed på et øjeblik, så dine overskrifter og tekster skal være klare og lette at forstå på få sekunder.



2. Brug stærke opfordringer til handling (*call to action*)

En effektiv tekst opfordrer folk til at tage handling – enten det er at tilmelde sig, følge med eller dele opslaget.



3. Skab en følelsesmæssig forbindelse

Brug tekst, der vækker følelser som stolthed, fællesskab eller spænding. Folk engagerer sig oftere, når de føler sig forbundet.



4. Brug spørgsmål for at engagere dit publikum

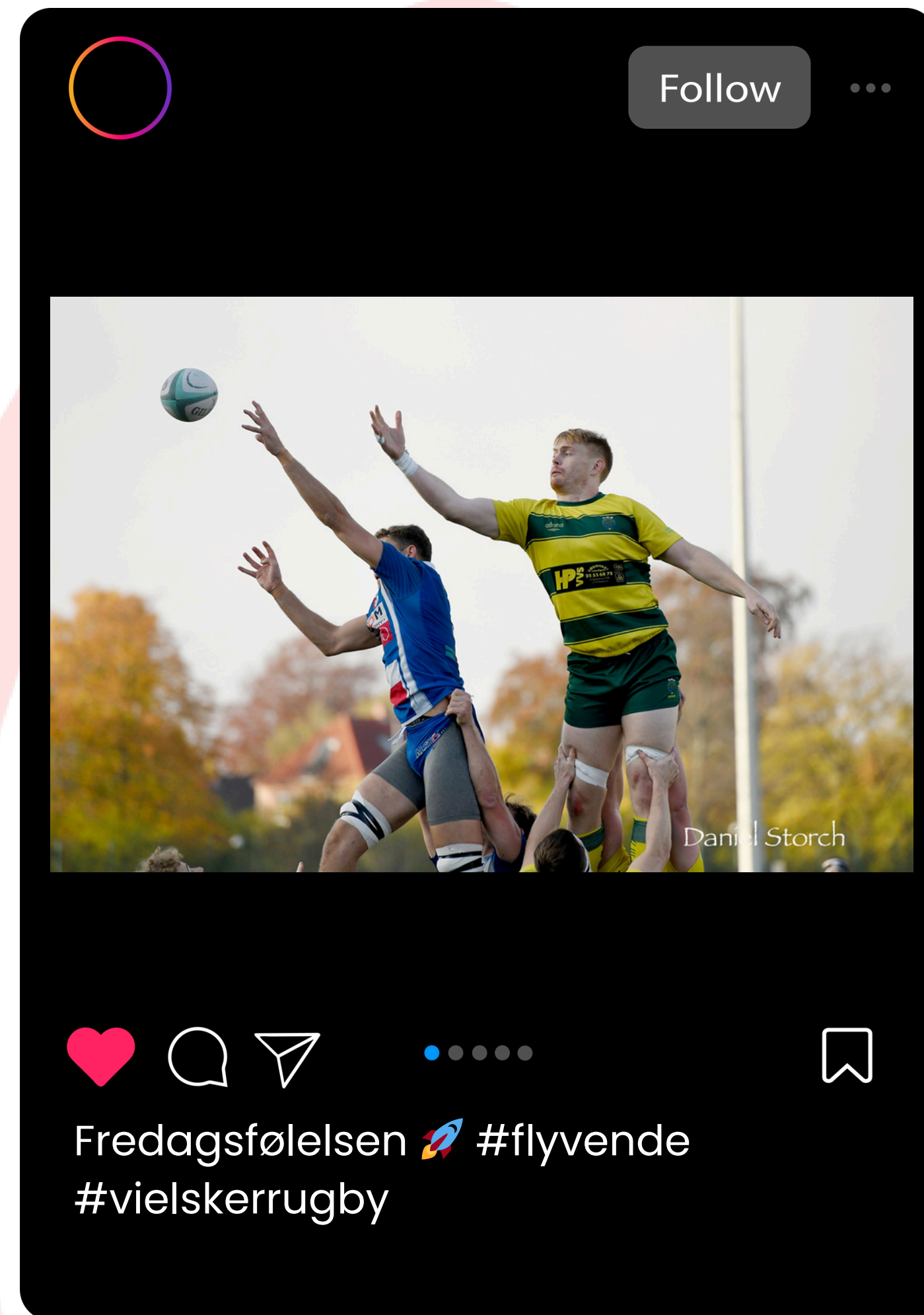
Stil spørgsmål, der opfordrer til svar og interaktion. Dette får folk til at reflektere og engagere sig med dit indhold (og algoritmen belønner interaktion).



5. Keep it very simple!

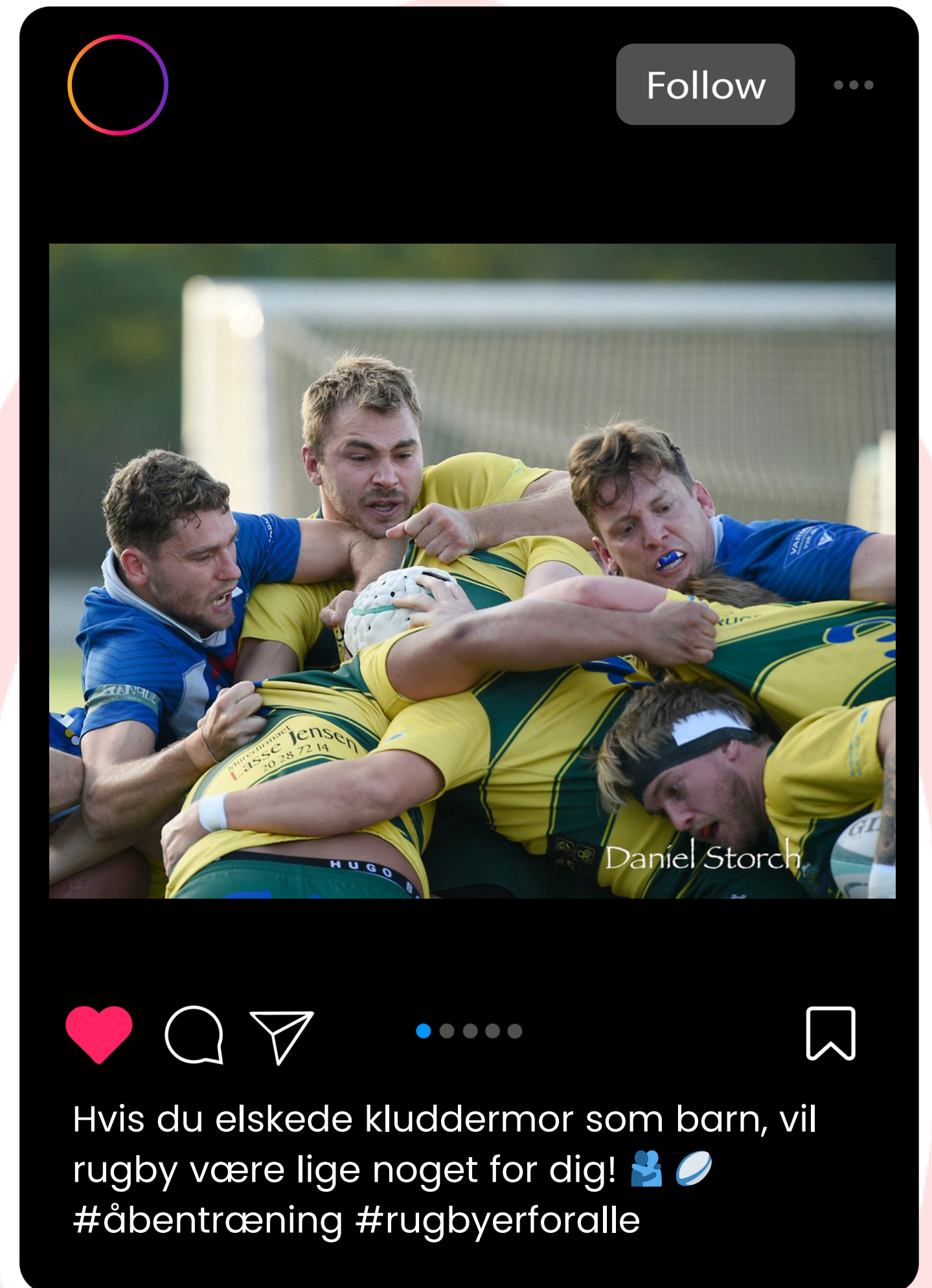
Du kan skabe en følelse med meget få ord og emojis.

Indlæg "pauser". Sociale medier er også eskapisme.



6. Vær ikke bange for at være cringe!

... det er tit den slags opslag, der når bredest ud!



Make it happen

**Sociale medier er for nogen et arbejde,
for andre er det bare en legeplads!**

**Spørg i klubben/på holdet, om der er
nogen, der vil stå for profilen i en
periode. Ungeinvolvering er oplagt!**



Make it happen

**Gør som Tumlerugby i CSR – hyr en fotograf! ... eller find en i dit netværk med et godt kamera.
PS: Glade børn sælger!**



CSR-Nanok Rugby

28. januar · 🌐

🏉 Endnu en fantastisk søndag med Tumlerugby! 🐻✨

I søndags havde vi igen en skøn træning med hele 35 glade børn og deres forældre på banen! 🙌❤️

Et varmt velkommen til de 5 nye medlemmer, som var med for allerførste gang – vi er så glade for at have jer med i fællesskabet! 🎉 Tumleholdet fortsætter med at vokse, og vi er nu oppe på imponerende 63 medlemmer! Der er stadig masser af plads til flere, så inviter venner, naboer eller familiemedlemmer med næste gang – vi elsker a... [Se mere](#)

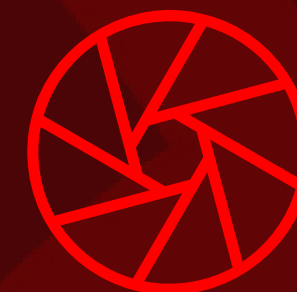


Noter fra workshoppen:

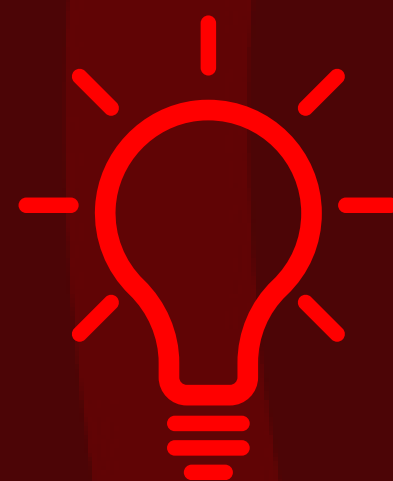
**HUSK – modtagere forstår ikke
nødvendigtvis rugby**

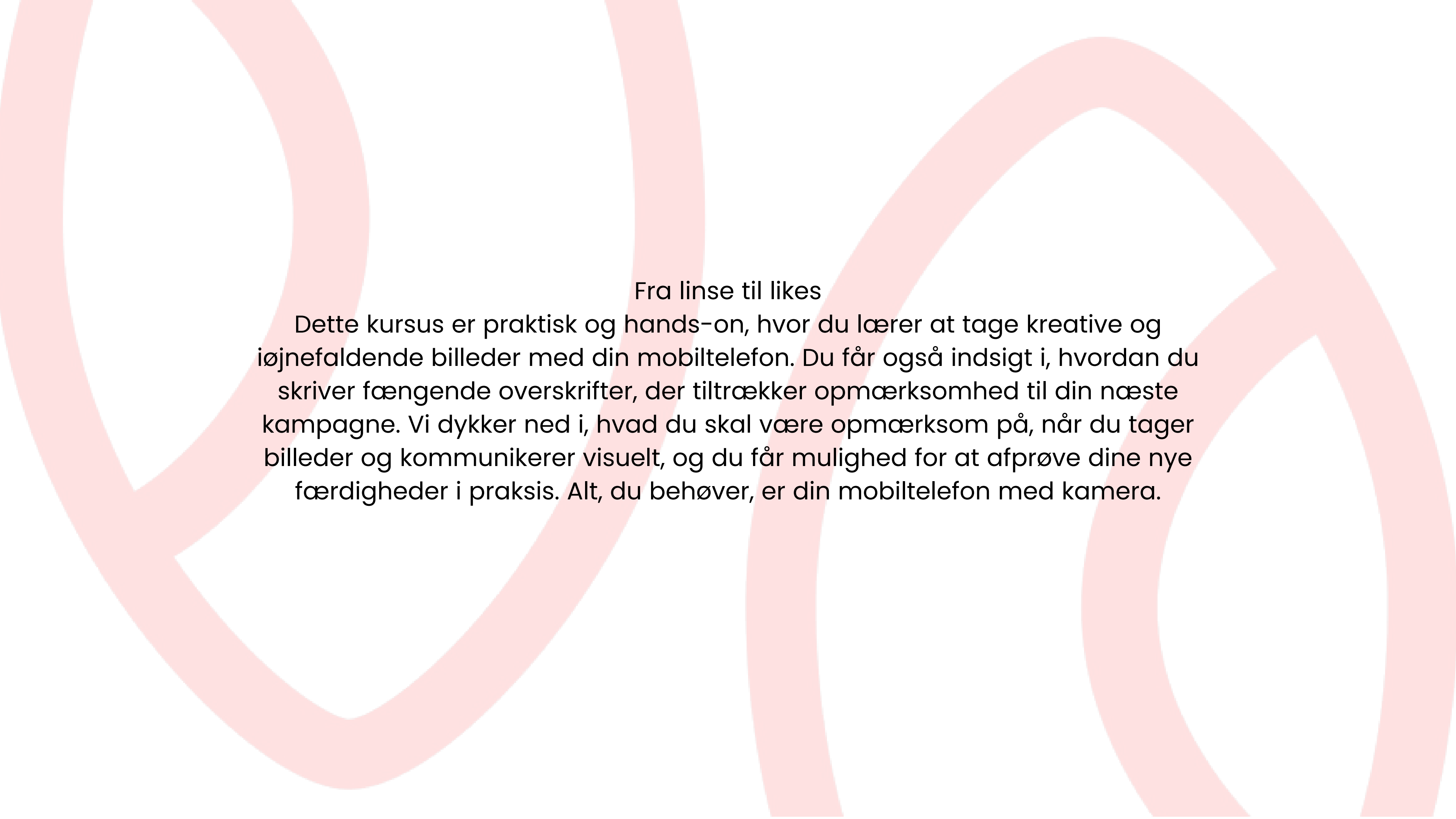
**Husk, at der er forskellige
modtagere – forskelligt indhold
(forældre, unge, senior m.m.)**

**Brug for info om regler om
billeddeling**



Tak for i dag!





Fra linse til likes

Dette kursus er praktisk og hands-on, hvor du lærer at tage kreative og iøjnefaldende billeder med din mobiltelefon. Du får også indsigt i, hvordan du skriver fængende overskrifter, der tiltrækker opmærksomhed til din næste kampagne. Vi dykker ned i, hvad du skal være opmærksom på, når du tager billeder og kommunikerer visuelt, og du får mulighed for at afprøve dine nye færdigheder i praksis. Alt, du behøver, er din mobiltelefon med kamera.