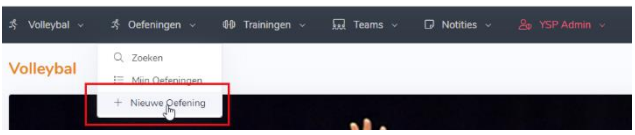
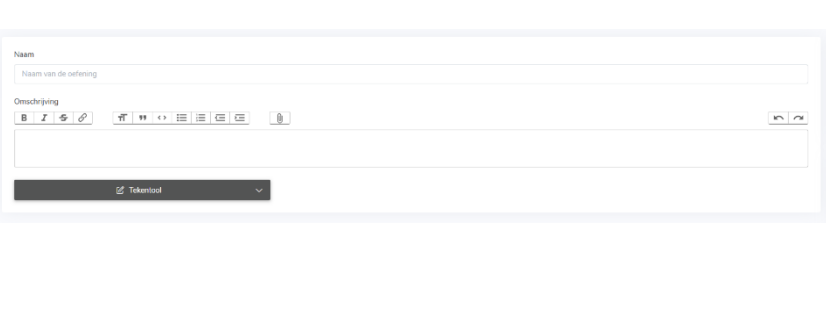
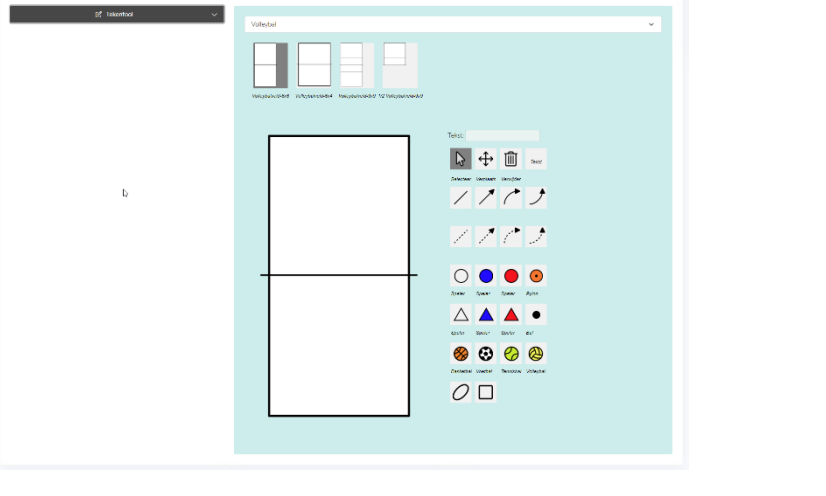
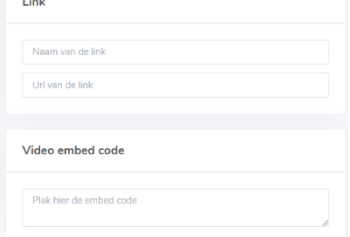


Oefeningen

Oefening maken

1		Klik op “Nieuwe oefening” in het menu
2		In het eerste blok moet je de naam van de oefening en de oefening zelf invoeren. Je kan hier ook afbeeldingen toevoegen of met behulp van de tekentool een afbeelding maken
3		Om van de tekentool gebruik te maken klik je op de knop [Tekentool]. Vervolgens opent de tekentool zich. Het veld waar je op tekent zal per sport verschillen.
4		Je kan ook een link toevoegen naar bijvoorbeeld een webpagina of een video. Je kan ook een video “embedden”, dan is deze direct in de oefening beschikbaar

5

Geschikt voor de volgende technieken

1,5 meter

Aanval

Sub Technieken

2e tempo

Nieuwe subtechniek toevoegen

Algemeen

Blok

Bovenhands

Conditie

Cooling-down

Kracht

Pass

Service

Systeem

Verdediging

Warming-up

Nieuwe techniek toevoegen

Vervolgens moet je minimaal 1 techniek kiezen. Je kan per techniek ook nog een sub techniek kiezen, maar dit is niet verplicht. Het is ook mogelijk om je eigen (sub)technieken toe te voegen

6

Benodigde materialen

Ballen	<input type="text" value="0"/>
Banken	<input type="text" value="0"/>
Dikke mat	<input type="text" value="0"/>
Dobbelsteen	<input type="text" value="0"/>
Emmer	<input type="text" value="0"/>
Hoedje	<input type="text" value="0"/>
Hoepel	<input type="text" value="0"/>
Kast	<input type="text" value="0"/>
Knijper	<input type="text" value="0"/>
Korf	<input type="text" value="0"/>
Lintjes	<input type="text" value="0"/>
Mat	<input type="text" value="0"/>
Palen	<input type="text" value="0"/>
Pionnen	<input type="text" value="0"/>
Springtouw	<input type="text" value="0"/>
Touwvadder	<input type="text" value="0"/>
Watjes	<input type="text" value="0"/>

Nieuw materiaal toevoegen

Verder kan je de benodigde materialen invullen, maar dit is niet verplicht. De materialen verschillen per sport en je kan ook je eigen materialen toevoegen.

7

Geschikt voor de volgende niveau's

Geschikt voor de volgende niveau's

Senioren

A jeugd

B jeugd

C jeugd

CMV 6

CMV 5

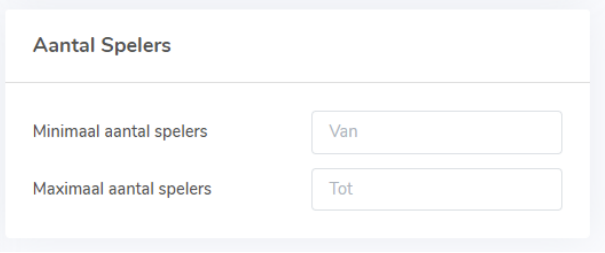

CMV 4

CMV 3

CMV 2

CMV 1

Je moet ook 1 of meerdere niveaus selecteren waar de oefening geschikt voor is. De niveaus verschillen per sport

8	 <p>A screenshot of a web form titled "Aantal Spelers". It contains two input fields: "Minimaal aantal spelers" with a "Van" label and "Maximaal aantal spelers" with a "Tot" label. The entire form is highlighted with a light blue border.</p>	Als laatste vul je het minimum en maximum aantal spelers in waarvoor de oefening geschikt is.
9	 <p>A screenshot of a web form titled "Oefening Invoeren". It contains a list of instructions:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wellicht gaat iemand anders je oefening ook gebruiken• Probeer duidelijke beschrijvingen te gebruiken• Kies één of meer technieken• Vul het aantal spelers in• Voor welke niveau's is de oefening geschikt? <p>At the bottom, there is a green button labeled "Oefening Opslaan" with a save icon, which is highlighted with a red border.</p>	Als je helemaal tevreden bent met je oefening klik je op de knop [Oefening Opslaan]