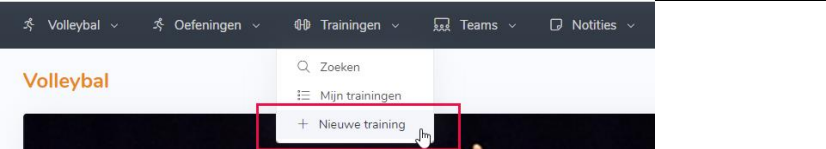
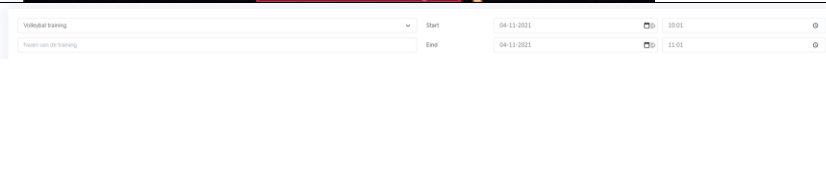
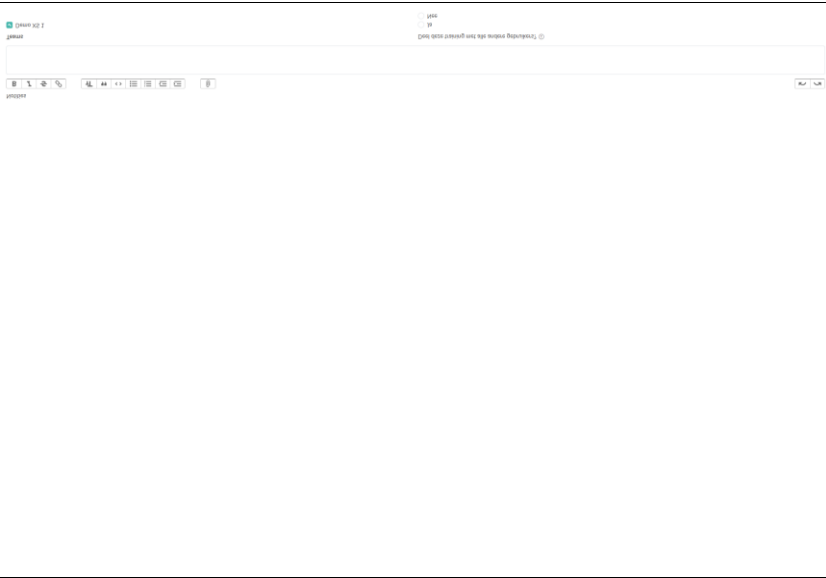
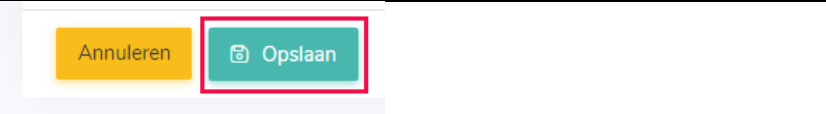
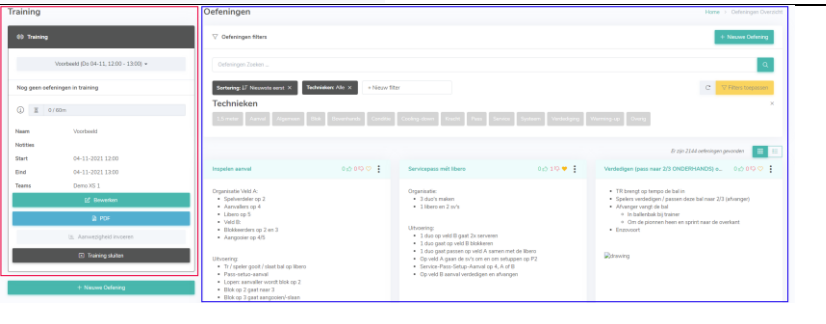


# Trainingen

## Training maken

1		Klik in het menu op “Nieuwe training”
2		Vul de naam van de training in en selecteer de start- en einddatum en de start- en eindtijd
3		Je kan eventueel notities toevoegen aan de training. Je kan ook 1 of meerdere teams selecteren waar deze training aan gegeven wordt. Je kan ook aangeven of je wil dat deze training publiek wordt voor de overige gebruikers van Yoursportplanner of niet.
4		Klik op de knop [Opslaan]
5		Je komt vervolgens in het oefeningen overzicht terecht. Aan de linkerkant (rode vlak) zie je de training die je zojuist hebt gemaakt, aan de rechterkant zie je oefeningen.

6

**Training**

Voorbeeld (Do 04-11, 12:00 - 13:00) -

Nog geen oefeningen in training

0 / 60m

Naam: Voorbeeld  
 Notities:  
 Start: 04-11-2021 12:00  
 Eind: 04-11-2021 13:00  
 Teams: Demo XS 1

Bewerken  
 PDF  
 Aanwezigheid invoeren  
 Training sluiten

In de lijst bovenaan (blauw vlak) kan je eventueel een andere training selecteren. Het rode gedeelte bevat de oefeningen in de training. In dit geval zijn er nog geen oefeningen. Het groene gedeelte bevat de informatie van de training. Het oranje gedeelte bevat de volgende knoppen:

- [Bewerken] Hier kan je de naam, datum, tijd, notitie en team(s) van de training aanpassen
- [PDF] genereert een PDF van de training die je kan gebruiken om de training af te werken
- [Aanwezigheid invoeren] Vanaf een uur voor de training kan je de aanwezigheid van de spelers invoeren.
- [Training sluiten] Hiermee sluit je de training en ben je klaar met bewerken

7

Oefeningen filters

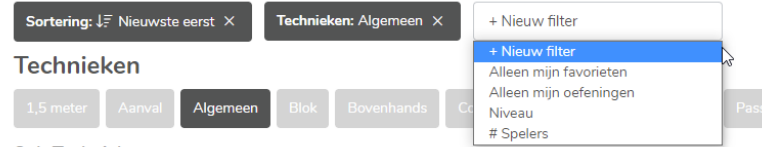
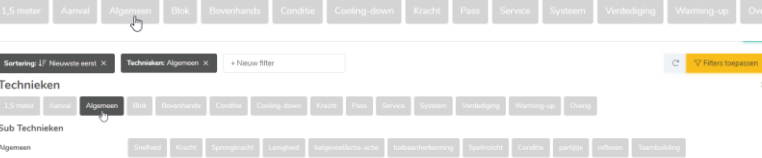
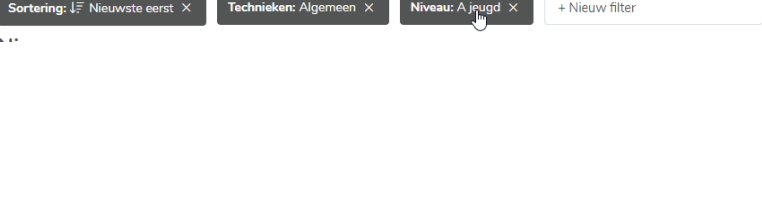

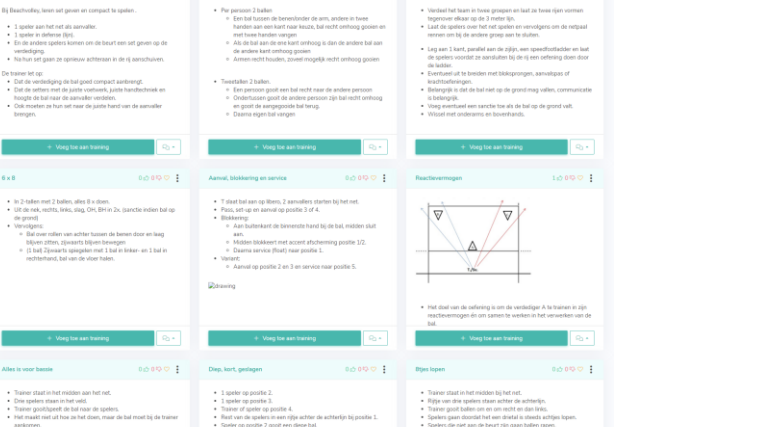

Oefeningen Zoeken ...

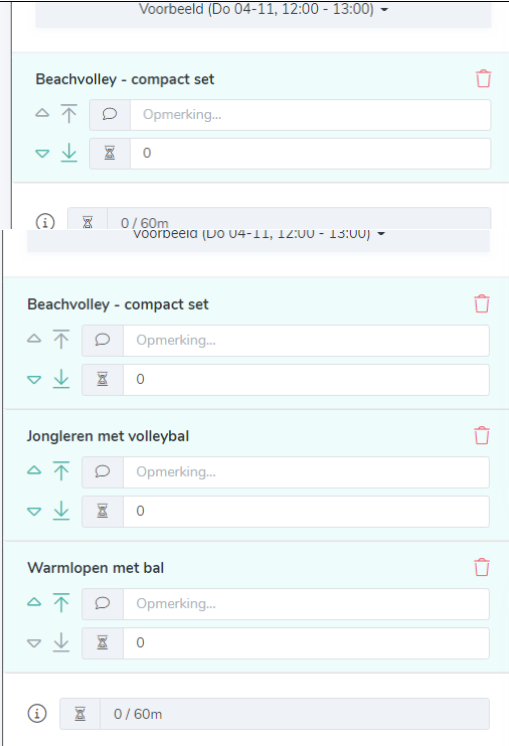
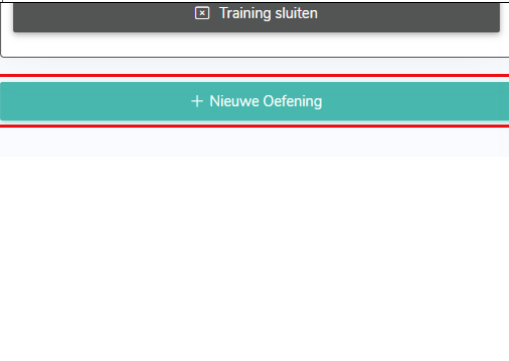
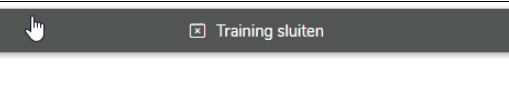
Sortering: Nieuwste eerst x Technieken: Alle x + Nieuwe filter

Technieken

1.5 meter, Aantal, Algemeen, Blok, Bovenhands, Grijpduur, Grijpduur, Kucht, Plan, Service, System, Verdediging, Warming up, Dwang

Om oefeningen toe te voegen aan je training moet je deze eerst zoeken. Je kan vrije tekst zoeken en/of gebruik maken van een aantal filters. Standaard zijn alle technieken geselecteerd

8		Om een nieuw filter toe te voegen klik je op “Nieuw Filter” en selecteer je een filter uit de lijst.
9		Vervolgens opent het filter zich en kan je een keuze maken voor dat filter
10		Als je een filter wil aanpassen klik je op het filter. Om een filter weer te verwijderen klik je op de “x” in het blokje van het filter
11		Als je tevreden bent met je gekozen filter klik je op de knop [Filters toepassen]
12		Vervolgens krijg je een lijst met oefeningen die voldoen aan je filters en/of zoekterm
13		Als je dan een geschikte oefening hebt gevonden klik je op de knop [Voeg toe aan training]  (Als je op deze knop drukt terwijl je niet in een training zit om te bewerken wordt er automatisch een nieuwe training voor je aangemaakt)

14		<p>De oefening komt vervolgens in de training te staan. Hier kan je nog een opmerking toevoegen en invoeren hoe lang deze oefening duurt in je training</p> <p>Als er meerdere oefeningen in je training staan dan kan je de volgorde aanpassen met de pijlen aan de linkerkant</p>
15		<p>Je kan ook zelf een oefening maken en deze toevoegen aan je training. Om dit te doen klik op de knop [Nieuwe Oefening]. Na het maken van de oefening kan je deze direct aan je training toevoegen.</p>
16		<p>Als je tevreden bent met je training klik je op [Training sluiten]</p>