

www.TrainersSite.nl



trainers
MAGAZINE



TRAINERSSITE.NL
VOETBALCLUB2000.NL

HANDLEIDING TRAININGEN

Versie 'Het maken en wijzigen van trainingen'
Laatste update: 28 december 2012

Welkom

Via onze website kunt u zeer eenvoudig oefenvormen en trainingen maken. In deze handleidingen leggen wij u uit hoe u trainingen kunt maken.

Veronderstelde basiskennis

Voordat u trainingen kunt maken, moet u een eerst oefenvormen gemaakt hebben. Een training is immers een collectie van een aantal trainingen.

1.1. Toegang tot de sites

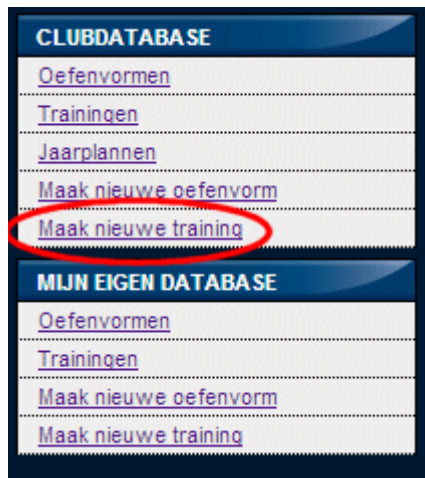


The image shows a login form with a blue header bar containing the text "MIJN GEGEVENS". Below the header, there are two text input fields: "Email:" and "Wachtwoord:". Below the "Wachtwoord:" field is a checkbox labeled "Automatisch Inloggen". Below the checkbox is a "Login" button. At the bottom of the form, there are two links: "Registreren" and "Wachtwoord vergeten".

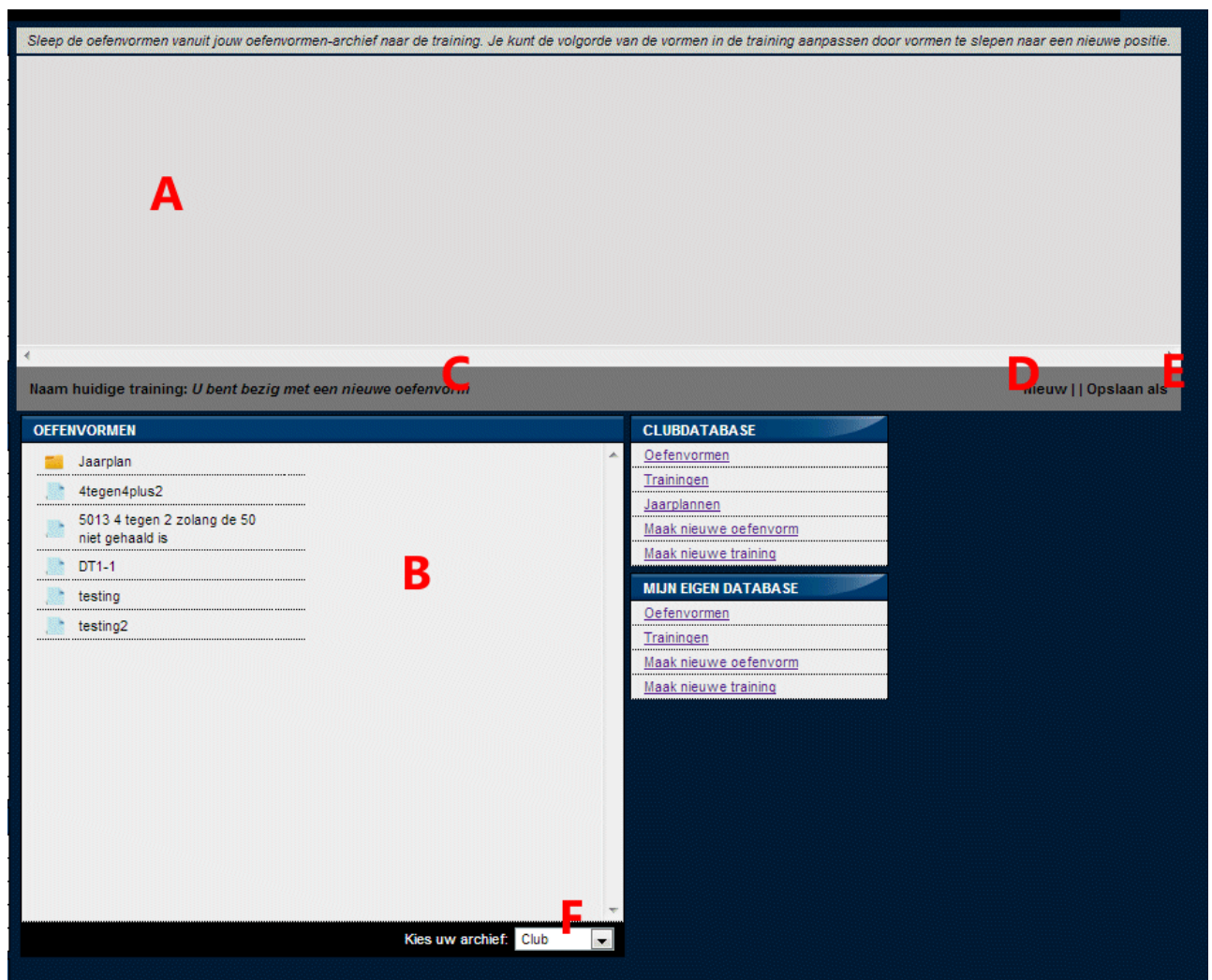
Voor dit onderdeel van de site moet u inloggen. Vult u hiertoe in dit scherm op de site uw inloggegevens in.

2.1 Een training maken

U klikt allereerst in het hoofdmenu op Tools > MijnOefenstof en dan klikt u rechts op 'Maak nieuwe training'.



U zult het volgende scherm zien:



A – hier ziet u de oefenvormen die in uw training zitten én is de plek waarnaar u uw training kunt slepen

B – hier ziet u uw oefenvormen die u inmiddels gemaakt heeft.

C – Dit is de naam van de training die u nu aan het maken/bewerken bent

D – Door op 'nieuw' te klikken, kunt u een nieuwe training maken

E – Door op 'opslaan als' te klikken, kunt u de training onder een nieuwe naam opslaan

F – Hier kunt u kiezen tussen de verschillende databases van oefenvormen (vaak staat hier 'club' en 'individueel')

2.1.1. Een oefenvorm toevoegen aan de training

U kunt een oefenvorm toevoegen aan de training, door een oefenvorm in B aan te klikken en te slepen (muisknop inhouden) naar vak A.

Als u er niet uitkomt, ziet u dit in de volgende video:

<http://youtu.be/vBBJj-rGQsE>

Na het toevoegen van een aantal oefenvormen, zal de pagina er ongeveer zo uitzien:

The screenshot displays a software interface for managing training sessions. At the top, a header bar contains the instruction: "Sleep de oefenvormen vanuit jouw oefenvormen-archief naar de training. Je kunt de volgorde van de vormen in de training aanpassen door vormen te slepen naar een nieuwe positie." Below this are three practice field visualizations, each with a toolbar (eraser, zoom, delete) and a title: "5013 4 tegen 2 zolang de", "DT1-1", and "DT10-1". The fields show a green field with various colored markers (blue circles, yellow triangles, orange cones). Below the fields is a navigation bar with the text "Naam huidige training: U bent bezig met een nieuwe oefenvorm" and "Nieuw | Opslaan als". The main interface is divided into two panels. The left panel, titled "OEFENVORMEN", lists a folder structure: "...", "DT1-1", "DT1-2", "DT1-3", "DT1-4", "DT10-1", "DT10-2", "DT10-3", "DT10-4", "DT11-1", "DT11-2", "DT11-3", and "DT11-4". The right panel, titled "CLUBDATABASE", contains a menu with "Oefenvormen", "Trainingen", "Jaarplannen", "Maak nieuwe oefenvorm", and "Maak nieuwe training". Below this is a section titled "MIJN EIGEN DATABASE" with a sub-menu containing "Oefenvormen", "Trainingen", "Maak nieuwe oefenvorm", and "Maak nieuwe training".

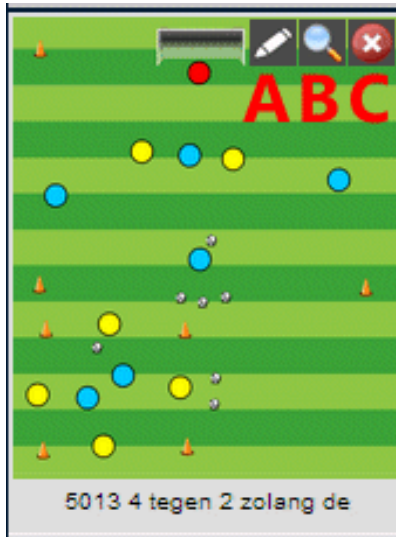
2.1.2. De volgorde van oefeningen bepalen

U ziet van de oefenvormen de diagram verschijnen. Door deze aan te klikken en vervolgens naar links of rechts te slepen kunt u de volgorde van de training bepalen. De eerste oefenvorm verschijnt aan de linkerkant en de laatste oefenvorm staat het meest rechts.

Als u er niet uitkomt, kunt u in de volgende video zien hoe dit te werk gaat:

<http://youtu.be/NKBz9j-POPo>

2.1.3. De oefenvormen bewerken



In de oefenvormen vindt u drie buttons.

A – Bewerk oefenvorm. Door op deze knop te drukken, kunt u de oefenvorm nog aanpassen.

Belangrijk: na het aanpassen, klik op 'save' (niet 'save as') en sluit daarna de editor af. Dit heeft geen gevolgen voor uw gewone database, alleen de oefenvorm in deze training zal aangepast worden.

Wilt u de oefenvorm in uw database ook aanpassen, doe dit dan via de rubriek oefenvormen.

B – Bekijk oefenvorm. Wilt u meer informatie over deze oefenvorm, klik dan op het vergrootglas

C – Verwijder oefenvorm uit training. Klik op deze knop als u de oefenvorm uit de training wilt verwijderen. Ook dit heeft geen gevolgen voor het origineel.

Optie A is overigens alleen beschikbaar als u een oefenvorm wijzigt die al onderdeel van een training is. Anders zou u onbedoeld een bestaande oefenvorm kunnen wijzigen. Wilt u toch een oefenvorm wijzigen, sla dan eerst de training op.

2.1.4. De training opslaan

Om de training op te slaan, klikt u op:

- 'opslaan' (overschrijven van de huidige training)
- of 'opslaan als' (opslaan als nieuwe training)

Vervolgens heeft u de keuze van database waarin u deze wilt opslaan:



The screenshot shows a dialog box titled 'OPSLAAN TRAINING'. Below the title bar, it says 'Kies de folder waarin u wilt opslaan:'. There are two options, each with a folder icon and a link: 'Opslaan in persoonlijke database' and 'Opslaan in clubdatabase'.

Na het maken van uw keuze, komt u in een soortgelijk scherm als onderstaande terecht:



The screenshot shows the 'OPSLAAN TRAINING' dialog box with several annotations in red letters: 'A' points to the text input field for the training name; 'B' points to the 'Verander' button; 'C' points to the 'Jaarplannen' folder link; 'D' points to the 'Sla op in deze folder' button; 'E' points to the 'Sla op in huidige folder (Clubfolder)' button; and 'F' points to the 'Overschrijf deze training' button. The dialog also includes the text 'Kies de naam van de training:' and 'Kies een folder om "" in op te slaan'.

A – Kies hier de naam van de training en klik dan op B

C – Als u op een folder klikt, dan gaat u deze folder in, doe dit net zolang u de juiste folder heeft gevonden

D – Als u hier klikt slaat u de training op in de folder 'Jaarplannen'

E – Als u hier klikt slaat u de training op in de folder waarin u momenteel zit

F – Als u hier klikt, dan overschrijft u een training in de folder.

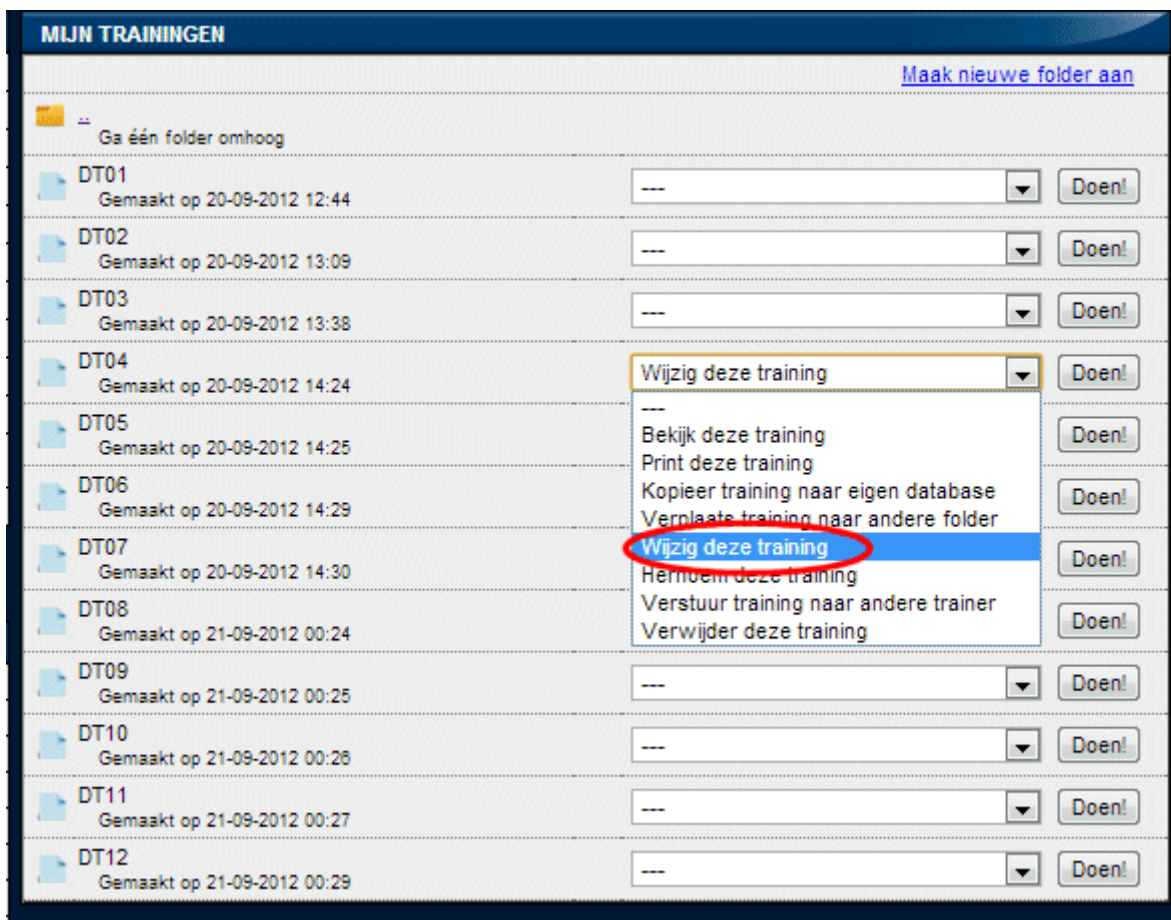
Na het opslaan keert u terug naar de pagina waar u de training kunt bewerken.

2.2. Bestaande training bewerken

Als je een bestaande training wilt bewerken, ga da naar uw trainingen toe.



U komt nu in het overzicht van uw trainingen, en u zoekt de trainingen op die u wilt bewerken. U zoekt de training op en kiest achter deze training voor 'wijzig deze training', zoals u onderstaand kunt zien. Als u op 'doen' klikt, wordt uw training geladen en kunt u oefenvormen toevoegen, wijzigen en verwijderen zoals beschreven in het vorige hoofdstuk.



3. Vragen?

Heeft u na het lezen van deze handleiding nog vragen, neem dan contact op met:

Tom van den Heiligenberg – tom@sportfacilities.com

of

Paul van Veen – paulvanveen@trainerssite.nl