


Hoe maak je een training:

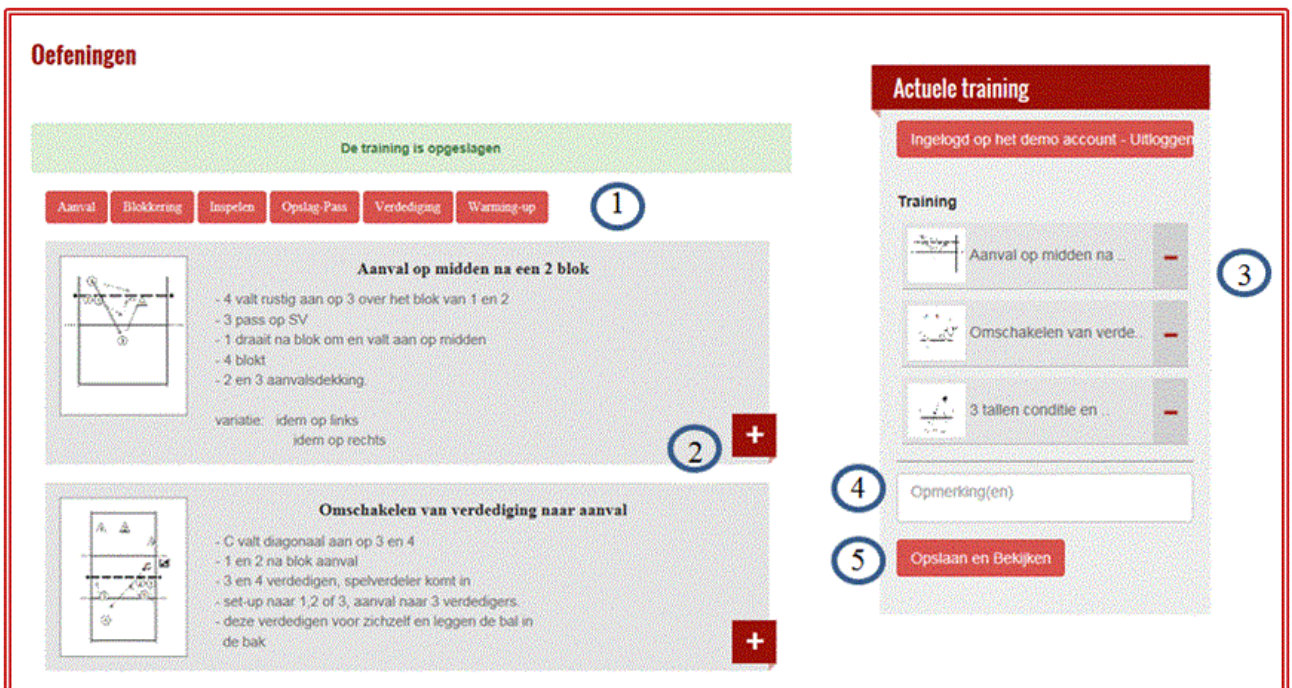
Met een DEMO Account:

- Ga naar de pagina **Oefeningen** en klik op de knop **Demo Account**
- Vul de titel, doel, team en datum in, klik op **Volgende stap**
- De training is aangemaakt.
- Je kunt nu de oefeningen met + toevoegen aan de training.
- Is de training klaar, druk dan op **Opslaan en Bekijken**

(de training wordt nu getoond en is nog te bewerken. Via de PDF icoon  rechtsboven te printen of op te slaan).

Zie onderstaand schema.

- 1: Keuze categorieën.
- 2: Toevoegen van een oefening aan de training (+).
- 3: Verwijderen van een oefening uit de actuele training (-)
- 4: Toevoegen van een opmerking. (als laatste invoeren)
- 5: Training opslaan en bekijken



The screenshot shows the 'Oefeningen' (Exercises) interface. At the top, a green bar indicates 'De training is opgeslagen' (The training is saved). Below this is a navigation bar with buttons for 'Aanval', 'Blokking', 'Inspelen', 'Opslag-Pass', 'Verdediging', and 'Warming-up'. A circled '1' is placed over this bar. The main area displays two exercise cards. The first card, 'Aanval op midden na een 2 blok', includes a diagram and a list of steps. A circled '2' and a red '+' button are next to it. The second card, 'Omschakelen van verdediging naar aanval', also includes a diagram and steps. A circled '5' and a red '+' button are next to it. On the right, the 'Actuele training' (Current training) sidebar is visible. It shows the user is logged in as a demo account. Under 'Training', three exercises are listed with minus signs next to them, and a circled '3' is next to the list. Below this is a text input field for 'Opmerking(en)' (Remarks) with a circled '4' next to it. At the bottom of the sidebar is a red 'Opslaan en Bekijken' (Save and View) button with a circled '5' next to it.

Met een geregistreerd Account:

- Vul op de pagina Oefeningen onder de Actuele training de titel, doel, team en datum in.

– Druk op **Volgende stap**

– De training is aangemaakt, je kunt nu de training maken.

– Is de training klaar, druk dan op

Opslaan en Bekijken

– De training wordt opgeslagen onder de Trainingen.


– Je kunt nu de training bekijken, opslaan of printen.

Zie onderstaand schema.

1: Keuze categorieën, Tags en tonen van de favorieten (alleen bij een Premium account)

2: Oefening als favoriet toevoegen of verwijderen.

3: Toevoegen van een oefening aan de training (+)

4: Opgeslagen training: – PDF bekijken. ()

– Bewerken. ()

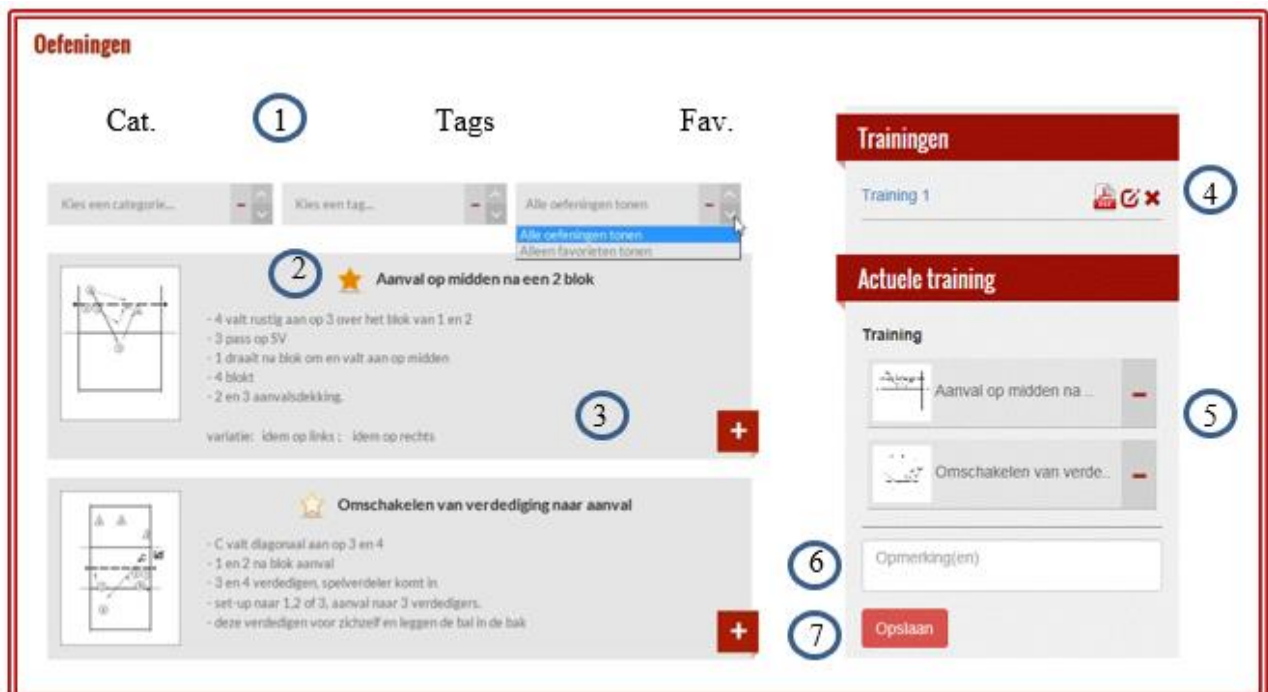
– Verwijderen. ()

Klik op de titel en je kunt de opgeslagen training bekijken en aanpassen.

5: Verwijderen van een oefening uit de actuele training.

6: Toevoegen van een opmerking. (als laatste invoeren)

7: Training opslaan, bekijken en aanpassen.



The screenshot shows the 'Oefeningen' (Exercises) interface. At the top, there are filters for 'Cat.' (1), 'Tags', and 'Fav.'. Below these are dropdown menus for 'Kies een categorie...', 'Kies een tag...', and 'Alle oefeningen tonen'. The main area displays two exercise cards. The first card, 'Aanval op midden na een 2 blok', has a star icon (2) and a red plus icon (3). The second card, 'Omschakelen van verdediging naar aanval', also has a star icon and a red plus icon. On the right side, there is a 'Trainingen' (Trainings) sidebar. It shows 'Training 1' with a PDF icon, edit icon, and delete icon (4). Below it is the 'Actuele training' (Current training) section, which includes a 'Training' title, a dropdown menu for the current exercise (5), a text input field for 'Opmerking(en)' (6), and a red 'Opslaan' (Save) button (7).



Bekijken en bewerken van de training:

1 : Terug: de training nog aanpassen, oefeningen of opmerkingen toevoegen (eerst weer op volgende stap drukken).

2 : Bekijken van de PDF, deze kun je opslaan of printen.

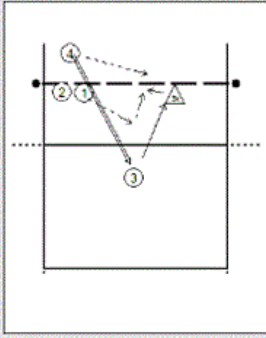
3 : Verwijderen van oefeningen.

De training is opgeslagen

Terug 1
Test2 

Team: TeamDoel: DoelDatum: 20.10.2015


Oefeningen



Aanval op midden na een 2 blok

- 4 valt rustig aan op 3 over het blok van 1 en 2
- 3 pass op SV
- 1 draait na blok om en valt aan op midden
- 4 blokt
- 2 en 3 aanvaldekking.

variatie: idem op links
idem op rechts

3 

In de categorie: ***Eigen oefeningen*** (Premium gebruikers) staan 3 lege oefeningen die je in de training kun kiezen en dan op de PDF print zelf kunt invullen met pen. Als je een oefening hebt die je geplaatst wilt hebben, mail deze dan even.

Reageren kan via de contactpagina of mailen naar: info@volleybaltrainingmaken.nl