



• **Neue Trainingspläne ausgewählten Spielern freigeben (NEU ab 28.12.2020)**

Mit der neuen Funktion kann der Trainer, die Trainingspläne direkt für die Spieler\*innen freigeben und entsprechend zuordnen. Dabei einfach auf „bearbeiten“ klicken:

Trainingsplan

Neue Stundenplanung

1 | 2 | 3 (1|3)

THEMA	▼ DATUM	ZIELGRUPPE	ORT	
Kräftigung	26.12.2020 17:00 - 18:00	Mannschaft	Selbständig	

99. Abb.: Trainingspläne bearbeiten und für Spieler\*innen freigeben

Dann die gewünschten Spieler\*innen auswählen, bzw. alle Spieler\*innen auswählen und den Trainingsplan entsprechend zuordnen:

Spieler Zuordnung

Verfügbare Spieler

Knödel, Markus (24.12.1987)

»» ««

> <

Zugeordnete Spieler

100. Abb.: Trainingspläne für die zugeordneten Spieler\*innen freigeben, alle Spieler oder einen Spieler\*in auswählen

Termine

mögliche Termine

25.12.2020 - Herren

22.11.2020 - Herren

28.12.2020 - Montag 16 bis 18 U

»» ««

> <

zugeordnete Termine

Spieler Zuordnung

Verfügbare Spieler

Bieger, Liv (22.09.2011)

Bieger, Lian (22.01.2018)

Bücheler, ... (25.02.2016)

»» ««

> <

Zugeordnete Spieler

Knödel, Markus (24.12.1987)

speichern

101. Abb.: durch die Zuordnung wird der Trainingsplan beim Spieler im Bereich „Training“ eingestellt



### Trainingsplan

Thema:

Datum:   bis

Ort:

Zielgruppe:

Kommentar:

Termine

mögliche Termine	zugeordnete Termine
25.12.2020 - Herren	
28.12.2020 - Montag 16 bis 18 U	
28.12.2020 - Montag 16 Uhr	

Spieler Zuordnung

Verfügbare Spieler	Zugeordnete Spieler
Yannick (000000000)	Knödel (000000000)
Silas (000000000)	

[Übung hinzufügen](#)   [zurück zur Übersicht](#)

Nummer: 4002   Video   [Übung entfernen nach unten](#)

Kategorie: Athletiktraining

Unterkategorie: Aufwärmen

Thema: Dynamisches Aufwärmen

Unterthema: Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems

102. Abb.: Durch die Zuordnung des Trainingsplans zu den ausgewählten Spielern

Durch die Zuordnung des Trainingsplans an die entsprechenden Spieler, wird der Trainingsplan bei den Spielern\*innen in den Bereich „Training“ eingestellt. Alle Informationen des Trainingsplans bzw. die entsprechende PDF-Datei, Trainingsvideos können hier nun vom Spieler abgerufen werden:



## Markus Knödel

### Freigegebene Trainingspläne

THEMA	DATUM
Kräftigung	26.12.2020 17:00

103. Abb.: der Spieler kann nun unter dem „Bereich Training“ den freigegebenen Trainingsplan abrufen



<b>Nummer:</b>	4505		 <b>Video</b>
<b>Kategorie:</b>	Athletiktraining		
<b>Unterkategorie:</b>	Rücken		
<b>Thema:</b>	Krafttraining		
<b>Unterthema:</b>	Rücken		
<b>Trainingsziel:</b>	Kräftigung der Rückenmuskulatur	<b>Inhalt:</b>	<p>Ausgangsposition: Bauchlage mit gestreckten Beinen (mit angezogenen Fußspitzen) und Armen, wobei die Arme parallel zueinander neben dem Kopf liegen.</p> <p>Bewegungsausführung: Gleichzeitig den linken Arm und das gestreckte rechte Bein vom Boden abheben. Nach der Ausführung der gewünschten Wiederholungszahl Bein und Arm wechseln.</p> <p>Wichtig: Den Arm und das Bein nur wenig vom Boden abheben. Eine Linie zwischen Arm, Körper und Bein beibehalten.</p>
<b>Belastung:</b>	niedrige bis mittlere Intensität, 6-10 Wdh., pro Seite, 1 min. Pause	<b>Variation:</b>	Einfache Ausführung: Nur Bein bzw. Arm abheben.
<b>Organisation:</b>	Einzeltraining, Matte als Unterlage	<b>Bemerkungen:</b>	

*104. Abb.: der Spieler kann nun in seinem Zugang unter „Training“ den zugeordneten Trainingsplan abrufen, ausdrucken oder die Videos der Trainingsformen anschauen*

• **Zusammenfassung der Trainingsplanung**

- Trainingspläne im Bereich „Trainingsplanung“ erstellen
- Trainingstermine im Trainingskalender anlegen
- Termine und Trainingspläne einander zuordnen
- Zum Trainingsplan können Trainingstermine ausgewählt werden
- Trainingspläne mit Text, Abbildung und Video im Kalender anzeigen
- Trainingspläne für ausgewählte bzw. alle Spieler im Bereich „Training“ freigeben

**Wir wünschen allen viel Erfolg!**