



Inhaltsverzeichnis

1.0 ALLGEMEINES

- 1.1 Registrieren**
- 1.2 Abo bestellen**
- 1.2.1 Abotypen und ihre Funktionen**
- 1.3 Abo ändern**
- 1.4 Abo kündigen**
- 1.5 Passwort/Benutzername vergessen**

2.0 ÜBUNGEN

- 2.1 Meine Übungen**
- 2.2 Übungen erstellen**
- 2.2.1 Übungen kopieren**
- 2.3 eigene Übungen bearbeiten**
- 2.4 Übungen suchen**

3.0 ZEICHNEN

- 3.1 Zeichnungs – Werkzeuge**
- 3.1.1 Auswahlwerkzeug**
- 3.1.2 Raster**
- 3.1.3 Vergrössern und verkleinern**
- 3.1.4 Farben von Linien und Flächen wählen**
- 3.1.6 Rückgängig/Wiederherstellen**
- 3.2 Zeichnungs – Objekte**
- 3.2.1 Text erstellen**
- 3.2.2 Linien, Flächen und Felder**
- 3.2.3 Laufwege**
- 3.2.4 Laufwege mit Ball**
- 3.2.5 Flugbahnen**
- 3.2.6 Schuss**
- 3.2.7 Objekte verschieben, drehen und verzerren**
- 3.3 Tastenkombinationen**

4.0 TRAINING

- 4.1 Meine Trainings**
- 4.1.1 Training Erstellen**
- 4.1.2 Training Suchen**
- 4.1.3 Training bearbeiten**
- 4.1.4 Training im Kalender eintragen**



5.0 PROFIL

5.1 Mein Profil

5.2 Freunde

5.3 Nachrichten

5.3.1 Fürs Training an- und abmelden

5.4 Kalender

6.0 INFO

7.0 SUPPORT

HILFE VERWENDEN

Themen und Stichwort-Suche

Im PDF-Reader gibts ein Suchfeld (Ctrl + F). Du kannst dort nach Stichworten oder Themen suchen.



Themen, die mit dem Quicktime-Logo markiert sind. Können auch in der Videohilfe angeschaut werden.



1.0 ALLGEMEINES



1.1 Registrieren

Unter *Login* findest du die Registrationsmaske. Um den vollen Zugang zu haben, musst du dich registrieren.

Wenn du einen Freischaltcode hast, kannst du diesen unter *Woher kennst du diese Seite/ Freischaltcode verwenden* eingeben.

1.2 Abo bestellen

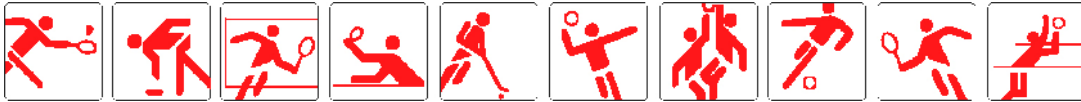
Um ein Abo zu bestellen musst du dich registrieren und unter *Login* einloggen. Gehe im Menüpunkt *Profil* auf *mein Profil*. Ganz unten findest du *Abonnement bestellen*. Wähle den Abotyp und klicke auf *Bestellung abschicken*. Du bekommst per Mail die entsprechende Rechnung, diese ist innert 10 Tagen zu bezahlen. Der Account wird sofort freigeschaltet.

1.2.1 die verschiedenen Abotypen und ihre Funktionen

Abo	Kosten/Jahr	Funktionen
LEITER	kostenlos	<ul style="list-style-type: none"> > Übungen erstellen und ausdrucken > keine Registrierung erforderlich
TRAINER	29.00	<ul style="list-style-type: none"> > Übungen erstellen, speichern und ausdrucken > Übungen in der Datenbank suchen > Trainings zusammenstellen > die erstellten Übungen sind öffentlich und für alle registrierten Benutzer zugänglich
EXPERTE	79.00	<ul style="list-style-type: none"> > alle Funktionen wie Trainer > die erstellten Übungen sind privat und werden nicht veröffentlicht
SCHÜLER/ SPIELER	kostenlos	<ul style="list-style-type: none"> > Registrierung erforderlich > können von TRAINERN/EXPERTEN Übungen und Trainings bekommen

1.3 Abo ändern

Um ein Abo zu ändern schreibst du deinen Änderungswunsch an info@online-trainingsplaner.ch



1.4 Abo kündigen

Es kann jederzeit schriftlich oder telefonisch bis 10 Tage nach Rechnungserhalt gekündigt werden. Danach ist der Betrag fällig.

1.5 Passwort/Benutzername vergessen

Gehe auf *Login* und klicke auf *Passwort/Benutzername vergessen*. Gib nun deine Email oder den Benutzername an. Du bekommst Benutzername und ein neues Passwort zugeschickt.

2.0 ÜBUNGEN

2.1 Meine Übungen

Hier findest du alle Übungen, die du gezeichnet hast. Folgendes kannst du mit einer bestehenden, eigenen Übung machen:

- > Übung bearbeiten
- > Übung löschen
- > an Freunde senden
- > zum Training hinzufügen
- > Drucken



2.2 Übungen erstellen

Hier kannst du deine Übungen erstellen. Es stehen dir in jeder Sportart die entsprechenden Zeichnungselemente zur Verfügung.

Wenn du mit dem Mauszeiger über die Werkzeuge fährst siehst du dessen Funktion.

Um die Übung speichern zu können musst du *Organisation* und *Optionen* zwingend ausfüllen.

2.2.1 Übungen kopieren

Mit dieser Funktion können mehrteilige Übungen einfacher gespeichert werden. Es können nur eigene Übungen kopiert werden.

Der *kopieren*-Button befindet sich im *Übung bearbeiten* Modus.

Mehrteilige Übungen sollten im Titel markiert werden (Teil 1, 2, 3...)



2.3 eigene Übungen bearbeiten

Es können nur eigene Übungen geändert werden. Gehe wie folgt vor:

- > gehe auf *Übungen* und wähle *Meine Übungen*
- > suche mit den Auswahlpfeilen die entsprechende Übung
- > Übung bearbeiten
- > nach der Änderung wieder speichern

2.4 Übungen Suchen

Für die Suche steht eine Suchmaske zur Verfügung.

- > gehe auf *Übungen* und wähle *Suchen*
- > nun kannst du die Suchmaske ausfüllen und auf *Suchen* klicken
- > die Suchresultate werden zwischengespeichert, wenn du weitersuchen willst einfach auf *Suche verfeinern* klicken.
- > Um die Suchresultate zurückzustellen in den Pulldowns wieder *auswählen* wählen
- > die Suchresultate kannst du *an Freunde senden*, *zum Training hinzufügen* oder *Drucken*.

3.0 ZEICHNEN

3.1 Zeichnungs-Werkzeuge

Es stehen diverse Zeichnungs-Werkzeuge zur Verfügung. Diese sind in allen Sportarten gleich.



3.1.1 Auswahlwerkzeug

Das Auswahlwerkzeug kann mit klicken oder mit *Esc* aktiviert werden. Danach kannst du bereits platzierte Objekte anklicken. Diese werden dann markiert und können weiterbearbeitet werden (vergrössern, drehen, verziehen...)






3.1.2 Raster

Der Raster kann ein- und ausgeblendet werden. Er dient als Zeichnungs – Hilfsmittel und wird nicht mitgedruckt. Das Raster-Werkzeug kann einfach angeklickt werden und der Raster wird ein/ausgeblendet.



3.1.3 Vergrössern und verkleinern


Spielfelder lassen sich vergrössern und verkleinern:

- > auf *Auswahl* klicken oder *Esc* drücken 
- > platziertes Spielfeld anklicken
- > auf vergrössern/verkleinern klicken  



3.1.4 Farben von Linien und Flächen wählen und ändern

Bei *Linien und Flächen* können die Farben gewählt werden:

- > auf *Auswahl* klicken oder *Esc* drücken 
- > Objekt markieren
- > oben links die Farbleiste öffnen und Farbe wählen



3.1.6 Rückgängig/Wiederherstellen

Mit *Rückgängig/Wiederherstellen* kannst du Fehler bis zur letzten Speicherung rückgängig machen.

3.2 Zeichnungs-Objekte

Es stehen dir diverse Zeichnungs-Objekte zur Verfügung. Diese sind in jeder Sportart angepasst, funktionieren im Prinzip aber gleich.




3.2.1 Text erstellen und ändern

Mit *Text* kannst du Texte im gesamten Zeichnungsbereich einfügen.

- > klicke auf *Text*
- > markiere mit dem Mauszeiger die Stelle, wo der Text starten soll
- > nun kannst du den Text eingeben und *speichern*

Text ändern

- > auf *Auswahl* klicken oder *Esc* drücken 
- > bestehender Text anklicken
- > *bearbeiten* und *speichern*



3.2.2 Linien, Flächen und Felder

Diese Objekte können auf der Zeichnungsfläche platziert und gedreht werden

- > klicke auf das entsprechende Objekt
- > positioniere den Mauszeiger dort, wo du das Objekt beginnen willst
- > halte den Mauszeiger gedrückt und ziehe ihn in eine Richtung
- > drücke *Esc* oder wähle *Auswahl* und markiere das Objekt
- > nun kannst du die Farbe und das Objekt ändern (verschieben, drehen)



3.2.3 Laufwege

Als *Laufwege* werden die Wege der Personen bezeichnet.

- > klicke auf den entsprechenden Laufweg
- > positioniere den Mauszeiger dort, wo der Laufweg starten soll
- > halte den Mauszeiger gedrückt und ziehe ihn in eine Richtung

Laufwege ändern, drehen und verzerren

- > auf *Auswahl* klicken oder *Esc* drücken
- > bestehenden Laufweg anklicken
- > an den gelben Punkten können die Linien gedreht und verzerrt werden



3.2.4 Laufwege mit Ball

Als *Laufwege mit Ball* werden die Wege der Personen bezeichnet, die mit Ball zurückgelegt werden.

- > Anwendung siehe *Laufwege*



3.2.5 Flugbahnen

Als *Flugbahnen* wird der Weg des Balles bezeichnet

- > Anwendung siehe *Laufwege*




3.2.6 Schuss

Als *Schuss* wird der Schuss aufs Tor des Balles bezeichnet

- > Anwendung siehe *Laufwege*



3.2.7 Objekte verschieben, drehen und verzerren

- > auf *Auswahl* klicken oder *Esc* drücken 
- > bestehendes Objekt anklicken
- > nun wird es markiert und du kannst es mit dem Mauszeiger festhalten und verschieben
- > an den gelben Punkten kannst du es festhalten, verzerren und drehen

3.3 Tastenkombinationen (am besten in Firefox und Chrome)

Folgende Tasten stehen dir fürs zeichnen zur Verfügung:

- > Mit *Esc* wird das Auswahlwerkzeug (Pfeil) aktiviert
- > Mit den *Pfeiltasten* kannst du markierte Objekte bewegen
- > Mit *Ctrl + Pfeiltasten* kannst du die markierten Objekte drehen
- > Mit *Shift* kannst du Linien und Pfeile waagrecht, senkrecht oder 45 Grad einrasten
- > Mit *Delete* können markierte Elemente gelöscht werden
- > Mit *F11* gelangst du in den Vollbildmodus


4.0 TRAINING

4.1 Meine Trainings

Hier findest du die Sammlung deiner Trainings. Folgendes kannst du mit einem Training machen:

- > Training bearbeiten
- > Training löschen
- > Training an Freunde senden
- > im Kalender eintragen
- > Drucken

4.1.1 Training Erstellen

 Hier kannst du ein Training (Trainingseinheit, Lektion) erstellen

- > gehe auf *Training* und wähle *Erstellen*
- > *Trainingstitel* festlegen
- > Training *speichern*

Das Training ist nun gespeichert. Nun muss das Training mit Übungen gefüllt werden.

Du kannst nun unter *Übungen* auf *Meine Übungen* oder *Suchen* und die entsprechenden Übungen auswählen. Hast du eine Übung gefunden kannst du diese *zum Training hinzufügen*.

- > Vorgang wiederholen bis alle gewünschten Übungen dem Training zugeteilt sind



4.1.2 Training Suchen

Für die Suche steht eine Suchmaske zur Verfügung.

- > gehe auf *Training* und wähle *Suchen*
- > nun kannst du die Suchmaske ausfüllen und auf *Suchen* klicken
- > die Suchresultate kannst du *an Freunde senden*, in *meine Trainings einfügen* oder *Drucken*.

4.1.3 Training bearbeiten

Du kannst deine eigenen Trainings bearbeiten.

- > wähle das zu bearbeitende Training unter *meine Trainings*
- > klicke auf *Training bearbeiten*
- > nun kannst du das Training bearbeiten
- > nach der Änderung wieder *speichern*

4.1.4 Training im Kalender eintragen

Du kannst die Trainings aus der *Suche* oder aus *meine Trainings* in deinem Kalender eintragen. Den Kalender kannst du unter *Profil* abrufen

- > wähle *meine Trainings* aus dem Menue *Training* oder aus der *Suche*
- > wähle das Training aus, das du im Kalender ablegen willst
- > klicke auf *im Kalender eintragen*
- > Maske ausfüllen und *speichern*

5.0 PROFIL

5.1 Mein Profil

- > Name, Adresse, Email usw. kannst du unter *mein Profil* anpassen
- > Unter *Profilbild* kannst du ein Bild hochladen und dieses wieder ändern

5.2 Freunde

Um Trainings und Übungen weiterzusenden müssen Freunde deiner Freundesliste hinzugefügt werden.

Hierzu musst du in der Benutzersuche den gesuchten Namen eingeben und die Suche starten. Gehe wiefolgt vor:

- > gehe unter *Profil* auf *Freunde*
- > gib in der Benutzersuche einen Namen ein

Wird der gewünschte User gefunden auf *Freundesanfrage schicken* klicken. Wenn dieser die Anfrage bestätigt wird er deiner und seiner Freundesliste hinzugefügt.



5.3 Nachrichten

In den *Nachrichten* werden sämtliche Benachrichtigungen aufgelistet. In deinem Profil kannst du einstellen ob du bei neuen Nachrichten per Mail benachrichtigt werden sollst.

5.4 Kalender

In deinem Kalender findest du all deine Trainings, die du dort abgelegt hast

6.0 INFO

Unter Info findest du unter Anderem Preise und Angaben zu den Abos, Kontaktangaben, AGB's, Impressum und Informationen zu unseren Supportern.

7.0 SUPPORT

Wir helfen gerne weiter und sind bestrebt, dass die User die Plattform optimal nutzen können. Alle Infos zur Kontaktaufnahme findest du unter *Info* und dann *Kontakt*.