

# Bedienungsanleitung für die mobile App SC Lerchenberg e.V. TrainerAssist

## I) Inbetriebnahme

## II) Übungen

- a) Übungen suchen
  - 1) nach Schlagwörtern filtern
  - 2) nach Altersklasse filtern
  - 3) nach Gruppengröße filtern
  - 4) nach Schwerpunkt filtern
- b) Übungen herunterladen
- c) Übungen einer Trainingseinheit hinzufügen
- d) Übung bearbeiten
  - 1) Spielplan bearbeiten
    - i) Materialien positionieren
    - ii) Pfeile eintragen
  - 2) Namen der Übung ändern
  - 3) Beschreibung der Übung anpassen
  - 4) Schwerpunkt und Schwierigkeit setzen
  - 5) Dauer empfehlen
  - 6) Altersklasse empfehlen
  - 7) Schlagwörter angeben
  - 8) Videolink austauschen
  - 9) Gruppengröße empfehlen
- e) Übungen hochladen

## III) Trainingseinheiten

- a) Trainingseinheiten herunterladen
- b) eigene Trainingseinheit erstellen
  - 1) Trainingseinheitsname angeben
  - 2) Schlagwörter angeben
  - 3) Trainingseinheit beschreiben
- c) Übungen zu einer Trainingseinheit hinzufügen/löschen
- d) Trainingseinheiten hochladen
- e) Trainingseinheiten in Kalender eintragen

## IV) Einstellungen

- a) Benutzernamen ändern
- b) Email freischalten
- c) Datenbank zurücksetzen

## V) Datenbank aktualisieren

## VI) Altersklassen

## VII) Schwerpunkte und Schlagwörter

## VIII) weitere Informationen

## **I) Inbetriebnahme:**

Nachdem Sie die App im PlayStore heruntergeladen haben, werden Sie beim ersten Öffnen der App um die Eingabe eines Benutzernamens gebeten.  
Geben Sie diesen bitte im dafür vorgesehenen Feld ein.

Kombinationen aus Zahlen, Buchstaben und Sonderzeichen sind erlaubt, führende und folgende Leerzeichen werden dabei ignoriert.

Die App ist dann mit dem Server Ihres Vereins verbunden und Sie können die dort hinterlegte Datenbank nutzen.

**Beachten Sie bitte, dass der Benutzername keine Beleidigungen enthalten darf. Auch die Veröffentlichung persönlicher Daten ist verboten.**

## **II) Übungen:**

Sie können:

- a) Übungen suchen,
- b) Übungen herunterladen,
- c) Übungen einer Trainingseinheit hinzufügen,
- d) eigene Übungen erstellen,
- e) Übungen hochladen und
- f) Übungen löschen.

### **II.a – Übungen suchen**

Sie können jeder Zeit die Datenbank auf Ihrem Handy nach geeigneten Übungen durchsuchen.

Mögliche Filter dabei sind:

- 1) Schlagwörter (z.B. Dribbling, Passen, Torwarttraining)
- 2) empfohlene Altersklasse
- 3) empfohlene Gruppengröße
- 4) Schwerpunkt (Taktik, Technik, Physis)

#### **II.a.1 – nach Schlagwörtern filtern**

Um nach Übungen zu einer bestimmten Trainingsart (z.B. Dribbling, Passen, Torwarttraining) zu suchen, wählen Sie bitte erst den zusammenfassenden Oberbegriff (Taktik, Technik, Physis oder Torwarttraining) und anschließend eine der vorgeschlagenen Unterkategorien aus.

*Manche Übungen können für mehrere Trainingsarten genutzt werden, z.B. kann Zweikampf dazu genutzt werden, Angriff und Verteidigung gleichermaßen zu trainieren.*

*Es bleibt dem Trainer überlassen, passende Übungen für seine Trainingsgruppe zu suchen und die Übungen gegebenenfalls zu kombinieren.*

*Welche Schlagwörter in dieser App verwendet werden und welchem Schwerpunkt diese zugeordnet sind, entnehmen Sie bitte Punkt VII – **Schwerpunkte und Schlagwörter.**)*

## II.a.2 – nach Altersklasse filtern

Um nach Übungen für eine bestimmte Altersklasse zu suchen, wählen Sie in der Auswahl Ihre gewünschte Altersklasse aus.

Dabei ist das voreingestellte Eingabe "keine Auswahl".

*Manche Übungen können für mehrere Altersklassen empfohlen sein.*

*Es bleibt dem Trainer überlassen, die passende Übung für seine Trainingsgruppe zu wählen.*

*Welche Altersklassen in dieser App verwendet werden, entnehmen Sie bitte dem Punkt*

**VI – Altersklassen.**

## II.a.3 – nach Gruppengröße filtern

Möchten Sie nach einer Übung suchen, die für eine bestimmte Gruppengröße ausgelegt ist, geben Sie die gewünschte Mindest- oder Höchstanzahl für die Gruppengröße im dafür vorgesehenen Feld "Gruppengröße" ein.

**Beachten Sie bitte, dass Sie bei der Eingabe 7 sowohl Übungen angezeigt bekommen, die für 5-7 Spieler ausgelegt sind, als auch Übungen, die für 6-8 Spieler ausgelegt sind.**

*Da es immer zu krankheitsbedingten Ausfällen kommen kann, kann man Übungen, die für mehr Spieler konzipiert sind, auch abwandeln. Es können auch zwei gleiche Übungen, die für kleine Gruppen entworfen wurden, von einer großen Gruppe zeitgleich ausgeführt werden.*

*Das Einteilen der Spieler in die Gruppen bleibt dem Trainer überlassen.*

## II.a.4 – nach Schwerpunkt filtern

Diese App unterstützt drei Schwerpunkte: Taktik, Technik und Physis.

Hier können Sie nicht nur nach einem Schwerpunkt, sondern auch noch nach dem gewünschten Schwierigkeitsgrad suchen.

Die Schwierigkeit einer Übung ist im 7-Punkte-System angegeben, wobei alle Übungen mindestens die leichteste Schwierigkeit (1 Punkt) besitzen und eine schwierige Übung mit 7 Punkten gekennzeichnet ist. Die Schwierigkeitseinstufung orientiert sich am Alter der Trainingsgruppe, sowie Schwerpunkt und Dauer der Übung.

*Manche Übungen können mehrere Schwerpunkte abdecken.*

*Der angegebene Schwierigkeitsgrad dient nur der Orientierung und kann von manchen Trainingsgruppen als leichter oder schwieriger als angegeben empfunden werden.*

*Die Auswahl von Übungen, die einen für seine Trainingsgruppe passenden Schwerpunkt und einen zu bewältigenden Schwierigkeitsgrad besitzen, bleibt dem Trainer überlassen.*

## II.b– Übungen herunterladen

Wenn Sie mit dem Internet verbunden sind (z.B. über Wifi), können Sie (neue) Übungen von der Datenbank herunterladen, indem Sie die Datenbank aktualisieren. Im Anschluss an die Aktualisierung befinden sich dann neue Übungen im Speicher Ihres Handys.

Zum Aktualisieren der Datenbank befolgen Sie bitte die Anweisungen unter Punkt

**V – Datenbank aktualisieren.**

## II.c – Übungen einer Trainingseinheit hinzufügen

Wie Sie eine Übung zu einer Trainingseinheit hinzufügen, entnehmen Sie bitte

## **III.c - Übungen zur Trainingseinheit hinzufügen/löschen**

## II.d – Übungen bearbeiten

Möchten Sie eine Übung bearbeiten, drücken Sie in der Detail-Ansicht der Übung auf den Bearbeitungsknopf in der rechten unteren Ecke.

Hier können Sie:

- 1) den Spielplan bearbeiten,
- 2) den Namen der Übung ändern,
- 3) die Beschreibung der Übung anpassen,
- 4) Schwerpunkt und Schwierigkeit setzen,
- 5) eine Dauer empfehlen,
- 6) eine Altersklasse empfehlen,
- 7) Schlagwörter angeben,
- 8) den Videolink austauschen und
- 9) eine Gruppengröße empfehlen.

**Bitte beachten Sie, dass in der Übung in jedem Fall Ihr Name als Autor angegeben wird.**

*Auch wird es möglich sein, dass andere Trainer (falls Sie die erstellte Übung auf dem Server speichern und sie anderen zugänglich machen wollen) Ihre Übung ansehen und herunterladen.*

Bitte beachten Sie, dass Ihre Änderungen verloren gehen, wenn Sie nicht den unten angebrachten Speicherknopf betätigen, den Sie mit dem Scrollen nach unten erreichen können.

### II.d.1 – Spielplan bearbeiten

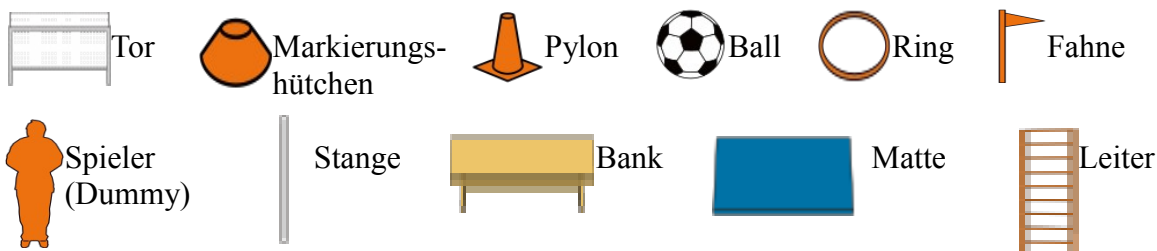
Sie können zur Veranschaulichung Ihrer Übung einen Spielplan bearbeiten.

Auf einem vorgegebenen Spielfeld können Sie:

- i) Materialien positionieren und
- ii) Pfeile eintragen.

#### II.d.1.i – Materialien positionieren


Folgende Materialien stehen Ihnen zur Verfügung:



Um eine der Materialien zu positionieren, klicken Sie bitte auf das entsprechende Symbol am rechten Seitenrand und dann auf die gewünschte Position auf dem Spielfeld.



Es ist Ihnen möglich, das Spielfeld zu vergrößern, um Objekte besser positionieren zu können, und wieder bis auf Originalgröße zu verkleinern, um eine Übersicht zu erhalten.



Um Materialien zu löschen, drücken Sie länger auf das Objekt und ziehen Sie es dann zum Löschsymbolsymbol . Färbt dieses sich rot, so können Sie den Druck vom Objekt nehmen und es wird gelöscht.


Um Ihre Änderungen zu speichern, klicken Sie bitte auf das Speicher-Symbol oben links.

#### II.d.1.ii – Pfeile eintragen


Sie können Pfeile einfügen, um z.B. Laufwege zu veranschaulichen.  
Die Pfeile finden Sie, wenn Sie am rechten Rand noch unten scrollen.  
Hierbei können Sie zwischen zwei Farben wählen (orange  und blau ).

Um einen Pfeil auf dem Spielfeld anzeigen zu lassen, klicken Sie bitte auf das entsprechende Symbol am rechten Seitenrand. Nun ist der gewünschte Pfeil ausgewählt und Sie können mit einem ersten Klick auf das Spielfeld den Anfangspunkt des Pfeiles angeben und mit einem zweiten Klick auf das Spielfeld den Endpunkt des Pfeiles. Der Pfeil wird automatisch in der gewählten Farbe zwischen diesen Punkten gezeichnet.

Um einen weiteren Pfeil der gleichen Farbe an den bereits gezeichneten anzufügen, genügt ein weiterer Klick auf das Spielfeld, solange das entsprechende Symbol noch ausgewählt ist.

Es ist möglich, erstellte Pfeile zu korrigieren oder zu verschieben, indem man das Pfeil-Bearbeitungssymbol  auswählt.

Möchten Sie Pfeile bearbeiten, können Sie entweder länger auf einen Pfeilendpunkt drücken, um diesen Punkt zu verschieben und somit Länge und Richtung des Pfeiles zu ändern, oder Sie drücken länger auf eine Stelle des Pfeils, um diesen dann unverändert auf dem Spielfeld zu bewegen.

Um Pfeile zu löschen, drücken Sie länger auf den zu entfernenden Pfeil und ziehen Sie ihn dann zum Löschsymbolsymbol . Färbt dieses sich rot, so können Sie den Druck vom Pfeil nehmen und er wird gelöscht.

Um Ihre Änderungen zu speichern, klicken Sie bitte auf das Speicher-Symbol oben links.

#### II.d.2 – Name der Übung ändern

Um den Namen der Übung zu ändern, überschreiben Sie den alten Namen.

Wählen Sie Namen, die Informationen über Inhalt, Altersklasse oder Schwerpunkt geben.

Gute Namen: "8er-Dribbeln D-Jugend", "Passen Aktive (schwierig)"  
Weniger gute Namen: "Gruppe Mo,Di", "Kindertraining", "asdfsda"

**Bitte beachten Sie, dass der Übungsname weder Beleidigungen noch persönliche Daten beinhalten darf.**

### II.d.3 – Beschreibung der Übung anpassen

Sie können die Übung im dafür bereitgestellten Feld "Beschreibung der Übung" erläutern. Geben Sie in der Beschreibung an, wie die Übung korrekt auszuführen ist. Gegebenenfalls können Sie auch auf den Videolink verweisen.

*Empfehlungen zu Altersklasse, Gruppengröße, Dauer, Schwerpunkt und Schwierigkeitsgrad müssen Sie hier nicht angeben, da diese in den dafür vorgesehenen Feldern einzutragen sind.*

**Bitte beachten Sie, dass die Beschreibung weder Beleidigungen noch persönliche Daten beinhalten darf.**

### II.d.4 – Schwerpunkt und Schwierigkeit setzen

Diese App unterstützt drei Schwerpunkte: Taktik, Technik und Physis.

Den Schwierigkeitsgrad der einzelnen Schwerpunkte der Übung können Sie über die Punktevergabe regeln. Hierbei ist jeder Schwerpunkt mit mindestens einem Punkt angegeben. Passen Sie den Schwierigkeitsgrad der Übung an, indem Sie bei den Schwerpunkten eine höhere Punktzahl (maximal 7 Punkte) eintragen.

Der Schwierigkeitsgrad sollte sich dabei an der Ziel-Altersklasse, der Dauer und dem Schwerpunkt der erstellten Übung orientieren.

**Beachten Sie, dass Sie eine realistische Einschätzung des Schwierigkeitsgrades geben sollten.**

### II.d.5 – Übungsdauer empfehlen

Im Feld "Dauer" können Sie eintragen, welche Zeit Sie für die Ausführung der Übung empfehlen. Die Dauer sollte sich an der Ziel-Altersklasse, geplanter Gruppengröße und am Schwierigkeitsgrad der Übung orientieren.

### II.d.6 – Altersklasse empfehlen

Im Feld "Altersklasse" können Sie eine Empfehlung für die Altersklasse eintragen. Es ist möglich, eine Übung für mehrere Altersklassen einzustellen, solange dies sinnvoll ist. Dabei ist das voreingestellte Mindestalter "Bambini".

*Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihre Übung nur von Spielern der D-Junioren ausgeführt werden kann, wählen Sie bitte nur D-Junioren aus. Handelt es sich um eine Übung, die von mehreren Altersklassen ausgeführt werden kann, wählen Sie die entsprechenden Altersklassen aus. Welche Altersklassen in dieser App verwendet werden, entnehmen Sie bitte **VI – Altersklassen**.*

### II.d.7 – Schlagwörter angeben

Um anderen Trainern die Suche nach geeigneten Übungen für ihre eigenen Trainingsgruppen zu erleichtern, können Sie Ihrer Übung noch eine Liste von Schlagwörtern zuweisen. Ihnen ist freigestellt, wie Sie die Schlagwörter formulieren.

**Beachten Sie, dass die Schlagwörter zur Übung passen sollen, um nicht irreführend zu sein.**

*Eine Übung z.B. zur Viererkette braucht nicht das Schlagwort Torwarttraining.*

*Welche Schlagwörter in dieser App verwendet werden und welchem Schwerpunkt diese zugeordnet sind, entnehmen Sie bitte Punkt **VII – Schwerpunkte und Schlagwörter**.*

#### II.d.8 – Videolink angeben

Falls Sie zur Verdeutlichung der Übung einen Videolink angeben möchten, tragen Sie die URL des Videos bitte in das Feld "Videolink" ein.

#### II.d.9 – Gruppengröße empfehlen

Tragen Sie bitte im Feld "Gruppengröße" ein, wie viele Spieler zum Ausführen der Übung benötigt werden (z.B. werden für eine Viererkettenübung mindestens 4 Spieler benötigt).

#### **II.e – Übungen hochladen**

Um eine Übung hochzuladen und anderen Trainern über den Server zugänglich zu machen, gehen Sie bitte in die Detail-Ansicht der hochzuladenden Übung und wählen Sie "Übung hochladen". Dazu müssen Sie Ihre Email-Adresse freigeschaltet haben und mit dem Internet verbunden sein (z.B. über Wifi).

Um Ihre Email-Adresse freischalten zu lassen, befolgen Sie bitte die Anleitung unter Punkt **IV.b – Email-Adresse freischalten**.

**Beachten Sie bitte, dass die Übung möglichst vollständig und korrekt angegeben sein sollte (aussagekräftiger Name, verständliche Beschreibung, Empfehlungen für Altersklasse, Gruppengröße und Dauer, Schwerpunkt und Schwierigkeitsgrad, Materialliste, gegebenenfalls Bild oder Videolink), um für die anderen Trainer hilfreich zu sein.**

### **III) Trainingseinheiten:**

Sie können:

- a) Trainingseinheiten herunterladen,
- b) eigene Trainingseinheiten erstellen,
- c) eigene Trainingseinheiten bearbeiten,
- d) Trainingseinheiten hochladen und
- e) Trainingseinheiten in Kalender eintragen.

#### **III.a – Trainingseinheiten herunterladen**

Wenn Sie mit dem Internet verbunden sind (z.B. über Wifi), können Sie Trainingseinheiten von der Datenbank herunterladen, indem Sie die Datenbank aktualisieren.

Zum Aktualisieren der Datenbank befolgen Sie bitte Punkt **V – Datenbank aktualisieren**.

Im Anschluss an die Aktualisierung befinden sich dann neue Trainingseinheiten im Speicher Ihres Handys.

#### **III.b – eigene Trainingseinheit erstellen**

Möchten Sie eine eigene Trainingseinheit erstellen, betätigen Sie den Bearbeitungsknopf unten rechts in der Trainingseinheiten-Liste.

Hier können Sie:

- 1) den Namen der Trainingseinheit angeben,
- 2) Schlagwörter angeben und
- 3) eine Beschreibung der Trainingseinheit geben.

***Informationen zu Gesamtdauer, Altersklasse, Gruppengröße, Schwerpunkt und Schwierigkeitsgrad sowie eine Liste der Schlagwörter und benötigter Materialien berechnen sich aus den einzelnen Übungen, aus denen die Trainingseinheit besteht.***

**Bitte beachten Sie, dass Ihre Eingaben verworfen werden, wenn Sie nicht den Speicherknopf betätigen. Beachten Sie bitte auch, dass in der Trainingseinheit in jedem Fall Ihr Name als Autor angegeben wird.**

*Auch wird es möglich sein, dass andere Trainer (falls Sie die erstellte Trainingseinheit auf dem Server speichern und sie anderen zugänglich machen wollen) Ihre Trainingseinheit ansehen, herunterladen und gegebenenfalls bewerten, um Ihnen ein Feedback oder Verbesserungsvorschläge zu geben.*

### III.b.1 – Trainingseinheitsname angeben

Um der erstellten Trainingseinheit einen kurzen, aussagekräftigen Namen zu geben, tragen Sie diesen bitte in das dafür vorgesehene Feld "Name" ein.

Wählen Sie Namen, die Informationen über Inhalt, Altersklasse oder Schwerpunkt geben.

Gute Namen: "8er-Dribbeln D-Jugend", "Passen Aktive (schwierig)"

Weniger gute Namen: "Gruppe Mo,Di", "Kindertraining", "asdfsda"

**Bitte beachten Sie, dass der Name weder Beleidigungen, Telefonnummern oder persönliche Daten beinhalten darf.**

### III.b.2 – Schlagwörter angeben

Um anderen Trainern die Suche nach geeigneten Trainingseinheiten zu erleichtern, können Sie Ihrer Trainingseinheit noch eine Liste von Schlagwörtern zuweisen.

Ihnen ist freigestellt, wie Sie die Schlagwörter formulieren.

**Beachten Sie bitte, dass die Schlagwörter zur Trainingseinheit passen sollen, um nicht irreführend zu sein.**

*Eine Übung z.B. zur Viererkette braucht nicht das Schlagwort Torwarttraining*

*Welche Schlagwörter in dieser App verwendet werden und welchem Schwerpunkt diese zugeordnet sind, entnehmen Sie bitte Punkt VII – **Schwerpunkte und Schlagwörter**.*

### III.b.3 – Trainingseinheit beschreiben

Sie können die Trainingseinheit im dafür bereitgestellten Feld "Beschreibung der Trainingseinheit" detaillierter beschreiben. Geben Sie in der Beschreibung an, welche Übungen die Trainingseinheit enthält und in welcher Reihenfolge die Ausführung der Übungen am sinnvollsten ist.

*Empfehlungen zu Altersklasse, Gruppengröße, Dauer, Materialien, Schwerpunkt und Schwierigkeitsgrad müssen Sie hier nicht angeben, da diese sich aus den Angaben der einzelnen Übungen errechnen.*



### **III.c – Übungen zu einer Trainingseinheit hinzufügen/löschen**

Möchten Sie eine Übung zu einer Trainingseinheit hinzufügen, so betätigen Sie in der Trainingseinheiten-Übersicht das Plus und wählen Sie dort eine passende Übung aus. Um Ihre Auswahl zu bestätigen, tippen Sie die Übung an.

Hier wird Ihnen die Möglichkeit gegeben, die empfohlene Übungsdauer nach Ihrer Einschätzung anzupassen.

Wie Sie nach geeigneten Übungen suchen können, entnehmen Sie bitte **II.a – Übungen suchen**.

Wenn Sie eine Übung wieder aus der Trainingseinheit entfernen wollen, so drücken Sie länger auf die zu löschende Übung, bis ein Dialog erscheint, der Ihnen diese Möglichkeit anbietet.

### **III.d – Trainingseinheiten hochladen**

Um eine Trainingseinheit hochzuladen und anderen Trainern über den Server zugänglich zu machen, gehen Sie bitte in die Detail-Ansicht der hochzuladenden Trainingseinheit und wählen Sie dort "Einheit hochladen".

Dazu müssen Sie Ihre Email-Adresse freigeschaltet haben und mit dem Internet verbunden sein (z.B. über Wifi).

Um Ihre Email-Adresse freischalten zu lassen, befolgen Sie bitte die Anleitung unter Punkt **IV.b – Email-Adresse freischalten**.

**Beachten Sie, dass die Trainingseinheit möglichst vollständig und korrekt angegeben sein sollte (aussagekräftiger Name, verständliche Beschreibung, Liste von Übungen), um für die anderen Trainer hilfreich zu sein.**

### **III.e – Trainingseinheit in Kalender eintragen**

Wenn Sie eine Trainingseinheit in Ihren Kalender eintragen lassen möchten, können Sie in der Trainingseinheit-Detailansicht "als Kalenderevent hinzufügen" auswählen, was den Google-Kalender öffnet.

Hier wird automatisch der Trainingseinheitsname als Ereignisname gesetzt und die Beschreibung der Trainingseinheit wird unter der Ereignissbeschreibung aufgeführt.

Ereignisort, Zeit und andere Optionen müssen Sie manuell einstellen.

**Bitte beachten Sie, dass diese Option nur mit dem Google-Kalender ausgeführt werden kann.**

## **IV) Einstellungen:**

In den Einstellungen können Sie die App ihren Wünschen anpassen.

Es ist möglich...

- a) Ihren Benutzernamen zu ändern und
- b) Ihre Email-Adresse freizuschalten.
- c) Datenbank zurücksetzen

### **IV.a – Benutzernamen ändern**

Wenn Sie Ihren Benutzernamen ändern möchten, gehen Sie bitte auf "Einstellungen" und tragen Sie den neuen Namen im dafür vorgesehenen Feld ein.

Die neue Eingabe wird beim Betätigen des Zurück-Knopfes verworfen und der alte Nutzernamen bleibt erhalten.

Ebenso wird ein Benutzername, der dem alten Benutzernamen entspricht, nicht angenommen.

Kombinationen aus Zahlen, Buchstaben und Sonderzeichen sind erlaubt, führende und folgende Leerzeichen werden dabei ignoriert.

**Beachten Sie bitte, dass der Benutzername als Autor bei erstellten Übungen oder Trainingseinheiten genutzt wird. Vermeiden Sie daher beleidigende Bezeichnungen oder das Preisgeben persönlicher Daten, sowie Telefonnummern.**

### **IV.b – Email-Adresse freischalten**

Um Ihre erstellten Übungen und Trainingseinheiten den anderen Trainern zur Verfügung zu stellen und in die Datenbank zu laden, müssen Sie Ihre Email-Adresse bestätigen.

Gehen Sie zu "Einstellungen" und wählen Sie "Email freischalten".

Sie werden gebeten, die App auf Ihre Handy-Daten zugreifen zu lassen.

Bestätigen Sie dies, so wird Ihre bei Google hinterlegte Email-Adresse in der App gespeichert und Sie können Daten in die Datenbank hochladen.

**Beachten Sie bitte, dass es nicht möglich sein wird, diese Email-Adresse zu ändern.**

### **IV.c – Datenbank zurücksetzen**

Um alle Übungen und Trainingseinheiten aus Ihrem Handyspeicher entfernen zu lassen, wählen Sie bitte "Datenbank zurücksetzen".

## **V) Datenbank aktualisieren:**

Es empfiehlt sich, die Datenbank regelmäßig zu aktualisieren, um neue Übungen und Trainingseinheiten zu erhalten oder veraltete/überarbeitete Übungen und Trainingseinheiten zu synchronisieren. Dazu müssen Sie mit dem Internet verbunden sein (z.B. über Wifi).

Wählen Sie dazu im Hauptmenü den Punkt "Datenbank aktualisieren".

**Beachten Sie bitte, dass bei der Aktualisierung/Synchronisierung Daten verändert werden oder verloren gehen können, z.B. weil eine auf Ihr Handy heruntergeladene (und in eine Trainingseinheit eingefügte) Übung vom Verfasser geändert oder gelöscht wurde.**

**Beachten Sie bitte, dass dieser Vorgang einige Minuten in Anspruch nehmen kann. Stellen Sie sicher, dass Sie über ausreichend Akku und Datenvolumen verfügen. Schließen Sie Ihr Gerät bis zum Abschluss der Aktualisierung an eine Stromquelle an und wechseln Sie gegebenenfalls von "mobile Daten" zu Wifi, um Ihr Datenvolumen nicht unnötig zu beanspruchen.**

## **VI) Altersklassen:**

Die App hält sich an die vom DFB vorgegebenen Altersklassen.

Bambini = G-Junioren = U7

F-Junioren = U8, U9

E-Junioren = U10, U11

D-Junioren = U12, U13

C-Junioren = U14, U15

B-Junioren = U16, U17

A-Junioren = U18, U19, U20

Aktive = Ü20

Senioren = Ü35

## **VII) Schwerpunkte und Schlagwörter:**

Die App enthält eine vordefinierte Liste an Schlagwörtern, die den einzelnen Schwerpunkten zugeordnet sind:

TECHNIK:

Ballan-/mitnahme

Dribbeln

Finten(Ausspielen)

Köpfen

Passen

Schiessen

FITNESS:

Ausdauer

Koordination

Schnelligkeit

#### TAKTIK:

Gruppe(Angriff)  
Gruppe(Ball erobern)  
Gruppe(Ballzirkulation)  
Gruppe(Tore verhindern)  
Gruppe(Umschalten)  
Team(als Mannschaft angreifen)  
Team(als Mannschaft verteidigen)  
Team(kompakt verteidigen)  
Team(Pressing)  
Team(Spielaufbau/Angriff)  
Team(Torchancen herausspielen)  
Team(Umschalten)  
Zweikampf(Angriff)  
Zweikampf(Verteidigung)

#### TORWARTTRAINING

### **VIII) weitere Informationen:**

Jeder Nutzer kann Übungen oder Trainingseinheiten hochladen, wenn er seine Email-Adresse bestätigt hat. Es ist nur möglich, die Datenbank zurückzusetzen, aber nicht einzelne Übungen oder Trainingseinheiten gezielt zu löschen.

Werden Übungen oder Trainingseinheiten überarbeitet, so werden diese Änderungen bei der Aktualisierung der Datenbank an die Nutzer weitergegeben. Dadurch kann es zu Datenverlust, Zeitüberschreitungen der gewünschten Dauer oder anderen Fehlern kommen.

Um den Datenschutz zu gewährleisten, werden keine Email-Adressen der Nutzer oder deren vollständige Namen veröffentlicht, sondern es wird ein vom Benutzer ausgewählter Benutzername angegeben.

Es ist nicht möglich, Trainingseinheiten so zu speichern, dass es erkenntlich ist, dass zwei Übungen parallel angewendet werden können.

### **Abschließende Bemerkung:**

**Es ist dem Benutzer freigestellt, diese App zu verändern, erweitern und für verschiedene mobile Geräte anzupassen.**

Bilder größtenteils von [www.fussballtraining.com/ftg](http://www.fussballtraining.com/ftg) übernommen.