

# Guide rapide outil de planification en ligne

L'outil de planification en ligne remplace le cahier d'entraînement J+S Volleyball. Plus de 400 exercices sont disponibles gratuitement sous le lien suivant : <u>https://volleyplaner.lernetz.site/</u>

### Inscription

Les nouveaux utilisateurs peuvent créer un profil sous "Registre". Les utilisateurs existants utilisent les champs "Email" et "Mot de passe" pour se connecter.

### Créer une saison

Pour créer une nouvelle saison, cliquez sur "Créer une saison" et suivez les étapes de l'assistant de création de saison. Veiller à ce que tous les champs soient remplis.

# Traiter l'objectif de la phase et les formations

Cliquer sur la flèche à gauche d'une phase pour afficher les entraînements (1). Saisir l'objectif de la phase (2) et cliquer sur le signe plus pour chaque entraînement afin d'ajouter les points forts de l'entraînement (3). Modifier ensuite l'entraînement à l'aide de la flèche à droite (4).

 → Il est recommandé de fixer au maximum 2 points forts par entraînement et de les maintenir à chaque fois pendant 2 à 3 semaines.





#### Guide rapide du planificateur d'entraînement en ligne

## Ajouter des objectifs d'entraînement et des exercices

Saisir les objectifs et le matériel requis dans la formation ouverte.

Soit ajouter un exercice de la bibliothèque, soit créer ou ajouter un exercice personnel.

L'ordre des exercices dans l'entraînement peut ensuite être modifié par glisserdéposer.

- Retour					
Date:	16.08.2022		Lieu:	Salle Modèle	
Début:	17:00		Durée:	<b>(</b> 120	
'olleyball > Teci 'olleyball > Jeu Ajouter	hnique > Attaque > Varia x sur petit terrain > Reno	ntes d'attaque : Hors de l'épaule , contrer les objectifs 🔀	/ par-dessus l'épauk		
Objectif			Matériel		
Battre l'angle Toucher le plus d	le ballons possible à l'entrain	ement	Ballons Filet Calsson		
		1	Charlot a balles		
ECHAUF	FEMENT	/	Ajouter un exercico	e Ajouter un exercice vide	Excercice perso
<ul> <li>ECHAUF</li> <li>PARTIE</li> </ul>	FFEMENT		Ajouter un exercice	Ajouter un exercice vide	Excercice perso
<ul> <li>ECHAUF</li> <li>PARTIE</li> </ul>	FEMENT		Ajouter un exercice	e Ajouter un exercice vide	Excercice perso

# Trouver des exercices dans la bibliothèque d'exercices

Sous "autres filtres", les paramètres du filtre peuvent être adaptés (1). Attention : par défaut, seuls les exercices qui correspondent à l'axe d'entraînement défini sont affichés. La recherche par mot-clé permet de rechercher spécifiquement des exercices.

Cliquer sur le signe plus en bas à gauche pour ajouter l'exercice à l'entraînement (2).

#### Imprimer l'entrainement

Dans l'aperçu général de la formation, cliquez en haut à droite sur le signe de l'imprimante pour imprimer la formation sur papier ou au format PDF.

#### Archiver la saison

A la fin de la saison, elle peut être archivée. Elle est ainsi disponible comme modèle pour la saison suivante.



Date:	16.08.2022	Li	ieu:	Salle Modèle	
Début:	17:00	D	lurée:	120	
/olleyball > Jeu + Ajouter	ux sur petit terrain > Rencontrer les ol	ojectifs 🛛	-uessus repau		
/olleyball > Jeu Ajouter Objectif	ux sur petit terrain > Rencontrer les ol	ojectifs 🙁 M	atériel		
/olleyball > Jeu Ajouter Objectif Battre l'angle	ux sur petit terrain > Rencontrer les ol	pjectifs 🛛 M	atériel	•	
Objectif Battre l'angle Toucher le plus	de ballons possible à l'entraînement	M Ba Fil Ca	atériel allons let	•	

De plus amples informations et renseignements peuvent être obtenus sur info@volleyball.ch.