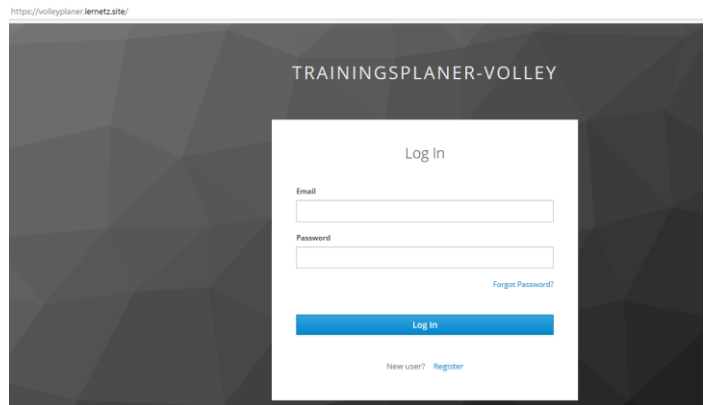


Guide rapide outil de planification en ligne

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 : <https://volleyplaner.lernetz.site/>

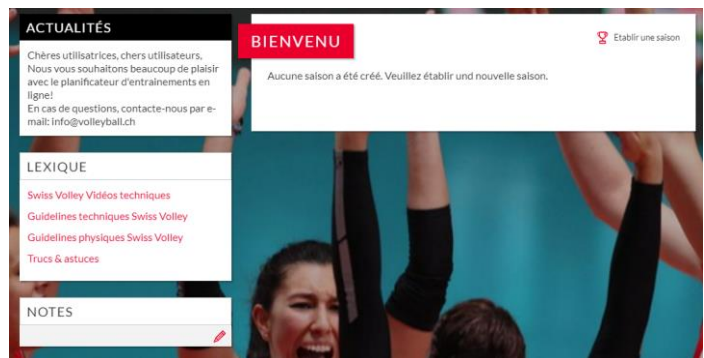
Inscription

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

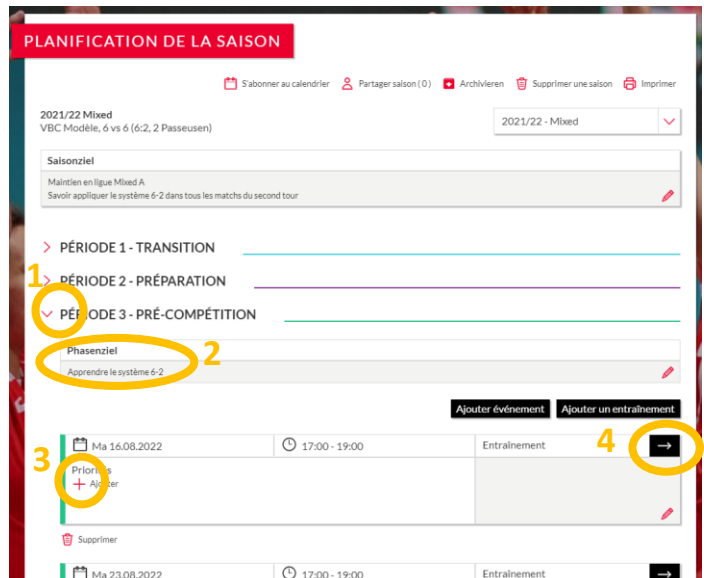
Pour créer une nouvelle saison, cliquez sur "Créer une saison" et suivez les étapes de l'assistant de création de saison. Veiller à ce que tous les champs soient remplis.



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.

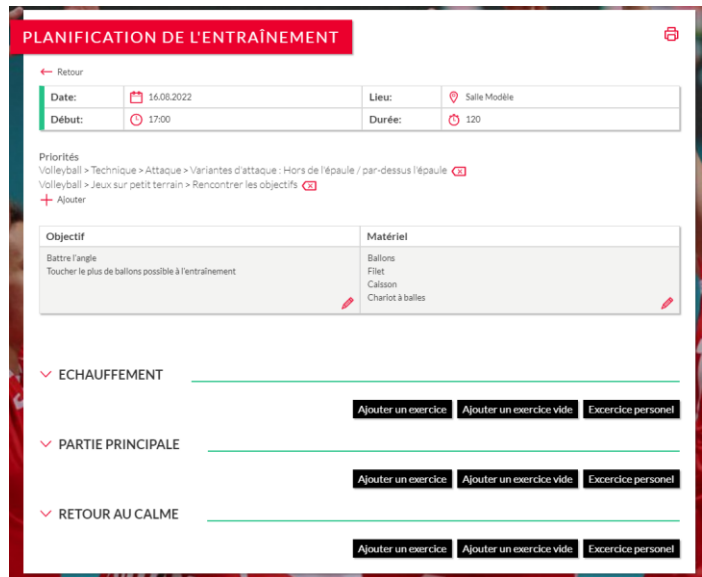


Ajouter des objectifs d'entraînement et des exercices

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.

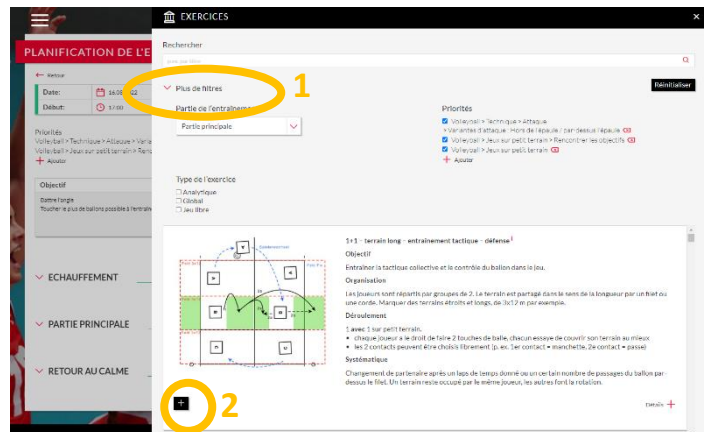
L'ordre des exercices dans l'entraînement peut ensuite être modifié par glisser-déposer.



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'entraînement

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.

