

# Bedienungsanleitung

## OnlineTrainingsTageBuch (OTTB)



- Öffne den Link zum OTTB: <https://hbw.powerscouter.com/PowerScouterTT/Login.aspx>
- Logge dich mit deinen **Zugangsdaten** ein, die dir per E-Mail zugegangen sind.
- Zusätzlich zur Web-Version gibt es auch eine mobile Version (App) zum Pflegen der Trainingsinhalte über das Handy oder Tablet. Die mobile Version kann unter dieser URL aufs Handy geladen werden: <https://hbw.powerscouter.com/TTMobile>. Sie steht auch unter folgendem QR-Code zum Download zur Verfügung: Auch in der mobilen Version musst du dich mit deinen Zugangsdaten der Web-Version anmelden.
- **Wichtig: Jedes Training muss in der Web-Version angelegt werden (Datum, Uhrzeit). Nur die Inhalte können über die mobile Version eingegeben werden. So können die Athleten auf dem Heimweg vom Training bereits die Inhalte einpflegen.**



### 1. Eintragen von Trainingseinheiten:

- Eine Trainingseinheit wird unabhängig ihrer Länge auch als eine Trainingseinheit eingetragen --> z.B.: 45 min Laufen + 90 min Handball = 1 Trainingseinheit à 135 min.
- Eine Ausdauereinheit muss mindestens **30 min** betragen, damit sie als Trainingseinheit eingetragen werden kann.
- Eine Krafttrainingseinheit muss mindestens **20 min** umfassen, damit sie als Trainingseinheit eingetragen werden kann.
- Schulsport und Einsätze bei „Jugend trainiert für Olympia“ werden nur eingetragen, wenn ausschließlich Handball der Inhalt war.

### 2. Details zur Trainingseinheit (Rubrik Training --> Info)

- Für jede angelegte Trainingseinheit müssen die Uhrzeit für den Beginn und das Ende der Trainingseinheit, der Ort, der Trainer und der Event-Typ erfasst werden:
- Alle Trainingseinheiten müssen ihrem entsprechenden **Event-Typ** zugeordnet werden! So ist beispielsweise ein herkömmliches Hallentraining dem Event-Typ "Training" und ein Spiel dem Event-Typ "Ligaspiel" zuzuordnen. Gleiches gilt für die Vergabe der übrigen Eventtypen.

### 3. Inhalte der Trainingseinheit (Rubrik Training -> Inhalt)

- **Für jede Trainingseinheit müssen Schwerpunkte vergeben werden!**
- **Es sollten ausschließlich folgende Schwerpunkte benutzt werden:**
  - Individualtraining, Gruppentraining, Mannschaftstraining
  - Offensivverhalten, Defensivverhalten, Gegenstoß
  - Taktiktraining, Techniktraining
  - Konditionstraining, Koordinationstraining
  - Event (Spiele)
  - Torwarttraining, Torwartverhalten (nur für Torhüter)



Die Eingabe der Trainingsdaten sollte wenn möglich täglich, spätestens aber am Ende einer Woche erfolgen. Somit soll verhindert werden, dass wichtige Informationen vergessen werden! Die mobile Version (App) erleichtert die Eingabe der Trainingsinhalte.

## Anlegen von Trainingseinheiten

### ***A - Schritt-für-Schritt-Anleitung für die Anlage eines HANDBALLTRAININGS:***

- Event-Typ: TRAINING
- Schwerpunkte bei Handballtraining:

#### Schwerpunkt 1:

- a. TECHNIKTRAINING
  - Grundtechniken (Abwehr / Angriff)
- b. INDIVIDUALTRAINING
  - Übungen: Passen, Schlagwurf, Sprungwurf, Täuschungen
  - positionsspezifisches Training
  - Spielen: Zweikämpfe
- c. TAKTIKTRAINING (Gruppen-/Mannschaftstraining)
  - Übungen: Sperren, Übergang, Doppelpass, Kreuzen
  - Spielen: 2:1 bis 4:4, Gegenstoß
  - Zielspiel

#### Schwerpunkt 2:

- a. DEFENSIVVERHALTEN: Abwehrtraining
- b. OFFENSIVVERHALTEN: Angriffstraining
- c. GEGENSTOSS: Überschlagspiele, Spiele zur Spielfeldüberquerung

### ***B - Schritt-für-Schritt-Anleitung für die Anlage eines ATHLETIKTRAININGS:***

- Event-Typ: TRAINING
- Schwerpunkte beim Athletiktraining:

#### Schwerpunkt 1:

- a. KONDITIONSTRAINING
  - Ausdauer
  - HWW-Hausaufgaben
  - Langhanteltraining

#### Schwerpunkt 2:

- b. KOORDINATIONSTRAINING

# Bedienungsanleitung

## OnlineTrainingsTageBuch (OTTB)



### Begriffsdefinitionen im Athletiktraining:

- HVW-Hausaufgaben: alle Ganzkörperkräftigungen
- Langhanteltraining: Kräftigung mit Langhantel, Stange, Besenstiel
- Ausdauertraining: Laufen/Joggen (min. 30 Min.)

### ***C - Schritt-für-Schritt-Anleitung für die Anlage eines SPIELS (Punktspiel, Trainingsspiel, Turniere):***

- Event-Typ: LIGASPIEL
- Schwerpunkt: SPIEL(E):
- Eintrag ins freie (Bemerkungs-)Feld:
  - Spielpaarung
  - Ergebnis
  - Einsatzzeit (wie lang hast Du gespielt?)
  - Position (welche Position hast Du gespielt?)
  - Anzahl Tore (wie viele Tore hast Du erzielt?)

### **Dokumentation von Abwesenheit**

#### **Schritt-für-Schritt-Anleitung fürs Eintragen von Abwesenheit (Schule, Urlaub):**

- Kategorie: SPIELER
- Unterkategorie: ABWESEND
- Wichtige Felder:
  - ABWESENHEITSGRUND anklicken
  - VON/BIS Datum eintragen

### **Dokumentation von Verletzung/Krankheit**

#### **Schritt-für-Schritt-Anleitung fürs Eintragen von Verletzungen/Krankheiten:**

- Kategorie: MEDIZIN
- Wichtige Felder:
  - ANLASS anklicken
  - DATUM wann ist der Unfall passiert?
  - DIAGNOSE welche Verletzung liegt vor?
  - MASSNAHME wie wird die Verletzung behandelt?
  - AUSFALL VON/BIS Datum eintragen

# Bedienungsanleitung

## OnlineTrainingsTageBuch (OTTB)



### Wichtiger Hinweis für die Erfassung von Verletzungen!

Beim Anlegen neuer Daten in der Kategorie „Medizin“ genügt es nicht, nur die Felder unter „Medizin-Info“ zu befüllen – und dann „S“ für Speichern zu drücken. Es muss nach dem Befüllen der Felder zuerst „N“ angeklickt werden ... und dann erst, führt der anschließende „Klick“ auf „S“ zum gewünschten Speichern der eingetragenen Daten.

Die Eingabe erfolgt demnach immer in der Reihenfolge:

- 1.) Felder befüllen --> 2.) „N“ anklicken --> 3.) „S“ anklicken

Es ist auch möglich, zuerst mehrere „Medizineinträge“ vorzunehmen (Medizindaten, „N“, weitere Medizindaten, nochmals „N“ ... und dann erst „S“ ... usw.)

Die Eingabe mehrerer „Medizindatensätze“ in einer Sitzung erfolgt entsprechend in der Reihenfolge:

- 1.) Felder befüllen --> 2.) „N“ anklicken --> 3.) Felder befüllen --> 4.) „N“ anklicken ---> ...usw. ---> abschließend) „S“ anklicken!