

- Öffne den Link zum OTTB: <https://hbw.powerscouter.com/PowerScouterTT/Login.aspx>
- Logge dich mit deinen Zugangsdaten ein

### 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 Eventtyp 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!**

### **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
      - HVW-Hausaufgaben
      - Langhanteltraining
  - ❖ Schwerpunkt 2:
    - b. KOORDINATIONSTRAINING

#### **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

### **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.

## Bedienungsanleitung

### OnlineTrainingsTageBuch (OTTB)



Die Eingabe erfolgt demnach immer in der Reihenfolge:

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

Es ist auch möglich, zuerst mehrere „Medizeinträge“ 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!