



KNVB | ASSIST TRAINERS

Aan de slag met: Rinus



RINUS

DE ONLINE ASSISTENT-TRAINER

Download de app nu



: RINUS

WWW.KNVBASSIST.NL/RINUS

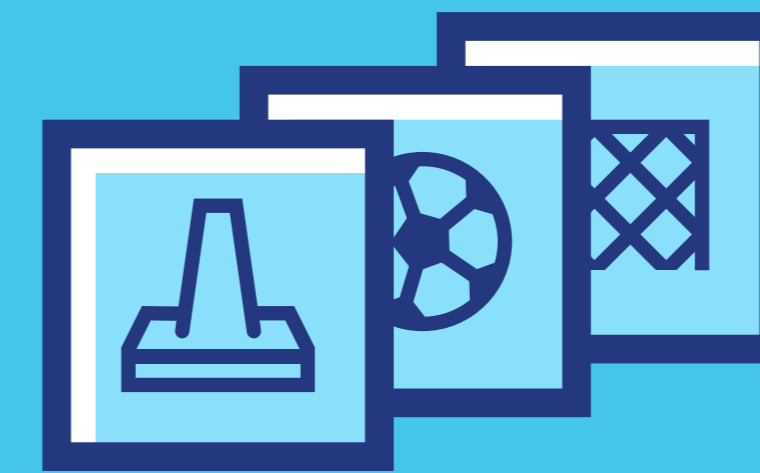


Onderdelen



Meerweekse programma's

Stel een programma voor meerdere weken samen uit één van de 15 programma's die voor elke leeftijdscategorie zijn ontwikkeld.



Training

Kies een complete training uit één van de 80 trainingen die per leeftijdscategorie zijn ontwikkeld.

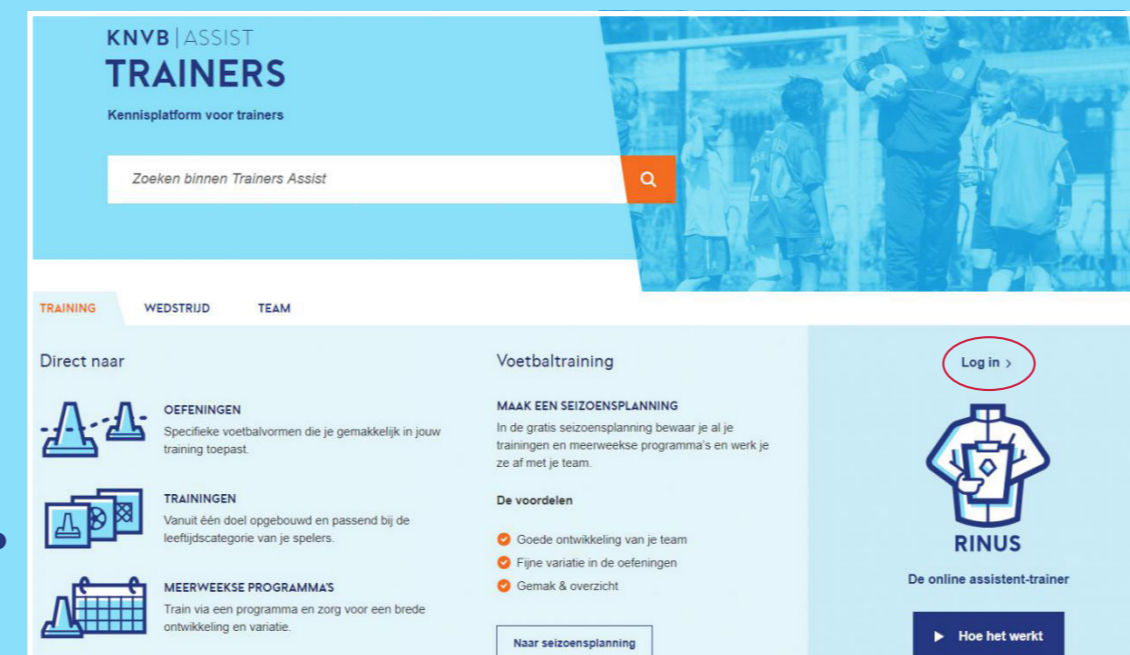


Oefeningen

Haal inspiratie uit 220 unieke oefeningen, gecategoriseerd op leeftijd en doelstelling.

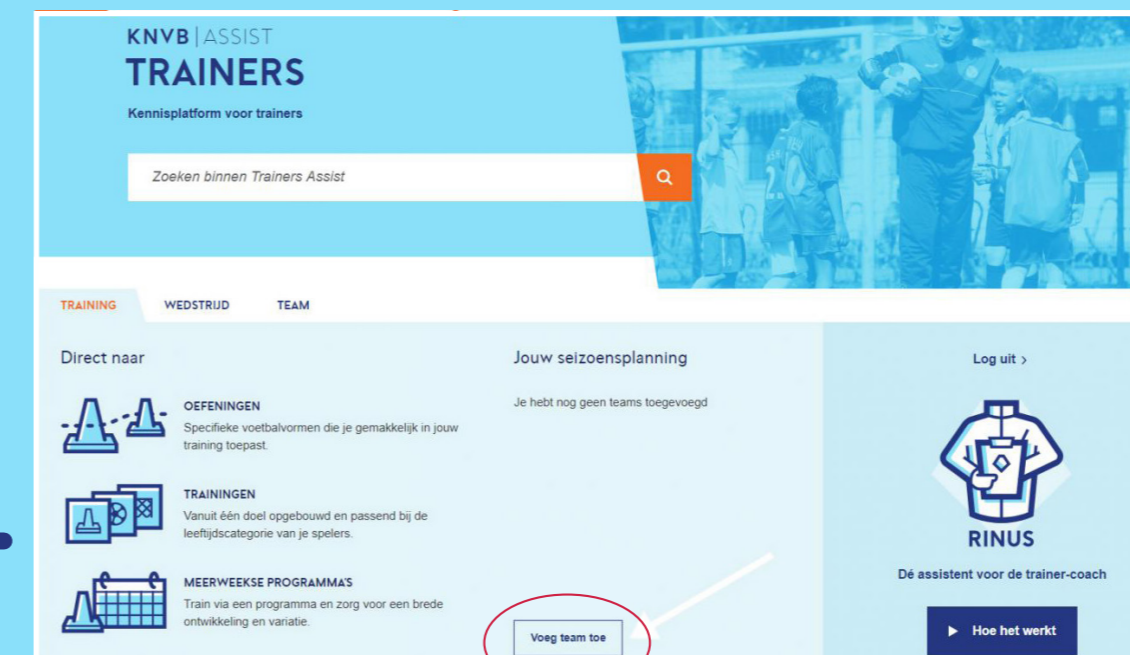


Aan de slag!



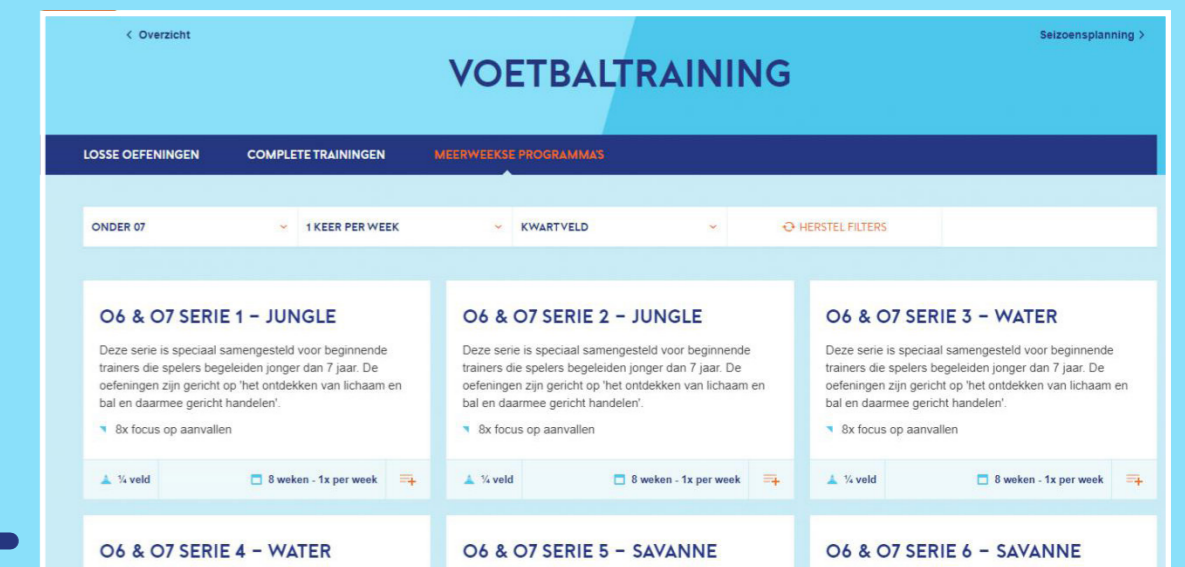
Stap 1. Inloggen

- 1 Open de pagina knvbassist.nl/rinus en klik op **Log in**.
- 2 Maak een nieuw account aan of gebruik je Voetbal.nl account gegevens.



Stap 2. Maak een team aan

- 1 Klik na het inloggen op **Voeg team toe** en maak een team aan.



Stap 3. Selecteer een meerweekse programma

- 1 Klik na het aanmaken van een team op het tabblad **Training** en vervolgens op **Meerweekse programma's**.
- 2 Gebruik de filters om een programma te selecteren voor de leeftijdscategorie die jij traint.
- 3 Rechtsboven staat de button **Voeg toe aan seizoenplanning**. Klik hierop, selecteer jouw team en klaar!



Opbouw van een training



Elke training heeft dezelfde simpele opbouw



Kenmerken

leeftijd, aantal spelers, veldruimte en duur training



Materialenlijst

Welke materialen heb je nodig?



Doel

Waar gaat de training over?



Oefeningen

Een training bestaat uit meerdere oefeningen. Elke oefening bestaat uit een afbeelding, een materialenlijst, een uitleg over de oefening en een illustrerende video.

