

## JUNIOREIDEN HARJOITTELUKESKUS

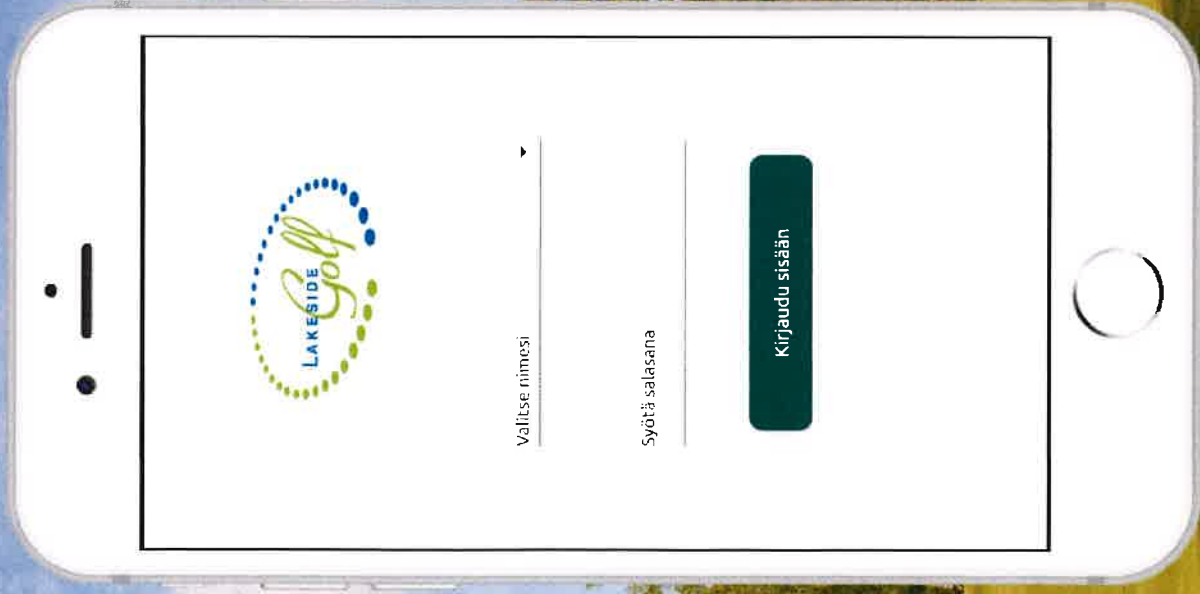
## JUNIOREIDEN HARJOITTELUKSOVELLUS

● Sovelluksen käytön aloittaminen

Päätet ottamaan harjoittelusovelluksen käyttöön siirtymällä selaimella osoitteeseen

[lakesidejuniorit.firebaseio.com](https://lakesidejuniorit.firebaseio.com)

Harjoittelusovellus on räätälöity käytettäväksi mobiililaitteilla, mutta voit halutessasi käyttää sitä myös kotona esimerkiksi tietokoneelta. Pöytälaitteissa tarvitsee olla nettiyhteys.

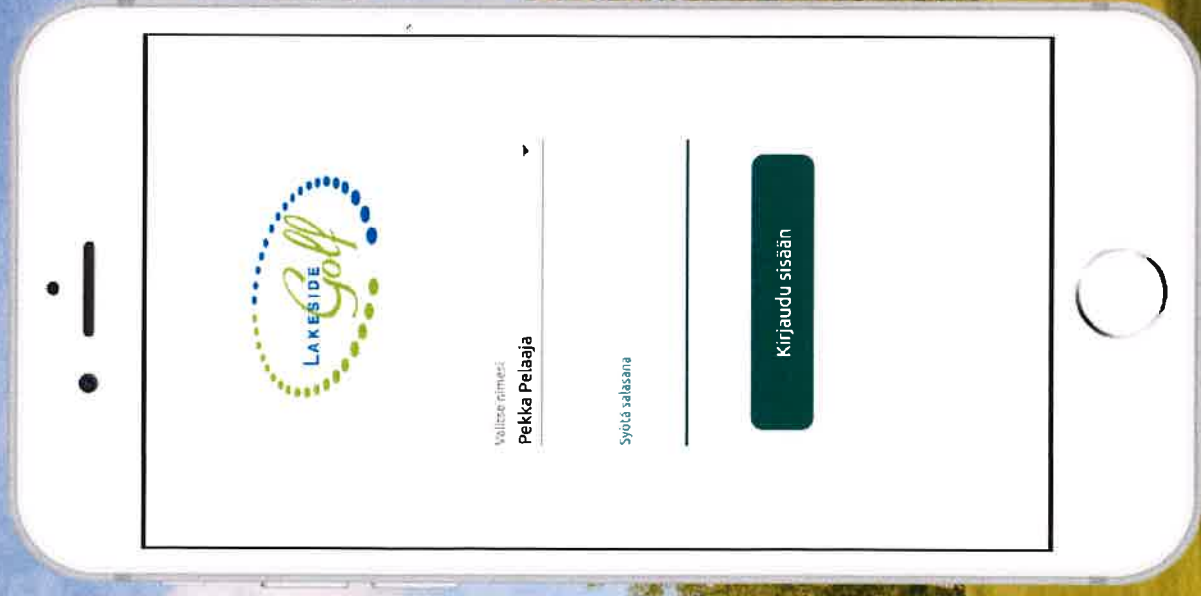


## JUNIOREIDEN HARJOITTELUKSOVELLUS

### Sisäänkirjautuminen

Harjoittelusovellukseen kirjaututaan valitsemalla ensin oma nimi pudotusvalikosta, syöttämällä henkilökohtainen salasana ja klikkaamalla Kirjautu sisään -painiketta.

Salasanan harjoittelusovellukseen saat junioriharjoituksissa ohjaajilta. Salasanan unohtuessa saat palautettua tai vaihdettua sen viikkoharjoituksissa ohjaajan avustuksella.

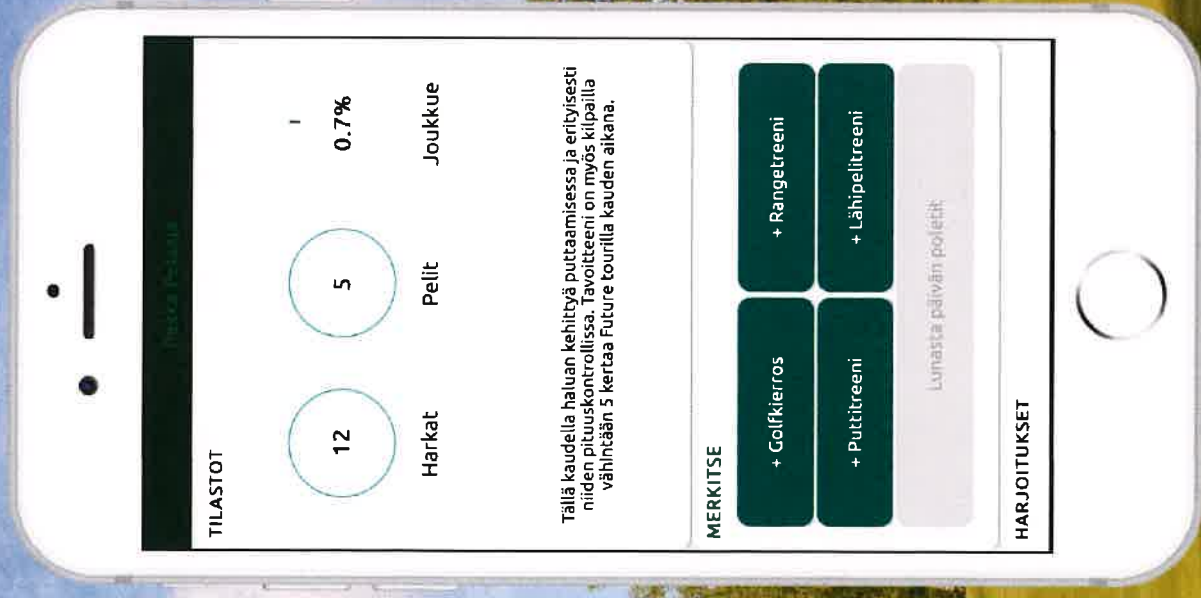


## JUNIOREIDEN HARJOITTELUKSOVELLUS

### Omat tiedot ja harjoitusmerkinnät

Tässä on harjoittelusovelluksen etusivu. Tilastoista löydät Harkat -kohdasta omien harjoittelumerkintöjesi ja Pelit -kohdasta omien golfkierrosten määrän. Lisäksi voit seurata Lakesiden junioreiden yhteisen joukkueavoitteen täyttymistä Joukkue-kohdan avulla. Täältä löydät myös oman kausitavoitteesi.

Merkitse-kohdassa pääset kirjaamaan omat harjoittelusuorituksesi harjoittelun jälkeen. Merkinnät kartuttavat harjoitusmäärääsi, sekä yhteistä ryhmätavoitetta.



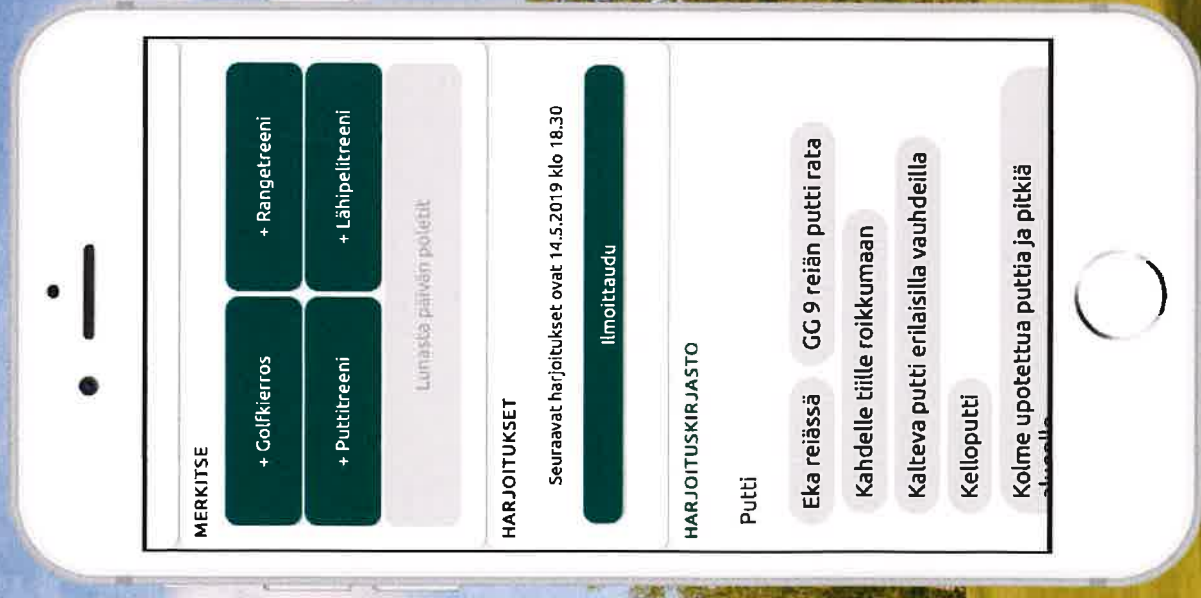
# JUNIOREIDEN HARJOITTELUKSOVELLUS

## Harjoituksiin ilmoittautuminen

Junioreiden yhteisiin viikkoharjoituksiin ilmoittaudutaan harjoittelusovelluksen kautta.

Harjoitukset -kohdasta näet milloin seuraavat harjoitukset ovat. Klikkaamalla Ilmoittaudu -painiketta harjoitusten ohjaajat tietävät, että olet tulossa mukaan. Näin pystytään varmistamaan harjoituksiin riittävä määrä ohjaajia. Esteen sattuessa pystyt peruuttamaan ilmoittautumisen.

Harjoituksiin voi ilmoittautua harjoituksia edeltävään päivään saakka.



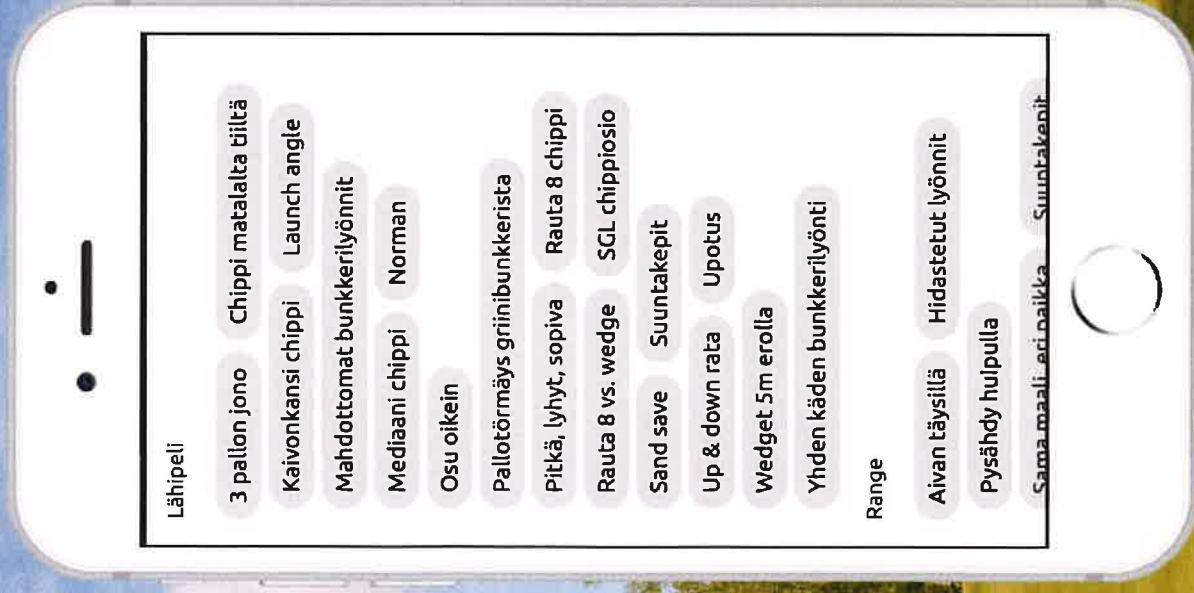
# JUNIOREIDEN HARJOITTELUSOVELLUS

## Harjoituskirjasto

Omatoimisen harjoittelun tueksi ja tavoitteellisuuden kehittämiseksi olemme muodostaneet junioreille oman harjoituskirjaston.

Harjoituskirjastosta löytyy harjoituksia puttiin, lähipeliin ja pitkiin lyönteihin rangella. Lisäksi harjoituskirjastosta löytyy pelimuotoja vaihteluksi golfkierroksille.

Muista antaa palautetta viikkoharjoitusten ohjaajille harjoituskirjaston sisällöstä ja siitä, millaisia harjoituksia haluaisit lisää!

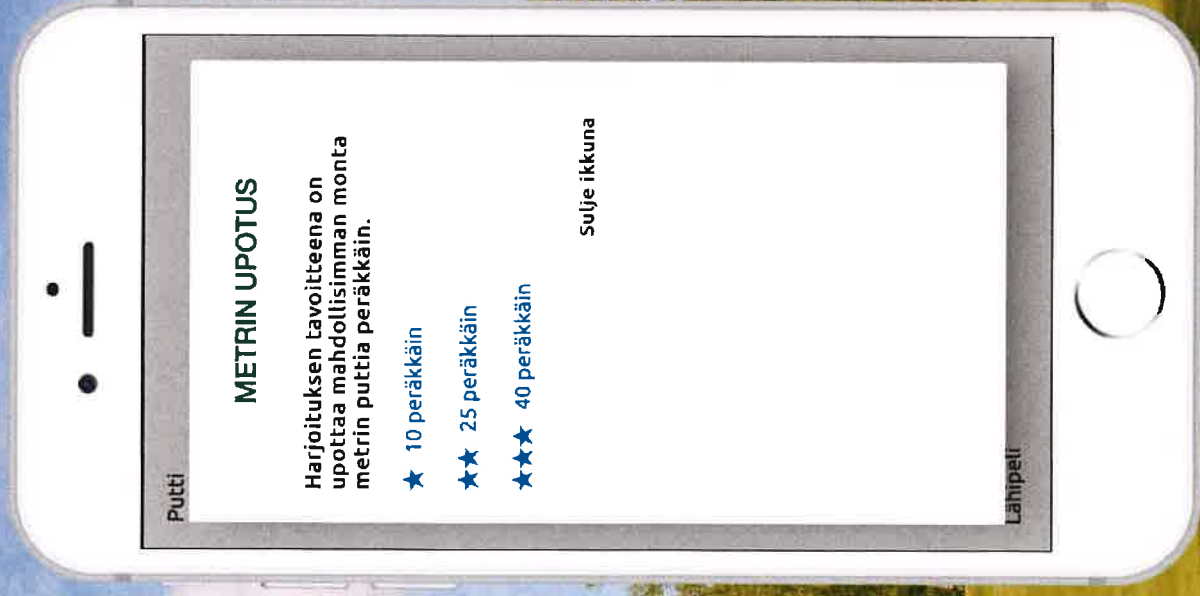


## JUNIOREIDEN HARJOITTELUKSOVELLUS

### Harjoitukset ja tavoitteellisuus

Harjoituskirjaston yksittäiset harjoitukset aukeavat omaan ikkunaansa, jossa on selitetty harjoitusjärjestelyt ja tavoitteet.

Lisäksi harjoitteilla on vaativuudeltaan yhden, kahden ja kolmen tähden tavoitetulokset, joihin voit verrata omaa onnistumistasi.



## Aktiivista golfkautta, nähdään treeneissä!



Tuomas Seppälä

040 837 8863

[tuomas.seppala@elisanet.fi](mailto:tuomas.seppala@elisanet.fi)



Jukka Nieminen

040 725 5685

[niemine@gmail.com](mailto:niemine@gmail.com)