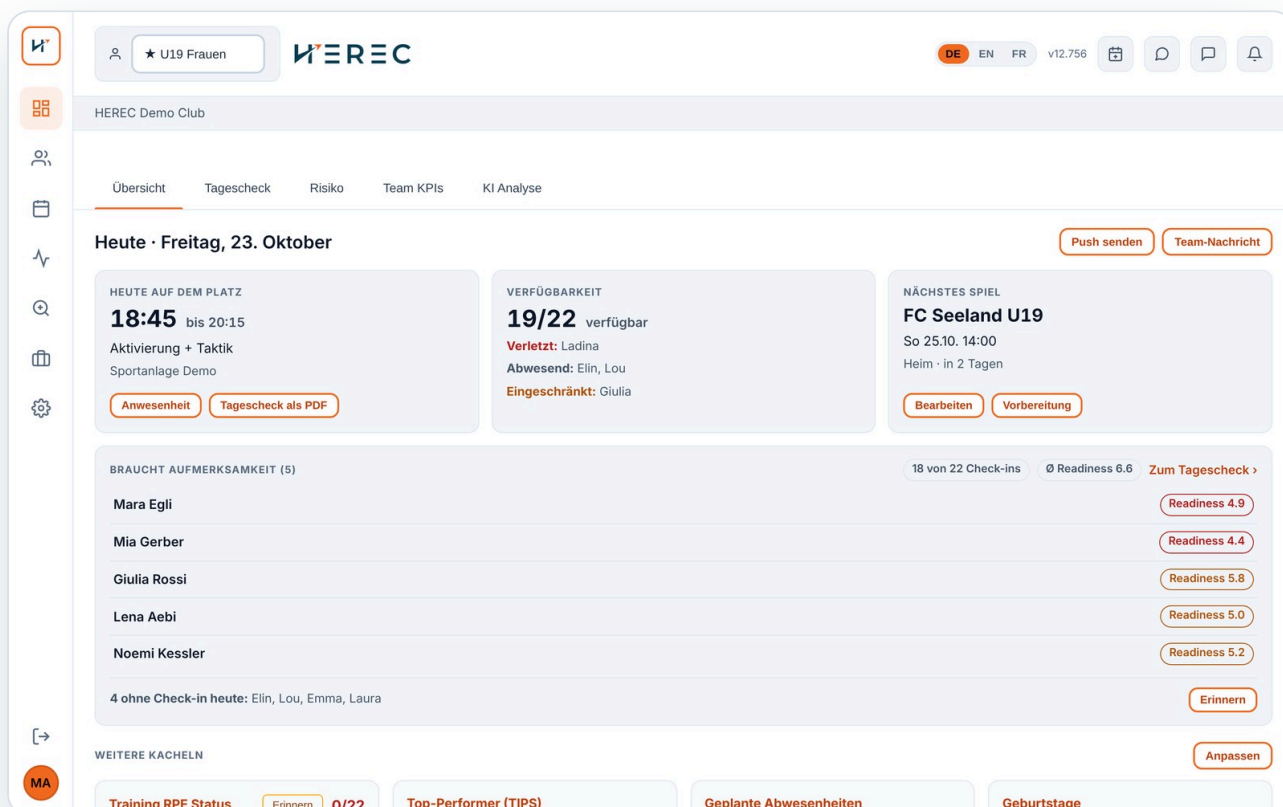




HEREC Benutzeranleitung

Trainer-App und Athletinnen-App, Schritt für Schritt



Inhalt

EINFÜHRUNG

Über diese Anleitung	2
----------------------	---

TRAINER-APP

Trainer-App: Einstieg	2
Heute und Tagescheck	4
Kader und Akte	6
Planung: Kalender und Trainings	8
Spiele: Vorbereitung und Spielbericht	10
Monitoring und Analyse	12
Physio: Verletzungen und Return to Play	14
Kommunikation, Verein und Einstellungen	16

TRAINER-APP AM HANDY

Trainer-App am Handy	19
Vor Ort: Heute und Tagescheck	19
Kader, Profil und Kalender am Handy	20

ATHLETINNEN-APP

Athletinnen-App: Einstieg	23
Athletinnen-App: jeden Tag	24
Athletinnen-App: Plan, Schule und Abwesenheit	25
Athletinnen-App: Mein Bereich und Nachrichten	26

HILFE

Hilfe und häufige Fragen	28
--------------------------	----

Über diese Anleitung

HEREC hat zwei Apps: die Trainer-App für Trainerinnen, Trainer und Staff unter app.herec.ch und die Athletinnen-App für die Spielerinnen unter athlete.herec.ch. Diese Anleitung erklärt beide Schritt für Schritt, zuerst die Trainer-App, dann die Athletinnen-App.

- **Rollen und Rechte:** Welche Bereiche du siehst, hängt von deiner Rolle, deinen Rechten und den Modulen deines Vereins ab.
- **Sprache:** Beide Apps laufen auf Deutsch, Englisch und Französisch.
- **Bilder:** Alle Bilder zeigen einen Demo-Verein mit erfundenen Namen.

Stand: Trainer-App v12.759, Athletinnen-App v2.164. Diese Anleitung findest du auch in der Trainer-App unter «Einstellungen › Hilfe», dort in Deutsch, Englisch und Französisch und als PDF.

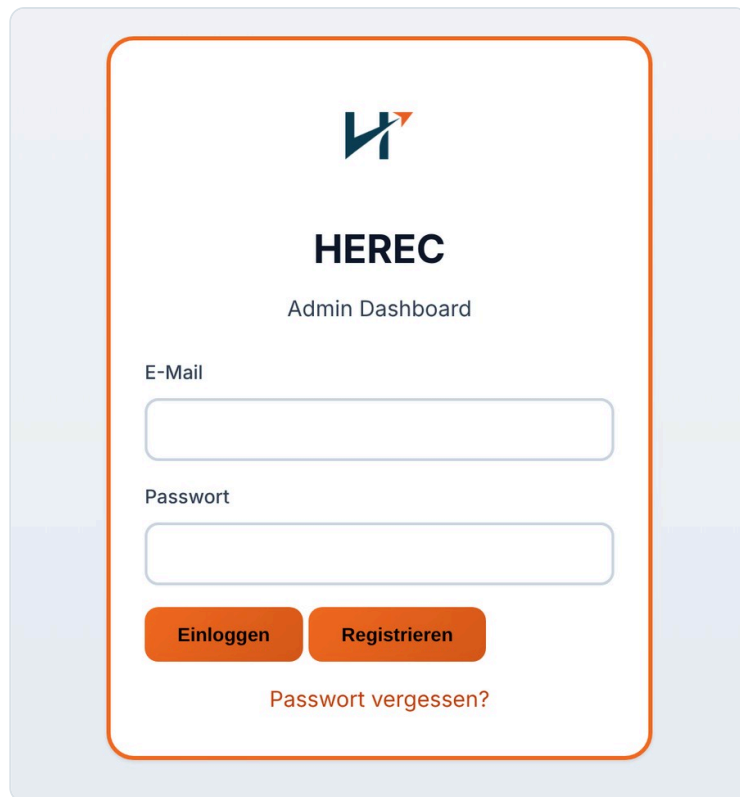
TRAINER-APP

Trainer-App: Einstieg

Die Trainer-App öffnest du im Browser unter app.herec.ch, am besten am Laptop. Auf dem Platz reicht das Handy, dafür gibt es die Ansicht «Vor Ort».

Anmelden

1. Der Verein erfasst dich unter «Einstellungen › Staff». Danach bekommst du eine Einladung per E-Mail.
2. Öffne app.herec.ch, tippe auf «Registrieren» und nimm genau die Adresse aus der Einladung.
3. Ab dann meldest du dich mit E-Mail und Passwort über «Einloggen» an.
4. Passwort vergessen? Tippe auf «Passwort vergessen?», gib deine E-Mail ein und wähle «Reset-Link senden».

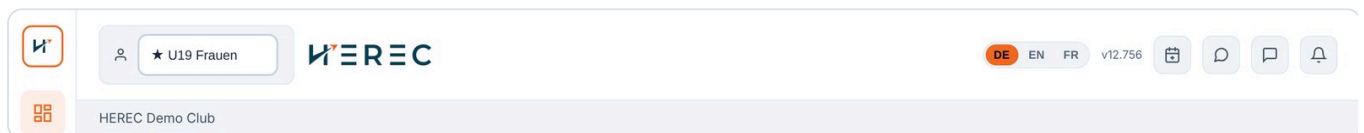


The image shows the HERE C Admin Dashboard login interface. At the top is the HERE C logo, followed by the text "HEREC" and "Admin Dashboard". Below this are two input fields: "E-Mail" and "Passwort". At the bottom are two orange buttons: "Einloggen" and "Registrieren". Below the buttons is a link that says "Passwort vergessen?".

Anmeldung: E-Mail und Passwort, dann «Einloggen». Beim ersten Mal «Registrieren».

Team, Sprache und Kopfzeile

- **Team wählen:** Oben links wählst du das Team. Der Stern daneben macht es zu deinem Standard-Team, das sich bei jedem Start öffnet.
- **Sprache:** Oben rechts schaltest du zwischen DE, EN und FR um.
- **Version:** Daneben steht die Version. Ein Klick darauf sucht nach einem Update.
- **Kurzwege:** Kalender abonnieren, Kommunikation im Staff, Kurzinfos der Athletinnen und die Glocke für Benachrichtigungen.
- **Profil:** Der Kreis mit deinen Initialen unten links öffnet dein Profil.



Kopfzeile: links Team mit Standard-Stern, rechts Sprache, Version und Kurzwege.

Die Seitenleiste

Bereich	Was du dort machst
Heute	Startseite mit Training, Verfügbarkeit, Tagescheck und Risiko
Kader	Spielerinnen und ihre Akte, Abwesenheiten, Verletzungen, Tests, TIPS, Bewertungen
Planung	Kalender, Trainings, Spiele, Periodisierung, Übungen, Anwesenheit
Analyse	Belastung, Befinden, Verlauf und Gegner
Scouting	Profilerkennung, Positions-Finder, Vergleich, Scout-Briefing, Spielerin-DNA, Talent-Board
Verein	Sportliche Leitung und Talentpool, nur für Leitung und Talentmanagement
Einstellungen	Verein & Team, Spielerinnen, Staff, Externe Zugriffe, Integrationen, Hilfe

Mit der Rolle Physio oder Arzt siehst du zusätzlich «Physio». Seltene Reiter liegen in jedem Bereich unter «Mehr».

Heute und Tagescheck

«Heute» ist deine Startseite: Sie zeigt, was heute ansteht und wer Aufmerksamkeit braucht. Oben findest du die Reiter Übersicht, Tagescheck, Risiko, Team KPIs und KI Analyse.

Übersicht

- **Heute auf dem Platz:** Zeit, Inhalt und Ort des Trainings. Mit «Anwesenheit» hakst du ab, wer da ist. «Tagescheck als PDF» druckt die Liste.
- **Verfügbarkeit:** wie viele Spielerinnen verfügbar sind, dazu die verletzten, abwesenden und eingeschränkten.
- **Nächstes Spiel:** Gegner und Anpfiff. «Vorbereitung» öffnet den Match-Flow.
- **Braucht Aufmerksamkeit:** Spielerinnen mit tiefer Readiness, hoher Belastung oder viel Stress. Darunter stehen alle ohne Check-in. «Erinnern» schickt ihnen nach einer Rückfrage eine Push-Nachricht.
- **Weitere Kacheln:** Mit «Anpassen» wählst du zusätzliche Kacheln, zum Beispiel Geburtstage oder geplante Abwesenheiten.
- **Oben rechts:** «Push senden» und «Team-Nachricht» erreichen alle Spielerinnen des Teams.

The screenshot shows the HEREC Demo Club interface. At the top, there's a header with the HEREC logo, a user profile for 'U19 Frauen', and language options (DE, EN, FR) along with a version number (v12.756). Below the header, there's a navigation bar with tabs: Übersicht, Tagescheck, Risiko, Team KPIs, and KI Analyse. The main content area is titled 'Heute · Freitag, 23. Oktober'. It features three main cards: 'HEUTE AUF DEM PLATZ' showing a training time of 18:45 to 20:15 with buttons for 'Anwesenheit' and 'Tagescheck als PDF'; 'VERFÜGBARKEIT' showing a status of 19/22 verfügbar with details on injuries and absences; and 'NÄCHSTES SPIEL' for FC Seeland U19 on Saturday, 25.10.14:00, with buttons for 'Bearbeiten' and 'Vorbereitung'. Below these, a table lists players needing attention with their readiness scores. At the bottom, there are tabs for 'Training RPE Status', 'Top-Performer (TIPS)', 'Geplante Abwesenheiten', and 'Geburtstage'.

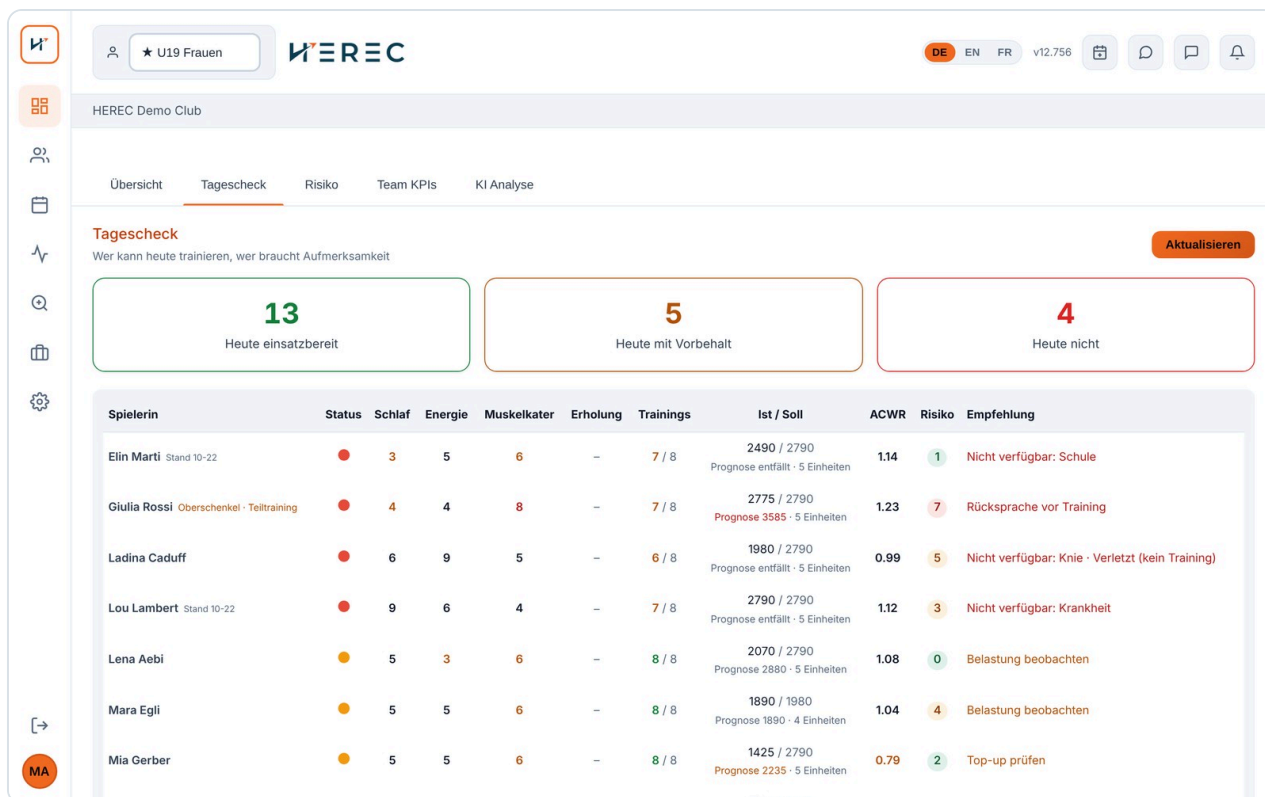
BRAUCHT AUFMERKSAMKEIT (5)		18 von 22 Check-ins	Ø Readiness 6.6	Zum Tagescheck >
Mara Egli	Readiness 4.9			
Mia Gerber	Readiness 4.4			
Giulia Rossi	Readiness 5.8			
Lena Aebi	Readiness 5.0			
Noemi Kessler	Readiness 5.2			
4 ohne Check-in heute: Elin, Lou, Emma, Laura		Erinnern		

Heute: Training, Verfügbarkeit, nächstes Spiel und wer Aufmerksamkeit braucht.

Tagescheck

1. Tippe auf den Reiter «Tagescheck» oder auf «Zum Tagescheck >».
2. Oben stehen drei Kacheln: «Heute einsatzbereit», «Heute mit Vorbehalt» und «Heute nicht». Ein Klick auf eine Kachel filtert die Liste.
3. Pro Spielerin siehst du Status, Schlaf, Energie, Muskelkater, Erholung, Trainings, Ist und Soll der Belastung, ACWR, Risiko und eine Empfehlung.
4. Fährst du mit der Maus über einen Namen, zeigt die App, wie die Readiness berechnet ist.

Die Farben bedeuten: Grün uneingeschränkt, Gelb beobachten oder anpassen, Rot Rücksprache vor dem Training. Der Zielbereich für den ACWR liegt zwischen 0.8 und 1.3.



Tagescheck: drei Kacheln oben, darunter jede Spielerin mit Werten und Empfehlung.

Kader und Akte

Im Kader verwaltest du die Spielerinnen deines Teams. Ein Klick auf einen Namen öffnet ihre Akte mit allen Daten.

Spielerinnen einladen

1. Tippe in «Kader › Liste» auf «+ Athletin einladen».
2. Erfasse Vorname, Nachname, E-Mail, Geschlecht und Geburtsdatum.
3. Die Spielerin bekommt eine E-Mail. Sie registriert sich in der Athletinnen-App mit genau dieser Adresse und landet automatisch in deinem Team.

Die Liste

- Pro Spielerin siehst du Position, Readiness, Check-in von heute, Anzahl Spiele und den Knopf «Erinnern».
- «Name suchen» filtert die Liste. Die Knöpfe «auffällig» und «Check-in offen» zeigen nur diese Spielerinnen.
- Weitere Reiter: Abwesenheiten, Verletzungen, Tests, TIPS und Bewertungen. Unter «Mehr» liegen Trainingsnachweis, GPS-Daten, Vergleich, PP-Matrix und Benchmarks.

U19 Frauen

HEREC

DE EN FR v12.756

HEREC Demo Club

Kader

Liste

Abwesenheiten

Verletzungen

Tests

TIPS

Bewertungen

Mehr

Athleten-App

Name suchen

2 auffällig

4 Check-In offen

22 Athletinnen

NAME	POSITION	READINESS	CHECK-IN	SPIELE	ERINNERN
AR Alina Rüegg	Mittelfeld ZM	7.8	Heute OK	8	- >
AH Amira Haddad	Flügel AS	7.3	Heute OK	8	- >
AV Anouk Vogt	Mittelfeld ZM	6.5	Heute OK	8	- >
CP Chloé Perret	Verteidigung AV	7.1	Heute OK	8	- >
EM Elin Marti	Mittelfeld ZM	-	Gestern	8	Push >
ES Emma Studer	Flügel AS	-	Gestern	-	Push >
GR Giulia Rossi	Mittelfeld ZM	5.8	Heute OK	8	- >
JW Jana Wyss	Verteidigung IV	6.6	Heute OK	8	- >
LC Ladina Caduff	Verteidigung IV	8.2	Heute OK	8	- >
LG Laura Graf	Sturm ST	-	Gestern	-	Push >

Kader: alle Spielerinnen mit Readiness und Check-in von heute.

Die Akte einer Spielerin

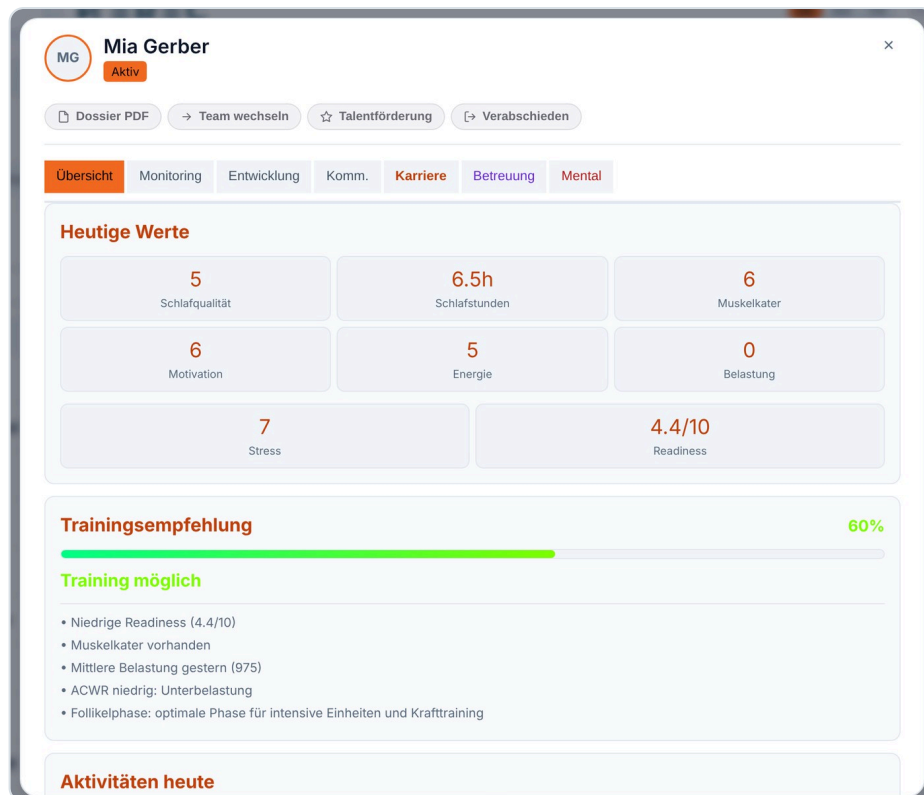
Oben in der Akte stehen «Dossier PDF», «Team wechseln», «Talentförderung» und «Verabschieden». Die Übersicht zeigt die heutigen Werte, die Trainingsempfehlung und die Aktivitäten von heute.

Gruppe	Inhalt
Monitoring	ACWR, Verletzungen, Return to Play, Wellness-Report, GPS-Daten, Spieldaten, KI Insights
Entwicklung	Tests, Reife (Mirwald), Ziele, Bewertungen Training, Förderfokus, Scouting
Komm.	Nachrichten, Notizen, Stundenplan
Karriere	Karriereplan, Einsätze, Leistungsbericht
Betreuung	Ziele, Standortbestimmungen, Spielbewertungen Talentmanagement
Mental	Radar-Chart, GAP-Analyse, Mentales Trainer-Rating, Verlauf

Welche Gruppen du siehst, hängt von deinen Rechten ab. Ohne das Recht «Monitoring» siehst du keine Körperdaten.

HEREC Benutzeranleitung

Seite 7 / 29



Akte: heutige Werte und Trainingsempfehlung, darüber die Gruppen.

Abwesenheiten und Anwesenheit

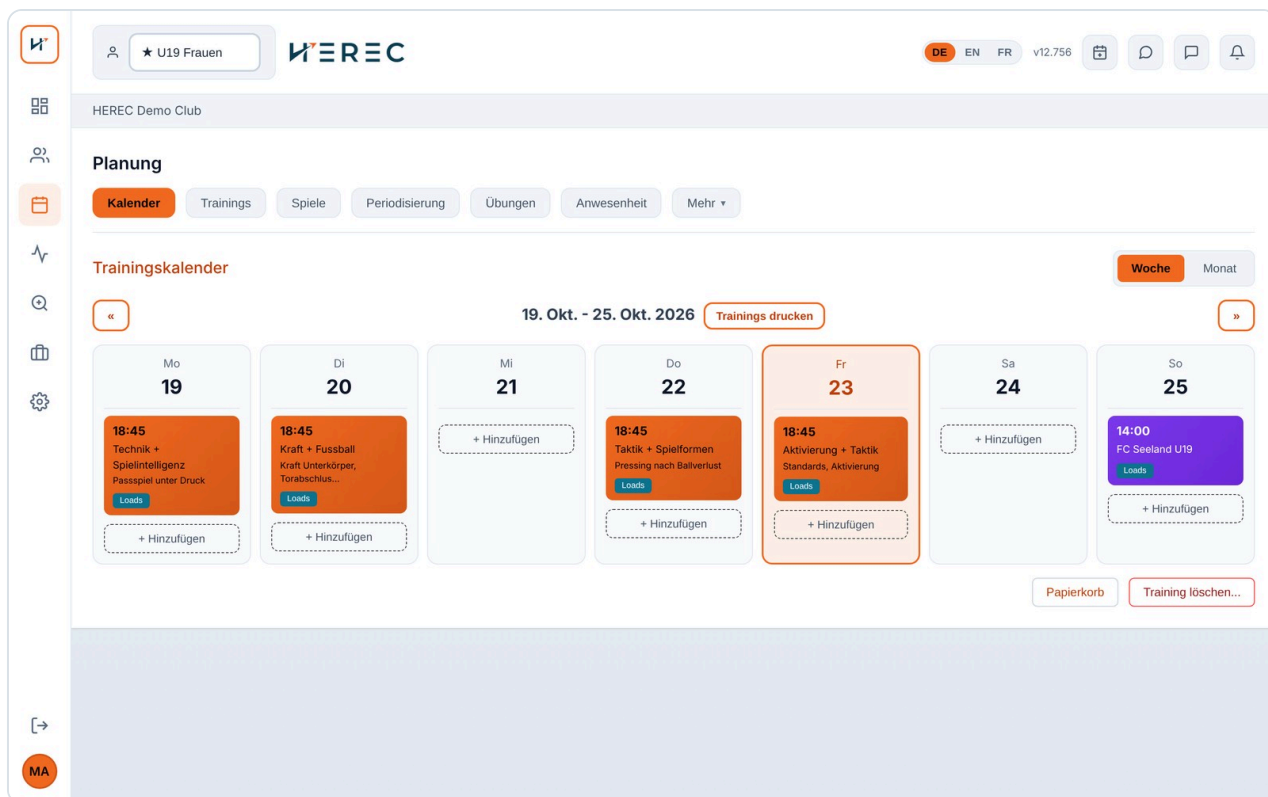
- «Kader › Abwesenheiten» zeigt aktive, kommende und vergangene Abwesenheiten. Du kannst nach Grund filtern, zum Beispiel Krank, Ferien, Schule oder Nationalmannschaft.
- Die Spielerinnen melden Abwesenheiten selbst in ihrer App. Mit «+ Abwesenheit» erfasst du selbst eine.
- Wer im Training war, hakst du unter «Planung › Anwesenheit» ab oder auf der Startseite mit «Anwesenheit».

Planung: Kalender und Trainings

In der Planung legst du Trainings, Spiele und Events an. Was du hier planst, sehen die Spielerinnen in ihrer App.

Kalender

- «Planung › Kalender» zeigt die Woche, mit «Monat» den ganzen Monat. Mit « und » blätterst du.
- Unter jedem Tag steht «+ Hinzufügen». Dort wählst du Training, Spiel oder Event.
- Ein Klick auf ein Training öffnet es zum Bearbeiten.
- «Trainings drucken»: Zeitraum wählen, Trainings suchen, «PDF erstellen».



Kalender: eine Woche mit Trainings und Spiel, unter jedem Tag «+ Hinzufügen».

Training erstellen

1. Wähle «Planung › Trainings › Training erstellen» oder im Kalender «+ Hinzufügen» und dann Training.
2. Prüfe das Datum. Die «KI-Empfehlung» schlägt passend zum nächsten Spiel Inhalt und RPE vor. «Vorschlag übernehmen» füllt das Formular.
3. Wähle bei Bedarf eine Vorlage, dann Typ, Titel, die Zeiten unter «Starten» und «Beenden», RPE und Fokus. Typen sind zum Beispiel Mannschaftstraining, Einzeltraining, Athletiktraining oder Reha / Return-to-Play.
4. Tippe auf «Training speichern». «KI-Training generieren» erstellt je nach Abo einen Vorschlag mit Abschnitten und Übungen.

Training erstellen

Datum

Freitag, 23. Oktober Ändern

KI-Empfehlung

Matchday -2: Taktik & Intensität

Spiel in 2 Tagen. Letzte Chance für taktische Feinheiten bei moderater Belastung.

Mannschaftstraining am Vortag (22.10.)

Einzeltraining (Lena Aebi, Zoé Favre, Noemi Kessler, Ladina Caduff, Jana Wyss +16) am Vortag (22.10.)

ACWR optimal: 1.01 18/22 Check-ins (Stand heute)

Vorschlag übernehmen (RPE 5)

Vorlage verwenden (optional)

-- Ohne Vorlage --

Typ

Mannschaftstraining

Titel

Mannschaftstraining

Starten Beenden RPE (1-10)

07:00 PM 08:30 PM 5

Fokus

Taktik, Spielaufbau, Standards

* KI-Training generieren

Training speichern

Training erstellen: links Datum und KI-Empfehlung, rechts Typ, Zeiten, RPE und Fokus.

Weitere Reiter in der Planung

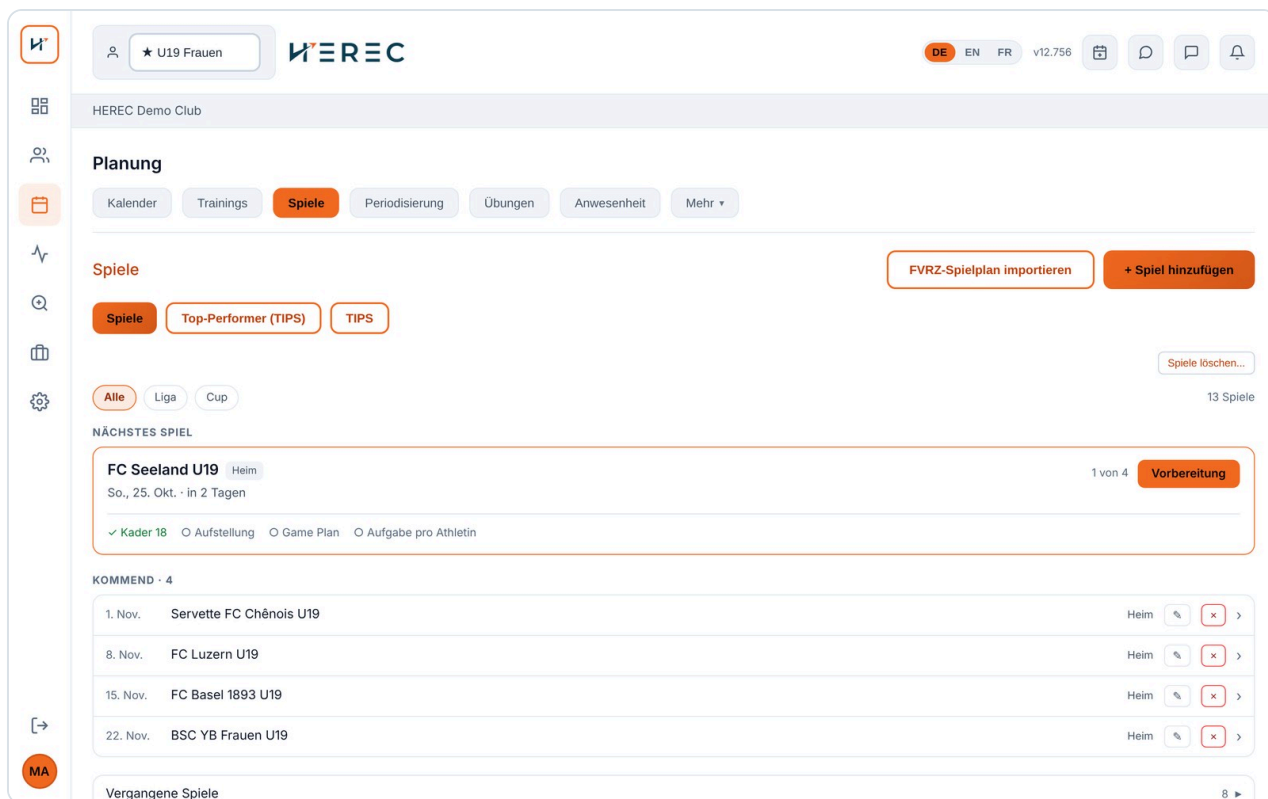
Reiter	Wofür
Trainings	Training erstellen, «Woche planen» aus Periodisierung und Spieltag, gespeicherte Pläne, Trainingsvorlagen
Spiele	Spiele anlegen und vorbereiten, siehe nächster Abschnitt
Periodisierung	Makrozyklus wählen oder neu anlegen, Halbsaison planen
Übungen	Übungsbibliothek mit «Meine Übungen» und «Club-Bibliothek», «+ Eigene Übung hochladen»
Anwesenheit	«Anwesenheit erfassen» und Statistiken nach Monat, 3 Monaten oder Saison
Mehr	Trainingsvorlagen, Gruppentrainings, Trainingslager

Spiele: Vorbereitung und Spielbericht

Jedes Spiel hat einen Match-Flow mit zwei Reitern: «Vorbereitung» vor dem Spiel und «Spielbericht» danach.

Spiel anlegen

- Wähle «Planung › Spiele › + Spiel hinzufügen» oder im Kalender «+ Hinzufügen» und dann Spiel.
- «FVRZ-Spielplan importieren» übernimmt die Partien aus der Datei des Verbands. Schon importierte Partien erkennt die App an der Spielnummer und aktualisiert sie.
- Beim nächsten Spiel siehst du den Stand der Vorbereitung, zum Beispiel «1 von 4»: Kader, Aufstellung, Game Plan und Aufgabe pro Athletin.



Spiele: das nächste Spiel mit Stand der Vorbereitung, darunter die kommenden Partien.

Vorbereitung

1. Tippe beim Spiel auf «Vorbereitung».
2. **Kader / Aufgebot:** Hake an, wer dabei ist. Verletzte und eingeschränkte Spielerinnen sind markiert. «+ Spielerin» holt eine Spielerin aus einem anderen Team dazu. Nur aufgebotene Spielerinnen sehen das Spiel in ihrer App.
3. **Aufgebot versenden:** schickt das Aufgebot an die Spielerinnen.
4. **Staff-Anwesenheit und Aufgaben verteilen:** wer vom Staff dabei ist und wer zum Beispiel Warm-up oder Standards übernimmt.
5. **Aufstellung:** Formation wählen, zum Beispiel 4-4-2, und die Spielerinnen auf die Positionen ziehen.
6. **Game Plan:** Taktik-System, Slogan, Ziele offensiv und defensiv, Umschalten, Standardsituationen und Gegneranalyse.
7. **Aufgabe pro Athletin:** Die Spielerin sieht ihre Aufgabe in der App und schätzt danach selbst ein, ob sie sie umgesetzt hat.
8. Tippe auf «Speichern». «PDF Vorbereitung» erstellt den Game Plan als PDF, «Mit Team teilen» zeigt ihn den Spielerinnen.

Match-Flow

FC Seeland U19 - - - 25.10.2026

Speichern

PDF Vorbereitung

Druck

PDF Spielbericht

Mit Team teilen

Vorbereitung

Spielbericht

Kader / Aufgebot

+ Spielerin Alle Keine

Wer ist im Aufgebot? (Diese Athleten sehen das Spiel in ihrer App)

☒ Alina Rüegg

☒ Amira Haddad

☒ Anouk Vogt

☒ Chloé Perret

☒ Elin Marti

☒ Emma Studer

☐ Giulia Rossi
Teiltraining

☒ Jana Wyss

☐ Ladina Caduff
Verletzt

☐ Laura Graf

☒ Lena Aebi

☐ Leonie Baumann

☒ Lia Zimmermann

☒ Lou Lambert

☐ Mara Egli

☒ Mia Gerber

☒ Nina Hofer

☒ Noemi Kessler

☒ Sara Bühler

☒ Selin Kaya

☐ Sophie Roth

☒ Zoé Favre

16 Athleten im Aufgebot

Kopieren

Aufgebot versenden

Staff-Anwesenheit

Wer vom Staff ist beim Spiel dabei?

☐ Jonas Weber
Athletiktrainer

☐ Lea Fischer
Physio

☐ Marco Bianchi
Präsidentin

☐ Nadia Steiner
Torwarttrainer

☐ Sandra Keller
Co-Trainer

Aufgaben verteilen

Kernkompetenzen einer Staff-Person zuweisen (leer = nicht besetzt).

Warm-up

Coaching Wochenthema

Standards

Torhüter Warm-up

— nicht zugewiesen —

— nicht zugewiesen —

— nicht zugewiesen —

— nicht zugewiesen —

+ Aufgabe

Kader

Formation: 4-4-2

Reset

Alina Rüegg

Amira Haddad

Anouk Vogt

Chloé Perret

Elin Marti

Vorbereitung: Aufgebot, Staff und Aufgaben, darunter die Aufstellung.

Spielbericht

1. Tippe nach dem Spiel auf «Spielbericht».
2. Die Aufstellung aus der Vorbereitung ist übernommen. Trage die Torfolge mit «+ Tor» und die Auswechslungen mit «+ Wechsel» ein.
3. Bewerte jede Spielerin unter «Coach-Bewertung pro Spielerin», notiere Beobachtungspunkte und fasse das Spiel zusammen, auf Wunsch per Spracheingabe.
4. Tippe auf «Speichern». «PDF Spielbericht» erstellt den Bericht als PDF.

Deine Rückmeldung sieht die Spielerin, sobald sie ihre eigene Reflexion zum Spiel eingetragen hat.

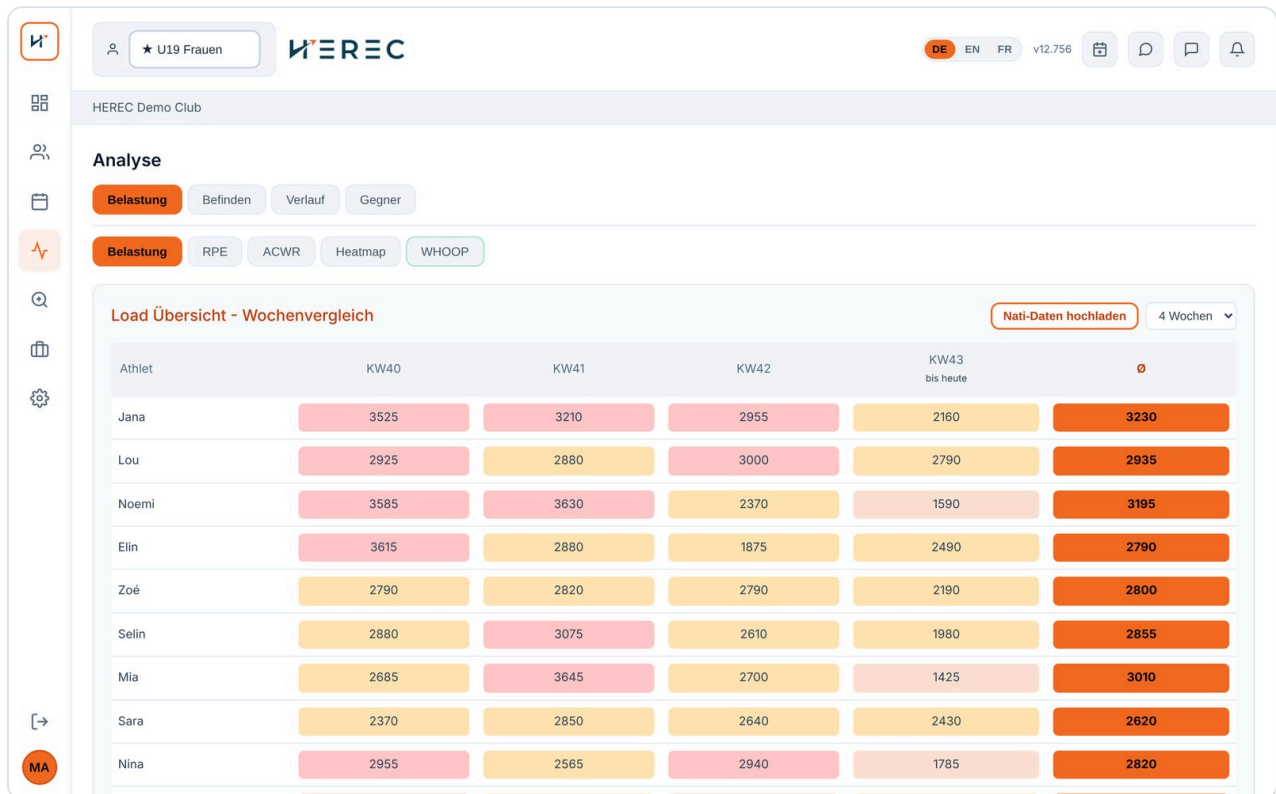
Monitoring und Analyse

Die Analyse zeigt Belastung und Befinden über die Zeit, das Risiko pro Spielerin steht unter «Heute > Risiko». Beides siehst du nur mit dem Recht «Monitoring».

Analyse

Gruppe	Reiter
Belastung	Belastung, RPE, ACWR, Heatmap, WHOOP
Befinden	Wohlbefinden, Zyklus, Mental
Verlauf	Übersicht, Athleten, Saison, Prognose, Team-Analyse
Gegner	Gegner

- **Belastung:** Die Wochenübersicht zeigt die Belastung jeder Spielerin pro Kalenderwoche und den Schnitt. Oben rechts wählst du den Zeitraum.
- **Nati-Daten hochladen:** übernimmt die Unterlagen eines Nati-Zusammenzugs als Belastung.
- **ACWR:** Verhältnis der kurzfristigen Belastung (7 Tage) zur langfristigen (28 Tage), neuere Tage zählen stärker. Der Zielbereich liegt zwischen 0.8 und 1.3.

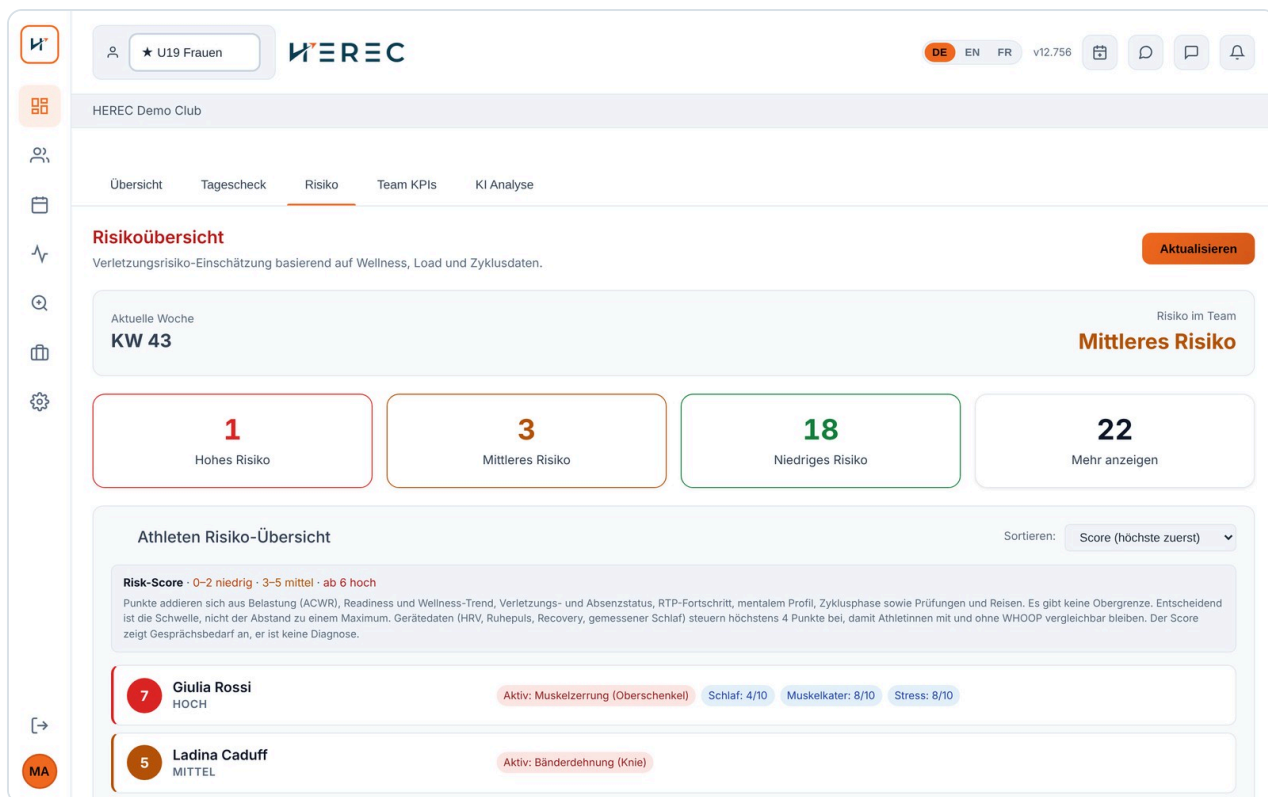


Analyse: Belastung pro Spielerin und Kalenderwoche.

Risiko

1. Öffne «Heute > Risiko».
2. Oben steht, wie viele Spielerinnen diese Woche ein hohes, mittleres oder niedriges Risiko haben.
3. Darunter folgt die Risiko-Übersicht, sortiert nach Score. Bei jeder Spielerin stehen die Gründe, zum Beispiel eine aktive Verletzung, wenig Schlaf oder viel Stress.

Der Risk-Score liest sich so: 0 bis 2 niedrig, 3 bis 5 mittel, ab 6 hoch. Die Punkte kommen aus Belastung, Readiness und Wellness-Trend, Verletzungen und Absenzen, Return to Play, Zyklusphase sowie Prüfungen und Reisen. Der Score zeigt Gesprächsbedarf an, er ist keine Diagnose.



Risiko: Anzahl pro Stufe, darunter jede Spielerin mit Score und Gründen.

Physio: Verletzungen und Return to Play

Verletzungen erfasst und begleitet die Physio in HEREC. Das Trainerteam sieht den Status und die Vorgaben fürs Training.

Physio-Sicht

- Mit der Rolle Physio oder Arzt öffnest du «Physio». Dort stehen alle Spielerinnen mit Verletzung, Wiedereinstieg oder offener Meldung aus allen Teams als Karten.
- Jede Karte zeigt Status, Diagnose, das nächste Training oder Spiel und wann das letzte Update war. Ein Klick öffnet die Akte.
- Für eine neue Verletzung klickst du unten unter «Alle Spielerinnen» auf den Namen und wählst dort «Verletzung hinzufügen».
- Ohne Physio-Rolle findest du die Verletzungen deines Teams unter «Kader › Verletzungen».

The screenshot shows the HEREC software interface for the 'U19 Frauen' team. The main section is titled 'Physio' and contains two player profiles: Giulia Rossi (GR) and Ladina Caduff (LC). Each profile shows their status (e.g., 'Teiltraining' or 'Verletzt (kein Training)'), the last update date, and a progress bar. Below the profiles is a list of all players in the team, each with a short code and name. A search bar is located at the top right of the player list.

Physio: Verletzte und Wiedereinsteigerinnen aller Teams, darunter alle Spielerinnen.

Verletzung erfassen

1. Tippe auf «Verletzung hinzufügen», im Kader oder in der Akte unter «Monitoring › Verletzungen».
2. Wähle Verletzungsart und Körperteil, dann die Daten «Seit» und «Voraussichtlich bis».
3. Setze den Status, zum Beispiel «Verletzt (kein Training)», «Angeschlagen (eingeschränkt)» oder «Reha (Aufbautraining)», und speichere.

Meldet eine Spielerin eine Verletzung als Abwesenheit, übernimmst du sie unter «Kader › Verletzungen» mit «Als Verletzung übernehmen».

Return to Play

- Der Weg zurück hat sechs Phasen: Verletzt, Reha, Aufbau, Teiltraining, Volltraining und Match-Freigabe.
- **+ Update:** neuer Befund als Notiz oder Sprachnachricht, auf Wunsch mit neuem Status.
- **Dokument oder Sprachnachricht auswerten:** Hängst du im Update ein Physio-Dokument (PDF oder Foto) oder eine Sprachnachricht an, füllt HEREC daraus die Vorgaben vor: Phase, was sie darf, Minuten, Hinweis und Therapeut:in. Du prüfst und speicherst.
- **Nächste Phase:** schiebt die Spielerin eine Phase weiter.
- **Vorgaben festlegen:** Du tippst an, was sie darf, zum Beispiel Laufen, Technik ohne Gegner, Zweikämpfe oder Sprints. Dazu kommen maximale Minuten pro Einheit, die nächste Kontrolle und ein Hinweis. Bei der Match-Freigabe legst du zusätzlich fest, wie viele Minuten sie im Match spielen darf.
- Die Spielerin sieht die Vorgaben in ihrer App. Mit «Trainerteam informieren» bekommt auch der Staff eine Meldung.

Akte: aktive Verletzung mit Phase, Status und Vorgaben fürs Training.

Kommunikation, Verein und Einstellungen

Mit den Spielerinnen

- **Team-Nachricht** und **Push senden** auf der Startseite erreichen das ganze Team. Für Push gibt es Vorlagen, zum Beispiel Erinnerung an den Wellness Check, Spieltag oder Training abgesagt, oder eine eigene Nachricht.
- **Einzelne Spielerin:** in ihrer Akte unter «Komm. » Nachrichten».
- **Kurzinfos der Athletinnen:** Das Symbol oben rechts zeigt kurze Nachrichten der Spielerinnen von heute, zum Beispiel «Komme 5 Min später».

Im Staff

- Die Sprechblase oben rechts öffnet «Kommunikation»: Nachrichten direkt und in Gruppen, nur unter Staff. Die Athletinnen sehen nichts davon.
- «Neue Nachricht» schreibt einer Person, «Neue Gruppe» legt eine Gruppe an.
- «Kalender abonnieren» bringt Trainings und Spiele in Outlook, Google oder Apple. Der Kalender holt Änderungen selbst.

Staff einladen und Rechte setzen

1. Öffne «Einstellungen » Staff» und erfasse Vorname, Nachname und E-Mail.
2. Wähle die Rolle, zum Beispiel Trainer, Co-Trainer, Physio oder Athletiktrainer. Die App zeigt die Basis-Berechtigungen dieser Rolle.
3. Passe pro Bereich an: «Kein Zugriff», «Lesen» oder «Bearbeiten». Das Recht «Monitoring» entscheidet, ob jemand Körperdaten sieht.

4. Lege unter «Datenzugriff ab Saison» fest, ab wann die Person Daten sieht, wähle die Teams und speichere. Die Person bekommt eine Einladung per E-Mail.

HEREC Demo Club

Einstellungen

Verein & Team Spielerinnen **Staff** Externe Zugriffe Integrationen Darstellung & Backup Hilfe Ernährung Reports Module

Staff-Verwaltung

Staff-Mitglieder können mehreren Teams zugewiesen werden.

Persönliche Daten

Vorname: Max Nachname: Muster

E-Mail: physio@email.com

Rolle & Berechtigungen

Rolle: Trainer

Datenzugriff ab Saison: Alle Daten (kein Limit)

Neue Trainer: nur ab gewählter Saison. Begrenzt Spiele, Tests, Wellness/Load, Verletzungen & Abwesenheiten. Athleten-Stammdaten bleiben sichtbar. TL & Owner sehen immer alles.

Basis-Berechtigungen der Rolle:
Monitoring, Athleten, Trainingspläne, Leistungstests, Anwesenheit, Spiele, Periodisierung, Ernährung, Einstellungen, Analytics, Risikomanagement, Scouting, Gegneranalyse

Staff: persönliche Daten, Rolle und Berechtigungen.

Verein

Die sportliche Leitung findet unter «Verein» Verträge, Kaderplanung, Philosophie & Saisons, Beobachtet, Nachwuchs, Scouting-Shortlist, Trainer und Club-Analytics, daneben den Talentpool. Unter «Trainer» öffnet «Profil öffnen» das Trainer-Profil mit Zielen, Gesprächen, Trainingsbesuchen, Diplomen, Verträgen und Dokumenten.

★ U19 Frauen

DE EN FR v12.756

HEREC Demo Club

Sportliche Leitung

Talentpool

Sportliche Leitung

Kader, Verträge, Nachwuchs & Scouting

Team U19 Frauen

Verträge

Kaderplanung

Philosophie & Saisons

Beobachtet

Nachwuchs

Scouting-Shortlist

Trainer

Trainerinnen und Trainer im Verein

Ziele, Gespräche und Trainingsbesuche erfassen die sportliche Leitung und das Talentmanagement. Die Trainer sehen ihre Ziele, ihre Diplome und freigegebene Einträge unter «Mein Profil». Verträge und Dokumente sieht nur die Leitung.

Jonas Weber · Athletiktrainer

U19 Frauen

Offene Ziele: 0 Gespräche: 0 Besuche: 0 Dokumente: 0

Profil öffnen

Lea Fischer · Physio

U19 Frauen

Offene Ziele: 0 Gespräche: 0 Besuche: 0 Dokumente: 0

Profil öffnen

Marco Bianchi · Trainer

U19 Frauen

Offene Ziele: 0 Gespräche: 0 Besuche: 0 Dokumente: 0

Profil öffnen

Nadia Steiner · Torwarttrainer

U19 Frauen

Offene Ziele: 0 Gespräche: 0 Besuche: 0 Dokumente: 0

Profil öffnen

Sandra Keller · Co-Trainer

U19 Frauen

Offene Ziele: 2 Gespräche: 1 (zuletzt 11.10.2026) Besuche: 1 Dokumente: 0

Profil öffnen

Verein: Trainerinnen und Trainer mit offenen Zielen, Gesprächen und Dokumenten.

Einstellungen

Reiter	Wofür
Verein & Team	Vereinsname und Logo, Standard-Trainingsorte und Zeiten
Spielerinnen	Spielerinnen einladen und verwalten
Staff	Staff einladen, Rollen und Rechte
Externe Zugriffe	Lesezugriff für Nati-Staff oder Stammverein, mit Einverständnis der Spielerin
Integrationen	Externe Datenquellen, zum Beispiel Match-Statistiken oder VALD für Leistungstests
Darstellung & Backup	Sprache, heller oder dunkler Modus, aktive Saison
Hilfe	Diese Anleitung in deiner Sprache, auch als PDF

Trainer-App am Handy

Gearbeitet wird am Laptop. Auf dem Platz reicht das Handy: für das heutige Training, den Tagescheck und das Risiko pro Spielerin. Dafür zeigt die App am Handy eine eigene, schlanke Ansicht.

- **Startseite:** Am Handy öffnet die App direkt «Vor Ort». Auch nach einem Teamwechsel landest du dort. Mit der Rolle Physio startest du in «Physio».
- **Am Laptop:** Dort gibt es «Vor Ort» bewusst nicht. Du startest mit «Heute», wo Tagescheck und Kalender schon da sind.
- **Leiste unten:** fünf Symbole ohne Beschriftung, von links: Vor Ort, Kader, Kalender, Kommunikation, Einstellungen.
- **Am Laptop bleiben:** Analyse, Scouting, Verein und die grossen Tabellen. Das Risiko pro Spielerin siehst du am Handy im Tagescheck.
- **Unterreiter:** Statt einer Reihe Knöpfe wählst du sie oben in einem Auswahlfeld, zum Beispiel «Liste» im Kader oder «Kalender» in der Planung.
- **Kein seitliches Scrollen:** Listen zeigen nur, was auf dem Platz zählt.

Vor Ort: Heute und Tagescheck

«Vor Ort» hat zwei Reiter: «Heute» für das Training und «Tagescheck» für Verfügbarkeit, Anwesenheit und Risiko.

Heute

- Das heutige Training steht mit Zeit, Ort, Dauer, Fokus, geplanter Intensität und allen Abschnitten. «Bearbeiten » öffnet es in der Planung.
- An einem Spieltag steht das Spiel mit dem Aufgebot oben. «Vorbereitung und Aufstellung » öffnet den Match-Flow, nach dem Spiel heisst der Link «Spielbericht ».
- Ist nichts geplant, steht dort «Heute ist nichts geplant.»

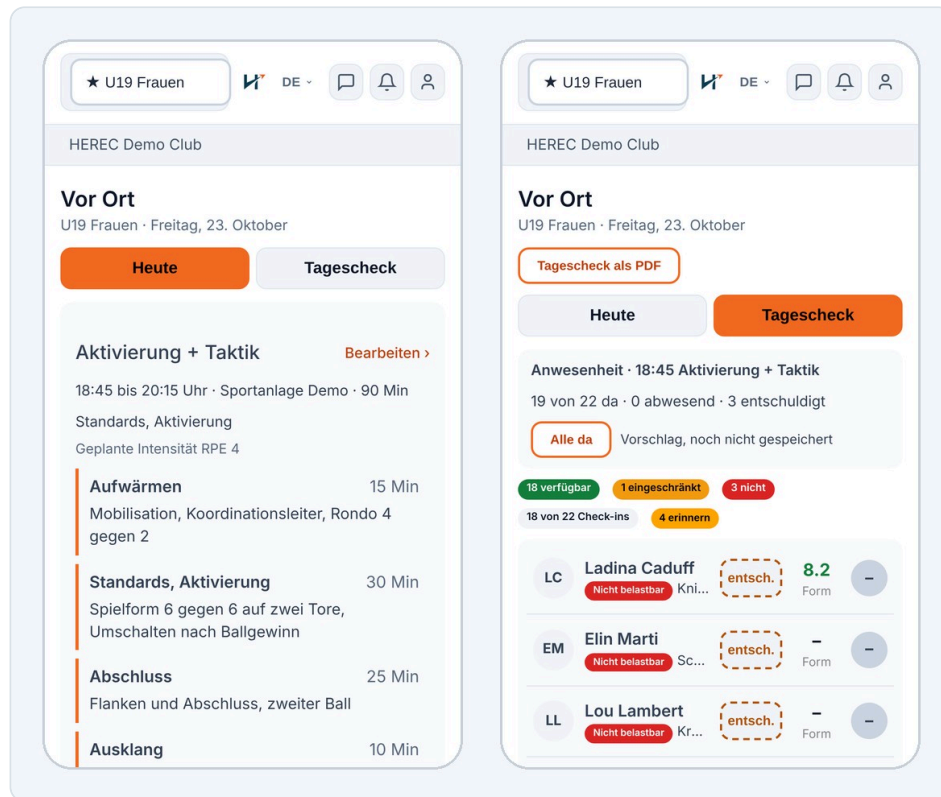
Tagescheck und Anwesenheit

1. Tippe auf «Tagescheck». Oben stehen Chips: verfügbar, eingeschränkt, nicht und die Zahl der Check-ins.
2. Darunter steht die Anwesenheit für das heutige Training. Die App schlägt vor: aufgebotene und verfügbare Spielerinnen «ok», alle anderen «entsch.». Solange «Vorschlag, noch nicht gespeichert» steht, sind die Chips gestrichelt.
3. Tippe auf den Chip einer Spielerin, um zu wechseln: ok, abw., entsch. Die App speichert sofort, mit dem ersten Tipp auch den Vorschlag für alle anderen. «Alle da» setzt alle auf einmal.
4. Fehlen Check-ins, erscheint ein Knopf wie «4 erinnern». Er öffnet den Push-Dialog für alle ohne Check-in.
5. Pro Spielerin stehen Form und Risiko. Form ist der Tagescheck von heute (0 bis 10), Risiko die Aufmerksamkeit für die nächsten Wochen (0 bis 10+). Was sie heute darf, steht am Chip unter dem Namen.
6. Ein Tipp auf die Zeile öffnet das Profil der Spielerin.

Den Tagescheck siehst du nur mit dem Recht «Monitoring».

PDF

Auf dem Reiter Tagescheck erscheint oben «Tagescheck als PDF». Das PDF entsteht direkt in der App: Am Handy öffnet sich das Teilen-Menü zum Sichern oder Senden, am Laptop wird es heruntergeladen. Das Training druckst du nicht von hier aus, es steht im Reiter Heute zum Nachlesen.

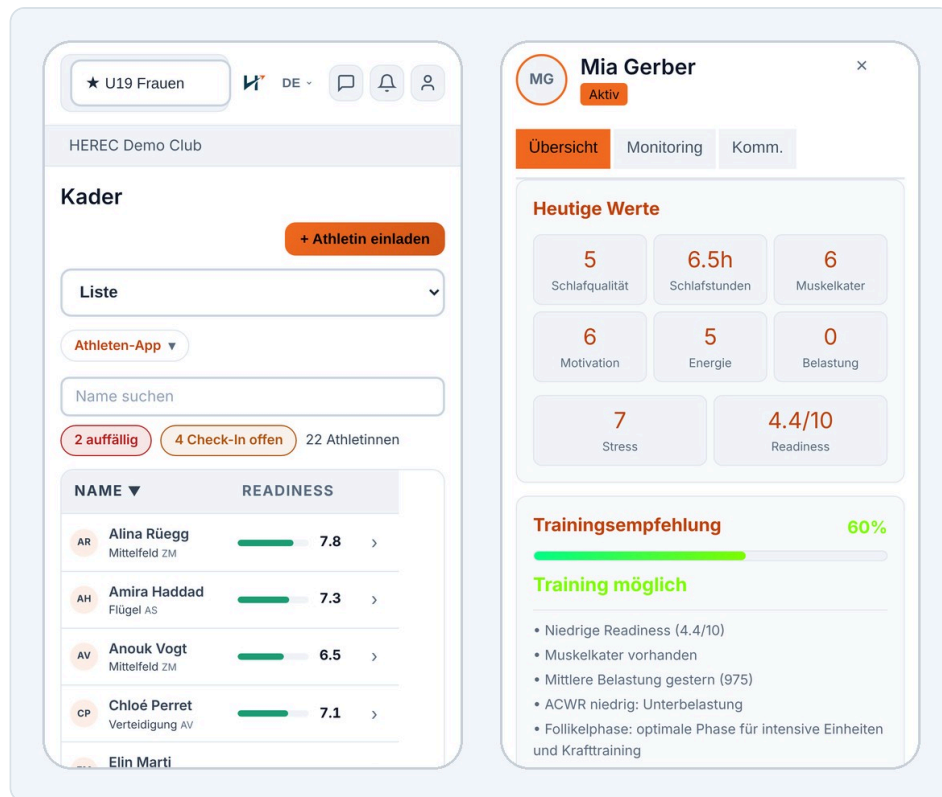


Vor Ort am Handy: links Heute mit dem Training, rechts der Tagescheck mit Anwesenheit, Form und Risiko.

Kader, Profil und Kalender am Handy

Kader und Profil

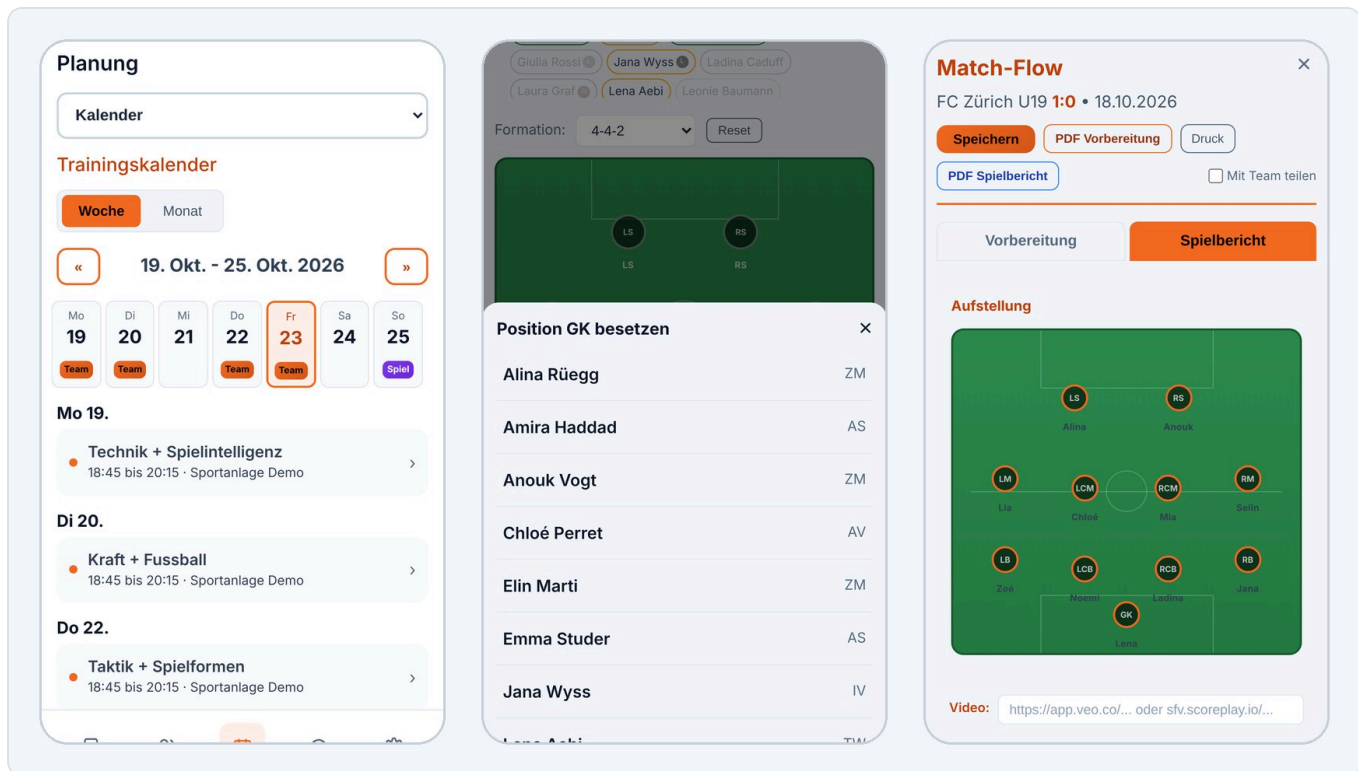
- Die Kaderliste zeigt nur Name und Readiness. Die Position steht klein unter dem Namen.
- Den Reiter wählst du oben im Auswahlfeld, zum Beispiel Liste oder Abwesenheiten.
- Ein Tipp auf eine Spielerin öffnet ihr Profil im Vollbild. Es zeigt nur Übersicht, Monitoring und Kommunikation.
- Dossier, Teamwechsel, Talentförderung und Verabschieden machst du am Laptop.
- Die Zurück-Geste des Handys schliesst das Profil, nicht die App.



Links die Kaderliste mit Name und Readiness, rechts das Profil im Vollbild.

Kalender und Spiele

- Im Kalender stehen oben die Tage der Woche, darunter die ganze Woche als Liste mit Zeit und Ort. Ein Tipp öffnet den Eintrag.
- Ein Spiel öffnet den Match-Flow: vor dem Spiel die Vorbereitung, danach den Spielbericht.
- **Aufstellung per Antippen:** Tippe auf eine leere Position. Es öffnet sich die Ersatzbank mit den aufgegebenen Spielerinnen, die noch nicht auf dem Feld stehen. Ein Tipp auf den Namen setzt sie.
- Umgekehrt geht es auch: Tippe auf eine Spielerin im Kader über dem Feld und wähle eine freie Position. Am Laptop ziehst du die Spielerinnen wie gewohnt.
- Trainings drucken, Papierkorb und Löschen bleiben am Laptop.



Links die Woche als Liste, in der Mitte die Ersatzbank beim Antippen einer Position, rechts der Spielbericht.

Athletinnen-App: Einstieg

Die Athletinnen-App läuft im Browser unter athlete.herec.ch. Leg sie auf den Home-Bildschirm, dann öffnet sie sich wie eine App.

Anmelden

1. Dein Team erfasst dich mit deiner E-Mail-Adresse. Du bekommst eine Einladung per E-Mail.
2. Öffne athlete.herec.ch und tippe auf «Registrieren». Nimm genau die Adresse aus der Einladung und wähle ein Passwort mit mindestens 6 Zeichen.
3. Danach meldest du dich mit E-Mail und Passwort über «Einloggen» an.
4. Passwort vergessen? Tippe auf «Passwort vergessen?» und dann auf «Passwort zurücksetzen».

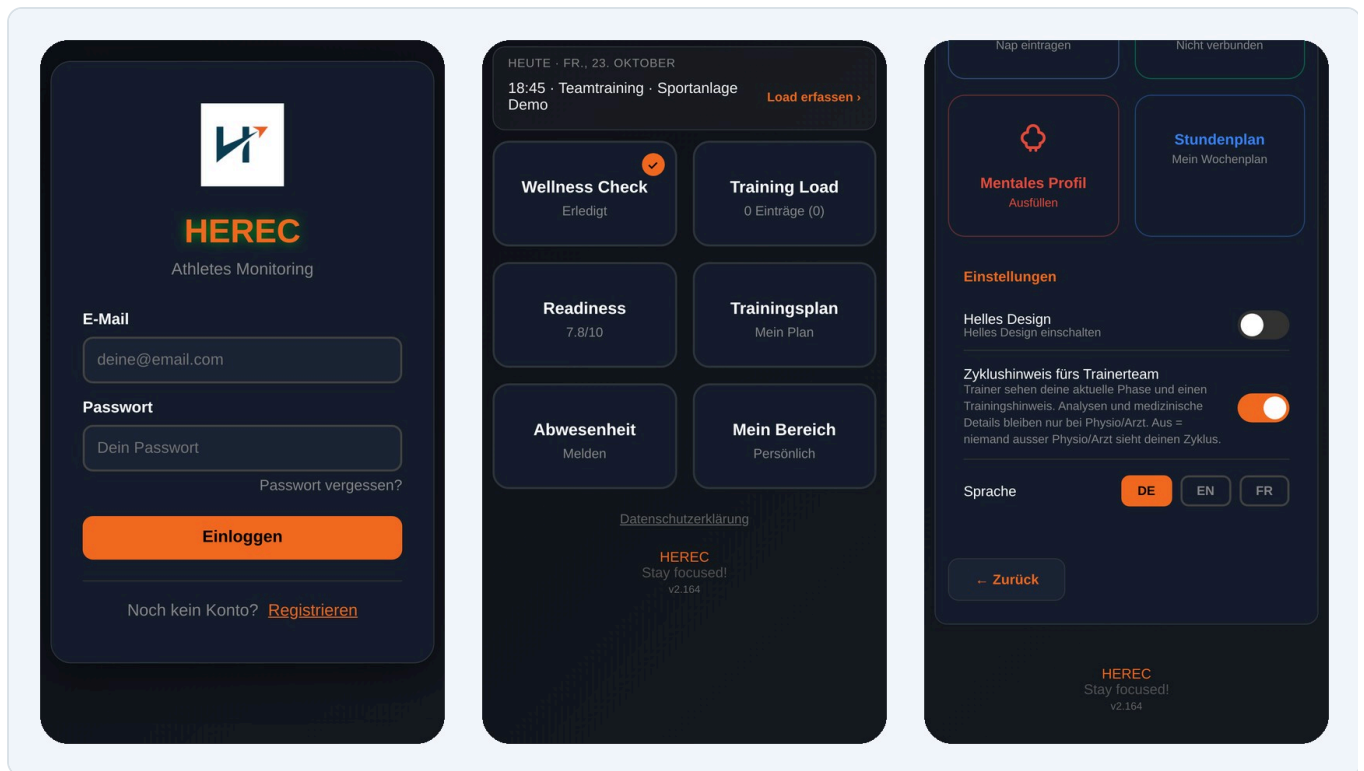
Steht «Kein Team gefunden», bist du noch keinem Team zugeordnet. Frag deine Trainerin oder deinen Trainer, ob deine Adresse stimmt.

Auf den Home-Bildschirm und Mitteilungen erlauben

- **iPhone:** In Safari auf «Teilen» tippen und «Zum Home-Bildschirm» wählen. Push-Nachrichten kommen auf dem iPhone nur, wenn die App auf dem Home-Bildschirm liegt.
- **Android:** In Chrome im Menü «Zum Startbildschirm hinzufügen» oder «App installieren» wählen.
- In der App erscheint oben «Push-Benachrichtigungen aktivieren». Tippe auf «Aktivieren» und erlaube die Mitteilungen. So bekommst du Erinnerungen für Wellness und Training.

Startseite und Einstellungen

- Oben stehen dein Name und dein Team, daneben die Nachrichten (Briefsymbol), hell oder dunkel, die Sprache und «Logout».
- Die Karte «Heute» zeigt, was heute ansteht, zum Beispiel das Training mit Zeit und Ort und was du einpacken sollst.
- Darunter liegen sechs Kacheln: Wellness Check, Training Load, Readiness, Trainingsplan, Abwesenheit und Mein Bereich.
- Unter «Mein Bereich » Einstellungen» stellst du helles Design, Sprache (DE, EN, FR) und den «Zyklushinweis fürs Trainerteam» ein. Ist er an, sieht das Trainerteam deine aktuelle Phase und einen Trainingshinweis. Analysen und medizinische Details bleiben bei Physio und Arzt.



Links die Anmeldung, in der Mitte die Startseite, rechts die Einstellungen in Mein Bereich.

Athletinnen-App: jeden Tag

Zwei Dinge machst du jeden Tag: morgens den Wellness Check und nach jedem Training oder Spiel den Training Load. Daraus berechnet die App deine Readiness.

Wellness Check am Morgen

1. Tippe auf «Wellness Check». Die Kachel zeigt, bis wann er fällig ist: 30 Minuten vor einem Morgentraining, sonst bis 10:05 Uhr.
2. Schieb die Regler für Schlafqualität, Schlafstunden, Muskelkater, Stress-Level, Motivation und Energie. Sei ehrlich, es gibt keine falschen Antworten.
3. Beim Zyklus-Tracking stehen Tag und Phase. Bei Bedarf passt du die Phase von Hand an.
4. Unter «Besonderes heute?» markierst du Prüfung, Testing, Arzttermin oder Reise und wie belastend das ist.
5. Tippe auf «Speichern».

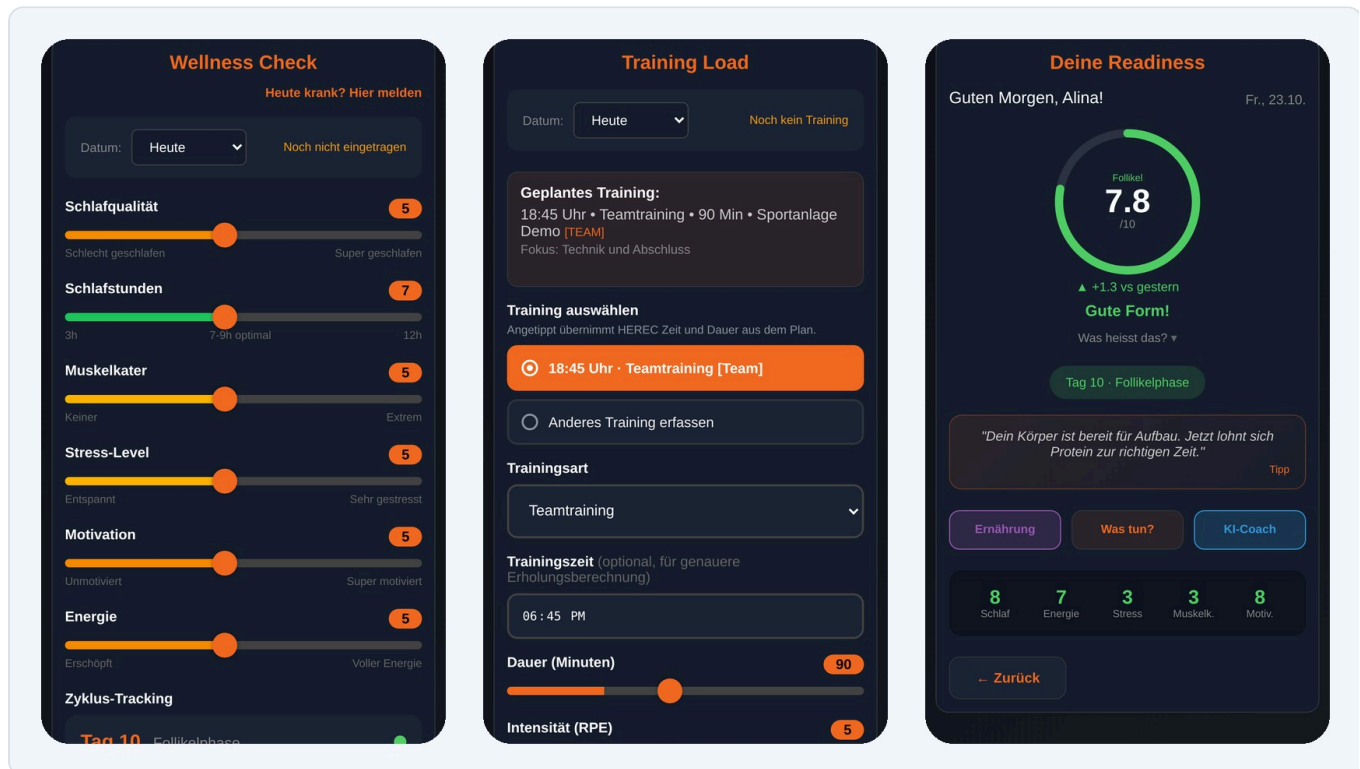
Bist du krank, tippe oben auf «Heute krank? Hier melden».

Training Load nach dem Training

1. Tippe auf «Training Load» oder in der Karte «Heute» auf «Load erfassen »».
2. Wähle das geplante Training. Die App übernimmt Zeit und Dauer aus dem Plan. War es ein anderes Training, wähle «Anderes Training erfassen» und die Trainingsart.
3. Hattest du eine Aufgabe, gib an, ob du sie umgesetzt hast: Ja, Teilweise oder Nicht.
4. Prüfe die Dauer in Minuten und wähle die Intensität (RPE) von 1 bis 10. Die App rechnet daraus den Load.
5. Tippe auf «Training speichern».

Readiness

Die Kachel «Readiness» zeigt deinen Wert von heute von 0 bis 10 und den Vergleich zu gestern. «Was heisst das?» erklärt den Wert. Darunter stehen deine Phase, ein Tipp und die fünf Werte aus dem Check. Von Sonntag bis Dienstag erscheint auf der Startseite zusätzlich dein Wochenrückblick.



Links der Wellness Check, in der Mitte der Training Load, rechts deine Readiness.

Athletinnen-App: Plan, Schule und Abwesenheit

Trainingsplan

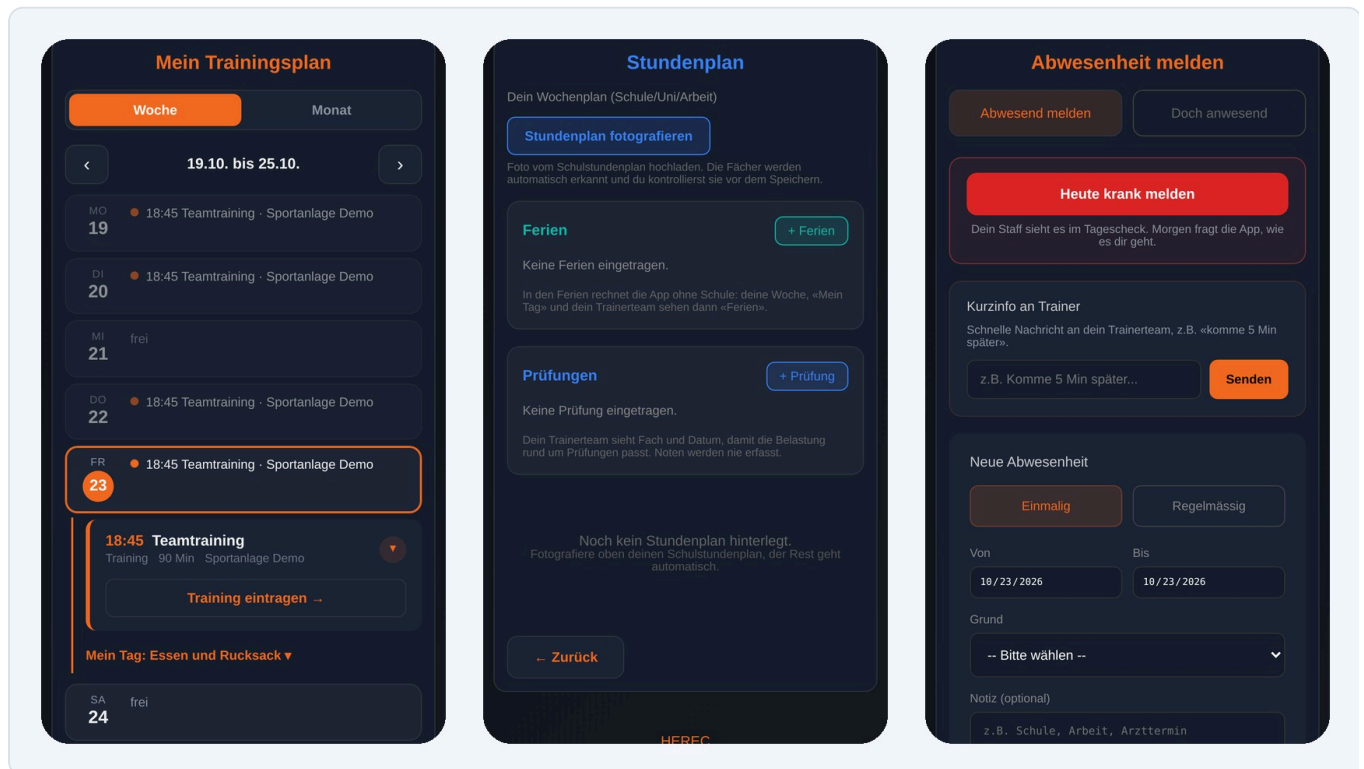
- «Trainingsplan» zeigt deine Woche oder den Monat. Jeder Tag listet Trainings und Spiele mit Zeit und Ort, heute ist hervorgehoben.
- Tippe auf einen Tag für die Details. Dort führt «Training eintragen →» direkt zum Training Load, «Mein Tag: Essen und Rucksack» zeigt, was du wann essen und einpacken sollst.
- Ein Spiel siehst du, sobald du im Aufgebot stehst.

Stundenplan, Ferien und Prüfungen

1. Öffne «Mein Bereich › Stundenplan».
2. Tippe auf «Stundenplan fotografieren» und lade ein Foto deines Stundenplans hoch. Die Fächer werden automatisch erkannt, du kontrollierst sie vor dem Speichern.
3. Mit «+ Ferien» trägst du Ferien ein. In den Ferien rechnet die App ohne Schule.
4. Mit «+ Prüfung» trägst du Prüfungen ein. Dein Trainerteam sieht Fach und Datum, damit die Belastung rund um Prüfungen passt. Noten werden nie erfasst.

Abwesenheit und Krankheit

- **Heute krank melden:** der rote Knopf unter «Abwesenheit». Dein Staff sieht es im Tagescheck. Am nächsten Tag fragt die App: «Noch krank» oder «Wieder fit».
- **Kurzinfo an Trainer:** eine schnelle Nachricht an dein Trainerteam, zum Beispiel «komme 5 Min später».
- **Neue Abwesenheit:** «Einmalig» mit Von und Bis oder «Regelmässig», zum Beispiel jeden Freitag. Dazu Grund und auf Wunsch eine Notiz. Bei Krankheit fragt die App, ob du Fieber hast.
- **Doch anwesend:** Bist du an einem Tag trotz regelmässiger Abwesenheit da, bestätigst du das hier.
- **Wiedereinstieg:** Nach Krankheit oder Verletzung zeigt die Startseite deinen Stand, zum Beispiel wie viele Trainings bis zum Abschluss fehlen, und die Vorgaben der Physio. Die Freigabe für Spiele gibt dein Staff.



Links der Trainingsplan, in der Mitte der Stundenplan, rechts Abwesenheit melden.

Athletinnen-App: Mein Bereich und Nachrichten

«Mein Bereich» sammelt alles, was dir bei deiner Entwicklung hilft. Du öffnest ihn über die Kachel auf der Startseite.

Ziele

- «Meine Ziele» zeigt unter «Diese Woche» deine Aufgaben aus Training und Spiel und wie viele du schon umgesetzt hast.
- Unter «Diese Saison» stehen deine Saisonziele. Ziele aus dem Standortgespräch sind dort vermerkt, und du kannst zu jedem Ziel schreiben, wie es läuft.
- Mit «+ Neues Ziel» setzt du dir selbst ein Ziel und legst fest, bis wann du es erreichen willst.
- Im «Rückblick» findest du erreichte und abgelaufene Ziele und deine Zielgespräche.

Mentales Profil

1. Tippe in «Mein Bereich» auf «Mentales Profil». Die Selbsteinschätzung hat 32 Fragen und dauert etwa 5 Minuten.

2. Bewerte jede Aussage von 1 (trifft gar nicht zu) bis 5 (trifft voll zu). Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.
3. Die Einschätzung gilt für ein Halbjahr. Dein Trainerteam sieht das Ergebnis in seiner Übersicht.

Spiele, Entwicklung und Tests

- **Meine Spiele:** Videos, Statistiken und deine Reflexion zu jedem Spiel. Hast du die Reflexion ausgefüllt, siehst du die Bewertung deines Trainerteams.
- **Meine Entwicklung** zeigt Trends und Fortschritt, **Verlauf** deine Wellness-Daten über die Zeit und **Leistungstests** deine Testergebnisse.
- **Team-Wohlbefinden:** ein Stimmungs-Check mit 5 Fragen, er dauert eine Minute.

Erholung

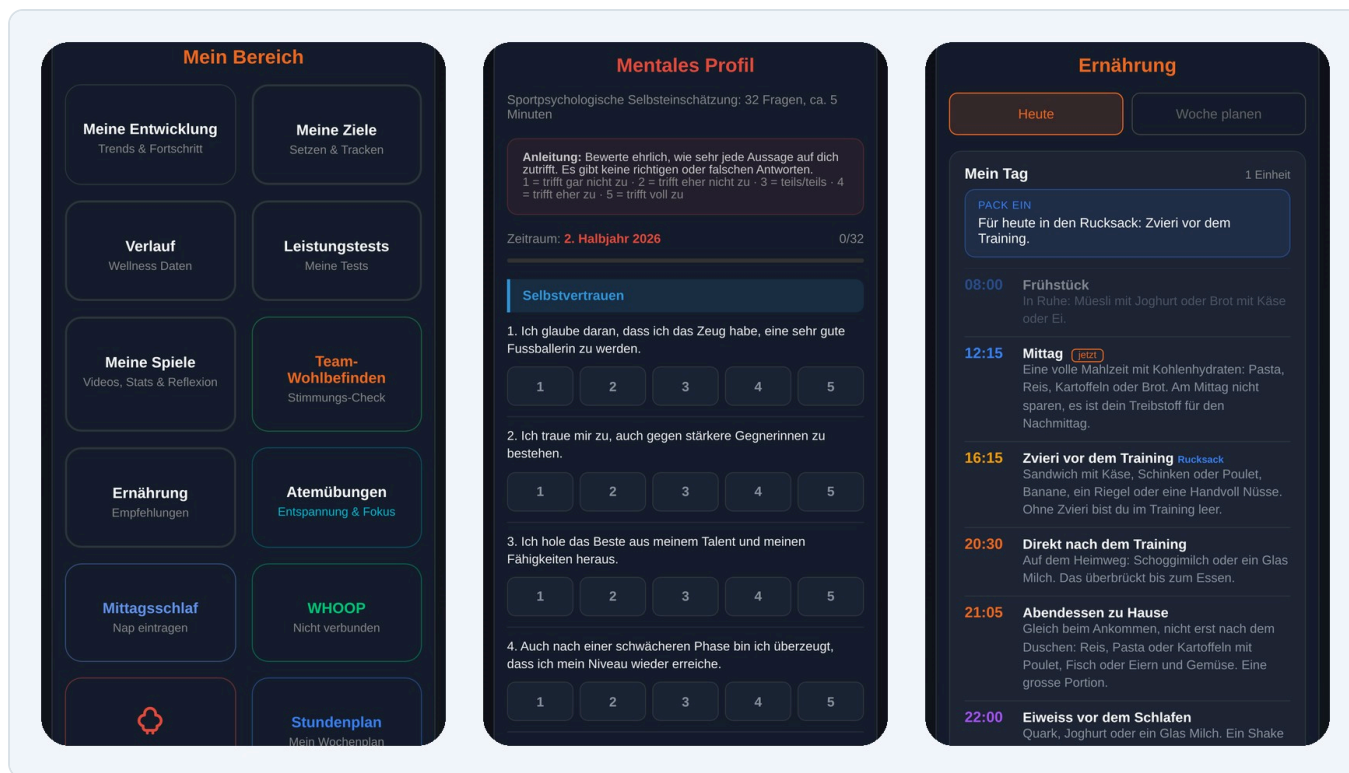
- **Atemübungen:** sieben Übungen für Entspannung, Fokus oder Energie. Nach dem Wellness Check schlägt die App eine passende Übung vor.
- **Mittagsschlaf:** Trag einen Nap mit seiner Dauer ein. Ein kurzer Nap gibt einen kleinen Bonus auf deine Readiness.
- **WHOOP:** Hast du ein WHOOP-Band, verbindest du es hier. Die App holt dann jeden Tag deine Erholungs- und Schlafdaten.

Ernährung

- «Ernährung › Heute» zeigt «Mein Tag»: was du wann essen sollst, abgestimmt auf Schule, Training und Spiel. «Pack ein» sagt dir, was in den Rucksack gehört.
- «Woche planen» erstellt einen Wochenplan mit Einkaufsliste, auf Wunsch auch als PDF.

Nachrichten

- Das Briefsymbol oben öffnet die Nachrichten deines Trainerteams. Neue Nachrichten sind markiert, Anhänge lädst du direkt herunter.
- Antworten kannst du dort nicht. Für eine kurze Info an dein Trainerteam nimmst du «Abwesenheit › Kurzinfo an Trainer».



Links Mein Bereich, in der Mitte das Mentale Profil, rechts die Ernährung mit «Mein Tag».

HILFE

Hilfe und häufige Fragen

Häufige Fragen

Ich habe mein Passwort vergessen. Tippe bei der Anmeldung auf «Passwort vergessen?». Du bekommst einen Link per E-Mail und setzt damit ein neues Passwort.

Nach der Anmeldung steht «Kein Team gefunden». Deine Adresse ist noch keinem Team zugeordnet oder weicht von der Einladung ab. Frag dein Trainerteam, mit welcher Adresse du erfasst bist.

Ich bekomme keine Push-Nachrichten. Auf dem iPhone kommen sie nur, wenn die App auf dem Home-Bildschirm liegt. Öffne sie von dort, tippe auf «Aktivieren» und erlaube die Mitteilungen. Prüfe auch die Mitteilungen in den Einstellungen deines Handys.

Die App zeigt einen alten Stand oder hängt. Schliess die App ganz und öffne sie neu. In der Trainer-App sucht ein Klick auf die Versionsnummer oben nach einem Update. Hilft das nicht, entferne die Athletinnen-App vom Home-Bildschirm und leg sie über athlete.herec.ch neu an. Deine Daten bleiben erhalten.

Wie wechsele ich die Sprache? In der Trainer-App oben rechts (DE, EN, FR), in der Athletinnen-App unter «Mein Bereich › Einstellungen».

Wer sieht meine Daten? Dein Trainerteam sieht, was es für Training und Belastung braucht: Wellness Check, Training Load, Readiness, Abwesenheiten und Prüfungstermine. Deine Zyklusphase sieht es nur, wenn du den Zyklushinweis eingeschaltet hast. Medizinische Details bleiben bei Physio und Arzt. Noten werden nie erfasst.

In der Trainer-App fehlt mir ein Bereich. Was du siehst, hängt von deiner Rolle, deinen Rechten und den Modulen deines Vereins ab. Ohne das Recht «Monitoring» siehst du zum Beispiel keine Körperdaten der Spielerinnen. Rechte vergibt die Vereinsleitung unter «Einstellungen › Staff».

An wen du dich wendest

Frage	Ansprechperson
Training, Aufgebot, deine Daten	dein Trainerteam, zum Beispiel über «Kurzinfo an Trainer»
Zugang, Rollen und Rechte im Staff	die Vereinsleitung
Abo, Module, technische Probleme	die Vereinsleitung, sie wendet sich an info@herec.ch