



TRÆNERGUIDE

PASS • CONTROL • REPEAT

INDHOLDSFORTEGNELSE

1. Generel introduktion til Goal Station.....	2
1.1. Formål.....	2
1.2. Træningsmetodik.....	3
1.3. Produkter.....	5
2. Kom Godt i Gang.....	6
2.1. Opstart af Ignite Trainers og Controller.....	6
2.2. Opsætning af Ignite Trainers.....	9
2.3. Ændr (eller slet) din profil.....	10
3. Spillere og Teams.....	11
3.1. Tilføj spillere.....	11
3.2. Teams.....	12
4. Øvelser.....	13
4.1. Lys og indikatorer.....	13
4.2. Introduktion til Øvelser.....	14
4.3. Levels.....	15
4.4. Start en øvelse.....	16
4.5. Kør en øvelse.....	17
4.6. Customized øvelser.....	18
4.7. Favoritøvelser.....	20
4.8. Resultater.....	20
4.9. Introduktion til cirkeltræning med Goal Station.....	20
4.10. Introduktion til "Home Edition".....	20
5. Goal Station Spillerapp.....	21
5.1. Introduktion til Goal Station Spillerapp.....	21
5.2. Opret en bruger i spillerappen.....	21
5.3. Resultater i spillerappen.....	21
5.4. Spiller Rangliste.....	21
5.5. Brug resultaterne.....	22
6. Diverse.....	23
6.1. Vedligehold og brug af udstyr.....	23
6.2. FAQ.....	23

1. GENEREL INTRODUKTION TIL GOAL STATION

1.1. Formål

Visionen bag Goal Station er at tilbyde den mest inspirerende træningsmetodik i verden, og Goal Station er udviklet for at give dig og dit hold den mest effektive træning. Videnskaben har bevist at der er mange måder hvorpå man kan lære at spille fodbold—både indenfor og udenfor banen. Men at være i stand til at simulere det, som man gerne vil lære sine spillere, og at rekreere spil-lignende situationer, er bevist som værende mest succesfuldt. Og det er præcis hvad vi gør med Goal Stations produkter og faciliteter. Her kan dine spillere nemlig fokusere på at træne præcis de færdigheder, som de har mest brug for på banen, ved at tilbyde isolerede og individuelle øvelser, der maksimerer spillerens berøringer med bolden under en træning. Idéen bag Goal Station er baseret på "Øvelse gør Mester" princippet, og troen på at repetition af spil-inspirerede situationer, er vejen til at blive en bedre fodboldspiller

Striving to be the most inspiring training methodology in the world

Goal Station består af fire centrale elementer; fysiske produkter, træningsmetodik, teknologi og data. Goal Station er sat i verden med et todelt formål

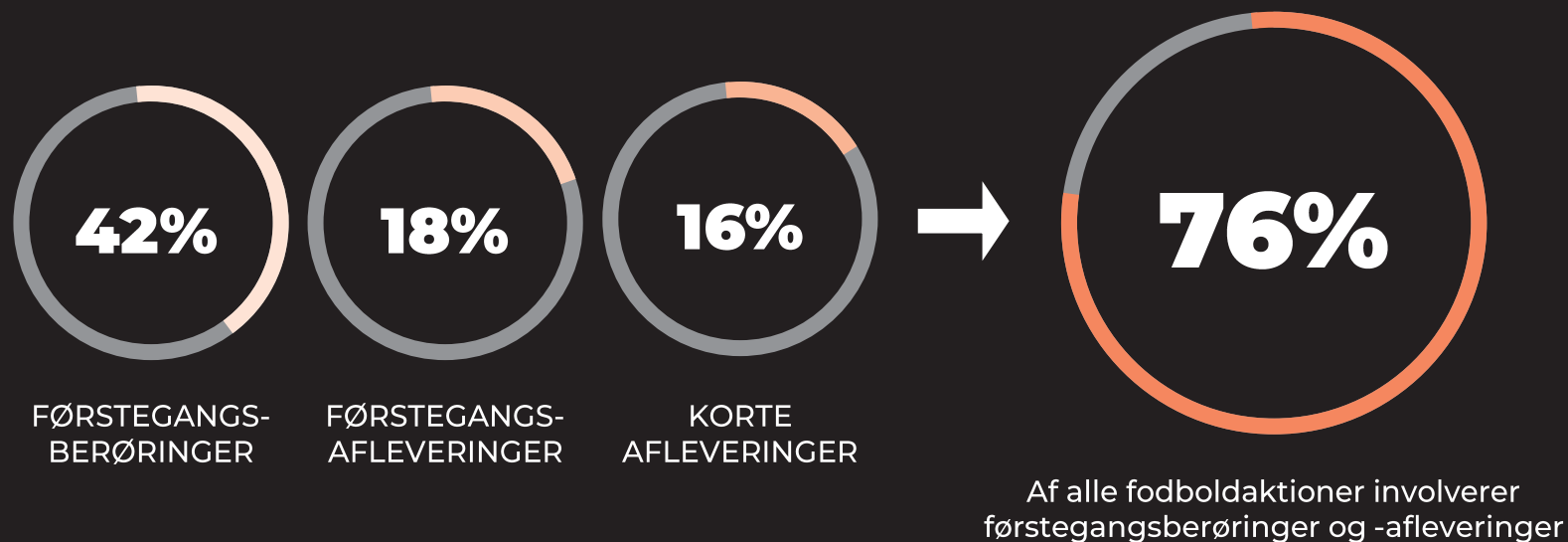
01 Forbedre tekniske, taktiske, kognitive og fysiske færdigheder for spillere på alle niveauer— Det gør vi ved at skabe produkter som optimerer antallet af boldberøringer og forbedrer effektiv læringstid.

02 Sikre en sjov og motiverende træning til hver eneste Goal Station træningssession.

1.2. Træningsmetodik

Goal Station er udviklet baseret på en "Deliberate Practice" træningsmetodik, hvilket betyder, at alle standardøvelser som er inkluderet i Goal Station, er nøje designet til at forbedre præcis de færdigheder, som spillerne har mest brug for under en fodboldkamp. Da de fleste hold kun har en begrænset træningstid tilgængelig, er trænerens vigtigste opgave, at få så meget som muligt ud af den træningstid. Under en normal træning har en spiller typisk mellem 150-250 boldberøringer, afhængigt af træningens intensitet. I en Goal Station træning har hver spiller typisk mellem 800-1,100 boldberøringer. Det betyder at en Goal Station træning potentielt op til 5-dobler antallet af boldberøringer under en fodboldtræning.

Et studie har vist, at 3/4 af de aktioner som en fodboldspiller har under en kamp, involverer følgende tre basisfærdigheder; 1) Førstegangsberøringer, 2) Førstegangsafleveringer og 3) Korte afleveringer Derfor fokuserer øvelserne i Goal Station, på at træne præcis disse tre færdigheder, for at forbedre de færdigheder, som spillerne har mest brug for, med så mange repetitioner som muligt, for at maksimere træningsoutputtet!



GOAL STATION ELEMENTER

1. FYSISKE PRODUKTER

Goal Station tilbyder en række fysiske produkter som hjælper dig til at få så meget ud af dine træninger som muligt. De fysiske produkter inkluderer Goal Station Arena, Focus 360, Rebounders, Focus Wall, Goal Targets, Ball Training Machine (boldkanon), Air Dummies og foot-pool.



3. TEKNOLOGI

Kombiner dine fysiske Goal Station produkter med Ignite Trainers (intelligente lys) og få endnu mere ud af din træning! Placer dine Ignite Trainers på de fysiske Goal Station produkter for at indikere hvor din spiller skal dribble/aflevere til. Denne form for træning træner ikke kun dine spilleres tekniske færdigheder, men forbedrer også deres kognition og orientering.



2. TRÆNINGSMETODIK

Goal Station tilbyder med en række spil-inspirerede øvelser som hjælper dine spillere til at træne de færdigheder de har mest brug for i en kamp; førstegangsberøringer, førstegangsafleveringer, og korte afleveringer. Maksimér dine spillers træningsoutput ved at op til 5-doble antallet af boldberøringer i en Goal Station træning sammenlignet med en normal træning.



4. DATA

Track dine spilleres performance live under træningen, brug avanceret dataanalyse til at få indsigt i spillernes individuelle performance, og track dine spilleres udvikling over tid. Derudover kan dine spillere bruge Goal Station spillerappen til at følge med i deres bedste resultater, deres træningshistorik og konkurrere med venner.



1.3. Produkter



GOAL STATION ARENA

Med målene 22 m x 44 m, giver Goal Station Arena dig mulighed for at replikere og isolere enhver spil-lignende situation fra fodboldbanen. Den mindre størrelse betyder desuden at dig og dine spillere kan spare værdifuld tid på at opsamle bolde, og få maksimalt udbytte af jeres træninger.



REBOUNDER

Rebounders bruges til at simulere en aflevering til og fra en medspiller. Når man skyder bolden på rebounderen, returnerer rebounderen bolden enten på Jorden, eller i luften afhængigt af hvordan rebounderen vender.



FOCUS 360

Focus 360 består af enten 8, 12, eller 16 rebounders med Ignite Trainers ovenpå. Spilleren placeres i midten af Focus 360 for at træne deres 360 graders orientering. Derudover træner dette også spillernes boldkontrol og hurtighed.



FOCUS WALL

Focus Wall bruges til at forbedre dine spilleres afslutningsfærdigheder ved at tvinge dem til at afslutte hurtigt og effektivt forskellige steder i målet. Der følger 10 paneler og 10 Ignite Trainers med en Focus Wall, som desuden har samme størrelse som et standard 11-mands mål.



AIR DUMMIES

Air dummies bruges til at simulere modspillere. Dette tvinger dine spillere til at indtænke hvordan de kommer forbi en modspiller under kamp. Goal Stations air dummies indeholder luft, og har derfor en mindre skadesrisiko end traditionelle metal dummies, hvis en spiller skulle løbe ind i dem.



GOAL TARGETS

Goal Targets passer ind i et standard 11-mands mål og kan bruges for at hjælpe spillerne med at træne deres afslutningsfærdigheder, ved at tvinge dem til at skyde i hjørnerne af målet. Goal Target kan kombineres med Ignite Trainers for at gøre det tilfældigt i hvilket hjørne spillerne skal ramme.



BALL TRAINING MACHINE

Boldkanonen, Ball Training Machine, er designet til at kunne skyde bolde præcis hvor du har brug for dem. Den kan programmeres til at replikere et hvilket som helst skud både på hastighed, skruer og distance, med en akkuratelse og præcision som ingen anden fodboldkanon på markedet.



IGNITE TRAINER

Ignite Trainers er trådløse, intelligente lys, som placeres på Goal Stations fysiske produkter. Disse bruges til at indikere hvor en spiller skal skyde/drible etc. Ignite Trainers kontrolleres af den Ignite Controller. Disse lys bruges desuden til at registrere spillers reaktionstid og totale tid.



IGNITE CONTROLLER

Ignite Trainers styres af en Ignite Controller App, som er installeret på en støv-, og vandafvisende tablet. Ignite Controller bruges til at opsætte øvelser og kontrollere sekvensen af de Ignite Trainers, og trackere dermed spillernes færdigheder og resultater fra øvelserne.



GOAL STATION SPILLERAPP

Dine spillere kan tracke deres performance i Goal Station gennem Goal Stations spillerapp. Her kan de se deres træningsresultater med det samme, og de kan oprette forbindelse og konkurrere med spillere fra hele verden.

2. KOM GODT I GANG

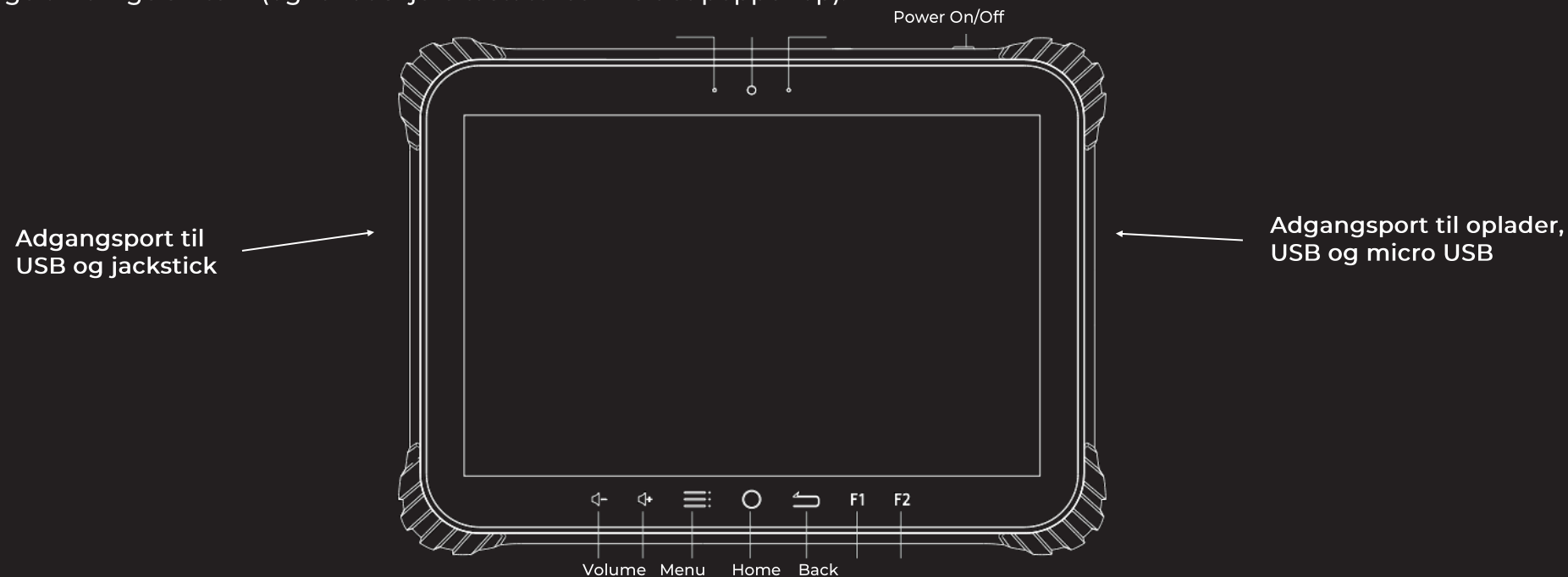
2.1. Opstart af Ignite Trainers og Controller

Før du kan komme i gang med Goal Station, skal udstyret sættes op. Det følgende afsnit guider dig gennem et par hurtige trin som du skal igennem før du er klar til at gå i gang. Bare rolig—dette skal kun gøres første gang du bruger udstyret.

Ignite Controller

Med et Goal Station køb medfølger en støv- og vandafvisende tablet. På denne er installeret en app ved navn Ignite Controller. Det er den app du skal bruge til at kontrollere Ignite Trainers. Tabletten er lavet således at du kan tage den med på banen i enhver slags vejr. Her følger et par basisinformationer om hvordan du bruger din Ignite Controller.

Brug volume-knappen til at skrue op og ned for lydstyrken på din tablet. Hvis du klikker på "Menu" knappen får du et overblik over åbne programmer. Klikker du på "Home" kommer du tilbage til startskærmen. Brug "Back" knappen for at gå tilbage til forrige skræm (og for at skjule tastaturet hvis det popper op).



Internet Forbindelse

Inden vi for alvor går i gang med at bruge tabletten, er det nødvendigt at sikre at tabletten er forbundet til internettet. Tabletten skal nemlig være online for at kunne køre øvelser og overføre data. Tabletten kan være online enten ved at oprette forbindelse til et WiFi netværk, eller et mobilt netværk via SIM kort.

For at opsætte en internetforbindelse, gå ind i *Settings* (1) og klik på *Network & Internet* (2).

Hvis du vil oprette forbindelse til Wi-Fi, klik på *Wi-Fi* (3). Klik på dit foretrukne netværk (4) og indtast kodeord hvis nødvendigt.

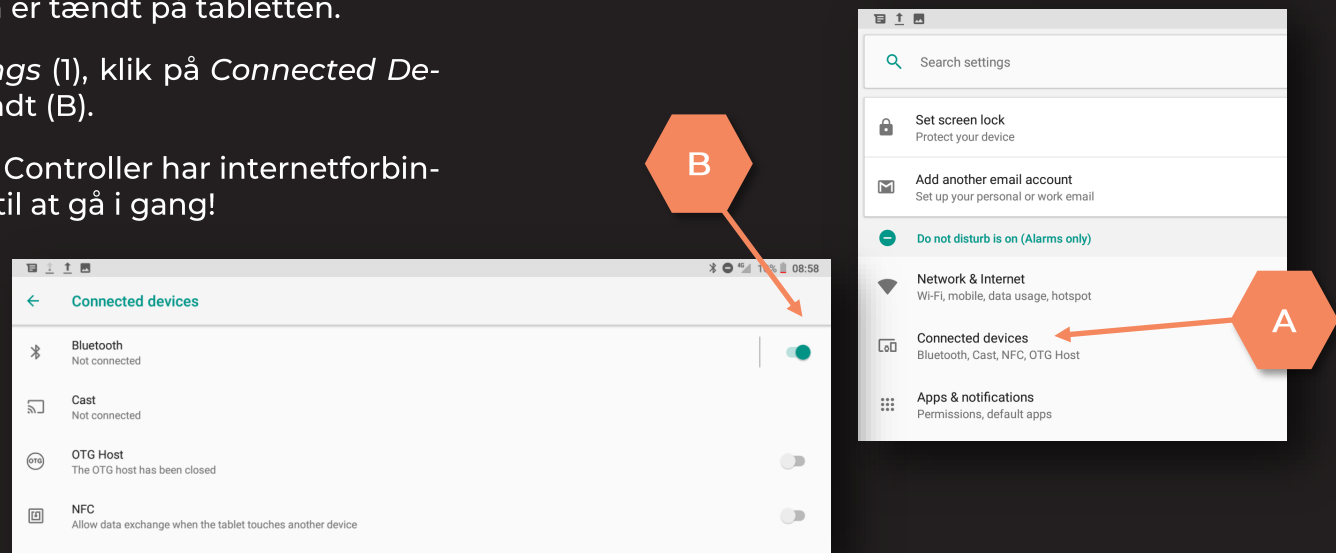
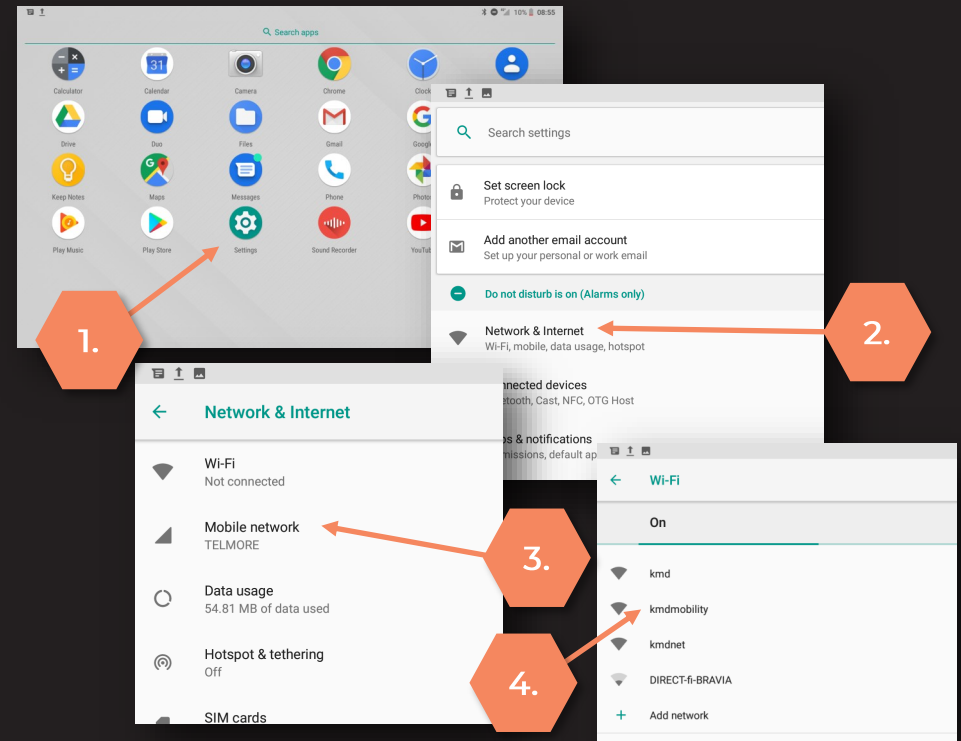
Hvis du vil oprette forbindelse til et mobilt netværk, skal du blot isætte SIM-kort, klik på *Mobile Network* (3) og vælg hvilket SIM kort der skal bruges. Husk at isætte SIM-kort i tabletten før du opsætter et mobilt netværk.

Bluetooth

For at kunne oprette forbindelse mellem Ignite Controller og Ignite Trainers, skal du sikre dig at Bluetooth er tændt på tabletten.

Dette gøres ved, igen at gå in i *Settings* (1), klik på *Connected Devices* (A) og tjekke at Bluetooth er tændt (B).

Så snart du har sikret dig at din Ignite Controller har internetforbindelse og Bluetooth slået til, er du klar til at gå i gang!



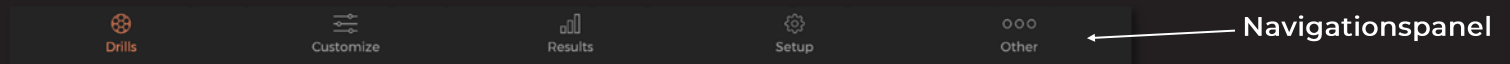
Opret en profil

For at komme i gang med din Ignite Controller App, er første trin at oprette en trænerprofil. Vær opmærksom på at en trænerprofil og en spillerprofil er forskellig fra hinanden, hvorfor du skal oprette en trænerprofil selvom du måske allerede har en spillerprofil.


Klik på **JOIN US** for at oprette en ny trænerprofil. Her skal du indtaste træner brugernavn. Vær opmærksom på at brugernavnet ikke må indeholde mellemrum eller specielle karakterer (æ, ø, å, ? & etc.). Indtast først din e-mail og trænerstype, og herefter din klub og samarbejdsklub. Til sidst skal du oprette et kodeord og læse og acceptere Goal Stations brugervilkår.

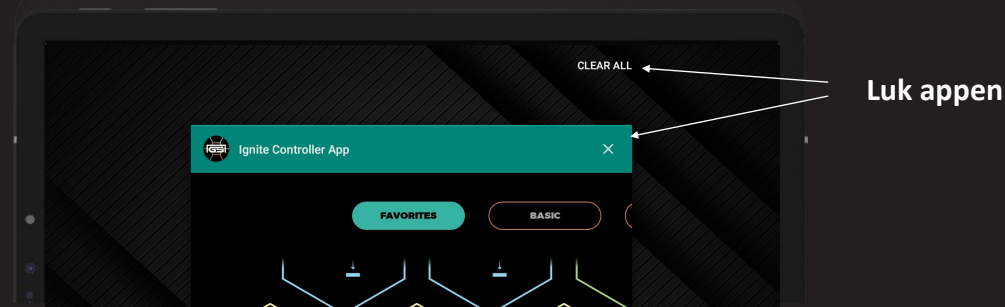
Find rundt i appen

Når du har oprettet trænerprofil vil du blive viderenavigeret til en startskærm, hvor der er forskellige øvelser på. Den primære navigation i appen foregår ved hjælp af navigationspanelet i bunden af skærmen. Her får du adgang til Drills (øvelser), Customize (Lav din egen øvelse), Results (Resultater), Setup (Indstillinger) og Other (Andet). Hver af disse vil blive forklaret løbende i denne trænerguide.



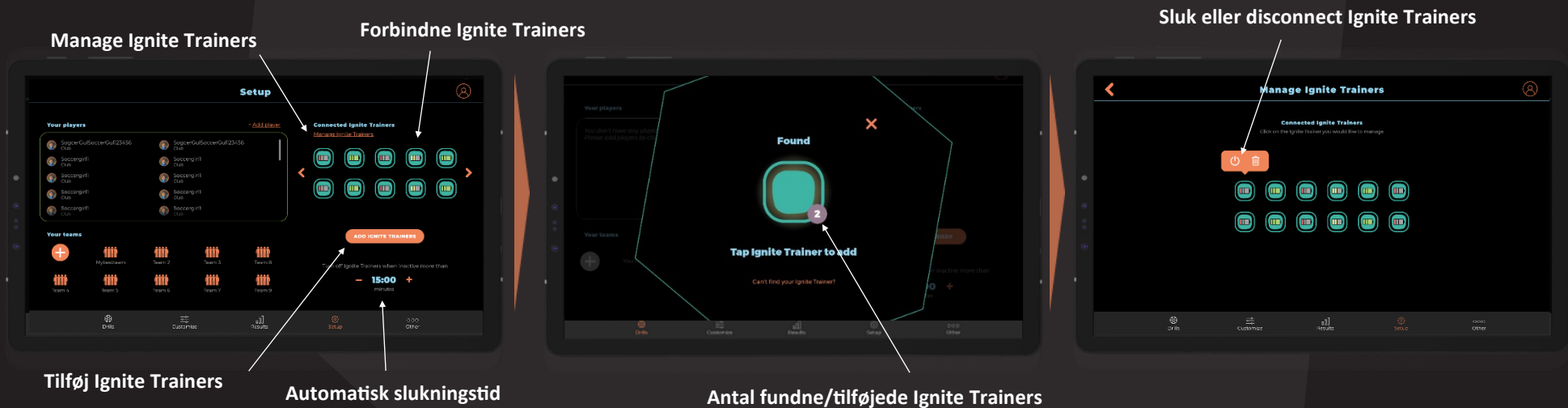
Før du opsætter dine Ignite Trainers

Inden du tilslutter dine Ignite Trainers til din Ignite Controller, skal du åbne Ignite Controller appen. Hvis appen har været i dvale, siden sidste brug, og ikke er blevet lukket, skal du sikre dig, at dine Ignite Trainers bliver forbundet ordentligt. Dette kan du enten gøre ved at slå bluetooth fra og til, eller ved at genstarte appen. Du genstarter appen ved at klikke på menu knappen  på tabletten. Dette åbner et vindue som på billedet nedenfor. Klik enten på krydset for kun at lukke Ignite Controller Appen, eller på "Clear All" for at lukke alle åbne apps. Åbn herefter appen igen, og du er klar til at gå i gang.



2.2. Opsætning af Ignite Trainers

Første gang du bruger din Ignite Controller og dine Ignite Trainers, skal disse sættes op. For at gøre dette, skal du gå ind i "Setup" på din Ignite Controller. Tænd for de Ignite Controllers som du ønsker at bruge. Dette gør du ved at holde din håndflade mod den side af Ignite Traineren som har et tænd/sluk symbol. Hold din håndflade over denne indtil du føler en vibration, og den Ignite Trainer lyser helt op (3-4 sekunder). Når du har tændt de Ignite Trainers som du skal bruge, skal du klikke på "Add Ignite Trainers" (tilføj Ignite Trainers). Du kan tilføje flere Ignite Trainers af gangen. Når de Ignite Trainers begynder at blinke med gult lys, skal du blot give dem et let slag for at forbinde dem. Antallet du kan se på skærmen, indikerer hvor mange Ignite Trainers der er tilføjet. Når du er lykkedes med at tilføje de Ignite Trainers som du har brug for, er du klar til at gå i gang med øvelser, og kan gå tilbage til Setup ved at klikke på den orange pil i øverste venstre hjørne.



Sluk Ignite Trainers: På Setup skærmen kan du se, hvor mange Ignite Trainers der er forbundet til din Ignite Controller. Du kan desuden se deres batteristatus. Hvis du klikker på "Manage Ignite Trainers", kan du slukke eller frakoble dine Ignite Trainers. På denne skærm kan du også bestemme hvor lang tid der skal gå, før dine Ignite Trainers slukker automatisk, hvis de ikke er i brug. Dette er sat til efter 15 minutters inaktivitet som standard.

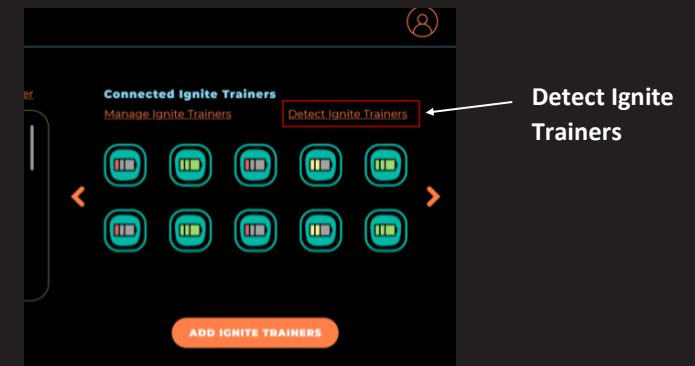
Næste gang du skal bruge din Ignite Controller skal du blot tænde dine Ignite Trainers, gå ind i setup, og så vil dine Ignite Trainers automatisk oprette forbindelse til tabletten. Hvis ikke dette sker, så prøv at lukke appen og åbne den igen.

Dine Ignite Trainers kan placeres hvor som helst inde i en Goal Station Arena uden at miste forbindelse til Ignite Controlleren, så længe at controlleren også befinder sig inde i arenaen.

Vær opmærksom på, at det ikke er muligt at oprette forbindelse til Ignite Trainers med to tablets på samme tid, når disse er indenfor en radius af 20-30 m. Dog kan du, lige så snart du er færdig med at forbinde en tablet og dens tilhørende lys, sagtens forbinde andre lys til en anden tablet, og derefter køre adskillige øvelser med forskellige tablets indenfor denne radius.

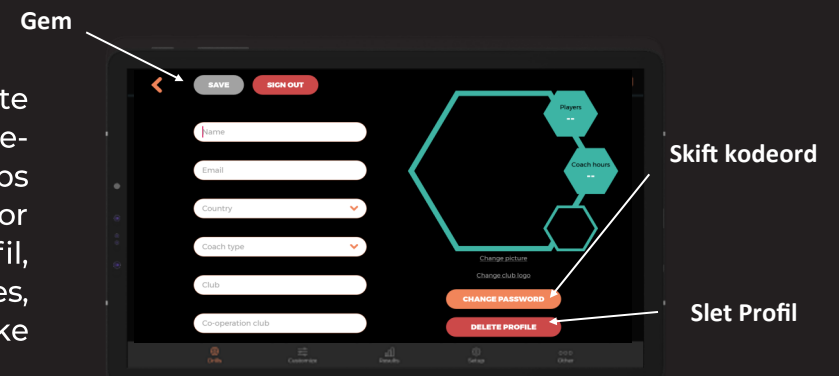
Identifikation af Ignite Trainers

Til nogle øvelser kan det være nødvendigt at kende rækkefølgen/nummeret på dine Ignite Trainers. Det er f.eks. gældende for boldkanon-øvelser. For at identificere i hvilken rækkefølge de Ignite Trainers er forbundet, skal du gå ind under "Setup" og klikke på "Detect Ignite Trainers" (Identificér Ignite Trainers). Nu vil dine Ignite Trainers lyse op én efter én. Lys nr. 1 vil lyse op først med et rødt lys, hvorefter de efterfølgende lys vil lyse op med blått lys (først lys nr. 2, så lys nr. 3, osv). Når alle lys har lyst op en gang, starter lysene forfra med rødt lys ved nr. 1.



2.3. Ændr (eller slet) din profil

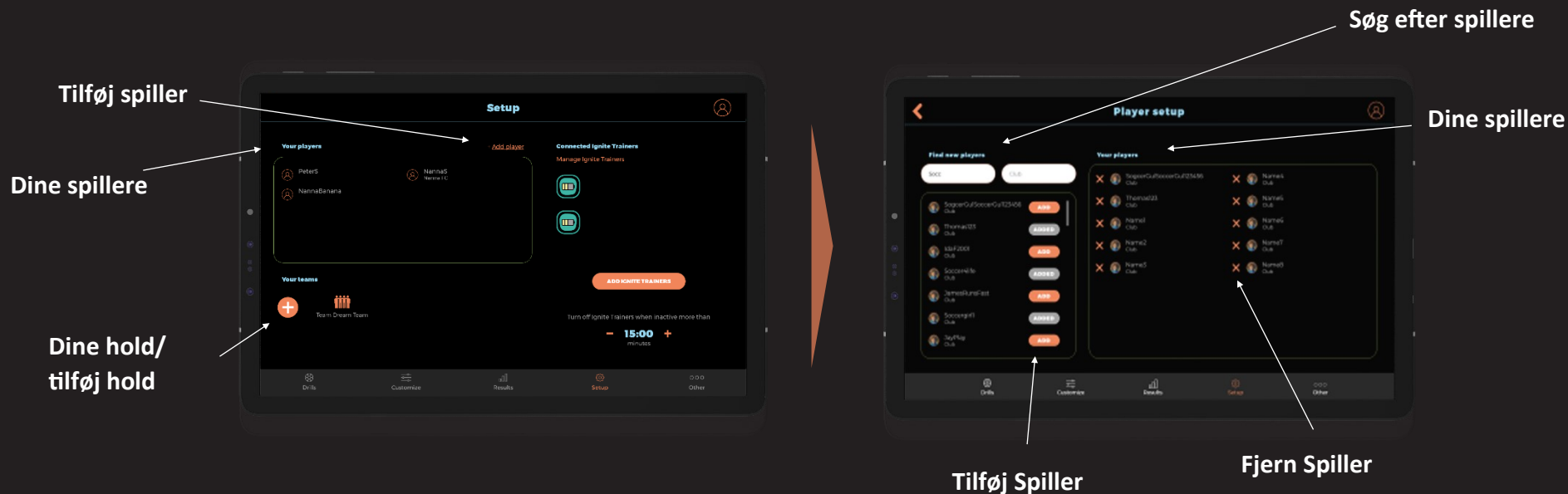
Efter du har oprettet din profil, er det muligt at tilføje eller ændre informationer til din profil. Dette gør du ved at klikke på profil-ikonet i øverste højre hjørne. Her kan du ændre dit træner-brugernavn, din e-mail, dit kodeord, trænerstype osv., Derudover kan du tilføje et profilbillede og din klubs logo. På denne side kan du desuden se antallet af tilføjede spillere og hvor mange timer du har trænet med Goal Station. Ønsker du at slette din profil, gøres dette også her. Vær opmærksom på at kan din data ikke genskabes, hvis du sletter din profil. Husk altid at gemme dine ændringer ved at klikke "SAVE" i venstre hjørne.



3. SPILLERE OG TEAMS

3.1. Tilføj Spillere

Når du bruger Goal Station og din Ignite Controller, kan du holde øje med dine spilleres performance og udvikling over tid. For at kunne gøre dette, skal du først tilføje dine spilleres spillerprofiler til din trænerprofil. Dette gør du under "Setup". I venstre hjørne er der en firkant som viser "Your Players" (dine spillere). Denne firkant vil være tom, hvis du endnu ikke har tilføjet nogen spillere. For at tilføje spillere, skal du klikke på "+ Add Player" (tilføj spiller).

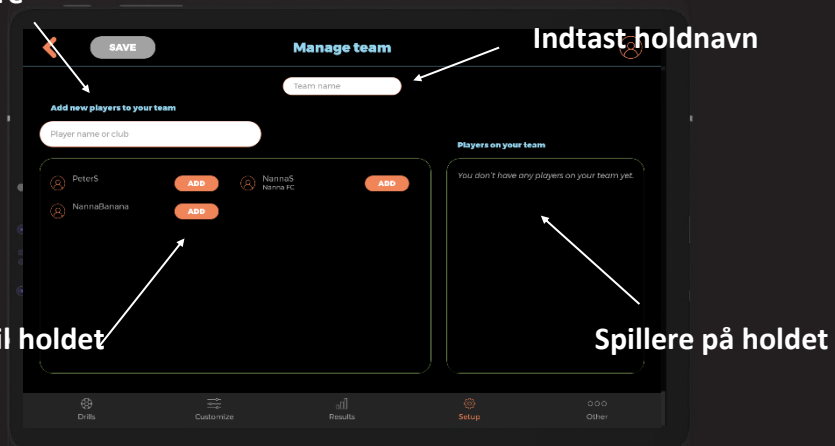


Når du klikker på denne knap, vil du blive ført til spilleropsætnings-skærmen, hvor du kan søge efter de spillere, som du vil tilføje. Dette gøres ved enten at søge efter klub eller spillernavn. Vær opmærksom på at søgningen er følsom overfor store/små bogstaver. Når du har fundet en spiller, som du vil tilføje, klikker du på "ADD" (tilføj), og du vil se at spilleren bliver tilføjet til din profil. Der er ingen øvre grænse på hvor mange spillerprofiler, du kan tilføje til din trænerprofil. Hvis du vil fjerne en spiller fra din profil, gøres dette ved at klikke på krydset ved siden af spillerens navn på spilleropsætnings-skærmen.

3.2. Teams

Du kan organisere dine tilknyttede spillere i hold/teams. For at gøre dette, skal du først oprette et hold. Det gør du ved at klikke på "+" knappen under "Your Teams" (dine hold). Dette bringer dig til holdredigeringsiden. Giv dit hold et navn, og vælg hvilke spillere du vil tilføje ved at klikke på "ADD" (tilføj) knappen ved siden af spillernavnet. I højre side af skærmen kan du se hvilke spillere der allerede er tilføjet til holdet. Vær opmærksom på at spillerne skal være tilknyttet din profil før de kan tilføjes et hold.

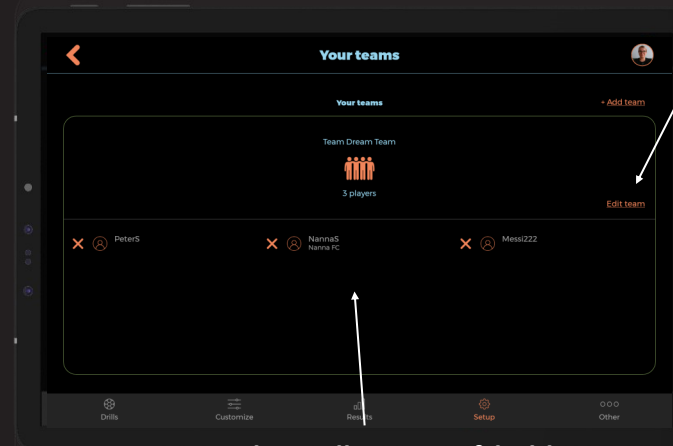
Søg efter spillere



Tilføj spillere til holdet

Spillere på holdet

Redigér Hold



Nuværende medlemmer på holdet

Når du har oprettet et hold, kan du redigere dette ved at klikke på teamet og klik "Edit Team" (Redigér hold). Dette bringer dig til holdredigeringsiden, hvor du kan ændre holdnavnet, tilføje eller fjerne spillere fra holdet eller slette holdet.

Du kan tilføje op til ni hold i alt, og der er ingen øvre grænse for hvor mange spillere du kan tilføje til et hold.

Ved at organisere dine spillere i hold gør du det nemmere for dig selv, at finde de rigtige spillere til en øvelse, og giver dig generelt et bedre overblik over dine spillere og hold—især hvis du har tilknyttet mange spillere til din profil.

4. ØVELSER

Kerneidéen i Goal Station er at give dine spillere mulighed for at træne elementer fra kampe i isolerede øvelser, og maksimere antallet af boldberøringer og repetitioner. Din Ignite Controller kommer med en række forudindstillede basisøvelser som fokuserer på at træne de færdigheder som spillerne har mest brug for i en kampsituation. Trænere kan derudover også lave deres egne øvelser—mere om det senere.

4.1. Lys og Indikatorer

Dine Ignite Trainers bruges til at indikere på hvilken rebounder en spiller skal skyde, dribble hen til, slå på osv. Dette gøres ved at de Ignite Trainers lyser med forskellige farver. Dine Ignite Trainers kan lyse med op til 7 forskellige farver (rød, turkis, grøn, blå, gul, pink og hvid).

Det første lys i en øvelse er altid hvidt. Dette markerer at øvelsen er klar til at blive sat i gang. Når det første, hvide lys bliver ramt, går øvelsen i gang, og tiden begynder at tælle op. Efter det hvide lys, bruger de fleste basisøvelser et blått lys til at indikere at man skal sparke en bold på en rebounder. I de øvelser hvor man skal skyde med enten højre eller venstre fod, bruger et grønt og et rødt lys—det grønne til højre fod og det røde til venstre fod. Øvelserne der inkluderer dribbling og pasninger gør brug af grønt og blått lys—her markerer det blå lys en pasning, og det grønne lys en dribbling. Når en øvelse er ovre, vil alle Ignite Trainers lyse hvidt for at markere at øvelsen er færdig.

Når man skræddersyer sine egne øvelser, kan du selv vælge præcis hvilke farver dine Ignite Trainers skal lyse op med. Vær dog opmærksom på at det kan være svært at se det hvide og gule lys, hvis du træner i direkte sollys.

4.2. Introduktion til Øvelser

Sektionen herunder forklarer logikken bag de forudindstillede øvelser, og hvorfor disse er relevante at træne for dine spillere, og hvilke færdigheder de hjælper med at træne. For mere præcise instruktioner til hvordan øvelserne skal sættes op, henviser vi til *Drill Catalogue* (Øvelseskataloget).



Basis afleveringsøvelser

Basisafleveringsøvelserne er relativt simple at gå til, og kræver ikke meget mere end to rebounders og to Ignite Trainers. Basisafleveringsøvelserne inkluderer

- Open Up 90/Left
- Open up 90/Right
- Turn 180
- L-drill
- V-drill

Hovedformålet med disse øvelser er at træne spillernes førstegangsberøringer, førstegangsafleveringer og korte afleveringer, mens man også fokuserer på hvordan spilleren bevæger sig. Øvelserne er programmeret med tilfældige lys, hvilket også betyder at spilleren er tvunget til at orientere sig inden der skydes, og dermed træner kognition og orientering.

Focus 360

Focus 360 øvelserne kan udføres med enten 4, 6 eller 8 lys. Øvelsen træner spillernes evner til at orientere sig 360 grader, og har fokus på spillerens koncentration, orientering, førstegangsbøringer, -afleveringer og korte afleveringer, samtidig med at øvelsen foregår på et lille areal.

Focus 360 øvelserne kommer i tre for-definerede variationer 1) Normal, hvor spilleren skal skyde bolden mod den rebounder med lys i, 2) Drible/Pass, hvor spilleren skal skifte mellem at dribble og skyde til rebounderen, 3) Right foot green, left foot red, hvor spilleren skal aflevere til rebounderen med hhv. højre og venstre fod afhængigt af lysets farve.

Target Point/Focus Wall

I Target Point og Focus Wall øvelserne bringes afslutningselementet ind i øvelserne. Her kan spillerne enten træne afslutningsfærdigheder alene, eller i kombination med førstegangsbøringer, - afleveringer og korte afleveringer ved at tilføje rebounders til øvelsen.

Dribbling/Cutting Zone

Formålet med Dribbling og Cutting Zone øvelserne er at træne spillerens boldkontrol og kognitive læring, ved at få spilleren til at bevæge sig efter hvor Ignite Trainers lyser.

Ball Training Machine (BTM)

Boldkanonøvelserne (BTM øvelserne) kan bruges til at træne løb, sprint, boldkontrol, afleveringer, afslutninger osv., afhængigt af hvordan du placerer rebounders i arenaen. Idéen bag BTM øvelserne er at få spilleren til at slå til den første Ignite Trainer, for at aktivere boldkanonen til at sparke en bold. Spilleren skal herefter først få kontrol over bolden og dermed øve førstegangsbøringer. Du kan også sætte øvelsen op til at spilleren skal aflevere eller dribble bolden hen til reboundere efter at have modtaget bolden, og afslutte med en afslutning på mål. Kun fantasien sætter grænser!

4.3. Levels

Goal Station er designet til at udfordre alle—fra nybegynderen til den professionelle fodboldspiller. Dette gøres ved hjælp af Levels. Når du starter en øvelse skal du vælge hvilket Level du vil starte øvelsen på. Her kan du vælge mellem otte forskellige levels; 1, 2, 3, 4, 5, 5.1, 5.2, og 5.3. Det tidsspænd som en spiller har til at ramme en Ignite Trainer efter den er tændt, af-

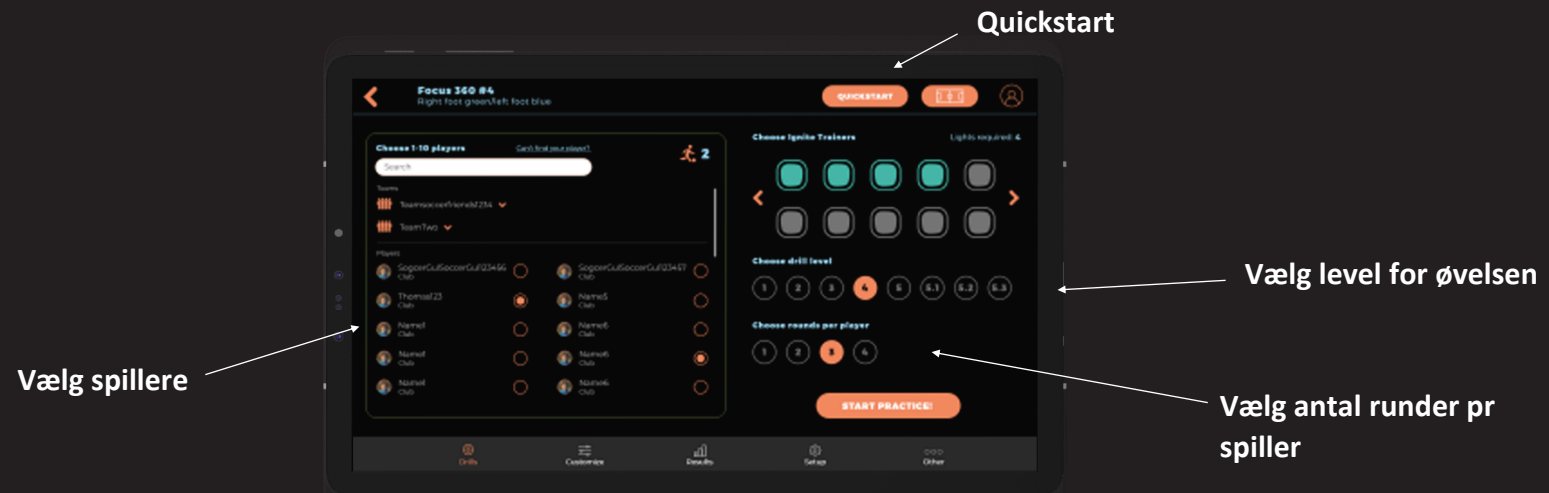
hænger af hvilket level der er sat for øvelsen. Jo højere level, jo kortere tid har spilleren til at nå at ramme den Ignite Trainer der lyser op. Hvis spilleren ikke rammer lyset indenfor denne tidsramme, vil det tælle som et miss, og levelet vil ikke betragtes som gennemført. For en øvelse som Open up 90, lyser den Ignite Trainer 5,0 sekunder på Level 1, og i 1,0 sekunder på Level 5.3.

De fleste professionelle spillere vil være udfordret omkring level 4-5, men selv når de er nået dette level, kan man presse dem endnu mere med flere levels. Ved at bruge levels, sikrer du at du bliver ved med at presse dine spillere til at blive bedre. Ved at blive ved med at presse dine spillere til at stige i level, tvinger vi spillerne til at træne udenfor deres komfort zone og yde deres bedste i hver eneste boldberøring.

Hvis du kører flere runder i træk, vil spilleren automatisk stige i level, hvis en runde gennemføres uden missere.

4.4. Start en Øvelse

Når du har valgt hvilken øvelse du gerne vil sætte i gang, har du to muligheder for at komme i gang: "Start Practice" (start øvelse), og "Quickstart" (hurtigstart). Uanset hvilken metode du bruger til at sætte en øvelse i gang, skal du sikre dig at du har tilkoblet det rigtige antal Ignite Trainers. I toppen af højre hjørne kan du se hvor mange lys du skal bruge til din øvelse. Du skal herefter vælge hvilket level (se sektion 4.3) du vil køre øvelsen på, og antal runder per spiller.



“Start Practice”

Vælg hvilke(n) spiller(e) der skal køre øvelsen, enten ved at tilføje dem fra et team, eller fra listen af alle spillere du har tilføjet. Du kan også søge efter en specifik spiller. Hvis du har problemer med at finde den rigtige spiller, så sørg for at du er forbundet til spilleren—gå til Setup siden og tilføj spilleren, hvis dette ikke skulle være tilfældet. Når du har tilføjet de relevante spillere, og har valgt start level, og antal runder per spiller, er du klar til at gå i gang. Tryk på “Start Practice” for at køre øvelsen. Den rækkefølge du vælger spillerne i, afslutter rækkefølgen spillerne skal køre øvelsen i—den spiller du vælger først, vil også være den spiller der starter øvelsen.

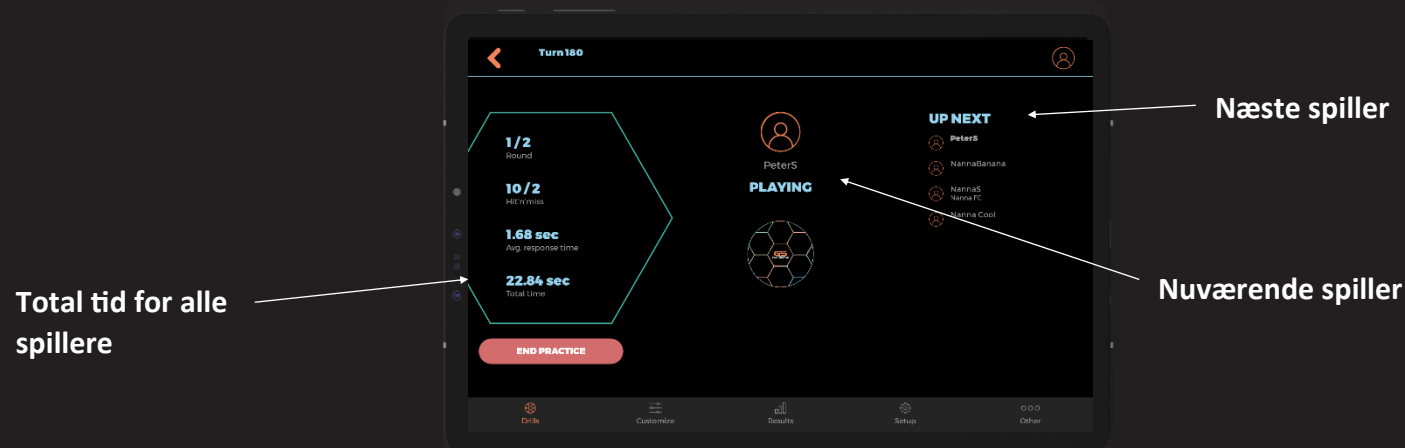
“Quickstart”

Hvis du bare vil i gang med en øvelse, uden først at vælge hvilke spillere der skal spille, kan du klikke på “Quickstart” i øverste højre hjørne. Husk at vælge level og antal runder for øvelsen, inden du trykker “Quickstart”. Når du klikker på “Quickstart”, starter øvelsen med de valgte indstillinger. Når øvelsen er ovre, kan du tildele resultaterne til en spiller. Du kan tildele resultaterne til en hvilken som helst spiller i Goal Station fællesskabet—du skal bare søge efter spillerens navn eller klub. Quickstart funktionaliteten er især smart, hvis du bruger dit Goal Station udstyr til events.

Vær opmærksom på, at det kun er muligt at tildele resultaterne til én spiller, selvom du kører flere runder, hvis du bruger “Quickstart” funktionaliteten. Brug “Start Practice” funktionen, hvis du gerne vil køre en øvelse med flere spillere.

4.5. Kør en øvelse

Når du starter en øvelse ved brug af “Start Practice” knappen, vil du få en “Now Playing” skærm. Her kan du se hvem der spiller lige nu, hvilken spiller der er den næste (hvis du har valgt mere end én spiller). Desuden kan du på i venstre side af



skærmen følge den nuværende spillers hits og misses, total tid for alle spillere, og den gennemsnitlige reaktionstid for alle spillere. Denne funktionalitet kan være nyttig, hvis du kører øvelser i hold.

Lige inden en spiller starter sin runde, kan du vælge at trykke "Skip Player" (spring spiller over). Hvis du klikker her, vil spilleren blive flyttet til at være sidst i sekvensen. Spilleren skal dog stadig have sin tur, inden en ny runde kan gå i gang.

Når en øvelse er gennemført, kan resultaterne af runderne ses på din Ignite Controller. Her kan du se hit-rate, total tid og gennemsnitlig reaktionstid, samt det højeste level gennemført. Hvis hver spiller har gennemført flere runder, vil resultaterne for den bedste runde blive vist. Resultaterne for alle runderne overføres til spillerens spillerapp øjeblikkeligt.

4.6. Speciallavede øvelser

Du kan skræddersy din helt egen øvelse, som passer præcis til hvad du gerne vil have dine spillere til at træne. Dette gøres ved at klikke på "Customize" i navigationsbaren nederst. Her kan du vælge mellem tre skræddersyede sekvenser;

Normal Sequence: (normal sekvens): I en normal sekvens tænder Ignite Trainers én ad gangen med de valgte indstillinger.

Home2Base: I Home2Base sekvensen udgør én Ignite Trainer en base, som spilleren skal vende tilbage til, hver gang vedkommende slukker en af de andre Ignite Trainers.

Indicator Sequence (indikator sekvens): I en indikator sekvens, bruges et rødt lys til at indikere hvor den næste Ignite Trainer vil lyse op. Det betyder, at spilleren dels skal orientere sig i forhold til hvor vedkommende skal ramme nu, men også hvor vedkommende skal ramme næste gang, og dermed tvinger spilleren til at tænke et skridt fremad.

Når du skræddersyer din egen øvelse, skal du først vælge hvilken af de tre typer af sekvenser ovenfor som du vil bruge. Derudover skal du vælge, om dine Ignite Trainers skal lyse i "random" (tilfældig) eller "locked" (låst) sekvens. Hvis du vælger en låst sekvens betyder det at dine Ignite Trainers altid vil lyse op i samme rækkefølge. Hvis du vælger en tilfældig sekvens, betyder det, at dine Ignite Trainers lyser op i tilfældig rækkefølge. Når du har valgt dette, bliver du ført til en "customization" skærm, hvor du kan justere på følgende parametre;

Goal (mål): Her beslutter du hvornår øvelsen skal slutte. Dette kan enten være efter en bestemt tid eller antal hits.

Start: Bestem hvordan øvelsen skal starte. Du kan desuden beslutte om runderne skal starte på samme lys hver gang (same) eller med tilfældigt lys (random).

Timeout: Vælg hvor lang tid timeout lysene skal have. Hvis du vælger ingen timeout (00:00), vil et lys først slukke, når der registreres et hit. Du kan vælge timeout på op til 25 sekunder.

Sound (lyd): Du kan tilføje lyd til øvelsen, og kan vælge både lyd og volumen for lyden.

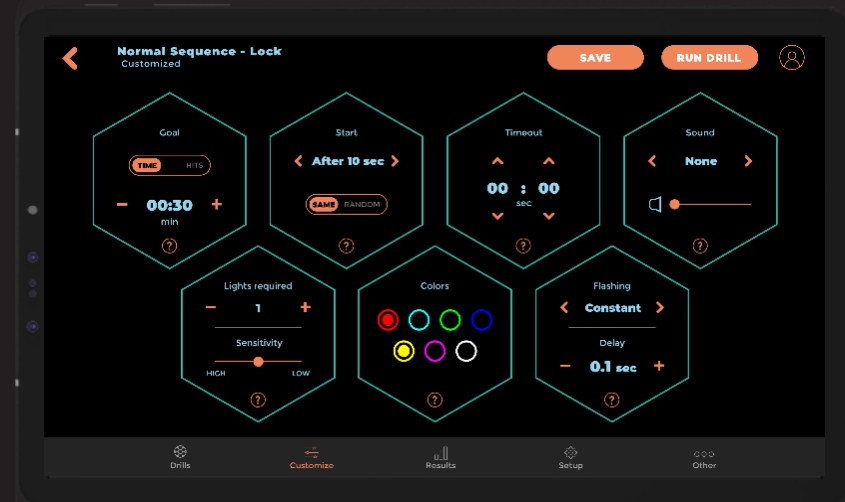
Lights Required (antal lys): Vælg hvor mange Ignite Trainers, du vil bruge til øvelsen. Du kan vælge mellem 2-16 lys.



Sensitivity (sensitivitet): Du kan justere sensitiviteten for dine Ignite Trainers, afhængigt af hvor hårdt man skal ramme rebounderen for at lyset slukker. Jo højere sensitivitet, jo mindre et slag skal der til, for at slukke de Ignite Trainers.

Colors (farver): Vælg hvilken farve dine Ignite Trainers skal lyse. Vær opmærksom på at farver som hvid og gul kan være svære at se i direkte sollys. I indikatorøvelsen er det røde lys reserveret til indikatoren, hvorfor denne ikke kan vælges.

Flashing (blinke): Her kan du vælge hvordan dine Ignite Trainers skal lyse. Du kan enten vælge, at de skal have et konstant lys, eller du kan vælge mellem forskellige måder de kan blinke på. Du kan desuden indstille "Delay" (forsinkelse), altså hvor meget forsinkelse der skal være fra et lys slukkes, til et andet lys lyser op.

Når du er færdig med at justere de forskellige parametre, kan du teste øvelsen ved at klikke på "Run Drill" (kør øvelse), hvorefter øvelsen starter. Når runden er gennemført, kan du enten vælge at gemme øvelsen og give den et navn, eller at gå tilbage og lave ændringer ved at klikke "Edit Settings". Du kan også gemme din øvelse uden at prøve den først. Det gøres ved at klikke på "Save" (gem).



Efter du har gemt din speciallavede øvelse, kan du stadig lave ændringer i øvelsen, eller slette den. Det gøres ved at vælge øvelsen, og klikke på  Nu kan du enten ændre øvelsen, eller slette den ved at klikke på skraldespandsikonet 

4.7. Favoritøvelser

For hurtigere adgang til de øvelser, du bruger mest, kan du tilføje øvelser som favoritter. Det gør du ved at klikke på stjerneikonet i øverste højre hjørne når du klikker ind på en øvelse. Når en øvelse er tilføjet som favorit, vil den blive vist øverst på siden med øvelser. Du kan fjerne en øvelse fra favoritter, ved at klikke på stjernen igen.

4.8. Resultater

I resultatsektionen kan du få et overblik over dine kørte runder de sidste 24 timer. Her kan du se hvilken øvelse der blev kørt, hvilken spiller der har kørt øvelsen, totaltiden for øvelsen, antal runder, gennemsnitlig reaktionstid og hit/miss statistik. Her kan du altså få et hurtigt overblik over hvordan dine spillere har præsteret til dagens træning

4.9. Introduktion til cirkeltræning med Goal Station

Goal Station kan hjælpe dig til at få mere ud af din træning, ved at bruge Goal Station øvelser som en del af cirkeltræning. Opsæt en række forskellige øvelser, og brug dem som stationer til cirkeltræningen med 2-3 spillere på hver station. Lad dem blive ved hver station i 8 minutter (ca. 3-4 runder pr spiller), hvorefter de roterer til en ny øvelse og en ny station. Hvis dine spillere gør dette én gang om ugen i 3 år, svarer det, baseret på antallet af boldberøringer, til 10 års fodboldtræning.

4.10. Introduktion til "Home Edition"

Goal Station er ikke begrænset til kun at være en del af den officielle fodboldtræning—det er også muligt at købe en "Home Edition" (hjemmeudgave) af rebounders og Ignite Trainers og Controller til brug derhjemme. "Home Edition" udstyr kan købes på Goal Stations hjemmeside (www.goal-station.com).

5. GOAL STATION SPILLERAPP

5.1. Introduktion til Goal Station Spillerapp

Goal Station spillerappen giver spillerne et værktøj til at følge med i deres egen udvikling. Her kan de tracke deres træningssessioner over tid, se deres bedste resultater, konkurrere med venner, og holde øje med deres generelle udvikling og globale ranking. Resultater bliver overført øjeblikkeligt, lige så snart en spiller er færdig med en runde.

5.2. Opret en bruger i spillerappen

For at forstå hvordan data flyder mellem Ignite Controller appen og Goal Station Spillerappen, anbefaler vi at du, som træner, også opretter en spillerprofil. For at gøre dette, skal du downloade Goal Station appen (GoalStationDigital) fra enten App Store eller Google Play. Klik på "Join Us" for at oprette en bruger. Nu er du klar til at gå i gang, og kan holde øje med dine resultater for hver øvelse, se din rang, oprette forbindelse med andre spillere, og se detaljer omkring hver øvelse. Hvis du ovenikøbet abonnerer på Historik, kan du desuden følge med i din udvikling i din præstation som spiller over tid.

For mere information om hvordan spillerappen fungerer, henvises til *Goal Station Spillerapp Guide*.

5.3. Resultater i spillerappen

Når en spiller har gennemført en øvelse, kan resultaterne ses i spillerappen øjeblikkeligt. Spillerappen giver spilleren et overblik over deres bedste runder for hver øvelse, gennemsnitlig reaktionstid, total tid osv. Hvis en spiller abonnerer på historik, er det desuden muligt for spilleren at tracke sin udvikling over tid.

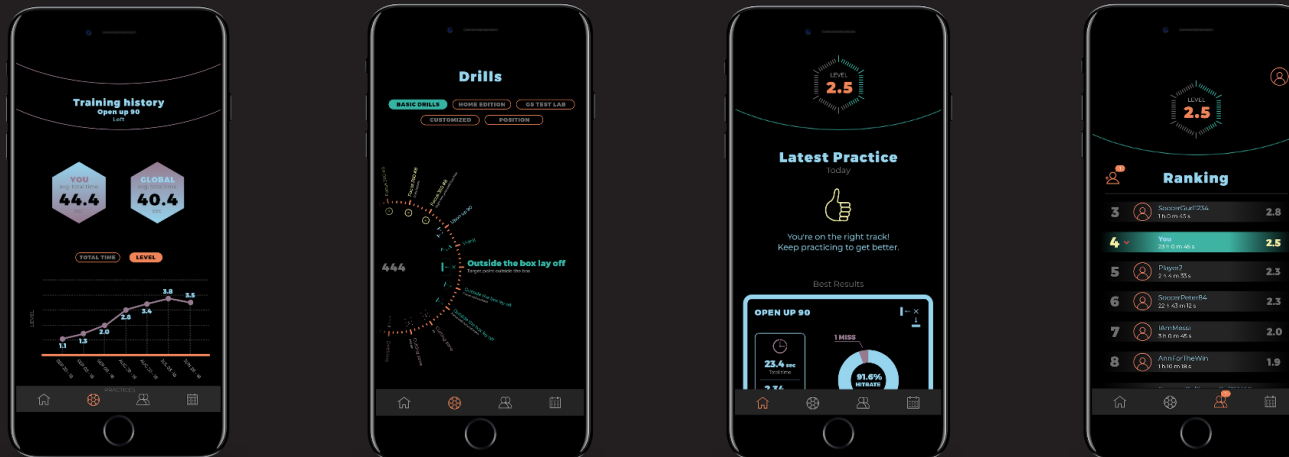
5.4. Spiller Rangering

Hver spiller har en spiller rang. Denne rang er baseret på hvilket niveau spilleren har gennemført øvelser på (runder gennemført uden misses), og kan bruges til at konkurrere internt med venner og holdkammerater. Dette kan desuden bruges

til at motivere spilleren til at blive endnu bedre. Rangeringen er udelukkende baseret på resultater i basisøvelserne. Resultater fra speciallavede øvelser influerer ikke en spillers rangering.

5.5. Brug af resultaterne

Når du bruger Goal Station, Ignite Trainers og Ignite Controlleren, åbnes der op for en hel ny verden af statistik og analyse af træningssessioner. Nu vil du blive i stand til at dykke ned i avancerede analyser, der kan give dig unikke indsigter i dine spilleres præstation og udvikling. Goal Station lader dig følge med i antallet af timer du har trænet, og hvor længe du



har trænet. Du kan tracke dine spilleres antal hits og misses, hvilket giver dig en indikation om spillernes præcision. Du kan desuden få indblik i hvor hurtige dine spillere er, og om de er konsekvente i deres udførelse af øvelserne, eller om de hurtigt bliver trætte. Men måske mest spændende af alt er, at du kan tracke spillernes udvikling over tid, og følge med i om spillerne udvikler sig, og bliver hurtigere og mere præcise i deres afleveringer, og altså om din træning virker efter hensigten. Derfor er det essentielt at du bruger denne teknologi når du træner dine spillere i Goal Station, således at der bliver generet data nok til at du kan få disse indsigter.

6. MISCELLANEOUS

6.1. Vedligehold og brug af udstyr

Opladning af Ignite Controller

Tilslut opladeren til tabletten. Porten til opladeren er lokaliseret på højre side af tabletten. Sørg for at oplade tabletten fuldt.

Opladning af Ignite Trainer

Hvis dine Ignite Trainers har lavt batteriniveau, blinker de rød og pink. Du kan desuden se batteristatus på "Setup" skærmen for Ignite Trainers. Vær opmærksom på at det kan tage nogle sekunder før den korrekte batteristatus vises. For detaljer omkring opladning af Ignite Trainers, henvises til *Charging Case Manual*

6.2. FAQ

Nogle af de oftest forekommende problemer er behandlet i nedenstående FAQ. For flere FAQ henviser vi til vores website.

Min Ignite Trainer tænder ikke

Sørg for at din Ignite Trainer er fuldt opladet, og prøv igen. Sørg for at holde hånden over tænd/sluk knappen i mindst 3-4 sekunder for at lyset tænder.

Mine Ignite Trainers kan ikke forbindes til min Ignite Controller

Luk Ignite Controller appen helt (se vejledning på side 8), og start den igen. Hvis lyset er tilsluttet en anden tablet, kan det være nødvendigt at lukke Ignite Controller appen helt på denne tablet for at sikre at de er ordentligt koblet fra.

Jeg kan ikke finde en bestemt spiller, når jeg søger

Vær sikker på at spilleren har en Goal Station spillerprofil, og at du søger på det korrekte spillernavn. Dette er ikke nødvendigvis det samme som spillerens rigtige navn. Vær opmærksom på, at søgning er sensitiv overfor små/store bogstaver.

Jeg kan ikke søge efter spillere, eller logge ind

Vær sikker på at du er online. Ignite Controller appen fungerer ikke uden en internetforbindelse.

DISCLAIMER

In no event shall Goal Station, its subsidiaries or affiliates, or its respective officers, directors, employees, representatives, agents, contractors or suppliers (collectively, " Goal Station") be held liable for incidental, consequential, punitive, direct, indirect, physical, compensatory, punitive or any other damages, including but not limited to, physical injury, loss of data, loss of use, or loss of profits, however, caused, whether for breach of contract, negligence, or otherwise, regardless if Goal Station has been advised of the possibility of any such damages to the tablet.

Goal Station cannot, in any case, be responsible for any use of the tablet that is not connected to the recommended use of the application provided by Goal Station, including but not limited to download and use of other applications, use of Internet browsing, and connection to external devices of any kind except Ignite Trainers.

Every effort is made to keep the application up and running smoothly. However, Goal Station takes no responsibility for, and will not be liable for, the application being temporarily unavailable due to technical issues beyond our control or damages to the tablet caused by the owner.

We strive to get things right, including consistency on our Ignite Trainers and Controllers. We test and test - and test again - to make sure that our products live up to the quality we expect. Our products are put into a number of different use cases, and we can't clear them all. So, if you experience Ignite Trainers with technical difficulties, it can be anything from the weather, the pitch, the surroundings, or the ball's hit on the rebounder, etc, that causes it. If you do experience something like this, make sure your ball is at 0.8-0.9 bar pressure, try to move the rebounder a bit, make sure the Ignite Trainer is placed correctly in the bracket, before you contact us. If it continues, please make a video and send in an e-mail to support@goalstationdigital.com and describe in words what the problem might be. It all helps us help you.

KUNDER

KLUBBER



AKADEMIER



OG + 150 MINDRE KLUBBER, INDIVIDUELLE TRÆNERE, DYGTIGE SPILLERE ETC.

GOAL STATION™ DIGITAL | POWERED BY KMD

Goal Station Digital er et joint venture mellem Goal Station og danske it virksomhed KMD A/S. Goal Station Digital er ansvarlig for at udvikle brugervenlige digitale platforme som kan supportere Goal Station brugerne, med fokus på spillere, trænere og klubber. Goal Station Digital har base i Danmark, men har udviklet Goal Stations platforme fungere på globalt plan



Partnerskabet mellem A-Champs og Goal Station er sat i værk for at sikre at Goal Stations teknologi virker som det skal. A-Champs leverer de intelligente Ignite Trainers, og er ansvarlige for at levere velfungerende, driftsikker teknologi til Goal Station. A-Champs har kontorer i USA, Spanien og Kina men leverer teknologi til kunder i hele verden.

FØLG OS PÅ:



/goal.station



/company/goal.station



@goal.station



@GOAL_STATION



Goal Station



contact@goal-station.com

#GoalStation