



Quick guide

Så använder du Facebook Livevideo till att träna dina atleter på avstånd. (Samt hur du upprättar en grupp).

Förutsättningar:

- Alla dina atleter ska vara på Facebook
- Browser: Det är bäst att ha Google Chrome installerat på din dator. (Undvik Safari, som oftast inte är kompatibel med Facebook Livevideo).
- Din klubb ska vara medlem av sportsbasics.com

Quick Guide

För att göra det lättare för dig föreslår vi att du **BARA** har programmen sportsbasics.com och Facebook öppna i din browser.

Skapa först en grupp på Facebook

Om gruppen redan har skapats, gå direkt till pkt. 7.

Opret en gruppe

1. Logga in på din Facebooksida.
2. Klicka på **+** (Uppe till höger) i menyn och **"upprätta en grupp"**.
3. Välj **"Privat"** inställning under sekretess).
4. Välj **"Dold"**.
5. **Invitera** de medlemmar som ska vara med i gruppen.
6. Klicka på **"Skapa"** för att upprätta gruppen. Gruppen är nu skapad

Gör dig redo för att träna online

7. För att göra dina atleter uppmärksamma på online-träning, bör du göra ett uppslag på Gruppens Facebooksida och berätta när du startar din online-träning.
8. Gå til www.sportsbasics.com och välj programmet och övningarna som du vill träna.
9. Gå tillbaka till din Facebooksida.
10. Tryck sedan på **"Livevideo"**.
11. Under **"Live Producer"** till vänster gå till **"Publicera"**
12. Välj **"Publicera i grupp"**.

13. Välj vilken grupp som ska träna.
14. Tryck sedan på **"Börja dela skärm"** nere till höger vid kamerabilden.
15. Välj **"Chrome-flik"** och Tryck på [sportsbasics.com](https://www.sportsbasics.com). och **"Dela"**.
16. Du kan nu se de träningsprogram, som du har valt att visa.
17. Gå nu tillbaka till din Facebooksida.
18. I det lilla fönstret till höger kan du se vad du vill visa på Livevideo.
19. Klicka på **"Sänd live"** längst ner till vänster.
OBS! Innan du klickar på **"Sänd live"** så kontrollera att det är i den riktiga gruppen som det ska visas för (precis ovan ser du den grupp som du har valt att sända till)!
Du är nu live!
20. Gå till www.sportsbasics.com genom att klicka på fliken högst upp på sidan. Det du ser på din skärm, ser också din grupp. Nu kan du starta de video du vill visa och kommentera dem.
21. Be dina atleter att ge "en tumme upp" (Like) så att du kan se vem som är med online.
22. Starta videon och förklara övningen. Berätta hur länge som de ska arbeta med en viss övning.
OBS! Lättare att köra övningen på tid då gruppens deltagare har olika förutsättningar att utföra övningen!
23. Ge gärna dina atleter en utmaning / tävling och be dem tex. att sända en video på en övning eller skriva hur många sekunder eller antal av en bestämd övning de har klarat under dagens träning.
24. Om du har valt att Publicera i en grupp är det bara medlemmarna av gruppen som kan se vad du sänder!

Halva priset. Beställ före 1.4.2021.

Klubb- eller skolabonnemang som ger upp till 12 tränare eller idrottslärare medlemskap til [sportsbasics.com](https://www.sportsbasics.com) .