

# Användarguide

Hur du kommer igång och använder dig av den här plattformen

- [Använd taggar för att kategorisera övningar](#)
- [Exportera och importera innehåll](#)
- [Få idéer och inspiration](#)
- [Hitta rätt i övningsbanken](#)
- [Organisera innehållet](#)
- [Redigera övningar](#)
- [Rita och skapa diagram till övningar](#)
- [Skapa bilagor](#)
- [Skapa bättre övningar](#)
- [Skapa en användare](#)
- [Skapa illustrerande bilder](#)
- [Så funkar övningsbanken](#)
- [Söka i bland övningar](#)
- [Vad är detta för sida?](#)

# Använd taggar för att kategorisera övningar

För att göra det lättare att hitta och sortera övningar i BookStack bör alla sidor taggas.

Taggar är enkla **etiketter** som du själv lägger till. De visas tillsammans med sidan och går att klicka på för att visa fler sidor med samma tagg.

Vi använder **bara taggnamn**, inte några värden – för att det ska vara så enkelt som möjligt att söka.

## Exempel på taggar

- **Spelform:** 7-mot-7, 9-mot-9, 11-mot-11
- **Typ av övning:** passning, teknik, skott, försvar, målvakt
- **Fokus:** uppvärmning, reaktion, koordination, speluppfattning

Du kan lägga till hur många taggar du vill, och du får gärna kombinera spelform med typ, till exempel:

7-mot-7, passning, uppvärmning

## Hur du lägger till taggar

När du redigerar en sida:

- Gå till sidopanelen till höger.
- Klicka på **“Page Tags”** (visas med en etikett-ikon).
- Skriv in dina taggar. När du börjar skriva föreslår BookStack tidigare använda taggar.

Taggarna sparas automatiskt när du sparar sidan.

## Hitta sidor med taggar

- När du tittar på en sida med taggar kan du klicka på en tagg för att visa alla sidor med samma tagg.
- Du kan också gå till `/tags` i adressfältet för att se en översikt över alla taggar som används.

- När du söker i BookStack påverkar taggar också sökresultatet – en sida med en matchande tagg visas **högre upp i listan**.

## Varför vi använder taggar

BookStack har redan en struktur med böcker och kapitel, men med taggar kan du snabbt hitta övningar utifrån **vad du vill träna**, oavsett var de ligger i hierarkin. Det blir ett extra smart filter.

# Exportera och importera innehåll

I BookStack kan du både **exportera** och **importera** innehåll, till exempel om du vill spara ner övningar, flytta innehåll mellan system eller ta in färdigt material från någon annan.

Observera: detta är inte tänkt för backup/återställning av hela systemet – det finns annan dokumentation för det.

## Exportera innehåll

Om du har rätt behörighet ("Export content") kan du exportera **böcker, kapitel eller sidor** i flera olika format:

- **Webbfil (.html):**  
Öppnas i webbläsaren. Ser oftast ut som i BookStack och innehåller bilder.  
→ *Bästa alternativet om du bara vill visa upp innehållet snyggt.*
- **PDF-fil (.pdf):**  
En utskriftsvänlig version. Kan ibland tappa layout eller innehåll.
- **Textfil (.txt):**  
Enkelt textformat, bara texten utan bilder eller formatering.
- **Markdown (.md):**  
Kodliknande format. Bra om du vill flytta innehåll till andra system.
- **ZIP (.zip):**  
Innehåller allt – text, bilder, bilagor – och kan **importeras igen** i BookStack.

Du kan också skriva ut direkt från webbläsaren som PDF, om du inte vill använda exportfunktionen.

## Importera innehåll

Om du har rätt behörighet ("Import content") kan du importera innehåll till BookStack via en **ZIP-fil** (som tidigare exporterats från BookStack).

Så här gör du:

1. Gå till "Books"-vyn och klicka på **Import**, eller gå direkt till `/import` i webbläsaren.
2. Ladda upp din `.zip`-fil.
3. Du får en **förhandsvisning** av vad som kommer att importeras.
4. När du godkänner importen läggs allt in automatiskt – och zip-filen tas bort efteråt.

Det här är ett smidigt sätt att t.ex. flytta övningar mellan lag eller kopiera material från andra föreningar som också använder BookStack.

# Få idéer och inspiration

Som fotbollstränare är man ständigt på jakt efter nya idéer och inspiration till saker man kan göra med sina spelare. Och i detta dokument tänkte jag samla bra sådana resurser jag hittat. Att låna övningar från andra är smart och tidsbesparande. Nackdelen är att det inte alltid är uppenbart för en oerfaren tränare att förstå syftet med övningen och vad det faktiskt övas på. Men bortsett från det är det smart att låna. Så här kommer några bra förslag på sidor på nätet som kan vara bra att kolla in:

## Följ fotbollskonton på Instagram

Det finns massor med fotbollskonton på exempelvis Instagram som ger förslag på övningar etc som då bara nästan magiskt dyker upp i ditt flöde nu och då. Några bra sådana är:

- <https://www.instagram.com/thecoacheszone>
- <https://www.instagram.com/mistersoccer21>
- [https://www.instagram.com/pro\\_footballcoach](https://www.instagram.com/pro_footballcoach)
- <https://www.instagram.com/fifatrainingcentre>
- <https://www.instagram.com/holisticfootballcoach>
- <https://www.instagram.com/soccerdrills2020>
- <https://www.instagram.com/elite.soccer.coach>
- <https://www.instagram.com/theo7soccer7rempoutzias>
- [https://www.instagram.com/zonesoccer\\_](https://www.instagram.com/zonesoccer_)
- <https://www.instagram.com/fttrainings>
- <https://www.instagram.com/soccerimproved>

Min erfarenhet är att det egentligen inte spelar så stor roll exakt vilka konton du följer. Följer du ett par stycken får du med hyffsad regelbundenhet förslag på övningar i ditt flöde som, om inte annat, får dig att tänka fotboll med jämna mellanrum.

## Fotbollskonton på YouTube

- [Modern Soccer Coach](#)
- [Coach Thomas Vlamincx](#)
- [Coach Rory Soccer](#)
- [360Player](#)

- [Coach Dave Gleason](#)
- [Coach Reese](#)

Stjäl övningar friskt, det finns hur många som helst på nätet. Men det kan vara en god idé att lägga märke till vad som är syftet med varje övning och fundera på om det är just det dina spelare behöver just nu.

## Engelska fotbollsförbundets övningar

En fantastisk resurs som ligger tillgängligt för alla med en dator är övningsbanken från Engelska fotbollsförbundet, som ligger mil framför det svenska fotbollsförbundets liknande portal. Där finns inte bara en bra sök- och filterfunktion, övningarna är också noggrant beskrivna med både illustrationer, texter och filmer där du kan se övningen genomföras. Den hittar du via denna länk: <https://learn.Englandfootball.com/sessions> . Om du går in via den länken är det dessutom filtrerat för rätt ålder och rätt typ av fotboll.

## Fotbollsövningar.se

En annan bra resurs är <https://fotbollsovningar.se/>. Fotbollsövningar.se strävar efter att inspirera och hjälpa fotbollstränare i Sverige att driva svensk fotboll framåt. I deras träningsbank hittar du flera olika övningar att använda på dina träningar för att utveckla ditt fotbollslags spel. Där hittar du även olika taktiker som används världen över. Sidan drivs av Tim Hansson som själv tränat pojklag och seniorlag inom fotboll.

## Quickstart Soccer

Ytterligare en bra resurs är <https://quickstartsoccer.com/soccer-drills/>. Den sidan innehåller ett stort antal bra övningar för ungdomsfotboll. Läs igenom dem och tänk vilka som hade varit bäst för ditt lag. Är de riktigt bra lägger du helt sonika in den i den här övningsbanken.

# Hitta rätt i övningsbanken

Det finns flera sätt att hitta övningar och annat innehåll i BookStack, utan att du behöver klicka dig fram bok för bok. Här är några smarta funktioner som hjälper dig hitta snabbt.

## Sidopanel i böcker

När du är inne i en bok visas en **sidopanel** till vänster. Den visar hela innehållet i boken – kapitel och sidor i rätt ordning. Om du är inne i ett kapitel, visas sidorna direkt. Klicka på ett kapitel för att öppna eller stänga det.

## Nästa och föregående

Längst ner på en sida finns länkar för att gå till nästa eller föregående sida i samma bok. Det gör det enkelt att bläddra mellan övningar.

## Brödsmulor (navigeringsspår)

Ovanför innehållet ser du ett **navigeringsspår** som visar var du är, t.ex. Bok > Kapitel > Sida. Du kan klicka på något i spåret för att snabbt hoppa dit.

## Sökfunktion

Använd **sökfältet högst upp** på sidan för att hitta innehåll oavsett var det ligger. Du får träffar direkt medan du skriver. Tryck enter för att se alla resultat. Det finns också sökrutor inne i böcker och kapitel om du bara vill söka där.

## Senaste aktiviteter

När du går in i en bok, på startsidan eller i din profil, kan du se en lista över **senaste aktiviteter** – t.ex. vilka sidor som redigerats nyligen. Du kan klicka på något i listan för att gå direkt dit.

## Senast uppdaterat

På startsidan finns en ruta med **senast uppdaterade sidor**, så du enkelt hittar nytt eller ändrat innehåll.

## Favoriter

Du kan **markera sidor, kapitel och böcker som favoriter**. Då hamnar de i din egen favoritsamling. Du hittar dina favoriter på startsidan eller via menyn uppe till höger under “Mina favoriter”.



# Organisera innehållet

När det börjar bli många övningar och sidor i ert BookStack, kan det vara bra att flytta runt och sortera för att hålla ordning.

## Flytta enstaka sidor och kapitel

Om du vill flytta en **sida** eller ett **kapitel** till en annan bok eller ett annat kapitel gör du så här:

1. Gå till sidan eller kapitlet du vill flytta.
2. Klicka på "**Flytta**" i åtgärdsmenyn.
3. Välj vart du vill flytta innehållet (du kan söka efter bok eller kapitel).
4. Klicka på "**Flytta sida**" eller "**Flytta kapitel**".

Om du flyttar ett **kapitel**, så följer alla sidor i det kapitlet med automatiskt.

## Sortera innehållet i en bok

Vill du flytta runt flera sidor eller kapitel i en bok, så kan du använda funktionen "**Sortera**":

1. Öppna boken du vill sortera.
2. Välj "**Sortera**" i åtgärdsmenyn.
3. Dra och släpp sidor och kapitel dit du vill ha dem.
4. Tryck på "**Spara**" när du är klar.

Du kan också dra innehåll mellan olika böcker om du har behörighet att redigera båda.

## Behörigheter vid flytt

För att kunna flytta innehåll behöver du ha rätt behörigheter. Om du inte kan flytta något är det troligen för att du inte har rätt att redigera både det du flyttar och platsen du vill flytta till.

# Redigera övningar

När du skapar eller redigerar sidor i BookStack använder du som standard en **WYSIWYG-redigerare** (uttalas "wizziwig"). Det betyder *What You See Is What You Get* – det du ser i redigeraren är hur sidan kommer se ut när du sparar.

Redigeraren fungerar ungefär som Word eller Google Docs. Du skriver direkt i ett dokument och kan formatera texten med menyer eller kortkommandon.

## Alternativ editor: Markdown

Om du är van att skriva med kodliknande syntax kan du byta till en **Markdown-editor**. Den är inte lika visuell, men vissa föredrar den. Du kan själv välja editor om du har rätt behörighet.

## Kortkommandon (för den vanliga editorn)

Här är några smidiga genvägar du kan använda när du skriver:

Tangentbordskommando	Vad det gör
Ctrl+S / Cmd+S	Spara utkast
Ctrl+Enter / Cmd+Enter	Spara och fortsätt
Ctrl+B / Cmd+B	Fetstil
Ctrl+I / Cmd+I	Kursiv stil
Ctrl+U / Cmd+U	Understruken text

## Rubriker

Kommando	Resultat
Ctrl+1 / Cmd+1	Stor rubrik
Ctrl+2 / Cmd+2	Mellanrubrik
Ctrl+3 / Cmd+3	Mindre rubrik
Ctrl+4 / Cmd+4	Liten rubrik

Kommando	Resultat
Ctrl+5 / Cmd+5	Vanlig text
Ctrl+D / Cmd+D	Vanlig text (alternativ väg)

## Specialfunktioner

Kommando	Resultat
Ctrl+6 / Cmd+6	Blockcitat
Ctrl+Q / Cmd+Q	Blockcitat
Ctrl+E / Cmd+E	Kodblock
Ctrl+Shift+E	Kod <i>i texten</i> (inline code)
Ctrl+9 / Cmd+9	Info-ruta (callout), tryck flera gånger för att byta stil

## Listor & länkar

Kommando	Resultat
Ctrl+O / Cmd+O	Numrerad lista
Ctrl+P / Cmd+P	Punktlista
Ctrl+K / Cmd+K	Infoga länk
Ctrl+Shift+K	Länka till annan sida i BookStack

# Rita och skapa diagram till övningar

I BookStack kan du skapa och redigera **ritningar och diagram** direkt i redigeraren, tack vare en inbyggd koppling till verktyget diagrams.net.

Det kan vara användbart om du till exempel snabbt vill skissa upp en idé eller ett enkelt schema. Ritningarna sparas som bilder, men med ritningsinformationen inbäddad – så du kan redigera dem igen senare.

“ ⚠ **OBS:** För att illustrera fotbollsövningar rekommenderar vi **inte** att du använder ritningar i BookStack. Det är krångligt och inte anpassat för fotboll. Använd istället specialiserade verktyg som:

- **Tactical Pad**
- **Tactical Board**

Du hittar länkar till dessa längst ner på sidan.

## Skapa och redigera ritningar (WYSIWYG)

När du använder den vanliga redigeraren gör du så här:

- Klicka på ritningsikonen i verktygsmenyn (den ligger i samma meny som tabeller och länkar).
- Ett nytt ritfönster öppnas där du kan skapa ditt diagram.
- När du sparar läggs ritningen in i sidan som en bild.

Redigera en ritning genom att dubbelklicka på den. När du sparar skapas en ny version (den gamla sparas för historik).

Du kan också hantera tidigare ritningar via **ritningshanteraren**, som nås via pilen bredvid ritningsknappen.

## I Markdown-redigeraren

Där klickar du på **“Insert Drawing”** för att lägga in en ritning. Dubbelklicka i förhandsvisningen för att redigera.

# Hur ritningar sparas

Ritningar sparas som **PNG-bilder** i systemet, men med den ursprungliga ritningsdatan inbäddad. Det gör att du kan öppna dem igen i [diagrams.net](https://diagrams.net) om du laddar ner bilden.

# Skapa bilagor

Du kan lägga till **filer och länkar som bilagor** till sidor. Det är smidigt om du till exempel vill dela ett övningsdokument, en PDF eller en extern länk.

Bilagor är kopplade till den sida de laddas upp på. Om någon inte kan se sidan, kan de inte heller se bilagan. Om sidan tas bort, tas även bilagorna bort.

## Lägga till bilagor

När du redigerar en sida ser du en **pappersklämman** i sidomenyn till höger – klicka där för att öppna bilagepanelen.

Där kan du:

- Klicka på **“Upload File”** för att ladda upp en fil från din dator.
- Klicka på **“Attach Link”** för att lägga till en webblänk.
- Eller dra och släppa en fil direkt i området.

Bilagorna du lagt till syns nedanför, och du kan:

- Ändra namn eller fil/länk via redigeringsknappen.
- Ta bort bilagan.
- Ändra ordning genom att dra i handtaget till vänster.
- Klicka på länksymbolen för att infoga en länk till bilagan i texten (mer om det nedan).

## Öppna bilagor

När du tittar på en sida som har bilagor, ser du dem i sidomenyn.

- **Filer** laddas ner när du klickar, eller kan öppnas i ny flik via menyn till höger (klicka på lilla pilen).
- **Länkar** öppnas direkt i ny flik.
- Du kan också hålla nere **Ctrl (eller Cmd på Mac)** och klicka, för att öppna i ny flik.

Observera: vissa filtyper laddas ändå ner automatiskt beroende på din webbläsare.

## Använda bilagor i sidans text

Du kan länka till en bilaga **inne i själva texten på sidan**, till exempel om du vill skriva: *“Här är PDF:en med övningen”* och göra ordet **PDF** klickbart.

Tre sätt att göra det:

1. **Klicka på länksymbolen** (kedjan) bredvid bilagan i sidopanelen – då infogas en länk där markören står.
2. **Dra och släpp bilagan** direkt in i redigeringsytan.
3. **Högerklicka och kopiera länkadressen**, och klistra in den som vanlig länk i texten.

## Tekniskt (om det krånglar)

BookStack försöker hantera stora filer smart genom att **streama** dem direkt till användaren (istället för att ladda hela filen i minnet). Om du använder en väldigt stor fil och det inte fungerar, kan det bero på serverns begränsningar. Kontakta teknisk admin om du stöter på fel vid uppladdning eller nedladdning.

Bilagor som öppnas i ny flik försöker BookStack visa direkt i webbläsaren – **om** filtypen är säker (PDF, bilder, osv). Osäkra format, som HTML, laddas aldrig direkt.

# Skapa bättre övningar



En bra övning är inte bara aktivitet – det är utbildning. Den ska forma beteenden, utveckla beslut och skapa förståelse för spelet. Det handlar inte om att göra mycket – det handlar om att göra rätt saker, på rätt sätt. Här är sex principer för att skapa övningar som verkligen utvecklar dina spelare.

## 1. Ständig aktivitet med boll

Spelare lär sig fotboll genom att spela fotboll – med boll. En av de vanligaste fallgroparna är övningar med långa köer eller för få aktiva roller. När spelaren står stilla och tittar på tappar hen både fokus och inläring. När spelaren har bollen i fötterna, då händer något: varje tillslag är en möjlighet att känna rytm, utveckla teknik, fatta beslut. Prioritera övningar där alla är aktiva samtidigt, där flera situationer pågår parallellt, och där bollen nästan aldrig lämnar spelet. Det är inte bara effektivare – det är mer engagerande. Bollkontakt är grunden. Ju fler tillslag per träning, desto mer utveckling per minut.

## 2. Övningen ska likna spelet

En bra övning är inte frikopplad från matchen – den är en spegling av den. Den innehåller motstånd, riktning, tidspress, beslut och konsekvens. Undvik övningar som bara tränar en rörelse utan sammanhang. Fråga dig alltid: "*Förekommer det här i en match?*" När spelaren får öva i



situationer som liknar spelet, byggs inte bara teknik – det byggs förståelse. Att slå en passning mot en kon lär dig precision. Att slå en passning i trång yta under press lär dig fotboll. Teknik blir användbar först när spelaren vet när och varför den ska användas.

### 3. Tvinga spelaren att fatta beslut

Fotboll är inte bara ett spel med boll – det är ett spel med val. En passning eller dribbling är inte värd något i sig, utan i sitt sammanhang. Undvik övningar där spelare rör sig efter ett bestämt mönster oavsett vad som händer. Bra övningar ställer frågor till spelaren: *Ska jag skydda eller spela? Ska jag vända eller utmana?* Det är där utveckling sker – i besluten. Bygg in valmöjligheter i övningen. Tvinga spelaren att läsa spelet, tolka kroppsspråk, anpassa sig. En övning som innehåller val är en övning som tränar hjärna och inte bara fötter.

### 4. Skapa anpassat motstånd

Motståndet är det som gör övningen levande. Teknik under press är verklig teknik. Beslut under stress är verkliga beslut. Men motstånd måste vara rätt anpassat – för lite, och det blir orealistiskt. För mycket, och spelaren hinner inte tänka. Justera yta, antal spelare, tillslagsbegränsningar eller regler för att sätta rätt nivå på motståndet. Syftet är att pressa spelaren till gränsen av sin komfortzon – men inte bortom den. Det är där lärandet sker.

### 5. Jobba med progression

Du behöver inte skapa nya övningar hela tiden. En riktigt bra övning tål att upprepas – om du ökar kraven. Progression skapar fördjupad förståelse. När spelaren känner igen formen men möter nya krav, kan du fokusera på detaljer och höja kvaliteten. Det kan handla om att minska ytan, höja tempot, lägga till en extra försvarare, eller införa regler som styr spelet i önskad riktning. Övningen är samma – men spelet i den förändras.

### 6. Ha ett tydligt syfte

Spelaren måste förstå vad som tränas. När målet är tydligt – exempelvis att skydda boll, skapa yta eller spela tredje spelare – då ökar fokus och kvalitet. Ge övningen en riktning, och låt spelaren söka vägar dit. Det är så man bygger spelintelligens. Du som tränare sätter ramarna: ytan, tiden, reglerna. Spelaren får hitta lösningen. Det är balansen mellan styrning och kreativitet som gör övningen kraftfull. Fotboll är inte att följa instruktion – det är att förstå och skapa.

### Avslutning

En övning ska bygga spelare. Det kräver att du tänker som en utbildare, inte bara som en aktivitetsledare. Ställ dig alltid frågan: *Vad vill jag att spelaren ska lära sig här – och hur ser jag att det händer?* Följ dessa sex principer, så kommer du inte bara få bättre övningar – du kommer forma smartare, tryggare och mer spelintelligenta fotbollsspelare.

# Skapa en användare


Du behöver **inte ha ett konto** för att kunna läsa, utforska eller inspireras av övningar i vårt övningsbibliotek. Det är öppet för alla – så du kan titta runt och ta del av innehållet direkt.

Men om du vill vara med och bidra – genom att **lägga till egna övningar, kommentera på andras**, eller **redigera och tagga innehåll** – då behöver du skapa en användare.

Det är väldigt enkelt:

1. Gå till startsidan.
2. Klicka på "**Skapa konto**" uppe till höger.
3. Fyll i namn, e-postadress och välj ett lösenord.
4. Du är igång!

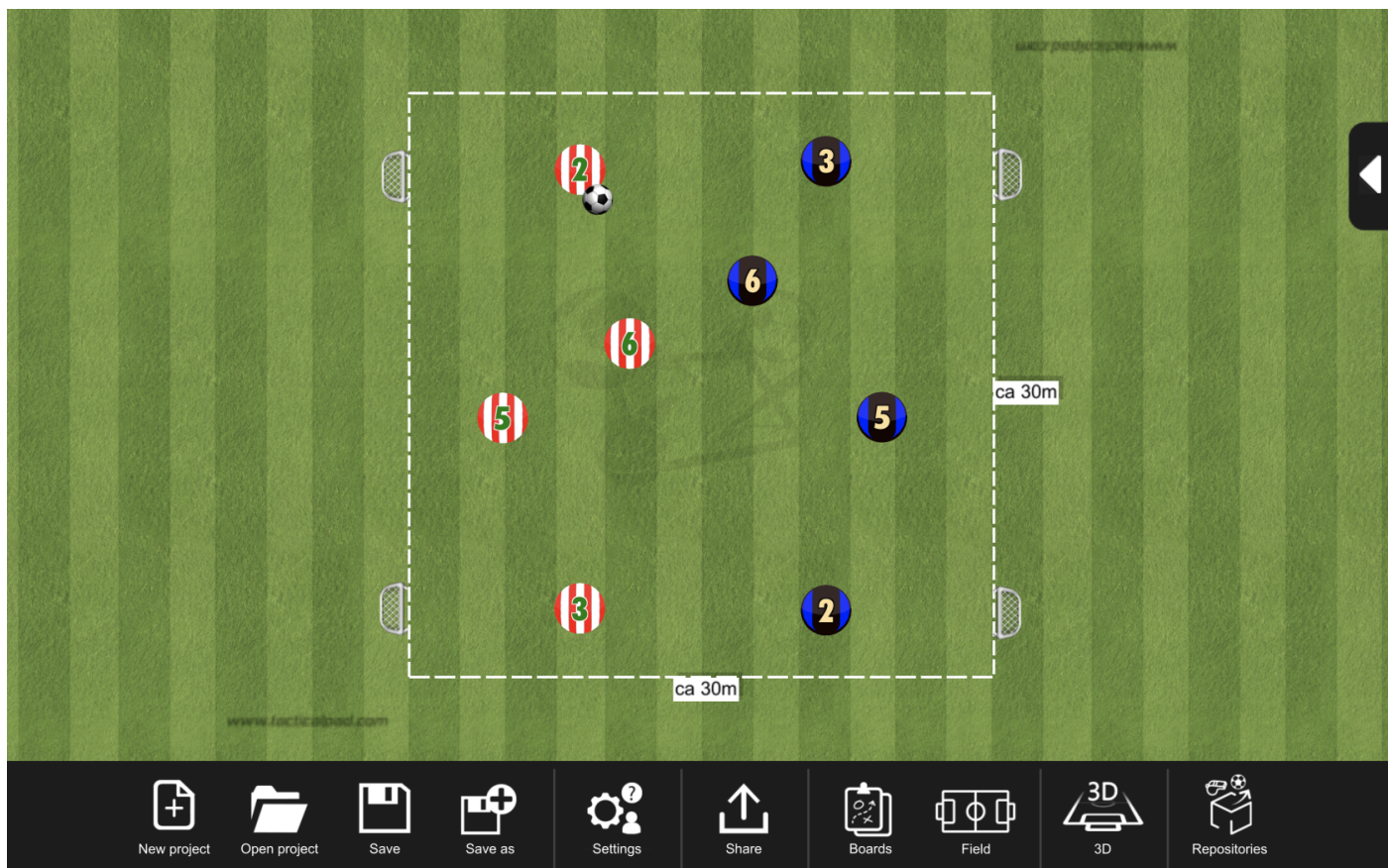
Ingen godkännandeprocess, inget krångel. Du får direkt tillgång till att skapa, redigera och hjälpa till att bygga upp vårt gemensamma övningsbibliotek.

“ Målet är att vi tillsammans – som ledare i MoDo FF – ska kunna samla och dela våra bästa övningar på ett ställe.  
Oavsett om du är ny i rollen eller erfaren tränare, har du något att bidra med.  
Och kanske hittar du själv inspiration till nästa träning!”

# Skapa illustrerande bilder

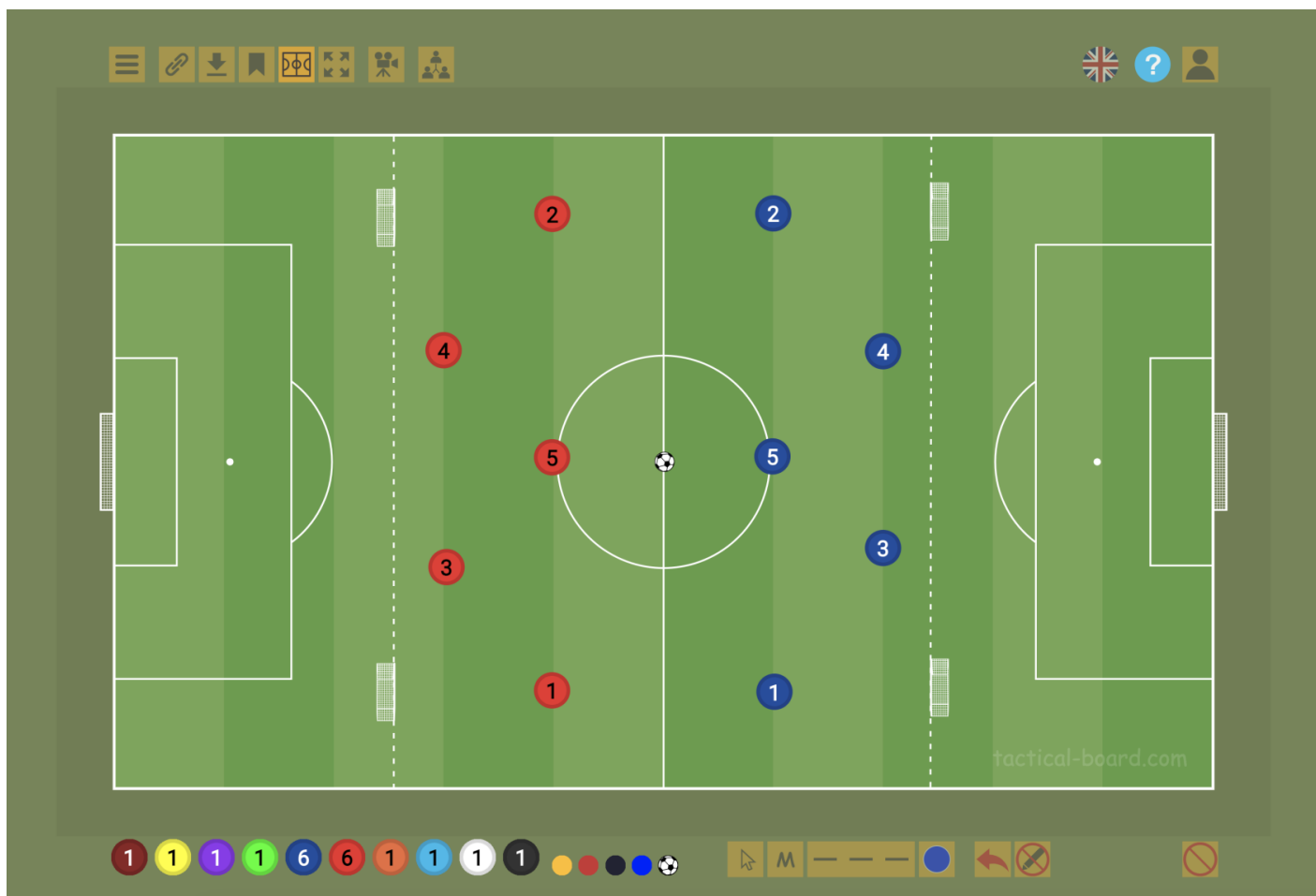
När man vill visa hur en övning genomförs är det en bra idé att inkludera en eller flera bilder av övningen. Det finns i detta system inget krav på det eller något specialbyggt verktyg för att skapa dem. Det finns dock flera bra gratis resurser som gör detta på ett bra sätt.

## Tactical Pad



Tactical Pad är ett smidigt program du kan ladda ner och installera på din dator och som har fler funktioner än du kommer att behöva. Det är dessutom ganska lätt att lära sig. Du kommer åt deras hemsida via denna länk: <https://www.tacticalpad.com/new/index.php>

## Tactical Board



Tactical Board är ett enklare online-baserat verktyg som du varken behöver ladda ner eller installera. Du använder direkt i din webbläsare. Resultatet blir kanske inte riktigt lika slipat som med Tactical Pad, men lika illustrativt och fungerar utmärkt för ändamålet. Du kommer åt deras hemsida via denna länk: <https://tactical-board.com/uk/big-football>

# Så funkar övningsbanken

BookStack är ett enkelt verktyg för att samla och organisera information – ungefär som en hög med böcker.

## Böcker, kapitel och sidor

Du börjar alltid med att skapa en **bok**. En bok kan till exempel handla om "Övningar" eller "Träningsblock". Boken är den översta nivån och hjälper till att hålla ordning på allt innehåll.

I en bok kan du:

- Lägga in **sidor** direkt – varje sida är en övning, idé eller instruktion.
- Eller skapa **kapitel** först, som du sedan lägger sidor i – till exempel "Spelövningar" eller "Knäkontroll".

**Sidorna är där allt innehåll skrivs**, medan böcker och kapitel bara hjälper till att strukturera. Både böcker och kapitel kan få en kort beskrivning, vilket gör det lättare att hitta rätt när man söker.

## Börja använda BookStack

När du startar kan du göra på två sätt:

1. **Planera i förväg** – om du vet vad som ska läggas upp.
2. **Låt det växa fram** – om du börjar från noll.

Många väljer att börja med en bok för varje större ämne och lägger in sidor direkt. När det börjar bli mycket innehåll kan du dela upp sidorna i kapitel. Om ett kapitel blir stort kan du lätt flytta det till en egen bok. Det går alltid att flytta kapitel och sidor i efterhand, så det är inget du behöver oroa dig för.

# Söka i bland övningar

Att kunna söka är viktigt för att snabbt hitta rätt övning eller information. I BookStack finns flera sätt att söka:

## Så här kan du söka

- **Sökfältet längst upp på sidan**  
Det här sökfältet finns överallt och söker i alla böcker, kapitel och sidor.
- **Sök i en bok eller ett kapitel**  
Om du är inne i en viss bok eller ett kapitel finns ett sökfält i vänstermenyn som bara söker där du befinner dig.
- **Sök när du flyttar eller länkar**  
När du vill flytta en sida, eller länka till något i redigeraren, kan du också söka efter rätt sida eller kapitel.

## Avancerad sökning

BookStack har stöd för avancerad söksyntax. Det betyder att du kan skriva speciella sökkommandon för att hitta exakt det du letar efter.

## Söktyper och syntax

Typ av sökning	Syntax	Exempel	Förklaring
Vanlig sökning	<code>&lt;term_a&gt; &lt;term_b&gt;</code>	<code>london meeting</code>	Sökning på ett eller flera ord i namn, beskrivning eller innehåll.
Exakt sökning	<code>"&lt;term&gt;"</code>	<code>"london meeting"</code>	Sökning på exakt fras, t.ex. om du söker efter något med mellanslag.
Tagg-sökning	<code>[namn]</code> , <code>[=värde]</code> , <code>[namn=värde]</code>	<code>[location]</code> , <code>[=london]</code> , <code>[attendees&gt;5]</code>	Sök efter sidor med specifika taggar. Du kan använda <code>=</code> , <code>!=</code> , <code>&lt;</code> , <code>&gt;</code> , <code>&lt;=</code> , <code>&gt;=</code> eller <code>like</code> .
Filter-sökning	<code>{filter}</code> , <code>{filter:värde}</code>	<code>{created_after:2023-01-01}</code>	Särskilda filter som t.ex. datum, användare eller typ av innehåll.

## Utesluta innehåll

Du kan använda `-` framför en term för att **utesluta** resultat.

Exempel: `-"draft"` eller `-[location]` tar bort allt som innehåller den taggen eller termen.

# Tillgängliga filter

Här är några användbara filter du kan lägga till i din söksträng:

## Datumfilter

```
{updated_after:YYYY-MM-DD}
```

```
{updated_before:YYYY-MM-DD}
```

```
{created_after:YYYY-MM-DD}
```

```
{created_before:YYYY-MM-DD}
```

Exempel:

```
{created_after:2024-01-01}
```

## Användarfilter

```
{created_by:me}
```

```
{updated_by:me}
```

```
{owned_by:me}
```

Använd `me` för att söka efter innehåll du själv skapat eller uppdaterat.

## Innehållsfilter

```
{in_name:Uppvärmning}
```

```
{in_body:Spelövning}
```

Söker specifikt i namn eller i sidans innehåll.

## Andra filter

```
{is_template}
```

```
{is_restricted}
```

```
{viewed_by_me}
```

```
{not_viewed_by_me}
```

```
{type:page|chapter|book}
```

```
{sort_by:last_commented}
```

# Exempel på sökningar

```
"my cat" {viewed_by_me} {updated_after:2017-01-24}
```

Sök efter sidor som innehåller exakt frasen "my cat", som du har tittat på, och som har uppdaterats efter 24 januari 2017.

```
textbook discussion -"draft" [meeting] {type:page} {created_by:me}
```

Sök efter sidor som innehåller orden *textbook* eller *discussion*, men **inte** *draft*, som har taggen *meeting*, är av typen sida, och som du har skapat.

```
{type:book|chapter} {created_by:me} {created_after:2016-08-12} {created_before:2017-02-18}
```

Sök efter böcker och kapitel du har skapat mellan 12 augusti 2016 och 18 februari 2017.



# Vad är detta för sida?

## Välkommen till BookStack

Detta är en Bookstack-sida. Vad det är kan du lära dig mer om i denna video:

[https://www.youtube.com/embed/XBrqKRqt0IY?si=jpBEpSuxTITNF\\_WW](https://www.youtube.com/embed/XBrqKRqt0IY?si=jpBEpSuxTITNF_WW)

## Bli en avancerad användare

Det finns en hel del mer avancerade funktioner också. Mer om dessa kan du lära dig i denna video:

<https://www.youtube.com/embed/tSaDVduc3ul?si=ggnj41UBfUkx7Gxx>

## Hur man använder MoDo F14:s dokumentbank

En väldigt rörig men rätt informativ genomgång om de mest grundläggande funktionerna:

[https://www.youtube.com/embed/8yNV\\_WEOUKA?si=m3atURzGhtpBnft5](https://www.youtube.com/embed/8yNV_WEOUKA?si=m3atURzGhtpBnft5)

## MoDo F14:s dokumentbank med mobilen

Man kan faktiskt också använda mobilen, och här är hur det går till:

<https://www.youtube.com/embed/ec2SCeegSPQ?si=XB2DpYthWe33ctL5>