

# ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА ТРЕНЕРА



- Галиев Наиль Мнирович
- 13.09.1988 г. РК Актюбинская обл.
- г. Актобе пр-т А. Молдагуловой  
10-1-15
- г. Казань РФ Поволжская  
государственная академия  
физической культуры, спорта и  
туризма.  
«Физическая культура и спорт»
- Карьера тренера – ОДЮШОР №8  
с 2009 г. по 1.03. 2021 г  
1.03.2021 г – АО «ОФК Актобе»  
тренер футбольного центра

# План годовой подготовки ФЦ Актобе 2009 г



# Подготовительный

# Соревновательный

# Переходный период

**Обще  
подготовительный**

**Специально  
Подготовительный**

**Пред  
соревновательный**

**12.04.21-  
31.10.21**

**01.11.21-  
05.12.21**

**04.01.21 –  
31.01.21**

**01.02.21–  
28.03.21**

**29.03.21-  
11.04.21**

**ОПРЕДЕЛИТЬ  
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ  
ИГРОКОВ.**

*Поднять ОФП игроков и на этой основе совершенствовать их технико-тактическое мастерство.*

4 недели

*Задача – дальнейшее повышение функциональных возможностей игроков и развитие специальных физических данных (с учетом специфики игры).*

8 недель

**Готовность команды к Чемпионату РК**

2 недели

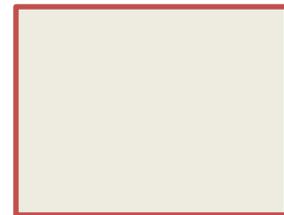
*Количество тренировок по общей и специальной физической подготовки существенно не снижать, по сравнению со специально-подготовительным периодом.*

*В тренировках больше используют игровой и соревновательный методы.*

30 недель

*Задача этого периода осуществлять постепенный переход от большого объёма и высокой интенсивности к менее интенсивным нагрузкам.*

*В тренировках больше используют упражнения на ловкость и координацию. Могут использоваться другие игровые виды спорта.*



# Этапное планирование команды ФЦ Актобе 2009 г

**Периоды годового  
Плана подготовки  
команды ФЦ  
Актобе 2009 г**

**Месяцы**

**Направленность У.Т.З**

**Общ –  
подготовительный  
этап.**

**04.01.21 –  
31.01.21**

1. Углубленное медицинское обследование.
2. Тестирование функциональной физической готовности.
3. Развитие двигательных и технико – тактических навыков.
4. Развитие аэробных возможностей.
5. Развитие физических качеств.
6. Организация ГТД в обороне и в атаке( индивидуальная, групповая, командная).
7. Воспитательная работа.
8. Психологическая подготовка.
9. Теоритические занятия.
10. Восстановительные мероприятия.

**Специально -  
подготовительный  
этап.**

**01.02.21–  
28.03.21**

1. Развитие скоростно – силовых качеств.
2. Повышения уровня индивидуального мастерства.
3. Развитие силовых качеств.
4. Развитие координационных способностей.
5. Развитие аэробных – анаэробных возможностей.
6. Орг. игры в обороне, в атаке, переходные фазы
7. Воспитательная работа
8. Участие в турнире.
9. Теоритические занятия

**Пред.  
соревновательный  
Этап.**

**29.03.21–  
11.04.21**

1. Подведение к оптимальному уровню функциональное состояние
2. Организация ТТД в обороне и в атаке( индивидуальная, групповая, командная).
3. Теоритическая подготовка
4. Психологическая подготовка

**Соревновательный  
период**

**12.04.21–  
31.10.21**

1. Развитие скоростно – силовых качеств. Развитие специальной выносливости.
2. Техничо – тактические занятия.
3. Индивидуальные и групповые занятия, занятия по линиям.(Атака и оборона).в системе 1-3-4-1
4. Организация ТТД в атаке, обороне, переходных фазах. Стандарты В системе 1-3-4-1
5. Анализ проведенных игр, тренировок.
6. Теория.
7. Воспитательная работа.
8. Психологическая подготовка.

**Переходный период  
(восстановительно-  
поддерживающий)**

**01.11.21-  
05.12.21**

1. Техника  
(индивидуальная работа с мячом), поддержание физических кондиции.
2. Техника – тактические занятия.
3. Анализ по проведенным играм в ЧРК
- 4 . Анализ динамики развития.

# НЕДЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ

Де нь	№ зан яти я	Длит- сть мин	Характеристики нагрузок		
			Направленность на совершенствование технико- тактической подготовленности	Направленность на совершенствование физической подготовленности	величина
ПН	1	90 мин	Технико-тактическая подготовка. Обучения различных техник паса. Создание треугольников, ромбов. Завершение атаки по центру после проникающих передач.	Аэробная	малая
ВТ	2	90 мин	Технико-тактическая. Закрепление ведения мяча, пас. Квадраты. Завершение индивидуальных атакующих действий после дриблинга и смены ритма.	Аэробно-анаэробная	средняя
СР	3	90 мин	Технико-тактическая (игровые схемы). Завершение атакующих действий после взаимодействий на фланге. Действия при потере и перехвате мяча.	Аэробно-анаэробная	большая
ЧТ	4	90 мин	Технико-тактическая. Совершенствование ведения мяча + удар. Завершение групповых/командных атакующих действий. Действия при потере и перехвате мяча.	Аэробно-анаэробная	средняя
ПТ	5	90 мин	Тактико-техническая. Упражнения тактического взаимодействия. Завершение групповых и командных атакующих действий. Действия при потере и перехвате мяча.	Аэробная	малая
СБ	6	90 мин	Игра.	Анаэробная + смешанная	большая
ВС	7	90 мин	Восстановительные мероприятия.	Сауна + массаж	

# Организация тренировочных занятий

Тренировки в неделю	6	Продолжительность	90 минут
Количество игроков	20	Игра (2x30 мин)	60 минут
<b>Структура тренировки</b>		<b>Акценты</b>	
Подготовительная часть	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выбор правильной темы</li> <li>• Обучение с первых минут</li> <li>• Интенсивность упражнений</li> <li>• Координация является центральной темой</li> <li>• Все упражнения с мячом</li> <li>• Тактическое и техническое развитие выше физического</li> <li>• Активное сопротивление</li> <li>• В основе игра футбол</li> </ul>	
Основная часть	40		
Учебная игра	25		
Заключительная часть	5		
Продолжительность	90		
Официальные и товарищеские матчи играем 9x9 Тактическая схема 1-3-4-1			

# I. Красная зона М-

**Тема: Принцип преимущества.**

Развитие координационных способностей

Обучение техническим элементам.

Подводящие упражнения 2х1, 3х2, 5х3.

Базовая игра: 5х3, 6х4, 4х6, 7х5, 5х7.

## II. ЕДИНОБОРСТВО (СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ)

- **Тема: Индивидуальное мастерство.**
- Развитие координационных способностей
- Обучение техническим элементам
- Подводящие упражнения единоборства 1x1, 2x2 с завершением, и без завершения.
- Базовая игра: 3x3, 4x4.
- Развитие силы и локальной силовой выносливости;

# III. ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА

## (АКЦЕНТ НАПАДЕНИЯ)

- **Тема: Атаки по центру; Атаки по флангу.**
- Развитие координационных способностей
- Обучение техническим элементам
- Подводящие упражнения: групповые и командные взаимодействия в обороне и атаке с пассивным и активным сопротивлением с акцентом развития по центру, или по флангу.
- Базовая игра: 8x8, 9x9.

# IV.ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА (АКАЦЕНТ ЗАЩИТА)

- **Тема: Позиционные игры.**
- Развитие координационных способностей
- Обучение техническим элементам.
- Подводящие упражнения 4x2, 5x3, 2x2 с N, 3x3 с N
- Базовая игра: 6x6, 7x7, 8x8.

# V. КРАСНАЯ ЗОНА M+

- **Тема: Предыгровая модельная тактика.**
- Развитие координационных способностей
- Обучение техническим элементам
- Подводящие упражнения: групповые и командные взаимодействия в атаке, обороне
- Базовая игра: 8x8, 9x9.

# VI. ИГРА В СОСТАВАХ

$11*11(9*9)$

- *Игры в составах:  $11 \times 11$*
- *Расстановка:  $1 \times 4 \times 1 \times 4 \times 1$  с одним опорным.*
- *Игры в составах:  $9 \times 9$*
- *Расстановка:  $1 \times 4 \times 3 \times 1$  .*

# СЕНТЯБРЬ

I. Красная Зона М-	6	13	Турнир	27
II. Единоборство (Скоростно- силовая)	7	14	Памяти	28
III. Зеленая З (Акцент защита)	8	15	Шалекенова Н.Б	29
IV. Зеленая З (Акцент защита)	9	16	Среди 2009 г.р	30
V. Красная Зона М+	10	17	С 20-26 октября	1
VI. Игра в составах 11*11(9*9)	11	18	г.Актобе	2

# ОКТАБРЬ

I. Красная Зона М-	4	11	18 Окжетпес	25
II. Единоборство (Скоростно- силовая)	5	12	V Тур Чемпионата РК 19	26
III. Зеленая З (Акцент защита)	6	13	20 Каспий	27
IV. Зеленая З (Акцент защита)	7	14	V Тур Чемпионата РК 21	28
V. Красная Зона М+	8	15	22 Кызыл-Жар	29
VI. Игра в составах 11*11(9*9)	9	16	23 отдых	30

# Аналитический отчет

## ФЦ Актобе 2009- Жулдыз 2009

- **Цели, задачи, стратегия, схема**
- Цель – заработать 3 очка, максимальная концентрация с 1 мин и до конца матча.
- Задача игры – надёжно сыграть в обороне, бережнее отнестись в голевые моменты в атаке
- Стратегия - Игра первым номером, лишить соперника мяча, высокий прессинг, плотность и компактность между линиями, не давать спокойно сопернику принимать мяч, все время оказывать давление .
- Схема -1- 3-4-1

## **Стартовый состав команды:**

в воротах – Куанышев Рахат

трое защитников – Саденов Акбар ,  
Ковтун Иван ,Закари Амир

два центральных полузащитника –  
Бурумбаев Абылайхан ,  
Таженов Алимжан

два крайних нападающих –Бауржанов  
Ибрахим ,Амангельдеулы Нургельды

нападающий – Даулетов Бекзат

Игроки замены – Ромашов Глеб ,  
Буркталиев Алмаз,  
Базарбаев Ермахан, Еркебаев Канат,  
Панабеков Амирхан,  
Райжан Байрам, Шамбилев  
Мухамадали, Шадин Санжар,  
Аскар Диас

- **Установка на игру:**
- информация о состоянии команды, самочувствие, травмы, настрой команды.
- информация по сопернику – Жулдыз 2009 находится в верхней части таблицы (3 место) крепкая команда, показывает хорошую организацию игры , в последних играх набрали неплохой ход. Очень выделяется опорный полузащитник команды через которого строится вся игра, активные фланги, рослый нападающий. Не дать сопернику спокойно начинать атаки, плотно играем с соперником, постоянно играем оказываем давление на каждом участке поля.

- **Действия тренера во время матча**
- методический подсказ, наблюдение, замены, перестановки
- **- Действия тренера в перерыве матча**
- проблемные зоны, пути решения проблем, эмоциональный фон, мотивация, поддержка, поощрение, замены
- **- Действия тренера по окончании матча**
- Благодарность за самоотдачу, отдых-восстановление, коллективное мероприятие (поход на пороход)
- **- Анализ игры**
- Просмотр видеозаписи, разбор игры
- **- Коррекция тренировочного процесса по итогам проведённой игры, подготовка к следующей**
- Тренировочный процесс направлен на исправление проблемных зон, и усовершенствованием всех фаз игры.