

FREEDOM



FFM

FREEDOM FOOTBALL MANAGER



FF MANAGER

FF Manager – цифровой инструмент для автоматизации планирования и аналитики тренировочного процесса

- Доступен на трех языках – казахский, русский, английский
- Бесплатный доступ для всех тренеров команд Freedom QJ League, в перспективе для всех Академий и Футбольных центров РК
- Методология и база упражнений, тренировок и микроциклов от экспертов-аналитиков QJ League
- Умная система рекомендации упражнений под задачи тренера
- Возможность интеграции с внешними источниками – статистические показатели, фитнес-данные, календари соревнований, сайты турниров и т.д.
- Формирование BigData по каждому футболисту – история тренировок, травм, игровых позиций, динамики физического развития, сна, питания и т.д.
- Интеграция с телеграм-ботом для оперативного доступа к план-конспектам и отправки отчетов





FF MANAGER

Интерактивный календарь для планирования тренировочного процесса

Күнтізбе

Жаттығулар

Тренировкалар

Микроциклдер

Команда

Есептер 2

Қз Ру Еп

AT

КҮНТІЗБЕ

сентябрь 2024 г. < > Бүгін Апта Ай

дй 2 сй 3 ср 4 бй 5 жм 6 см 7 жк 8

Микроциклдер

Шабуылды құру, дамыту және аяқтау үшін прогрессивті бақылау

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

Шабуылды құрастыру

15:00-16:30

Шабуылды орталық арқылы...

16:00-18:00

Шабуылды жылжытуға қар...

16:00-17:00

Қапталмен шабуылдың енуі...

17:00-19:30

Шабуылды аяқтауға қарсы...

16:00-17:00



FF MANAGER

База упражнений, тренировок и микроциклов под различные задачи

Күнтізбе

Жаттығулар

Тренировкалар

Микроциклдер

Команда

Есептер 2

Командалық тапсырмалар

Кез келген

Топтық тапсырмалар

Кез келген

Өзара әрекеттесулер

Кез келген

Жеке тапсырмалар

Кез келген

☐ Бейнемен

Іздеу фильтрлерін қалпына келтіру

Қз

Рy

En

AT

ЖАТТЫҒУЛАР

Барлығы QJL Менікі Таңдаулылар

Q Атауы бойынша іздеу

ЖАТТЫҒУ ФОРМАСЫ 5

ОҚЫТУ ФОРМАСЫ 14

ОЙЫН ФОРМАСЫ, РОНДО 14

ОЙЫН ФОРМАСЫ, ОЙЫН ЖАҒДАЙЫ 11

ОЙЫН ФОРМАСЫ, ОЙЫН 15

0-9

А

Б

Д

11×11 ойыны: шабуылдың дамуына қарсы іс-қимыл / шабуылды дамыту

Алтыбұрышта допты қабылдау және пас беру. Екі доппен техникалық жаттығу

Бағытты ауыстырумен шабуылды тіреуші жартылай қорғаушы арқылы құрып, алға жылжыту. Позициялық жаттығу

Доппен динамикалық күш

1 үлкен және 2 шағын қақпамен 5×5 + қақпашы ойыны

Бағытты өзгерте отырып, шабуылды қаптал бойынша құру және ілгерілету 9×4

Доппен жүгіру үйлесімділігі

Доппен қозғалу техникасы

3×3 + қақпашылар ойыны

Бағытты өзгерте отырып, шабуылды

Доппен реакция

Доппен техникалық бағдар

3 + қақпашы + 4 ойыны: шабуылды



FF MANAGER

Конструктор для создания упражнений и тренировок

ЖАТТЫҒУ

11×11 ОЙЫНЫ: ШАБУЙЛДЫҢ ДАМУЫНА ҚАРСЫ ІС-ҚИМЫЛ / ШАБУЙЛДЫ ДАМУҒЫ

ДЕРЕКҚОР

QJL

АЛАҢ ӨЛШЕМДЕРІ МЕН ПІШІМІ

75x65



Ұйымдастыру

БІР ТОПАҒЫ ҚАТЫСУШЫЛАР САНЫ

22

КОМАНДАЛАРҒА БӨЛУ

11x11

ЖАТТЫҒУ МАҚСАТЫ

Жаттықтырушының тапсырмаларын орындағаннан кейін гол соғу.

ТРЕНИРОВКА

ШАБУЙЛДЫ АЯҚТАУҒА ҚАРСЫ ӘРЕКЕТ

ДЕРЕКҚОР

QJL

Стиль және схемалар

КОМАНДАНЫҢ ОЙЫН СХЕМАСЫ

4-3-3

ҚАРСЫЛАСТЫҢ ОЙЫН СХЕМАСЫ

4-3-3

КОМАНДАНЫҢ ОЙЫН СТИЛІ

Белсенді прессинг

ОЙЫН САТЫ

Допсыз

МАҚСАТТЫ ТОП

1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10

МАҚСАТТЫ ЕМЕС ТОП

2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

Мақсаттар

КОМАНДАЛЫҚ МАҚСАТТАР

Шабуылды аяқтауға қарсы әрекет ету

ТОПТЫҚ МАҚСАТТАР

Тренировка сипаттамасы

Қарсылас шабуылдарының аяқталуына қарсы іс-қимыл кезінде қорғаушылар мен жартылай қорғаушылардың топтық өзара іс-қимылын пысықтау



FF MANAGER

Умная система рекомендаций упражнений для тренировок

ТРЕНИРОВКАНЫҢ ҚҰРЫЛУЫ

Команданың ойын стилі Вертикалды ойын

Аймақ



Вертикалды аймақ



Мақсатты топ



Мақсатты емес топ



Тренировканы құру



ТРЕНИРОВКА ТАҚЫРЫБЫ

Шабуылды ілгерілету, Ену және голдық сәттерді жасау
· Аймақ 1, Аймақ 2 · Сол қаптал, Оң қаптал



Күнтізбе

Жаттығулар

Тренировкалар

Микроциклдер

Команда

Есептер

Қз Py En



AT

ТРЕНИРОВКАНЫҢ ҚҰРЫЛУЫ

Жаттығулар

Ұсынылған Жаттығуларды іздеу

- ☐ Екі ромбта допты қабылдау және пас беру. Техникалық жаттығу
- ☒ Рондо 4×3: еркін кеңістікке ену
- ☒ Шабуылды қаптал бойынша құру және ілгерілету 4×3
- ☐ Шабуылды қаптал бойынша құру және ілгерілету 5×4
- ☐ Алтыбұрышта допты қабылдау және пас беру. Екі доппен техникалық жаттығу
- ☐ Жекпе-жектер 1×1, 2×2 + қақпашы – шабуылды ілгерілету. Позициялық жаттығу
- ☐ Рондо 3×2: допты жылжыту

Таңдалған

- ☒ Доппен динамикалық күш
- ☒ Шабуылды құрастыру. Позициялық жаттығу
- ☒ Рондо 4×3: еркін кеңістікке ену
- ☒ Шабуылды қаптал бойынша құру және ілгерілету 4×3
- ☒ 6×6 ойыны: шабуылды ілгерілету

Тренировканы құру



FF MANAGER

Всплывающие подсказки с описанием всех терминов

ТРЕНИРОВКАНЫҢ ҚҰРЫЛУЫ

Қарсыластың ойын
схемасы

☐ Әмбебап

☐ 4-3-3

☐ 4-2-3-1

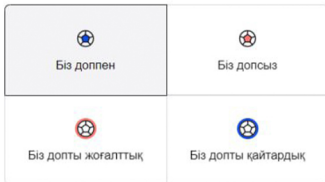
☒ 4-4-2

☐ 4-4-2 (ромб)

☐ 3-4-3

☐ 3-5-2

Ойын саты



4-4-2

4-4-2 — 4 қорғаушы, 4 жартылай қорғаушы және 2 шабуылшы бар базалық схема, қарымта шабуылдағы ойынға өте жақсы келеді. Екі шабуылшы өзара байланысып әрекет етеді, қорғаушылардың назарын аударады және бір—біріне арналған кеңістікті босата отырып, қарсыластың орталық қорғанысын к—п мазалайды. Қалған команда допты алып, форвардтарға жеткізуге тырысады.

Алаңның ортасында қорғаныс үшін бір сызықта орналасқан екі ойыншы жауап береді. Қарсылас зона 2—ні адам артықшылық немесе тез колдеңен пас арқылы өте алады. Егер қорғаныс және жартылай қорғаныс линиялар жедел болса және құрылымын сақтаса, схема табысты жұмыс істейді: тұрақты қозғалыс арқасында жоғары физикалық дайындық талап етілетін ойыншылар жинақы ойнайды және командаластырды сақтандырады.

Қарымта шабуылды ұйымдастыру кезінде линиялық орналасу ойыншыларға кедергі келтіруі мүмкін. Қорғаушы, жартылай қорғаушы және шабуылшы бір—біріне пастардың ықтимал бағытын жауып, бір вертикальда орналасады.

Осы схеманың вариациясы болып табылатын 4-4-1-1 орналасуында бір орталық шабуылшы пайдаланылады, ал екіншісі ондықты ойнай отырып, оның артында орналасады.



FF MANAGER

Система формирования отчетов о тренировках и состоянии игроков

ТРЕНИРОВКАНЫ ӨНДЕУ

ШАБУЙЛДЫ ОРТАЛЫҚ АРҚЫЛЫ ЖЫЛЖЫТУ

Тренировка туралы ақпарат

Есеп

Баға

★★★★★ Менталдық ☐

★★★★☆ Тактика ☐

★★★★☆ Фитнес ☐

★★★★★ Менталитет ☐

★★★★☆ Жалпы әсер ☐

Сәтті орындалды

Сипаттама

Сақтау

Конвертация в PDF для дальнейшей распечатки план-конспектов

