

Тренбук

ГАЙД ПО ПРИЛОЖЕНИЮ

Тренерский журнал для футзала: упражнения,
тренировки, схемы и план сезона.

ЧТО ВНУТРИ

01

Как начать

Пять шагов от первой тренировки до плана недели.

02

Библиотека упражнений

Каталог готовых упражнений и ваши собственные.

03

Конструктор тренировки

Как собрать занятие из упражнений и вывести его на площадку.

04

Журнал тренировок

Все занятия по датам, итоги, копии и печать.

05

Тактическая доска

Схемы, линии, анимация и отправка команде.

06

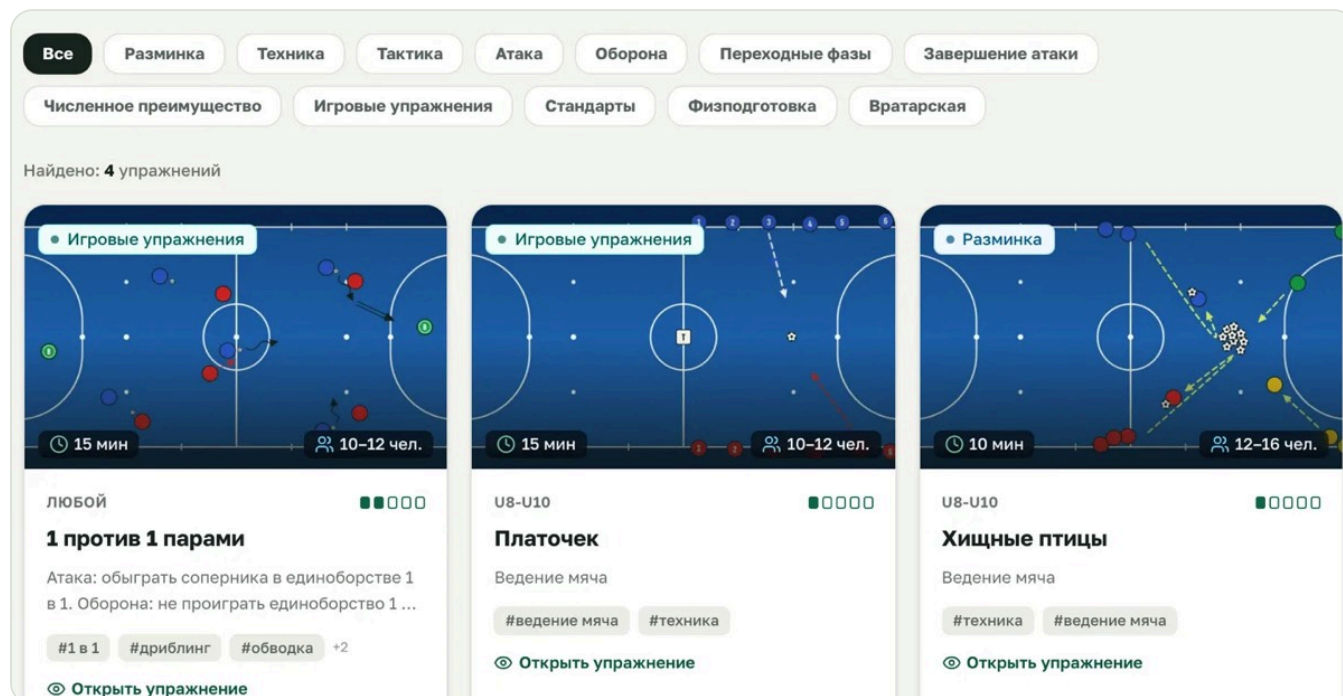
Планирование

Неделя и сезон команды на одном листе.

В приложении эта же справка открывается кнопкой «?» в каждом разделе.

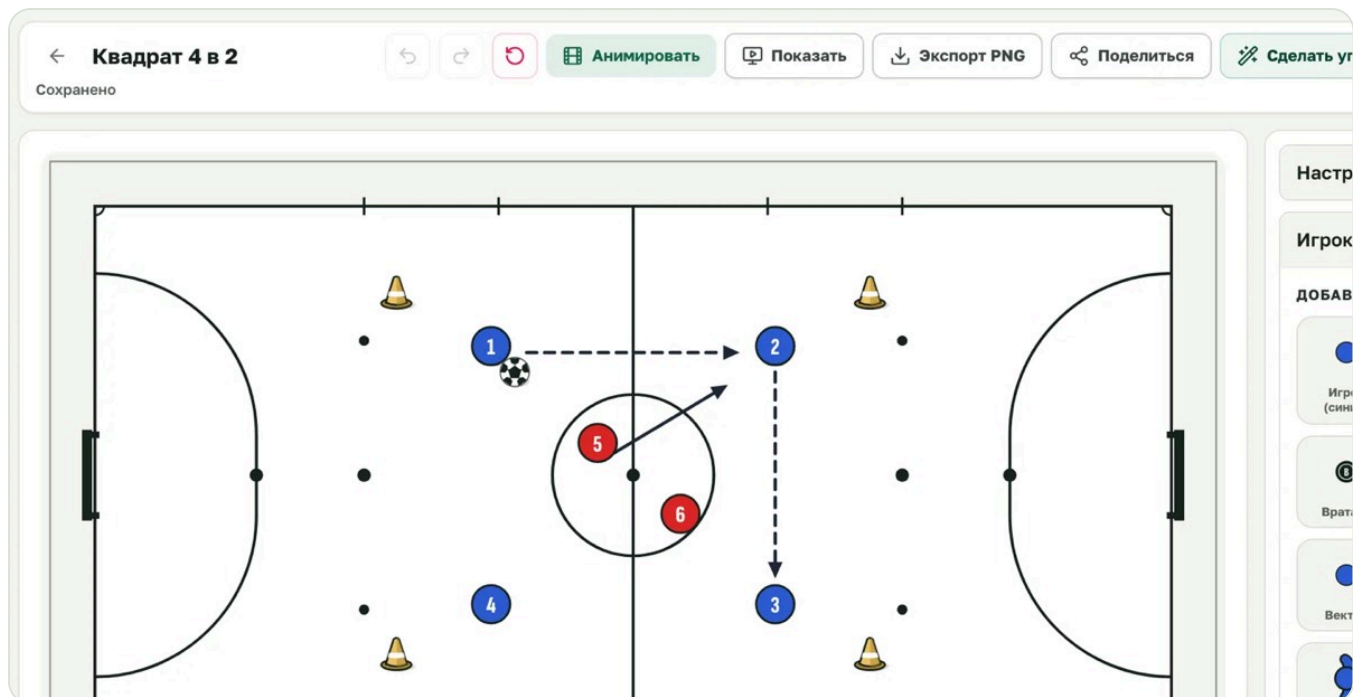
КАК НАЧАТЬ

Пять шагов от первой тренировки до плана недели.



1.1 Готовые упражнения

В библиотеке уже есть упражнения со схемами, целью и акцентами. Найдите нужное по категории и добавьте в тренировку — начинать с нуля не обязательно.



1.4 Свои схемы

На тактической доске расставьте игроков и инвентарь, нарисуйте движения и пасы. Схему можно оживить анимацией и отправить команде ссылкой или картинкой.

ПЛАНИРОВАНИЕ

U14 · 2012 г. р. Неделя Сезон ?

5–11 октября
Неделя 41 · текущая

Матч: сб 10 Метки MD Шаблоны Печать

ЦЕЛЬ НЕДЕЛИ
Быстрый переход после отбора
Фокус месяца: [Переход после отбора](#) · [план сезона](#)

ЗАДАЧИ
☒ Первый пас вперёд за 3 секунды
☐ Прессинг сразу после потери
[+ Добавить задачу](#)

	ПН 5 октября MD+2	ВТ 6 октября MD+3 / MD-4	СР 7 октября MD+4 / MD-3	ЧТ 8 октября MD-2	ПТ 9 октября MD-1	СБ 10 октября MD	ВС 11 октября MD+1
НАГРУЗКА	НИЗКАЯ	СРЕДНЯЯ	ВЫСОКАЯ	ВЫСОКАЯ	НИЗКАЯ	ПИКОВАЯ	
ТЕМА	Восстанов-	Сила	Выносли-	Растение	Аппаратура	Питание	Стиль

1.5 План недели

В «Планировании» распишите неделю команды: нагрузка и тема каждого дня, матчи и тренировки. Из дня можно сразу создать тренировку.

БИБЛИОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ

Каталог готовых упражнений и ваши собственные.

🔍 **ФИЛЬТРЫ**

Упражнения

Все

Каталог

Мои

Сложность

Все

1

2

3

4

5

Возрастная категория

Все возрасты

⌚ **Длительность (мин)**

от (мин)

до (мин)

Найдено: 4 упражнений

Игровые упражнения

15 мин

10-12 чел.

любой

1 против 1 парами

Атака: обыграть соперника в единоборстве 1 в 1. Оборона: не...

#1 в 1

#дриблинг

#обводка

+2

👁️ Открыть упражнение

Игровые упражне

15 мин

U8-U10

Платочек

Ведение мяча

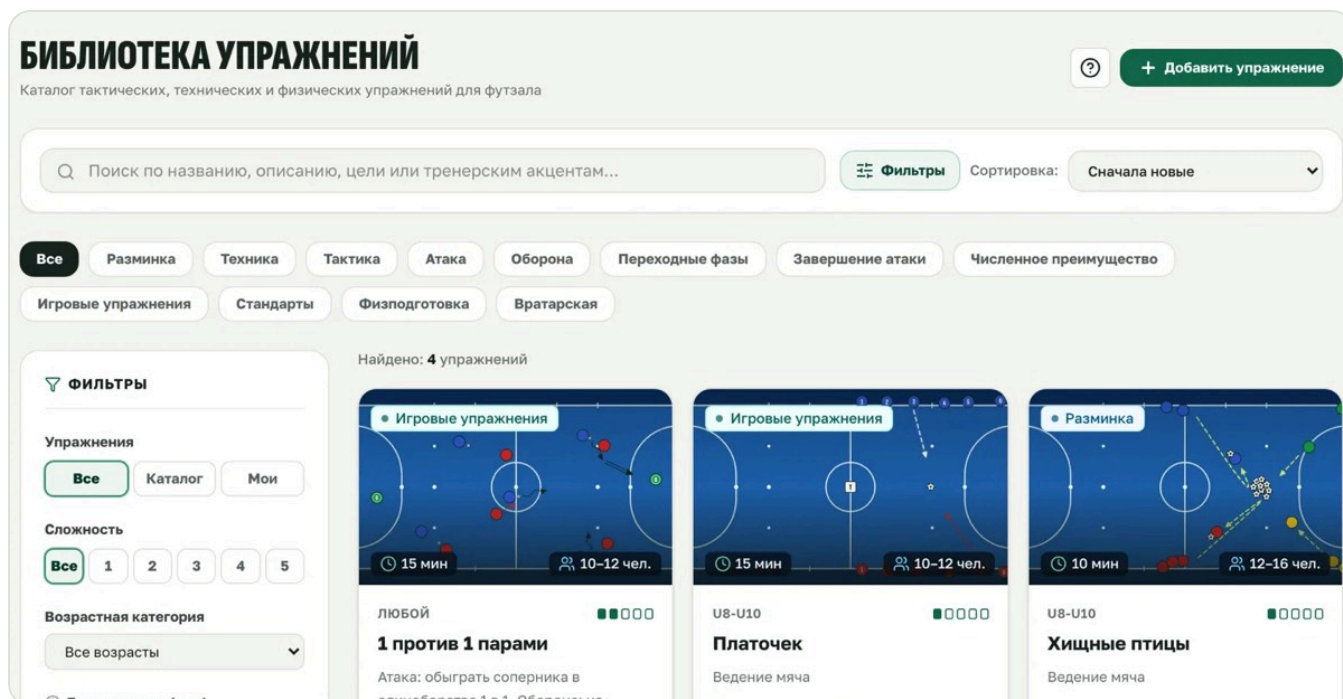
#ведение мяча

#т

👁️ Открыть упражне

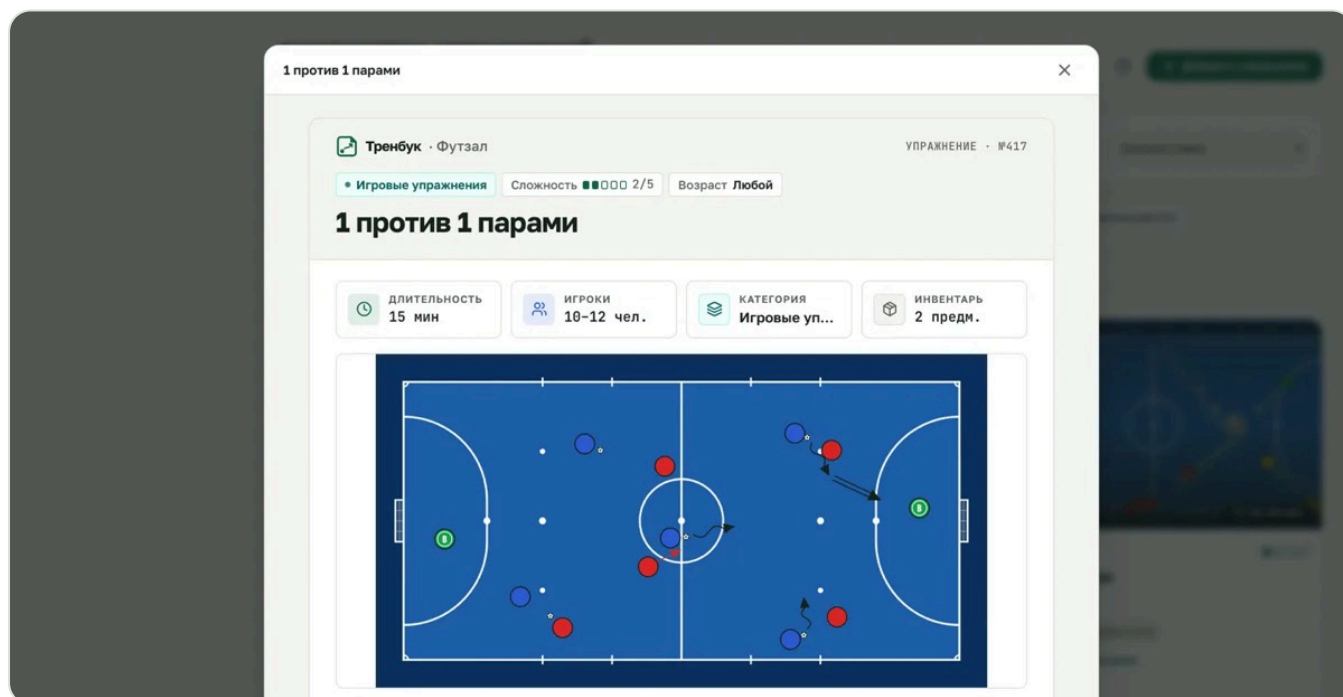
2.1 Каталог и свои

«Все», «Каталог» и «Мои»: в каталоге — готовые упражнения для всех тренеров, в «Моих» — ваши.



2.2 Поиск и фильтры

Ищите по названию, цели и акцентам. В «Фильтрах» – категория, возраст, сложность и площадка, справа – сортировка.



2.3 Карточка упражнения

Схема, цель, описание и акценты. Отсюда – «Добавить в тренировку», печать на A4 и «Показать» на весь экран.

Новое футзальное упражнение

Заполните методическую карточку для базы упражнений

1. Основное

Свернуть

Название упражнения *

Рондо 4 в 2 в центральной зоне

Категория *

Техника

Возрастная группа

Любой

Длительность (мин)

15

Игроков (мин)

6

Игроков (макс)

10

Условия проведения

Помогут подобрать упражнение под конкретную тренировку.

Формат площадки

Любой

Вратарей требуется

0

Интенсивность

Не указана

Пространство

Например: зона 20 × 10 м

Время на объяснение (мин)

0

Сложность упражнения

1 Начальный

2 Базовый

3 Средний

4 Продвинутый

5 Профи

2.4 Свое упражнение

«Добавить упражнение»: название, категория, длительность, игроки. Схему можно нарисовать на доске и прикрепить, к ней — прогрессии.

КОНСТРУКТОР ТРЕНИРОВКИ

Как собрать занятие из упражнений и вывести его на площадку.

КОНСТРУКТОР ТРЕНИРОВКИID #311

Всего: 55 мин (10+35+10)

Печать плана (A4)

Показать

Копия

Сохранить

Переход после отбора

Дата тренировки10/21/2026

Команда / ГруппаОсновной состав

Направленность (фокус)Быстрый переход в атаку

УСЛОВИЯ ТЕКУЩЕЙ ТРЕНИРОВКИ

ПлощадкаВся площадка

Доступно игроков12

Доступно вратарей2

Общие тренерские заметки к тренировке (инвентарь, задачи на занятие, акценты вратарям)...

Не указывайте фамилии своих игроков — используйте номера или позиции

Библиотека упражнений4 упр.

Поиск по названию или тегу...

ВсеРазминкаТехникаТактикаАтака

ОборонаПереходные фазыЗавершение атаки

Численное преимуществоИгровые упражнения

Разминка(1 упр.)10 мин

1Хищные птицыРазминка

Ведение мяча

ВРЕМЯ: -5 10 +5 мин

Заметка к упр.: напр., 2 касания, смена через 3 мин...

3.1 Условия

Площадка, сколько придёт игроков и вратарей. Галочка «Только подходящие» оставит упражнения, которые подходят по составу и месту.

Игровые упражнения15 мин

1 против 1 парами

Атака: обыграть соперника в единоборстве 1 в 1. Оборона: не...

+ Разминка+ Основа+ Заминка

Игровые упражнения15 мин

Платочек

Ведение мяча

Не подходит: Нужна половина площадки

+ Разминка+ Основа+ Заминка

Разминка10 мин

Хищные птицы

Ведение мяча

+ Разминка+ Основа+ Заминка

Основн

1

ВРЕМЯ: -5

2

ВРЕМЯ: -5

3.2 Упражнения по блокам

У каждого упражнения в библиотеке — кнопки «+ Разминка», «+ Основа», «+ Заминка».

1

Хищные птицы

Разминка

Ведение мяча

-5
10
+5

мин

2 касания, смена через 3 мин

+ Выбрать из библиотеки


Основная часть (2 упр.)

35 мин

1

1 против 1 парами

Игровые упражнения

Атака: обыграть соперника в единоборстве 1 в 1. Оборона: не прои...

3.3 Время и порядок

Время – кнопками -5 и +5, порядок – стрелками, к упражнению можно написать заметку. Если упражнение изменилось в библиотеке, «Обновить карточку из библиотеки».


Всего: 55 мин (10+35+10)


Печать плана (A4)


Показать


Копия


Сохранить

Команда / Группа


Основной состав

Направленность (фокус)

Быстрый переход в атаку

Доступно игроков


12

Доступно вратарей

2

Нужны для подбора упражнений по составу и площадке.

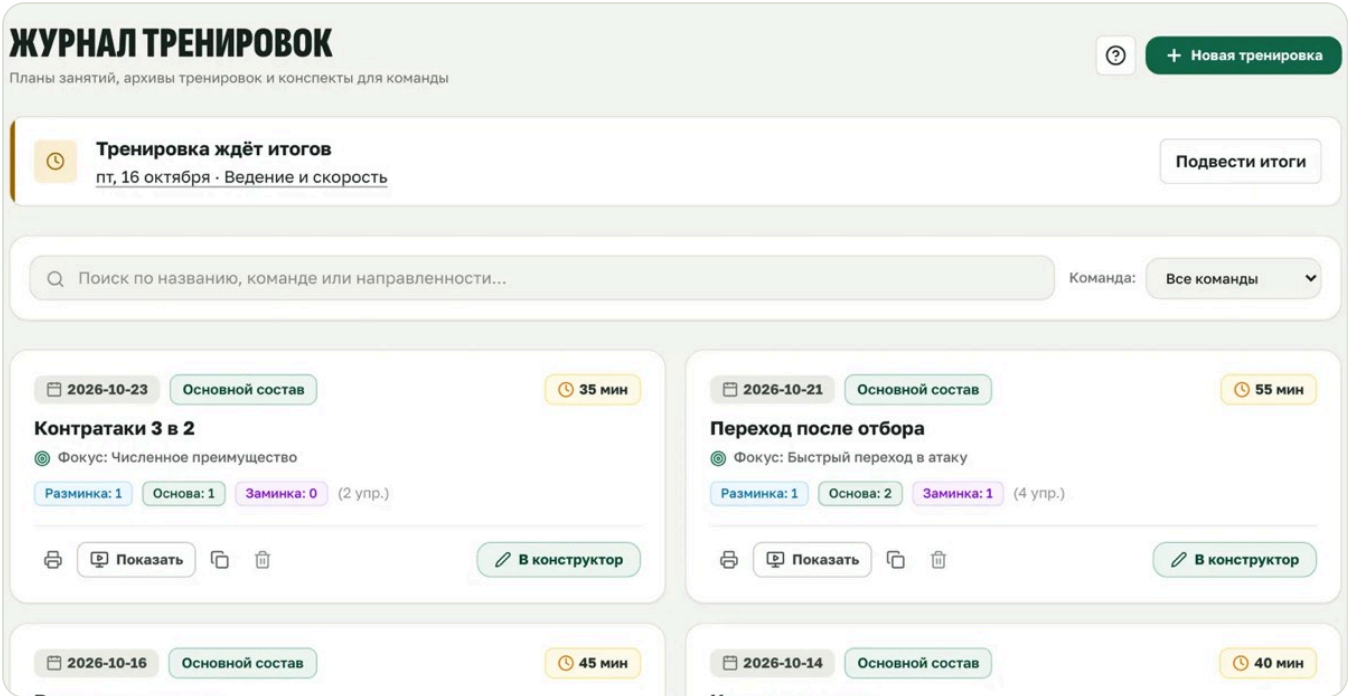
...

3.4 Сохранить и на площадку

«Сохранить», затем «Печать плана (A4)» или «Показать». «Копия» – новая тренировка на основе этой.

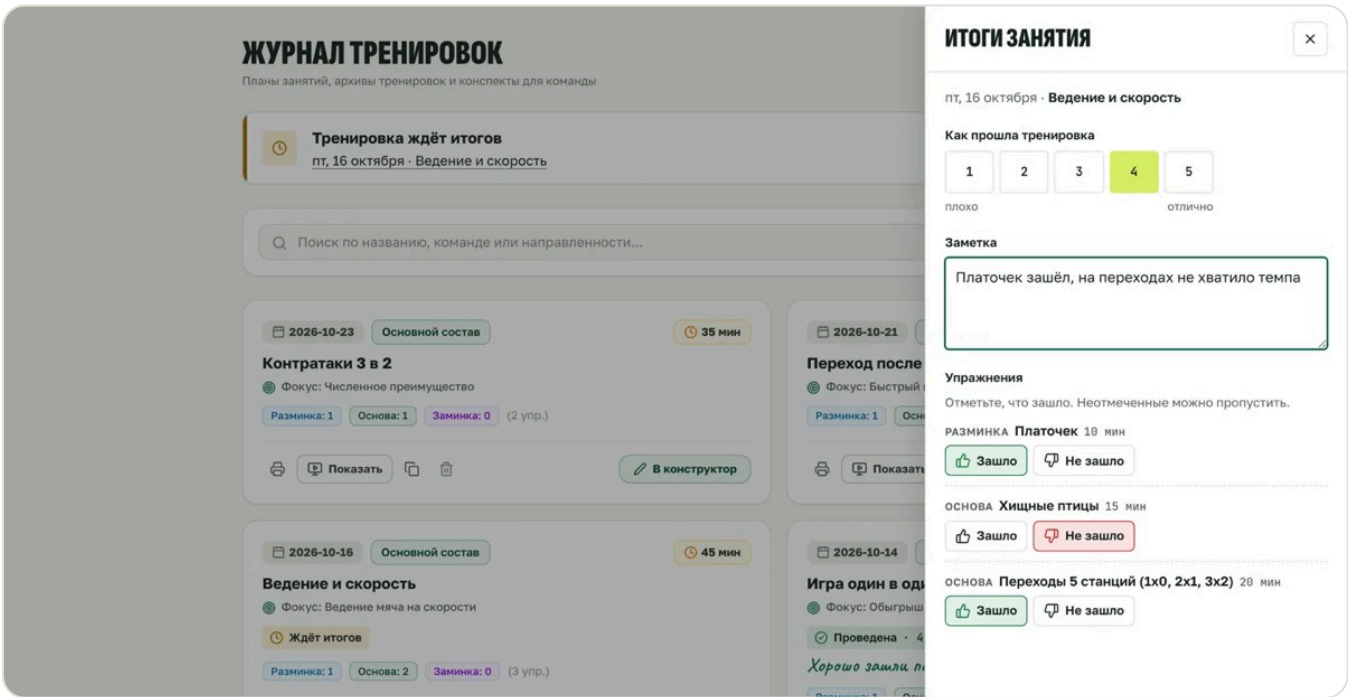
ЖУРНАЛ ТРЕНИРОВОК

Все занятия по датам, итоги, копии и печать.



4.1 Все тренировки

Собранные тренировки по датам. Сверху — поиск и выбор команды.



4.2 Итоги занятия

После тренировки подведите итоги: оценка, что зашло и что нет. Тренировки без итогов отмечены.

2026-10-23

Основной состав

35 мин

Контратаки 3 в 2

🎯 Фокус: Численное преимущество

Разминка: 1

Основа: 1

Заминка: 0 (2 упр.)



Показать



В конструктор

2026-10-16

Основной состав

45 мин

4.3 Похожая тренировка

«Создать копию» — поменяйте что нужно, исходная останется как была.

← Назад к тренировке

🖨 Печать или PDF

Тренбук · Футзал

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВКИ

ПЕРЕХОД ПОСЛЕ ОТБОРА

55 мин

10 / 35 / 10

ДАТА
21.10.2026

КОМАНДА
Основной состав

НАПРАВЛЕННОСТЬ
Быстрый переход в атаку

1. РАЗМИНКА · 1 упр.

10 мин



1. Хищные птицы

Разминка

10 мин

Цель: Ведение мяча

Описание: Организовать 4 команды и расположить их в «гнездах» — по одному в каждом углу квадрата (от 12х12 до 20х20 м). Расставляем мячи (по 2 больше, чем общее число детей). По сигналу тренера игроки «хищных

4.4 Печать и показ

Конспект на А4 или «Показать» — на весь экран планшета или телефона.

ТАКТИЧЕСКАЯ ДОСКА

Схемы, линии, анимация и отправка команде.



5.1 Игроки и инвентарь

На панели инструментов выберите игрока, вратаря, конус или ворота — они встанут на площадку, дальше их можно перетаскивать.



5.2 Линии

Пас, движение, ведение мяча — у каждой свой вид, он различим и при чёрно-белой печати.



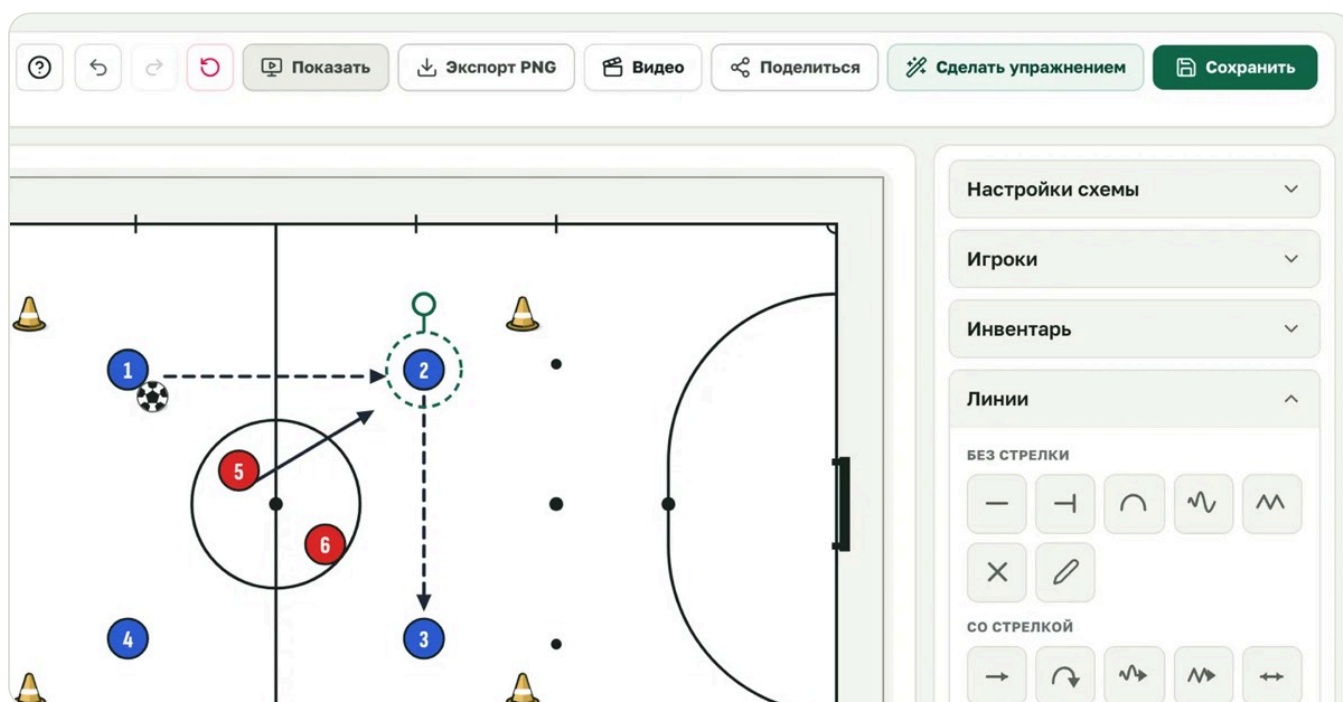
5.3 Свойства

Выделите объект — поменяйте цвет, номер или размер. В «Настройках схемы» — формат площадки и фон.



5.4 Анимация

«Анимировать» – разложите розыгрыш по кадрам и проиграйте его на доске.



5.5 Схема команде

«Показать», «Экспорт PNG», «Поделиться» ссылкой или «Сделать упражнением» – схема попадёт в библиотеку.

ПЛАНИРОВАНИЕ

Неделя и сезон команды на одном листе.

ПЛАНИРОВАНИЕ

U14 · 2012 г. р.

НеделяСезон?

<5–11 октябряНеделя 41 · текущая>

Матч: сб 10Метки MDШаблоныПечать

ЦЕЛЬ НЕДЕЛИ

Быстрый переход после отбора

Фокус месяца: Переход после отбора · [план сезона](#)

ЗАДАЧИ

☒ Первый пас вперёд за 3 секунды

☐ Прессинг сразу после потери

[+ Добавить задачу](#)

	ПН 5 октября MD+2	ВТ 6 октября MD+3 / MD-4	СР 7 октября MD+4 / MD-3	ЧТ 8 октября MD-2	ПТ 9 октября MD-1	СБ 10 октября MD	ВС 11 октября MD+1
НАГРУЗКА	<div><div></div><div></div><div></div></div> НИЗКАЯ	<div><div></div><div></div><div></div></div> СРЕДНЯЯ	<div><div></div><div></div><div></div></div> ВЫСОКАЯ	<div><div></div><div></div><div></div></div> ВЫСОКАЯ	<div><div></div><div></div><div></div></div> НИЗКАЯ	<div><div></div><div></div><div></div></div> ПИКОВАЯ	
ТЕМА	Восстанов-		Выносли-				

6.1 Лист недели

Неделя команды на одном листе: цель, задачи и семь дней с нагрузкой, темой и тренировкой. Команду выберите вверху — у каждой свой план.

<

12–18 октября

>

Сегодня

Метки MD

Шаблоны

Неделя 42

На эту неделю плана пока нет

Фокус месяца по плану сезона: **Переход после отбора.**

Начните с прошлой недели или с шаблона, потом поправьте дни.

Скопировать прошлую неделю

1 матч в неделю

2 матча в неделю

Неделя без матча

Детская группа, 3 тренировки

Пустая неделя

6.2 Начните с шаблона

На пустой неделе выберите шаблон или скопируйте прошлую неделю. Потом поправьте дни под свою команду.

У

Матч

задач

бора

ин сезона

✓

+

Доб

ВТ

октября

СР

7 октября

Ч

8 ок

СРЕДА, 7 ОКТЯБРЯ

×

Тип дня

Тренировка

Восстановление

Матч

Отдых

Нагрузка

Низкая

Средняя

Высокая

Пиковая

Тема дня

Выносливость

Что делаем

6.3 План дня

Нажмите на день: тип, нагрузка от низкой до пиковой и тема. Для матча — соперник, место и время. Затем «Сохранить день».

ПН 5 октября MD+2	ВТ 6 октября MD+3 / MD-4	СР 7 октября MD+4 / MD-3	ЧТ 8 октября MD-2	9 ок M
 НИЗКАЯ	 СРЕДНЯЯ	 ВЫСОКАЯ	 ВЫСОКАЯ	 НИ
Восстановление	Сила	Выносливость	Реакция	Актив

6.4 Тренировка из дня

«+ Создать тренировку» откроет конструктор: дата, команда и тема уже подставлены. Готовая тренировка появится в своём дне.

Цели сезона
 Над чем работаем весь год. Три-пять пунктов.
[+ Добавить цель](#)

1 Выйти в плей-офф первенства

2 Каждый игрок играет двумя ногами

3 Прессинг после потери — сильная сторона

Сезон 2026/27 · U14 · 2012 г. р.
 Фокус каждого месяца в одну строку. Он появится в шапке недели.

СЕН Позиционная атака 3-1 □□□□	ОКТ СЕЙЧАС Переход после отбора ■■□□ □	НОЯ Игра в меньшинстве □□□□	ДЕК Стандарты □□□□ □	ЯНВ Фокус месяца □□□□	ФЕВ Фокус месяца □□□□	МАР Фокус месяца □□□□	АПР Фокус месяца □□□□ □	МАЙ Фокус месяца □□□□
---	--	--	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---	------------------------------------

ПЕРИОДЫ
 [+ Период](#)

6.5 План сезона

Во вкладке «Сезон» — цели, фокус каждого месяца и периоды. Фокус месяца появится в шапке недели, квадрат недели откроет её план. Вид сезона — Полоса, Компактно или Календарь.