



АНО «Профессиональный гандбольный клуб»

ОТЧЕТ за декабрь 2021 Г.

**г. Москва
31.12.2021г.**

СПОРТИВНЫЙ ОТЧЕТ

2

ОТЧЕТ ТРЕНЕРОВ ПО РАБОТЕ С КОМАНДОЙ ЦСКА

Флорентин Пера, главный тренер

In order to prepare at an optimal level, the Cska team had planned the following stages of preparation in december:

- Stage1 (01-19.12.2021): Develop phisycal preparation ,improve individual skills and cooperation in small groups for attack and defense
- Stage 2 (20-31.10.2021): Player of national tream join our team after Word Championship for official matches

Stage 1: 01-20.12. 2021:

The list of players were present :

- 1.Sedoykina Ana
- 2.Dmitrieva Daria
- 3.Rabazulkina Lena
- 4.Shamanouskaya Vika
- 5.Sudakova Marina

Between 01-20.12 I did a joint training with the young players from Cska 2 for an optimal collective training.

- Training 1-phisycal training / 01.12.2021:

Ø Training objective :

10:00-11:00-Cycling

11:00-12:00- Gym

- Handball training 2 / 02.12.2021:

Ø Training objective :

11:00-12:30-Physical training(hall)

-Interval running

□ Handball training 3 / 03.12.2021:

Ø Training objective :

10:00-11:30-Specific physical training

- Circuit training

□ Handball training 4 / 04.12.2021:

Ø Training objective:

10:00-11:00-Cycling

11:00-12:00-Gym

□ 05.12.2021-Day off

□ Training 5 / 06.12.2021:

Ø Training objective:

11:00-12:30-Physical training

□ Handball training 6/ 07.12.2021:

Ø Training objective:

10:00-11:50-Handball

1.Development Individual technique

2.Shooting from cooperation in pers

11:50-12:30-Gym

□ Training 7-physical training / 08.12.2021:

10:00-11:30-Physical training

-Interval running

□ Training 8-physical training / 09.12.2021:

Ø Training objective:

10:00-11:50-Handball

1.Development the resistance in defense

2.Improve the cooperation in defense in small groups

11:50-12:30-Gym

□ Training 9-physical training / 10.12.2021:

Ø Training objective:

10:00-11:30-Physical training

-Circuit training(9xstations/3x30"/30")

□ Handball training 10 / 11.12.2021:

Ø Training objective:

10:00-11:00-Cycling

11:00-12:00-Gym

12:00-Recovery

□ 12.12.2021-Day off

□ Handball training 11 / 13.12.2021:

Ø Training objective:

10:00-11:50-Handball

1.Shoting from cooperation in lateral zone

2.Fast attack 3:2 /3:3 in lateral zone

3.Fast attack in central zone 3:2/3:3/4:4/5:5

4.Attack tactical against 6:0 and 5+1

11:50-12:30-Gym

□ Handball training 12 / 14.12.2021:

Ø Training objective:

09:00-Medical test

17:00-18:30-Handball

1.Game for develope specific resitance

2.Individual shooting:3x6 /6x in attack/6x defense

3.Individual fast break from dribbling

□ Handball training 13 / 15.12.2021:

Ø Training objective:

10:00-12:00-Handball

- 1.Improve the resistance of defense
- 2.Fast break on teams 1:1/2:2 in zone/2:2/3:3 central
- 3.Cooperation in defense in small groups:2:2 central
- 4.Defense+fast attack 3:3 on zone/4:4 central -3'/3'
- 5.Attacking tactics against 6:0 and 5:1 and special situations

□ Handball training 14 / 16.12.2021:

Ø Training objective:

10:30-12:30-Friendly match :Cska - Luch (42-29)

Recovery (sauna, swimming, massage)

□ Handball training 15 / 17.12.2021:

Ø Training objective:

10:00-12:00-Handball

- 1.Imrove the shooting from positions
- 2.Improve the cooperation in defense with t-shirts between players 4:3 -shot from 6m/4:5-from wing
- 3.Counterattack :6x

□ 18-19.12.2021-Free days

□ Stage 2: 11-31.12. 2021:

The list of players were present :

- 1.Kaplina Polina
- 2.Sedoikyna Ana
- 3.Markova Yulia
- 4.Gorshkova Polina
- 5.Rabazulkina Lena
- 6.Heindahl Kathrine

7. Shamanouskaya Viktoryia
8. Sudakova Marina
9. Sabirova Karina
10. Anastasiia Illarianova
11. Ristovska Sara
12. Ilina Ekaterina
13. Mihailichenko Elena
14. Skorobokatchenko Antonina

15. Gros Ana

16. Daria Dmitrieva

17. Cvijic Dragana

* Cvijic joined the team on 13.12.2021

□ Handball training 16 / 20.12.2021:

Ø Training objective:

10:00-Video

10:30-12:00-Handball

1. Shooting from running in pairs

2. Lateral zone 3:3-two goal games : 1x5 g.

3. Central zone 4:4 - two goal games : 2x5 g

4. Attack tactical against 6:0 /5:1/Special Sit.-3x10'

12:00-12:40-Gym

□ Handball training 17 / 21.12.2021:

Ø Training objective:

10:00-Video

10:30-12:30-Handball

1. Shooting from positions

2. Cooperation in attack +defense in small groups

3:3 on zone/2:2 central/3:3 on zone : 2x 4'(1'R)

3. Defense against Lada attack in central zone: 3x6'(2'R)

4. Defense against Lada attack 6:6-on goal :2x10'

5. Tactical attack against defense Lada :2x15'

□ Handball training 18 / 22.12.2021:

∅ Training objective:

19:00-20:00-Handball(Tolyatti)

1. Shooting from positions

2. Fast break-two goal games 2:2/3:3

3. Attack tactical against Lada defense

Match Russian Championship 23.12.2021:

Lada-Cska 26-30(13-13)

Соревнование: Чемпионат России по гандболу	Город: Тольятти	Зрители: 450	Время начала: 18:00
Этап: предв. этап, гр. "А"	Арена: УСК "Олимп"	Вместимость: 2500	Время окончания: 19:33
Дата: 23.12.2021	Матч №: 061	Матч ID: 19131	Продолжительность: 1:33
Судьи: ГЕРАСИМОВ Максим, СЛАЩЕВ Дмитрий		Теоретический делегат: ДЕД Николай	

ЛАДА (Тольятти) - ЦСКА (Москва) 26:30 (13:13)

А ЛАДА, Тольятти		Официальный представитель (А): Блинова Ирина																	
№	Игроки	голы/броски											ПВ	наказания		ИВ			
		Всего	Л	Кр	Бл	Д	7 м	ПН	БП	ЖК	2'	Д							
2	Фомина Ольга	8/10	1/1	4/5		1/1	2/3	5/6	1/1										
4	Жилинской Яна												3						
7	Кажоля Юлия																		
14	Никитина Вероника	6/9	4/5		1/2	1/2		5/8	1/1	1									
16	Войтулевич Валентина	1/2				1/2		1/2	1/2		1								
22	Решетникова Наталья																		
23	Голубева Анна																		
25	Щербак Ольга	3/7	3/7					3/6	0/1	3	2	2							
28	Блюхина Алёна	0/1				0/1		0/1	0/1		2								
29	Галичева Валерия	0/1				0/1		0/1											
31	Деревень Дарья																		
35	Кирдяшева Валерия	3/9			3/8			0/1	3/8										
47	Рахмаева Валентина	2/6		2/6				2/6		1									
75	Амельченко Алёна	2/2	2/2					2/2		1	2								
77	Новоселова Анастасия									1									
78	Никитина Ирина	1/2	1/1			0/1		1/2		1									
официальные лица / команда																			
итого:		26/49	11/16	6/11	4/10	3/8	2/4	22/42	2/3	14	4								

№	Вратари	сеймы / броски в створ ворот											Тайнауты				
		Всего	%	Л	Кр	Бл	Д	7 м	ПН	КА	1x1	БН	БП	1	2	3	
16	Войтулевич Валентина	7/33	21	2/12	2/5	2/9	1/3	0/4	7/26	0/2		0/1	0/3	1	26:15		
31	Деревень Дарья	0/4	0	0/2		0/1		0/1	0/3					2	47:43		
итого:		7/37	18	2/14	2/5	2/10	1/3	0/5	7/29	0/2		0/1	0/3	3			

В ЦСКА, Москва		Официальный представитель (А): Пера Константин-Флорентин																	
№	Игроки	голы/броски											ПВ	наказания		ИВ			
		Всего	Л	Кр	Бл	Д	7 м	ПН	БП	ЖК	2'	Д							
3	Горшкова Полина	1/2	1/1	0/1				1/2											
6	Грос Ана	13/15	2/2		5/6	1/2	5/5	7/9	1/1	8	1								
8	Михайличенко Елена	2/4	1/1		1/3			2/4		2	1								
10	Шамановская Виктория																		
11	Дмитриева Дарья	4/7	3/4		1/3			2/5	2/2	5									
15	Судакова Марина									1	1								
19	Маркова Юлия	2/4	1/2	1/2				2/4											
21	Седойкина Анна																		
25	Сабирова Карина																		
33	Ильина Екатерина	3/5	1/1		1/2	1/2		3/5		2									
36	Хайдал Катрин Бротнени	1/1	1/1					1/1											
72	Цвийич Драгана	2/3	2/3					2/3			1	1							
91	Ристовска Сара	2/3		2/2		0/1		2/3		1									
99	Каплина Полина																		
официальные лица / команда																			
итого:		30/44	12/15	3/5	8/14	2/5	5/5	22/36	3/3	20	1	7							

№	Вратари	сеймы / броски в створ ворот											Тайнауты				
		Всего	%	Л	Кр	Бл	Д	7 м	ПН	КА	1x1	БН	БП	1	2	3	
21	Седойкина Анна	1/2	50					1/2						1	15:44		
99	Каплина Полина	16/38	42	5/16	3/9	5/9	3/3	0/1	15/34	1/1	0/2	1/3	2	43:45			
итого:		17/40	42	5/16	3/9	5/9	3/3	1/3	15/34	1/1	0/2	1/3	3	58:48			

ход матча	
1 тайм	
25 ЩЕРБАК	1 (2') 0
16 ВОЙТУЛЕВИЧ	2 (3')
35 КИРДЯШЕВА	3 (5')
	(6') 1 ДМИТРИЕВА 11
	(7') 2 ДМИТРИЕВА 11
75 АМЕЛЬЧЕНКО	4
2 ФОМИНА	5 (8')
	(9') 3 ГРОС 6
2 ФОМИНА	6
	4 ГРОС 6
	(10') 5 ГРОС 6
25 ЩЕРБАК	7 (11')
	(12') 6 ХАЙДАЛ 36
	(14') 7 ГРОС 6
2 ФОМИНА	8
	(17') 8 ГРОС 6
35 КИРДЯШЕВА	9 (18')
47 РАХМАЕВА	10 (20')
14 НИКИТИНА	11
	(24') 9 МИХАЙЛИЧЕНКО 8
	(26') 10 ГРОС 6
	(27') 11 ГРОС 6
2 ФОМИНА	12 (29')
	12 МИХАЙЛИЧЕНКО 8
2 ФОМИНА	13
	(30') 13 МАРКОВА 19
	(31') 14 ДМИТРИЕВА 11
14 НИКИТИНА	14 (32')
14 НИКИТИНА	15 (34')
	(35') 15 ГРОС 6
47 РАХМАЕВА	16
	(36') 16 ДМИТРИЕВА 11
2 ФОМИНА	17 (37')
	17 ГРОС 6
2 ФОМИНА	18 (40')
	(41') 18 ГРОС 6
	(44') 19 ГОРШКОВА 3
78 НИКИТИНА	19 (45')
	20 ИЛЬИНА 33
	(48') 21 РИСТОВСКА 91
	(49') 22 ИЛЬИНА 33
35 КИРДЯШЕВА	20 (50')
	23 ГРОС 6
14 НИКИТИНА	21 (51')
	(52') 24 МАРКОВА 19
14 НИКИТИНА	22
	25 РИСТОВСКА 91
75 АМЕЛЬЧЕНКО	23 (53')
	26 ГРОС 6
2 ФОМИНА	24 (56')
14 НИКИТИНА	25 (57')
	(58') 28 ГРОС 6
	(60') 29 ЦВИЙИЧ 72
25 ЩЕРБАК	26
	30 ИЛЬИНА 33

□ 24.12.2021-Departure to Moscow

□ Training 19 / 25.12.2021:

Ø Training objective:

11:30-12:30-Gym

□ Handball training 20(Krasnodar) / 26.12.2021

Ø Training objective:

1.Games for defense and attack

2.Shooting from position

3.Defense against Kuban attack

4.Attack against Kuban attack

5.7m

8

Match Russian Championship 23.12.2021:

Kuban-Cska 27-33(12-20)

Соревнование: Чемпионат России по гандболу	Город: Краснодар	Зрители: 200	Время начала: 16:00
Этап: предв. этап, гр. "А"	Арена: Дворец спорта "ОЛИМП"	Вместимость: 3000	Время окончания: 17:26
Дата: 27.12.2021	Матч №: 055	Матч ID: 19128	Продолжительность: 1:26
Судьи: КАЗАНЦЕВА Алина, КАЗАНЦЕВА Кристина		Технический делегат: МЕРЗЛЮТИН Юрий	
Кубань (Краснодар) - ЦСКА (Москва) 27:33 (12:20)			

А Кубань, Краснодар		Официальный представитель (А): Голубь Никита													
№	Игроки	Всего	голы/броски							наказания		ИБ			
			л	кр	бл	д	7 м	пн	бп	жк	2'		д		
*	7 Голубь Данил	4/7		2/5			2/2	2/5		1					
*	8 Савинова Яна	4/5		4/5			4/5		3	1	1				
	10 Трухина Ксения	1/2	1/2				1/2		1						
	14 Собкало Валерия	1/2	1/1	0/1				0/1	1/1						
	16 Чипула Вероника														
	18 Пензева София	4/4	3/3	1/1			2/2	2/2							
*	20 Жилинсайте Виктория	1/6		1/3	0/3		0/5	1/1	3						
	33 Раева Милана	0/1			0/1		0/1		1						
	40 Шавман Анастасия	4/10		2/4	2/6		4/10		1	1	1				
	50 Поршина София														
*	63 Бобина Екатерина	2/6	1/4		1/2		2/4	0/2							
	66 Дроздова Екатерина	1/4		0/2	1/2		1/4		1						
*	87 Гафонова Мария	1/2	1/2				1/2			1	1				
*	88 Михайлюта Ирина														
	93 Богдашева Анна	4/6	0/1		2/2	2/3		3/5	1/1	1					
*	94 Панасовская София														
официальные лица / команда															
итого:		27/55	7/13	3/7	10/18	5/15	2/2	20/46	5/7	12	1	3			

№	Вратари	сейлы / броски в створ ворот										Таймауты			
		всего	%	л	кр	бл	д	7 м	пн	ка	1x1	бн	бп	1	2
	16 Чипула Вероника	1/9	11	0/3	0/2	1/2	0/1	0/1	1/8						
	88 Михайлюта Ирина	9/34	26	2/11	1/3	1/8	5/10	0/2	9/28	0/1	0/3		0/4		
итого:		10/43	23	2/14	1/5	2/10	5/11	0/3	10/36	0/1	0/3		0/4		

В ЦСКА, Москва		Официальный представитель (А): Пера Константин-Флорентин													
№	Игроки	Всего	голы/броски							наказания		ИБ			
			л	кр	бл	д	7 м	пн	бп	жк	2'		д		
	6 Грос Ана	7/9	1/1		2/2	4/6		7/9		2					
	9 Щеглова Кристина														
*	10 Шанюновская Виктория														
*	19 Маркова Юлия	4/5	1/1	1/2	2/2			2/3	2/2	2	1	3	ДР		
	21 Седойкина Анна														
*	25 Савинова Карина	4/9	1/3		2/3	1/3		4/9		2					
*	33 Ильина Екатерина	6/9	1/1		1/2	1/3	3/3	3/6		2					
	67 Илларионова Анастасия														
	69 Судацкая Елизавета														
*	72 Цийин Драгана	5/6	4/5		1/1			5/6		4					
	83 Рабазулькина Елена	1/2		1/2				1/2							
*	91 Ристовска Сара	6/8	4/4	2/3	0/1			4/5	2/3	1					
*	99 Каплина Полина														
официальные лица / команда															
итого:		33/48	12/15	4/7	8/11	6/12	3/3	26/40	4/5	13	1	3	1		

№	Вратари	сейлы / броски в створ ворот										Таймауты			
		всего	%	л	кр	бл	д	7 м	пн	ка	1x1	бн	бп	1	2
	21 Седойкина Анна	4/13	30	0/5	2/2	0/2	2/3	0/1	4/8	0/1	0/1	0/2	0/4		
	99 Каплина Полина	9/27	33	4/6	2/5	2/10	1/5	0/1	8/22	1/3	0/1	1/4			
итого:		13/40	32	4/11	4/7	2/12	3/8	0/2	12/30	1/4	0/1	0/3	1/8		

ход матча	
1 тайм	
8 САВИНОВА 1	(1') 0
	(2') 1 ГРОС 6
	(3') 2 ЦИЙИН 72
8 САВИНОВА 2	(4') 3
	(5') 3 МАРКОВА 19
20 ЖИЛИНСАЙТЕ 3	
	4 ИЛЬИНА 33
	(6') 5 РИСТОВСКА 91
	6 САВИНОВА 25
	(7') 7 МАРКОВА 19
	(8') 8 ГРОС 6
	(9') 9 РИСТОВСКА 91
7 ГОЛУБ 4	(10')
40 ШАВМАН 5	(11') 10 РИСТОВСКА 91
	(12') 11 ГРОС 6
63 БОБИНА 6	
40 ШАВМАН 7	(14')
	13 ГРОС 6
63 БОБИНА 8	(15')
	14 МАРКОВА 19
7 ГОЛУБ 9	(16)
	(17) 15 САВИНОВА 25
40 ШАВМАН 10	(18)
	(22) 16 ЦИЙИН 72
	(23) 17 РИСТОВСКА 91
66 ДРОЗДОВА 11	(24)
	(26) 18 ЦИЙИН 72
	(28) 19 ИЛЬИНА 33
	(30) 20 ЦИЙИН 72
7 ГОЛУБ 12	
2 тайм	
	12 (32') 21 ИЛЬИНА 33
18 ПЕНЗЕВА 13	(33')
	(34') 22 ЦИЙИН 72
	(37') 23 МАРКОВА 19
93 БОГДАШЕВА 14	(38')
18 ПЕНЗЕВА 15	
	8 САВИНОВА 16 (40')
	8 САВИНОВА 17 (42')
	(43') 24 ИЛЬИНА 33
93 БОГДАШЕВА 18	
18 ПЕНЗЕВА 19	(44')
	(45') 25 САВИНОВА 25
93 БОГДАШЕВА 20	(46)
	26 РИСТОВСКА 91
	(47') 27 ГРОС 6
87 ГАФОНОВА 21	(48')
	(49') 28 ГРОС 6
	(50') 29 САВИНОВА 25
93 БОГДАШЕВА 22	
40 ШАВМАН 23	(51')
14 СОСКАЛО 24	(52')
7 ГОЛУБ 25	(53')
	(54') 30 ГРОС 6
	(55') 31 РАБАЗУЛЬКИНА 83
18 ПЕНЗЕВА 26	(56')
	(57') 32 ИЛЬИНА 33
	(60') 33 ИЛЬИНА 33
10 ТРУХИНА 27	

ОТЧЕТ ТРЕНЕРОВ ПО РАБОТЕ С КОМАНДОЙ ЦСКА

Ольга Акопян, ассистент главного тренера

9

- В конце этого месяца наша команда провела два матча предварительного этапа Чемпионата России. Для проведения тренировочного процесса в начале декабря было принято решение по объединению команд ЦСКА и ЦСКА-2, это стало возможным благодаря паузе в играх Лиги чемпионов и Чемпионата России, связанной с проведением Чемпионата мира в Испании.
- От нашего клуба на Чемпионат мира поехали 9 игроков, которые представляли сборные команды трех разных стран. Основная часть игроков, составила костяк национальной сборной России, это: Горшкова Полина, Илларионова Анастасия, Ильина Екатерина, Каплина Полина, Маркова Юлия, Сабирова Карина, Скоробогатченко Антонина. Сборную Дании от нашего клуба представляла Кейтрин Хайндал (выиграли бронзовые медали ЧМ), а сборную Словении Ана Грос. Также на сборах в национальной команде Македонии находилась Сара Ристовска, но национальная команда этой страны не прошла отбор на Чемпионат мира. Игроки, которые остались в Москве, вместе с дублирующим составом в первой половине декабря получали нагрузку, направленную на общую физическую и силовую подготовку. К тренировкам в общей группе приступила Дарья Дмитриева. По индивидуальной программе продолжает восстанавливаться Полина Ведехина, ориентировочно она должна присоединиться к команде уже в январе.

Краткий анализ матча 23.12.2021 г.

«Лада» (Тольятти) - ЦСКА (Москва) 21:27 (13:13)

10

Показатели в нападении				Показатели в защите			
Действие	Хорошо	Факт	Плохо	Действие	Хорошо	Факт	Плохо
Голевые передачи	>9	10	<9	В игрока	>2	3	<2
Заработанный 7- метровый (+)	>3	5	<3	Заработанный 7- метровый (-)	<3	4	>3
Потерь всего	<9	20	>9	Подбор в защите	>3	7	<3
Подбор в нападении	>2	1	<2	Перехват	>5	5	<5
Эффективность бросков с 6 метров	>80%	80% 12/15	<80%	Блок	>4	2	<4
Эффективность бросков с 7 метров	>90%	100% 5/5	<90%	2-минутное удаление	<3	7	>3
Эффективность бросков с 9 метров	>60%	40% 2/5	<60%	Красная или синяя карточка	0	0	0
Эффективность бросков до 9 метров	>70%	57% 8/14	<70%	Быстрые Переходы	<60%	0% 0/1	>60%
Быстрые переходы	>70%	100% 2/2	<70%	Быстрые отрывы	<80%	100% 2/2	>80%
Быстрые отрывы	>75%	0% 0	<75%	Общее количество пропущенных мячей	<24	26	>24
Броски с краев	>70%	60% 3/5	<70%	Броски с краев	<60%	54% 6/11	>60%
Справа		100% 2/2		Справа		80% 4/5	
Слева		33% 1/3		Слева		33% 2/6	
Эффективность игры в большинстве	>75	25% 4/16	<75	Быстрый розыгрыш центра	<70	0% 0/1	>70
Эффективность игры в меньшинстве	>50	85% 6/7	<50	Эффективность вратаря	Более 32%	42%	Менее 32%
Эффективность бросков (общая)	>55%	46% 30/64	<55%				

- Положительные моменты по игре в защите:
 1. Хорошо сыграли на подборе
 2. Не дали возможности убежать в контратаку
 3. Неплохо сыграли на перехватах
- Отрицательные моменты по игре в защите:
 1. Заработали большое количество удалений
 2. Слабо сыграли на блоке
 3. Пропустили большое количество голов с правого края
- Положительные моменты по игре в нападении:
 1. Заработали хорошее количество пенальти
 2. Хорошая реализация бросков с шести метров
 3. Хорошая эффективность игры в меньшинстве
- Отрицательные моменты по игре в нападении:
 1. Слабо сыграли на отрывах и контратаках
 2. Очень слабо сыграли в большинстве
 3. Совершили очень много потерь
 - Низкая эффективность у левого края

□ Вывод по игре:

Матч в Тольятти состоялся после длительного перерыва. К этой игре команда собралась почти в полном составе, за исключением Ведехиной. В тренерского штабе, отсутствовали Ольга Акопян и Любовь Коротнева, которые в это время проходили обучение на втором модуле Master Coach. Также состав пополнила новичок команды Драгана Цвиич и вернулась после длительной паузы Дарья Дмитриева.

Матч сложился довольно тяжело для нас. С первых минут встречи наша команда начала уступать противнику. Совершали неоправданные потери, допускали необдуманные и поспешные броски, за счёт чего команда противника убегала в быстрый переход и забивала лёгкие голы. Не получался командный быстрый переход, вся игра в атака строилась через задних игроков и за счет индивидуальных действий. В защите плохо действовали против опытной Ольги Фоминой, дали много возможностей для атаки с правого края, чем она смогла воспользоваться. В центральной зоне не получалось игра на блоке, играли прижатыми к зоне, не совершая выхода на бьющего. В этом матче стоит отметить игру нашей правой полусреднем Аны Грос, во многом за счет ее индивидуальных действий в первом тайме нам удалось сравнять счет, а во втором выйти вперед. Стоит отметить игру нашего вратаря Полины Каплиной, которая в решающие моменты выручала команду своими сейвами. Конечно, эта игра не показатель, нужно сделать скидку на то, что была довольно длительная пауза связанная с Чемпионатом Мира и большинство

игроков находились там. Сказывалась не сыгранность вновь прибывших игроков и малое количество совместных тренировок (три) перед матчем.

Краткий анализ матча 27.12.2021 г.

«Кубань (Краснодар) - ЦСКА (Москва) 27:33 (12:20)

12

Показатели в нападении				Показатели в защите			
Действие	Хорошо	Факт	Плохо	Действие	Хорошо	Факт	Плохо
Голевые передачи	>9	17	<9	В игрока	>2	2	<2
Заработанный 7- метровый (+)	>3	3	<3	Заработанный 7- метровый (-)	<3	2	>3
Потеря всего	<9	13	>9	Подбор в защите	>3	9	<3
Подбор в нападении	>2	3	<2	Перехват	>5	8	<5
Эффективность бросков с 6 метров	>80%	80% 12/15	<80%	Блок	>4	10	<4
Эффективность бросков с 7 метров	>90%	100% 3/3	<90%	2-минутное удаление	<3	3	>3
Эффективность бросков с 9 метров	>60%	50% 6/12	<60%	Красная или синяя карточка	0	1	0
Эффективность бросков до 9 метров	>70%	73% 8/11	<70%	Быстрые Переходы	<60%	71% 5/7	>60%
Быстрые переходы	>70%	80% 4/5	<70%	Быстрые отрывы	<80%	100% 1/1	>80%
Быстрые отрывы	>75%	75% 3/4	<75%	Общее количество пропущенных мячей	<24	27	>24
Броски с краев	>70%	57% 4/7	<70%	Броски с краев	<60%	43% 3/7	>60%
Справа		67% 2/3		Справа		33% 2/6	
Слева		50% 2/4		Слева		100% 1/1	
Эффективность игры в большинстве	>75	57% 4/7	<75	Быстрый розыгрыш центра	<70	71% 5/7	>70
Эффективность игры в меньшинстве	>50	50% 1/2	<50	Эффективность вратаря	Более 32%	32%	Менее 32%
Эффективность бросков (общая)	>55%	68% 33/48	<55%				

- Положительные моменты по игре в защите:
 1. Совершили хорошее количество перехватов
 2. Не дали сопернику убежать в контратаку
 3. Хорошо сыграли на блоке
- Отрицательные моменты по игре в защите:
 1. Часто проигрывали при игре один в один (особенно второй тайм)
 2. Не совсем убедительная игра вратарей во втором тайме
 3. Заработали неоправданную красную карточку (Маркова)
- Положительные моменты по игре в нападении:
 1. Хорошая реализация бросков
 2. Совершили большое количество голевых передач
 3. Сделали мало потерь мяча
 4. Неплохо проходили комбинации (особенно первый тайм)
- Отрицательные моменты по игре в нападении:
 1. Мало бросали из-за 9 метров (кроме Грос)
 2. Перестали двигаться без мяча во втором тайме
- Вывод по игре:

В Краснодар команда отправилась в ослабленном составе. Сразу по возвращению из Тольятти у игроков и персонала проявились признаки ротовирусной инфекции. В Краснодар отправилось всего 14 игроков, среди которых были игроки дубля (Суздальцева и Щеглова). Накануне игры у Михайличенко поднялась температура и она тоже не приняла участия в игре. Первый тайм складывался очень хорошо. На последнем рубеже отлично проявляла себя Каплина. Неплохо наша команда играла в защите и за счет этого у нас получались быстрые голы с переходов и в отрывах. Проходило много передач нашему линейному игроку (Цвиич), хорошо забрасывала мячи с дальней дистанции Грос. Второй тайм мы начали хорошо, но буквально на 7 минуте второго тайма из-за трех удалений подряд, мы потеряли Маркову, вместо неё на площадку вышла Рабазулькина. Каплину после 4-5 неудачных попыток отбить мяч, заменили на Седойкину, в этот момент Кубани удалось сократить отставание в счете с десяти до пяти мячей. При выходе Илларионовой в защиты мы легко пропускали мячи по её позиции. Но в целом удалось отстоять в защите и забить важные мячи в концовке. Последний гол (воздушка) в исполнении Ристовска-Ильина был очень красивым и поставил точку в этой игре.

ОТЧЕТ ТРЕНЕРА ВРАТАРЕЙ КОМАНДЫ ЦСКА

Коротнева Любовь, тренер по вратарям

14

□ 22.12.2021

Наша команда «ЦСКА» выехала из г. Красногорска в аэропорт Шереметьево. Позднее вылетели в г. Самара и на автобусе переехали в г. Тольятти. По приезду разместились в отеле «ВЕГА». Позднее было проведено собрание и видео просмотр с последующим выездом в игровой зал на тренировку.

□ 23.12.2021

Завтрак, прогулка. Перед обедом провели собрание и видео просмотр. 19.00 Состоялся матч Чемпионата России.

Краткий анализ игры в защите вратарей в матче 23.12.2021

«ЛАДА» (Тольятти) - «ЦСКА» (Москва)

26:30 (13:13)

Показатели вратарей в защите		Показатели вратарей в нападении
ДЕЙСТВИЕ	РЕЗУЛЬТАТ	ДЕЙСТВИЕ
Общая эффективность Вратарей:	40/17 - 42%	Голевые передачи (отрыв)
Каплина	38/16 - 42%	Каплина
Седойкина	2/1 - 50 %	Седойкина
Эффективность отбитых бросков с 6 метров (врывание и линейные)	16/5 - 31%	Потеря мяча
Каплина	16/5 - 31%	Каплина 1
Седойкина	-	Седойкина
Эффективность отбитых бросков с 6 метров (края)	9/3 - 33%	Быстрый центр
Каплина	9/3 - 33%	
Седойкина	-	
Эффективность отбитых бросков с 9 метров:	12/8 - 66%	Удаление 2 минуты
Каплина	12/8 - 66%	
Седойкина	-	

Эффективность отбитых бросков с 7 метров	3/1 - 33%	Забитый гол
Каплина	1/0 - 0%	
Седойкина	2/1 - 50%	
Броски с контратаки		
Каплина		
Седойкина		
Перехват отрыва	-	Красная или синяя карточка
Каплина	-	
Седойкина	-	
Подбор:		
Каплина	-	
Седойкина	-	

Положительные моменты в игре вратарей.

Отличный результат игры вратарей: 42%

Каплина показала хорошую игру с позиции: 66%

И не плохой процент с линии: 31%

И общий процент ее игры составил: 42%

Седойкина выходила на пенальти и отбила 1 мяч из 2.

Отрицательные моменты в игре вратарей:

Потеря паса Каплиной

Не совсем справилась с углами

Выводы по игре:

Хорошая игра Каплиной и помощь Седойкиной при бросках с пенальти.

Каплиной можно и нужно прибавить в некоторых технических моментах.

Поработать и исправить некоторые ошибки при сейвах с позиции (тянется двумя руками), ошибки при принятии решения и правильной остановке при выходе на игрока (работа в плоскости).

Уделить внимание скорости перемещения.

□ 26.12.2021

Наша команда «ЦСКА» выехала из г. Красногорска в аэропорт Шереметьево и вылетела в г. Краснодар на очередной матч Чемпионата России. По прилету в г. Краснодар наша команда разместилась в отеле «ИБИС». Позднее после обеда провели собрание и видео просмотр. Вечером состоялась тренировка в тренировочном зале ГБУ ДО КК ДЮСШ.

□ 27.12.2021 d 16.00 состоялся матч Чемпионата России 2021-2022/

*Краткий анализ игры в защите вратарей в матче 03.11.2021
«ЦСКА» (Москва)- «Ростов-Дон» (Ростов-на-Дону)
21:27(13:15)*

Показатели вратарей в защите		Показатели вратарей в нападении
ДЕЙСТВИЕ	РЕЗУЛЬТАТ	ДЕЙСТВИЕ
Общая эффективность Вратарей:	40/13 - 32%	Голевые передачи (отрыв)
Каплина	27/9 - 33%	Каплина
Седойкина	13/4 - 30%м	Седойкина
Эффективность отбитых бросков с 6м (врывание и линейные)	11/4 – 36%	Потеря мяча
Каплина	6/4 - 66%	Каплина
Седойкина	5/0 - 0%	Седойкина
Эффективность отбитых бросков с 6м (края)	7/4 - 57%	Быстрый подбор мяча и быстрый переход
Каплина	5/2 - 40%	
Седойкина	2/2 - 100%	
Эффективность отбитых бросков с 9м:	20/5 - 25%	Бросок от ворот до ворот (гол)
Каплина	15/3 - 20%	
Седойкина	5/2 - 40%	
Эффективность отбитых бросков с 7м	2/0 - 0%	2-х минутное удаление
Каплина	1/0 - 0%	
Броски в контратаки	1/0 - 0%	
Каплина		
Седойкина		

Перехват отрыва		Красная или синяя карточка
Каплина Седойкина		
Подбор:		
Каплина Седойкина	- -	

□ Положительные действия вратарей:

Отличный результат Каплиной с линии: 66% (6/4)

Хорошая игра обоих вратарей с края: 57% (Седойкина 2/2, Каплина 5/2)

□ Отрицательные моменты в игре вратарей:

Слабый результат игры вратарей против Кубани. 32%

Отвратительная игра с позиции: 25%

Каплина не справилась с бросками: 20% (15/3)

Седойкина не отбила ни одного мяча с линии (5/0)

С 7-метровой отметки тоже не получилось отбить ни одного сейва.

□ Выводы по игре:

Не понятно, что повлияло на такую игру вратарей против «Кубани». Особенно настораживает игра с позиционной атаки Каплиной. Не могу сказать, что игра не удалась совсем, и понимаю, что игроки возможно, устали и концентрация в некоторых нужных моментах не вовремя угасала. Надеюсь, что такие ошибки будут в дальнейшем исключены.

ОТЧЕТ ТРЕНЕРА ПО ОФП КОМАНДЫ ЦСКА

Ефимова Елена, тренер по ОФП

18

□ 1.12

Ведёхина: разминка

Плечи, внешняя, внутренняя.

Велотренажер.

Команда

Полар: средняя

Анатомическая адаптация.

Сайкл: интервальная работа 24 мин.

Круговая тренировка.

Стрэйч.

□ 2.12

Ведёхина: велокросс 30 мин

Круговая тренировка

Стрэйч.

Команда: разминка

Полар: средняя

Интервальная тренировка

Тренажёрный зал: спина, пресс

Акцент: гипертрофия

Стрэйч.

□ 3.12

Ведёхина: велокросс 30 мин

Бассейн 20 мин

Команда

Полар: средняя

Разминка

СФП-круговая

Тренажёрный зал: проприоцепция, core.

Стрэйч

□ 4.12

Команда: сайкл 45 мин

Полар: средняя

Тренажёрный зал: грудь, квадрицепс, пресс.

Акцент: гипертрофия, силовая выносливость.

Стрэйч.

Ведехина: сайкл 45 мин

Тренажёрный зал: грудь, квадрицепс.

Стрэйч.

□ 6.12

Команда.

Полар: средняя.

Разминка.

Интервальные бега.

Тренажёрный зал: работа с набивными мячами, проприоцепция, core.

Стрэйч.

Акцент: сила броска, профилактика травматизма.

Ведехина: поддержание максимальной силы.

□ 7.12

Команда.

Полар: высокая.

Разминка.

Круговая СФП.

Гандбол.

Тренажёрный зал. Спина, пресс.

Акцент: гипертрофия.

Ведехина: круговая тренировка + бассейн.

□ 8.12

Разминка.

Полар: средняя.

Интервальные бега.

Тренажёрный зал: квадрицепс, плечи, пресс.

Стрэйч.

Ведехина: восстановительная тренировка.

□ 9.12

Полар: средняя

Разминка.

СФП.

Гандбол.

Стрэйч.

Ведехина: грудь, велокросс 40 мин.

□ 10.12

Команда: интервальная тренировка на сайклах 45 мин.

Полар: средняя.

Тренажёрный зал: грудь, спина, задняя, внутренняя.

Акцент: гипертрофия + абсолютная сила.

Ведехина, Дмитриева: спина, пресс.

Развитие максимальной силы.

□ 13.12

Разминка

Гандбол

Полар: средняя.

Тренажёрный зал: плечи, спина, квадрицепс, задняя.

Акцент: гипертрофия, максимальная сила, плиометрика.

Стрэйч.

Ведехина: спина, грудь, плечи.

Акцент: максимальная сила + силовая выносливость.

Шамановская: квадрицепс, спина.

Акцент: максимальная сила, гипертрофия.

□ 14.12

Полар: средняя.

Разминка.

Активация:

Гандбол.

Стрэйч.

Ведехина: велокросс 60 мин, пресс.

□ 15.12

Команда.

Полар: средняя.

Разминка с мячами.

Гандбол.

Стрэйч.

Ведехина: восстановительная тренировка.

□ 16.12

Команда.

Полар: средняя.

Разминка. Игра с Лучом. Стрэйч.

Ведехина: интервальная тренировка + жгуты.

□ 17.12

Команда.

Полар: средняя.

Гандбол.

Тренажёрный зал: поддержание максимальной силы, плиометрика.

Стрэйч.

□ 20.12

Команда.

Полар: высокая.

Разминка.

Гандбол.

Тренажёрный зал: индивидуальный план.

Сабирова, Михайличенко, Горшкова: поддержание максимальной силы.

Скоробогатченко, Маркова, Каплина, Ильина.

Илларионова: силовая выносливость.

Ведёхина: силовая выносливость.

Дубль: кросс 45 мин

Работа с набивными мячами.

Тренажёрный зал: задняя, квадрицепс, спина, пресс.

Стрэйч

□ 21.12

Команда.

Полар: средняя.

Илларионова: план.

Ведёхина: план.

Дубль: кросс 50 мин.

Акцент: грудь, квадрицепс.

Повторный максимум, гипертрофия.

□ 22.12

Команда.

Разминка.

Гандбол.

Полар: низкая.

Ведехина: план.

Илларионова: план.

□ 23.12

Активация: Горшкова, Шамановская, Сабирова, Дмитриева,
Маркова, Каплина, Седакова.

Илларионова: план.

Ведёхина: план.

Игра с Ладой.

Полар: высокая.

□ 25.12

Команда.

Полар: очень низкая.

Разминка 20 мин.

Тренажёрный зал.

Два варианта плана.

1. Восстановление .

2. Поддержание максимальной силы.

Стрэйч.

□ 26.12

Перелёт в Краснодар.

Тренировка.

Гандбол.

Полар: низкая.

Стрэйч.

□ 27.12

Матч Кубань-ЦСКА

Полар: высокая

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ КОМАНДЫ ЦСКА

Долгачев Владислав, врач команды ЦСКА

Весовой контроль

23

	Ф.И.О.	26.07	28.08	25.09	23.10	17.11.	20.12
1	Ведехина П.Ю..	64.8	64.3	64.5	--	--	64
2	Горшкова П. П	66.5	66.3	66.2	65.8	65.7	65.3
3	Гросс Анна	76.2	74.0	74.4	---	74.6	74.1
4	Дмитриева Д. Е.	74.4	----	---	---	---	75.2
5	Илларионова А.А.	69.6	70.5	70.1	69.7	69.9	70.2
6	Ильина Е. Ф.	61.1	60.6	60.4	60.1	60.2	60.5
7	Каплина П.	78.5	78.4	78.5	78.2	78.6	78.8
8	Маркова Ю. К.	62.4	61.3	61.4	61.3	62.0	61.3
9	Михайличенко Е.А.	68.7	69.5	69.2	68.6	68.5	68.8
10	Рабазулькина Е.И	64.8	63.0	63.2	63.1	63.4	63.3
11	Ристовска Сара	63.2	60.3	60.6	61.2	62.5	62.5
12	Сабирова К.И.	77.7	79.2	78.6	79.5	78.7	78.9
13	Седойкина А.С..	74.9	73.8	73.4	72.8	72.8	72.7
14	Скоробогатченко А.В	77.1	76.6	76.7	76.5	76.7	76.9
15	Судакова М.	62.1	63.0	63.3	63.2	64.2	64.3
16	Чигиринова Н.	68.9	----	---	---	---	
17	Шамановская В.	79.2	80.5	79.6	78.9	78.8	78.8
18	Хендаль Катрин	85.2	85.7	85.5	85.2	85.1	85.2
19	Щеглова		65.8	----	---	----	

	Ф.И.О.	ДИАГНОЗ	Дата получения травмы	Лечение	Ориентировочный срок восстановления
Заболевание опорно-двигательного аппарата					
1	Ведехина Полина		Прооперирована в Барселоне 04.10.2021	Симптоматическая, ФТЛ, иммобилизация	Тренируется по индивидуальному плану с 09.10.2021, планируемый срок выхода на площадку конец января 2021
2	Маркова Юлия	Дисторсия правого голеностопного сустава	03.11.2021 на игре с Ростовом	Гейпирование, НПВС, фтл	Тренируется с командой

3	Горшкова Полина	Ушиб дистальной фаланги 2 пальца правой кисти с частичным повреждением ногтевой пластины	08.12. 2021	Иммобилизаци я,ФТЛ, НПВС	Принимает участие в играх
4	Михайличенко Елена	Дисторсия, ушиб правого локтевого сустава	14.11 на игре с Кримом	НПВС, кинеситейпир ование, компресс,ФТЛ	Тренируется с командой по индивидуальном у графику
5	Илларионова Анастасия	Дисторсия правого голеностопного сустава	15.12.2021 на игре Норвегией	Тейпирование, нпвс,фтл	Принимает участие в ирах и тренировках по индивидуальном у графику. Выход на площадку 26.12.2021

Общее заболевание

1	Дмитриева Дарья	Перетренирова нность 2ст	Общее заболевание	Психоэмоциональн ая разгрузка с 10.08.2021, витаминотерапия, адаптогены, динамика положительная	24.12.2021 на игру против ЛАДЫ
2	Рабазулькин а Елена	Ангина	14.12.2021	Антибиотикотерап ия, симптоматическая терапия тест ПЦР отрицательный	25.12.2021
3	Горшкова Полина	COVID 19,delta	24.12.2021 антиген тест положитель ный	Симптоматическая терапия, изоляция	04.01.2022, по результатам теста
4	Скоробогатч енко Антонина	COVID 19,delta	23.12.2021 антиген тест положитель ный	Симптоматическая терапия, изоляция	03.01.2022

5	Дмитриева Дарья	COVID 19,delta	24.12.2021 антиген тест положитель ный	Симптоматическая терапия, изоляция	04.01.2022, по результатам теста
6	Судакова Марина	COVID 19,delta	24.12.2021 антиген тест положитель ный	Симптоматическая терапия, изоляция	04.01.2022, по результатам теста
7	Михайличен ко Елена	COVID 19,delta	26.12.2021	Симптоматическая терапия, изоляция	04.01.2022, по результатам теста
8	Катрин Хендаль	Пищевое отравление	25.12.2021 пцр отрицательн ый	Симптоматическая терапия	27.12.2021

ОТЧЕТ МАССАЖИСТА ПО КОМАНДЕ ЦСКА

Плотников Юрий, массажист

26

- Ведехина Полина:
массаж спины №4
массаж верхних конечностей №3
массаж общий №4
массаж нижних конечностей №6

- Дмитриева Дарья:
массаж спины №5
массаж верхних конечностей №5
массаж нижних конечностей №2

- Илларионова Анастасия:
массаж нижних конечностей №3

- Каплина Полина:
массаж спины №1
общий массаж №1
массаж нижних конечностей №2

- Маркова Юлия:
массаж спины №1
массаж нижних конечностей №1

- Рабазулькина Елена:
массаж спины №1
массаж верхних конечностей №1

- Ристовска Сара:
массаж нижних конечностей №2
массаж спины №3
массаж верхних конечностей №2

- Сабирова Карина:
массаж нижних конечностей №1
массаж спины №1

- Седойкина Анна:
массаж общий №2
массаж спины №2
массаж нижних конечностей №2

- Ведехина Полина:
массаж спины №4
- Цвийич Драгана:
массаж нижних конечностей №3
- Шамановская Виктория:
общий массаж №2
массаж спины №2
массаж верхних конечностей №2

ОТЧЕТ ТРЕНЕРОВ ПО РАБОТЕ С КОМАНДОЙ ЦСКА-2

Минин Олег, старший тренер молодежной команды

28

28 и 29 ноября наша команда провела 2 заключительные игры в этом календарном году с командой «АГУ-Адыф-2». Игры закончились нашими победами – 31:21 и 29:21.

- Основные игровые показатели в играх с командой «АГУ-Адыф-2». Результативность бросков:

Общая	С линии	С края	Дальние
65 %	75 %	35,71 %	54,5 %
Хорошо	Хорошо	Хорошо	Хорошо
60 – 65%	80 – 85%	70 – 75%	50%

Потери: в среднем, 9 потерь за игру при благоприятных показателях не более 8.

Удаления: в среднем, 3 удаления за игру

Игра в неравных составах:

В большинстве – 66 %

В меньшинстве – 33 %

Вратари:

Василенко – 39,5 %

29 ноября команда вернулась домой в Москву. Игрой в Майкопе мы завершили первый круг Молодёжного первенства. По результатам первого круга наша команда возглавляет турнирную таблицу.

30 ноября мы посетили музей спортивной славы ЦСКА, где нашим спортсменкам и тренерскому составу были вручены золотые медали и кубок за победу в Молодёжном первенстве сезона 2020-2021 гг.

С 1 декабря спортсменки команды ЦСКА-2 приступили к тренировкам с основной командой, так как 10 человек первой команды разъехались по своим национальным сборным для выступления в Чемпионате Мира в Испании.

С 04.12.21 Суздальцева Е., Коняева М. и Коробко Е. отправились в распоряжение юниорской сборной России на тренировочное мероприятие в Новогорск с последующим выездом с 16 по 20 декабря в Венгрию на международный турнир.

До 18 декабря тренировки у ЦСКА-2 проходили в Красногорске совместно с игроками ЦСКА. 15 декабря состоялась товарищеская встреча с командой «Луч». Игра закончилась нашей победой 42:21. В матче вместе с игроками основной команды принимали участие все игроки ЦСКА-2, находившиеся в расположении команды.

С 20 по 29 декабря в Москве проводился 2 модуль тренерских курсов Мастер Коуч. В практических занятиях, которые проводили лекторы ИФ из Франции и Германии, принимали участие спортсменки из ЦСКА-2 и ЦСКА-3.

26 декабря игроки нашей команды Щеглова Кристина и Суздальцева Елизавета отправились в Краснодар с первой командой на матч OLIMPBET Суперлиги против команды «Кубань». Игра завершилась со счетом 33:27 в пользу ЦСКА. Суздальцева получила 3 минуты игрового времени, Щеглова на площадку не выходила.

С 30 декабря у нашей команды наступает небольшой Новогодний отдых. 4 января мы собираемся в УОРе и едем на небольшой сбор до 10 января в город Дмитров.

Ильс Кристина, тренер молодежной команды

30

В Чемпионате России большой перерыв в связи с проведением Чемпионата мира в Испании, последние матчи команда провела 19-20 ноября, следующие матчи были запланированы на 25-26 декабря в г. Тольятти с командой Лада-СШОР.

В этом месяце команда провела три полноценных микроцикла общей физической подготовки на все группы мышц. Микроцикл был разбит в три дня первый день – ноги, спина; второй день – руки, грудь; третий день – комплекс, также в вечерней части тренировки проводили разнообразные бега. Между микроциклами включили восстановительные мероприятия в виде бассейна и сауны.

Осадчиева Василиса и Бударева Влада с 1 по 14 декабря тренировались вместе с ЦСКА в Красногорске, где с ними работал тренер по вратарям Любовь Александровна.

Игроки 2006 г.р. и младше приняли участие в межрегиональных соревнованиях Первенства России среди девушек до 17 лет в г. Санкт-Петербурге с 14 по 17 декабря, по итогам заняли 1 место и вышли в финал, который пройдет с 22 февраля 4 марта в г. Тольятти.

За неделю до выезда на тур Высшей лиги в Тольятти приступили к подготовке в позиционном нападении, утренние тренировки посвятили защите 1х1, 2х2. Проведя анализ предыдущих матчей, приняли решения использовать более активную защиту, а в нападении максимально задействовать правых полусредних.

25.12.2021 и 26.12.2021 были сыграны два матча с командой Лада-СШОР.

25.12.2021г. Лада-СШОР – ЦСКА-3 26:14 (12:9)

26.12.2021г. Лада-СШОР – ЦСКА-3 28:16 (11:9)

Эффективность атак	Потери	Удаления
25,5 %	14,5 (в среднем за игру)	3 (в среднем за игру)
Хорошо 60-65 %	Не более 8	Не более 2,5

Матчи, проведённые в Тольятти, сложились для команды неудовлетворительно, отсутствовали линейные игроки, которые находятся на сборах вместе с командой «Луч», также сказались отсутствие вратарей долгий период. С этим соперником применили новую систему защиты, где крайней игроки защищались вторыми, для быстрой контратаки и остановки разыгрывающего игрока. Также на этом туре приняли решение не выпускать справа на полусреднем лидеров, а дать больше игрового времени высокорослым полусредним (левшам), чтобы они максимально почувствовали уверенность на площадке.

- Основные задачи на январь:

Подготовка к домашнему туру с командой Ростов-Дон-3

Совершенствование командных технико-тактических взаимодействий как в защите, так и в нападении;

Развитие базовых навыков;

Распределение игрового времени между всеми игроками.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ КОМАНДЫ ЦСКА-2, ЦСКА-3

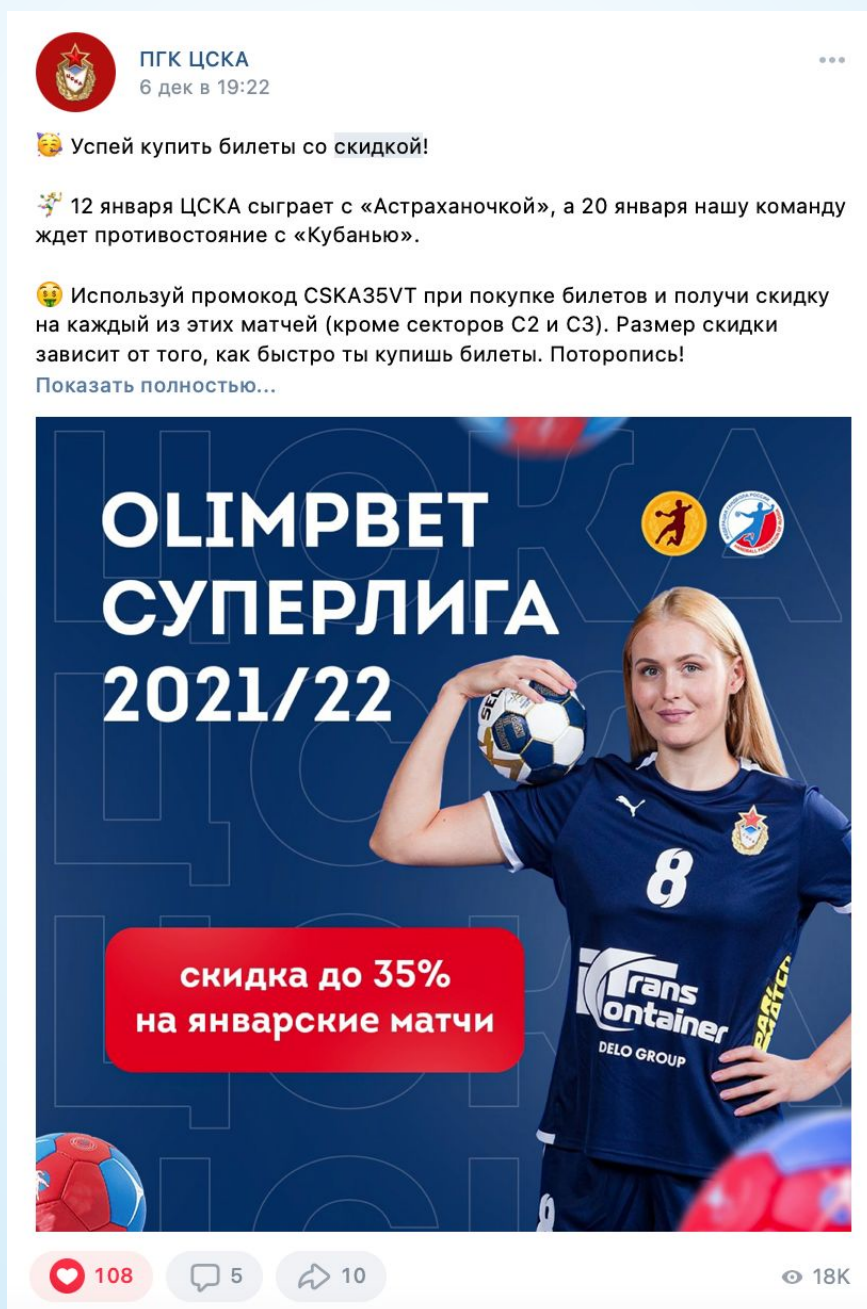
Стольников Сергей, врач команды ЦСКА-2, 3

32

№	Ф.И.О.	ДИАГНОЗ	Дата получения травмы	Лечение	Ориентировочный срок восстановления
Восстановление после оперативного лечения					
Восстановление после острой травмы					
1	Морева Валерия	ЗЧМТ	03.10.21		Декабрь 2021
Заболевание опорно-двигательного аппарата					
1					
Заболевание общее					
1	Шальнова Валентина	ОРВИ		Назначена медикаментозная терапия	Январь 2021
2	Алиева Софья	ОРВИ		Назначена медикаментозная терапия	Январь 2021
3	Сухова Соня	ОРВИ		Назначена медикаментозная терапия	Январь 2021
4	Коняева Мария	Неустановленная инфекция МВП		Назначена медикаментозная терапия	Декабрь 2021
5	Падалка Ульяна	Гинекологическое заболевание		Обследование по месту жительства. Назначена медикаментозная терапия	Январь 2021

Социальные сети и контент

- Подготовлено и сделано **176** оригинальных публикаций в каждом из пяти русскоязычных клубных аккаунтов – в общей сложности более **880** публикаций.
- Подготовлено и опубликовано более **100** оригинальных Instagram Stories



- Отработан выездной матч в Тольятти и товарищеский матч ЦСКА - «Луч» в Красногорске
- Подробно освещался чемпионат мира по гандболу в Испании, публиковалось большое количество уникального контента в социальных сетях и на официальном сайте ЦСКА
- Выпущен очередной выпуск рубрики «5 вопросов игроку» с участием Виктории Шамановской
- Участие в организации и освещении мастер-класса в школе
- Подготовлены и опубликованы интервью с Дарьей Дмитриевой и Драганой Цвийич
- Вышел выпуск программы для канала СпортХаб с

Кариной Сабировой



Клубное ТВ

35

Опубликовано 18 видео. Самые популярные:

10 вопросов игроку | Виктория Шамановская

Дарья Дмитриева перед матчем Лада – ЦСКА

Карина Сабирова перед матчем с Польшей

Антонина Скоробогатченко после матча с Польшей

Полина Горшкова после матча с Сербией

Екатерина Ильнина после матча со Словенией

ЦСКА в гостях обыграл «Ладу»

Полина Горшкова после матча с Францией

Добавленные 458 Загруженные 374

обзор комментариев · по умолчанию ▾



Анонс | Астраханочка и Кубань
ПГК ЦСКА
1 438 просмотров · четыре дня назад



ЦСКА в гостях обыграл «Ладу»
ПГК ЦСКА
3 543 просмотра · пять дней назад



Дарья Дмитриева перед матчем Ла...
ПГК ЦСКА
4 965 просмотров · 6 дней назад



Карина Сабирова. Приручившая мяч...
ПГК ЦСКА
153 просмотра · 7 дней назад



Карина Сабирова | Спорт Фэшн
ПГК ЦСКА
1 530 просмотров · 8 дней назад



Полина Горшкова после матча с Фр...
ПГК ЦСКА
1 430 просмотров · 15 дней назад

Официальный сайт

36

- На официальном сайте опубликован 23_материала



ЦСКА увозит из Краснодара два очка

27 декабря ЦСКА на выезде победил краснодарскую «Кубань» в матче предварительного этапа Olimpbet Суперлиги 2021/22



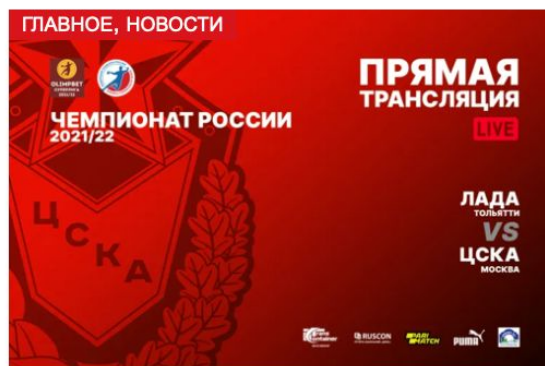
Кубань vs ЦСКА: OLIMPBET Суперлига 2021/22

Прямая трансляция начнется 27 декабря в 15:55 мск



ЦСКА победил в Тольятти

23 декабря ЦСКА в гостях обыграл тольяттинскую «Ладу» в матче предварительного этапа Olimpbet Суперлиги 2021/22



Лада vs ЦСКА: OLIMPBET Суперлига 2021/22

Прямая трансляция начнется 23 декабря в 17:55 мск

- Добавлен профиль нового игрока (Драгана Цвийич)

Программки

37

- Подготовлена программка к домашнему матчу против «Астраханочки» 12 января 2022 года

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ГАНДБОЛЬНЫЙ КЛУБ

ЦСКА

#будущеезанами

№ 9 (27) Январь 2022

ОЛИМПБЕТ СУПЕРЛИГА 2021/22

12 января 2022 года

ЦСКА (Москва)
vs
Астраханочка (Астрахань)

19.30 Москва.
ДС «Динамо»

Trans Container
DELO GROUP

DEL

OLIMPBET

SELECT

Транс Контейнер

Публикации о клубе в СМИ

<https://verybet.ru/news/gandbolistki-tsska-odoleli-sopernits-iz-kubani-v-igre-superligi>

<https://rushandball.ru/publications/27118/dmitrieva-v-igre-bliznova-na-lavke-olimpbet-superliga-var-ko-vernulas-v-tolyatti>

https://matchtv.ru/handball/matchtvnews_N11455285_Devchonki_ubivajutsa_Kak_ia_tak_mogu_pro_mahivatsa_Nasha_jedinstvennaja_olimpijskaja_chempionka_na_ChM_perezhivajet_iz_za_penalti

<https://www.sport-express.ru/handball/world/zhenshchiny/news/ilina-pervyy-taym-slozhilsya-horoshho-no-zatem-my-ne-spravilis-v-zaschite-1866056/>

<https://tass.ru/sport/13109501>

https://matchtv.ru/handball/matchtvnews_N11453069_Gandbolistka_sbornoj_Rossii_posle_nichi_so_slovenkami_Ponali_chno_mozhem_dozhat_no_ne_poluchilos

<https://handballfast.com/news/48687-chempionat-rossii-armeiskaya-skuka-na-kubani-i-prednovogodnyaya-transfernaya-zagadka>

<https://rushandball.ru/publications/27093/ekaterina-ilina-razbiraem-vsex-i-kazhdogo>

<https://rushandball.ru/publications/27081/ekaterina-ilina-mybudem-delat-vse-chtoby-pobedit-francuzhenok>

<https://rushandball.ru/publications/27076/karina-sabirova-pochuvstvovala-vzglyad-trenera-i-poshlabrosat-penalti>

<https://rushandball.ru/publications/27073/anastasiya-illarionova-maksimalno-vypolnyayu-svoyu-rabotu-chtoby-doverjali-imen>

<https://rushandball.ru/publications/27072/yuliya-markova-eshhe-s-polshej-ponyali-legkix-progulok-na-chempionate-mira-ne>

<https://rushandball.ru/publications/27069/xochu-pomoch-cska-dostich-glavnyx-celej-sezona-darya-dmitrieva-o-svoem-vozvras>

<https://rushandball.ru/publications/27064/elena-mixailichenko-my-sposobny-pretendovat-na-medal>

<https://rushandball.ru/publications/27048/antonina-skorobogatchenko-kogda-vratari-pomogavut-polevyx-eto-zaryazhaet-energi>

<https://rushandball.ru/publications/27041/ekaterina-ilina-takie-igry-zakalyvayut-xarakter>

<https://rushandball.ru/publications/27034/yuliya-markova-vse-moglo-reshitsya-eshhe-v-nachale-igry>

<https://handballfast.com/news/48650-olimpbet-superliga-cska-priletel-v-krasnodar-ade-zavtra-vstretitsya-s-kubanyu-v-vyezdnom-sostave-povavilas-anastasiya-illarionova>

<https://handballfast.com/news/48563-olimpbet-superliga-florentin-pera-my-proveli-lis-tri-trenirovki-vs-e-vmeste-illarionova-i-skorobogatcenko-ne-sygrali-iz-za-travm>

<https://handballfast.com/news/48561-chempionat-rossii-cska-s-dmitrievoy-i-pri-pomoshhi-gros-i-kaplinoi-obygra-ladu-bez-alekseeva>

<https://handballfast.com/news/48550-olimpbet-superliga-13-myacei-any-gros-pomogli-cska-obygrat-ladu-golami-otmetilis-debyutantki-sezona-darya-dmitrieva-i-dragana-cviic>

<https://handballfast.com/news/48529-trener-cska-olga-akopyan-o-kursax-v-moskve-nepriychno-side-t-celyi-den-za-partoi-segodnya-peresli-k-prakticeskim-zanyatijam-eto-daetsya-legce>

<https://handballfast.com/news/48519-olimpbet-superliga-darya-dmitrieva-lade-bylo-proshhe-v-plan-e-podgotovki-u-nix-otsutstvovali-paru-troiku-devocek-nam-budet-sloznee-video>

<https://handballfast.com/news/48520-olimpbet-superliga-iz-za-obostrivshisya-problem-so-spinoy-pravaya-polusrednyaya-cska-antonina-skorobogatcenko-ne-sygraet-do-konca-goda>

Публикации о клубе в СМИ

<https://handballfast.com/news/48503-olimpbet-superliga-15-gandbolistok-cska-prileteli-v-tolyatti-na-igru-s-ladoi-vpervye-posle-pauzy-v-karere-mozet-sygrat-darya-dmitrieva>

<https://handballfast.com/news/48479-razygryvayushhaya-moskovskogo-cska-karina-sabir-ova-stala-geroinei-sou-sport-fesn-s-alekseem-yarosevskim-video>

<https://handballfast.com/news/48465-slovenskaya-polusrednyaya-cska-ana-gros-lucsaya-gandbolistka-iz-stran-byvsei-yugoslavii-v-sezone-202021-u-muzcin-pobedil-luka-cindric>

<https://handballfast.com/news/48453-balkany-pravaya-krainyaya-cska-sara-ristovska-priznana-lucsei-sportsmenkoi-severnoi-makedonii-v-komandnyx-vidax-sporta>

<https://handballfast.com/news/48422-dragana-cviic-vsemu-cto-umeyu-menya-naucila-bodnieva-scitayu-ee-lucsei-lineinoy-istorii>

<https://handballfast.com/news/48401-cm-2021-katrin-xaindal-posle-zavoevaniya-bronzy-eto-kulminaciya-stolkix-let-upornoj-raboty-vse-sloznosti-opravdany>

<https://handballfast.com/news/48355-balkany-pravaya-krainyaya-cska-sara-ristovska-pretenduet-na-zvanie-lucsei-sportsmenki-severnoi-makedonii-v-komandnyx-vidax-sporta>

<https://handballfast.com/news/48060-cm-2021-anastasiya-illarionova-nakal-strastei-rastet-no-my-syuda-za-etim-i-priexali-polucaem-opyt-vidim-cto-mozem-igrat-s-lyuboi-komandoi>

<https://handballfast.com/news/47972-gordost-rossii-trener-goda-assistent-florentina-pery-v-cska-olga-akopyan-vosla-v-finalnyu-troiku-prestiznoi-nominacii>

<https://handballfast.com/news/47925-cm-2021-polina-gorskova-raboty-eshhe-mnogo-no-s-kazdym-matcem-my-vse-lucse-drug-druga-ponimaem-u-vsex-ogromnoe-zelanie-prinosit-polzu-komande>

<https://handballfast.com/news/47924-cm-2021-antonina-skorobogatcenko-u-nas-byla-gla-vnaya-zadaca-xorosyo-sygrat-v-zashhite-v-principe-vse-idet-ot-oborony-video>

<https://handballfast.com/news/47836-cm-2021-antonina-skorobogatcenko-lucse-do-takogo-ne-dovodit-no-otmecu-cto-my-ne-slomalis-koncovka-bodrit-budem-otnositsya-ko-vse-mu-eshhe-sereznee>

<https://handballfast.com/news/47799-cm-2021-karina-sabirova-pered-matcem-s-polsei-trenirovki-produktivnye-vypolnyаем-ustanovki-trenerskogo-staba-k-igre-gotovimsya-v-xoros'em-nastroenii>

<https://handballfast.com/news/47752-cm-2021-yuliya-markova-o-matce-s-kamerunkami-esli-by-zabrali-svoe-na-starte-vse-srazu-stalo-by-ponyatno-grubo-govorya-sami-sebe-sozdali-problemy>

<https://handballfast.com/news/47728-olimpbet-superliga-polusrednyaya-elena-mixailicenko-priznana-bolelshhikami-cska-lucsim-igrokom-po-itogam-noyabrya>

<https://handballfast.com/news/47710-olimpbet-superliga-viktoriya-samanovskaya-obedinenie-cepionatov-rossii-i-belarusi-poslo-by-na-polzu-belorusskim-klubam>

<https://handballfast.com/news/47648-darya-dmitrieva-otdyxala-ot-gandbola-no-v-lyubom-slucae-on-prisutstvoval-v-moei-zizni-nikak-bez-gandbola-ne-mogu>

<https://handballfast.com/news/47631-cm-2021-pravaya-polusrednyaya-cska-ana-gros-vo-sla-v-finalnyu-zayavku-sbornoi-slovenii-vklyucayushhuyu-17-gandbolistok>

Планы на январь 2022

40

- ❖ Подробное освещение выступления нашей команды в Лиге чемпионов и чемпионате России
- ❖ Подготовка новых программ на январь и февраль
- ❖ Верификация Facebook и Твиттер
- ❖ Запуск новых рубрик клубного ТВ и поддержка существующих
- ❖ Проведение новых конкурсов для болельщиков
- ❖ Запуск новых рубрик в социальных сетях
- ❖ Запуск канала в Яндекс.Дзен
- ❖ Развитие англоязычных аккаунтов в социальных сетях

Отчёт медиа специалиста

41

За декабрь 2021 года проведено более 25 видео съёмок.



ЦСКА в гостях обыграл «Ладу»

400 просмотров

· 5 дней назад



Дарья Дмитриева перед матчем Лада – ЦСКА

684 просмотра

· 6 дней назад



10 вопросов игроку |

Виктория

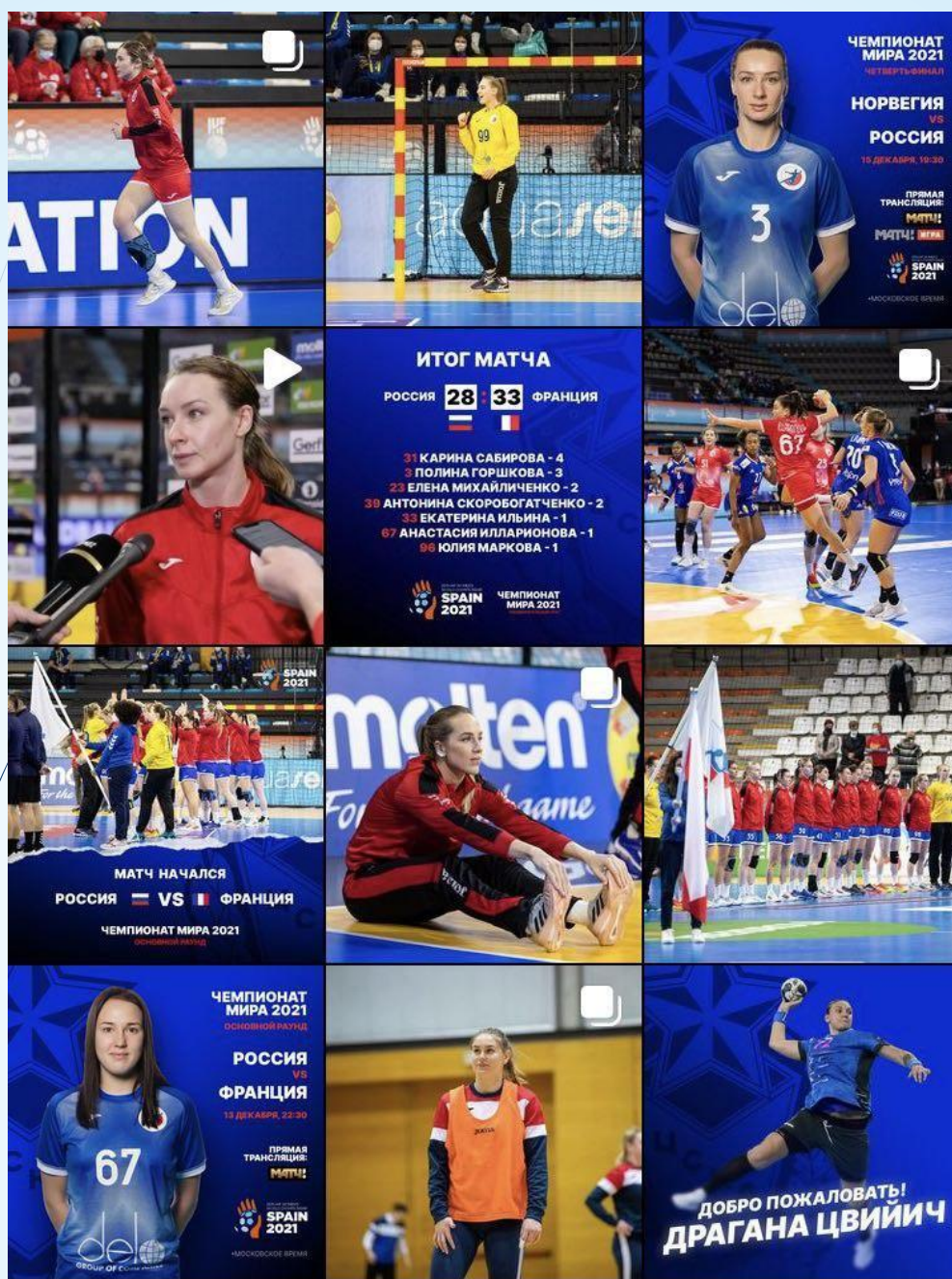
Шамановская

384 просмотра

· 3 недели назад

Смонтировано более 30 видеороликов различной тематики.

Проведена большая работа по освещению выступления сборной на чемпионате мира, большую часть игроков которой составляли игроки ЦСКА.



За месяц было сделано более 15 фоторепортажей (матчи, тренировки, клубные мероприятия)
 Подготовлены тематические материалы к новому году (видео и графика)



Адаптировалась и дополнялась графика для социальных сетей.

Смонтированы видео анонсы матчей января.

В январе планируем подготовку и освещение матчей команды, а также разработку интерактивных масок для социальных сетей.

