**КОНСПЕКТ**

УЕФА „А“ ЛИЦЕНЗ

1. Тактически формации 1:4:3:3 , 1:4:2:3:1 , 1:4:1:4:1. Преимущества и недостатъци. Обективни критерии за това дали една тактическа система е ефективна.

2. Тактически формации 1:3:4:3, 1:3:5:2. Преимущества и недостатъци. Роля и изисквания към футболистите в зависимост от фазите на играта.

3. Игрови профили. Фактори определящи позицията в отбора. Специфика на игровите профили в зависимост от позицията в отбора (показатели и коефициенти ).

4. Анализ на мач в зависимост от структурата на играта в четирите фази. Обща и специфична информация. Критерии за оценка на играта в защита и атака.

5. Експлицитен и имплицитен модел на трениране. Критерии за определяне на динамиката в тренировъчния и състезателния процес. Експлицитен метод - преимущества и недостатъци. Имплицитен (комплексен) метод характеристика и преимущества.

6. Принципи на игра в защита. Принцип на игра -определение. Отборни (колективни) принципи в защита.

7. Преса. Цел и същност на пресата. Форми на пресата. Тактика на пресата. Основни принципи при пресиране. Видове на преса (средна ,висока и ниска ) - характеристика.

8. Контра преса - дефиниция. Условия за успешно прилагане на контра пресата. Критерии за ефективността на контра пресата.

9. Тактическа схема на игра в защита 1:4:4:2. Варианти на 1:4:4:2.Преимущества и недостатъци .Етапи на практическа реализация в тренировъчния процес.

10. Принципи на игра в атака. Принцип на игра – определение. Практическо приложение на принципите на игра в атака в зони 1, 2 и 3.

11. Packing- Преодоляване на защитните линии на противника с пас. Практически примери за преодоляване с пас и изчисляване на Packing – стойност (елиминирани играчи ,елиминирани защитници ). Метод на обучение.

12. Игра чрез пространствено – игрови натиск. Способи на тактиката. Форми на тактиката. Характер на атаката. Игра чрез натиск в нападение - характерни особености.

13. Игра на контра атака. Форми на тактиката. Контра атака -характеристика. Предпоставки и ключови елементи на контра атаката. Видове контра атаки. Противодействие на контра атаката.

14. Развитие на лидерски умения във футбола. Характеристики на ефективния лидер. Качества на ефективния лидер във футбола.

15. Ръководство на отбора преди, по време и след края на мача. Стил на ръководене. Характеристика на авторитарния и комуникативния треньор.

16. Ръководство по време на мач – основни правила. Ръководство на полувремето – основни правила. Мотивационната реч – основни акценти. След края на мача – практически съвети за поведението на треньора.

17. Периодизация. Периодизация на тренировъчния процес (микро , мезо и макро структура ).Задачи в подготвителния период. Планиране на микро цикъл. Натоварване и суперкомпенсация. Аеробен капацитет и аеробна мощ. Планиране на микро цикъл в състезателния период в елитния юношески и професионален футбол.

18. Бързина и скоростни способности. Двигателни качества, двигателни способности – определение. Основни форми на бързината. Фактори на бързината. Възрастова динамика на развитие на двигателното качество бързина. Средства и методи за развитие на формите на бързината. Работата за бързина в годишния цикъл в елитния юношески и професионален футбол .

19. Тренировката за сила. Силата като двигателно качество на човека. Концентрично и ексцентрично мускулно усилие. Динамична сила. Силова издръжливост. Фактори на мускулната сила. Средства и методи на силовата подготовка. Работата за сила в годишния цикъл в елитния юношески и професионален футбол.

20. Издръжливостта като двигателно качество на човека. Видове издръжливост, специална издръжливост. скоростна издръжливост, скоростно- силова издръжливост. Биоенергитични фактори на издръжливостта. Методи за развитие на издръжливостта. Работата за издръжливост в годишния цикъл в елитния юношески и професионален футбол.

21. Първа помощ при травми и инциденти. Превенция на инцидентите. Цел на до лекарската помощ. Основни правила при оказване на първа помощ.

22. Възстановяване чрез хранене във футбола. Протеини, мазнини, въглехидрати. Примерно разпределение на калориите в дневното меню. Основни правила на здравословно хранене на футболистите.