

"Спринт + дриблинг"

Условия: футбольное поле (манеж).

Инвентарь : 3(5) футбольных мяча, фишки для разметки, свисток, секундомер.

Описание : на игровом поле размечается площадка размером 12м x 20м + коридор для остановок мяча по 2м с каждой торцевой стороны (итого 12м x 24м). Центральная линия делит площадку пополам и на ней с интервалом в 3 метра располагаются 3 футбольных мяча (#1, #2, #3). Испытуемый находится на линии старта (граница условного коридора и площадки). По сигналу (свисток, вкл. секундомер), испытуемый начинает движение (бег) к мячу #1, касанием стопы подбирает его и начинает ведение мяча в условный коридор для остановки мяча в пределах этого коридора, после чего разворачивается и совершает спринт ко 2-му мячу и далее осуществляет скоростной ведение во второй коридор с последующей остановкой мяча в нём, тоже с совершает с мячом #3. Фиксация времени выполнения тестового упражнения производится при пересечении игроком линии финиша (граница коридора и площадки).

Организационно-методологические указания :

- 1.Оценивается время 3-х кратного прохождения дистанции. (3 коридора)
- 2.Количество касаний мяча после подбора мяча на центральной линии не менее 2-х.
- 3.Если количество касаний до линии коридора менее 3-х(с учётом касания мяча при подборе), то тестовое упр. не засчитывается.
- 4.Выполняется в 2-х попытках (через 3-4 мин. отдыха). Результат лучшей попытки составляет окончательную оценку теста.
- 5.Ведение мяча осуществляется любым способом.
- 6.Остановка мяча в пределах 2-х метрового коридора обязательна. Если условие не выполнено и мяч покинул пределы коридора - попытка не засчитывается.

Варианты: в возрастной категории 15-18 лет провести 5 - ти кратное ведение мяча. Вариант с пробеганием дистанции теста без мяча, с последующей корреляцией результата теста с мячом.