

Упражнение "Футбольные шаги"

Условия: футбольное поле(манеж)

Инвентарь : 1 футбольный мяч, 4 фишки для разметки, свисток, секундомер.

Описание: на игровом поле размечается площадка размером 20м x 20м. Испытуемый с мячом в ногах располагается в пределах размеченной зоны. По сигналу (свисток, вкл. секундомер), испытуемый начинает движение с мячом определённым способом (футбольные шаги). Внешней частью стопы от себя в сторону - далее этой же ногой (носком, подошвой стопы или внутренней частью) под себя (за опорной ногой) в противоположную сторону - и касание мяча внешней частью стопы, но уже другой ногой (цикл) - и всё повторяется вновь. Футбольные шаги (внешняя ч.ст. правой - внутренняя ч.ст. правой - внешняя ч. ст. левой - и. т. д.) выполняются в течении 1 минуты.

Организационно-методологические указания :

- 1 Оценивается количество касаний мяча в определённой последовательности или количество полных циклов "футбольных шагов"
- 2.Тестовое упражнение выполняется в 2-х попытках (через 3-4 мин отдыха). Лучший результат составляет окончательную оценку теста.
- 3.При выполнении "футбольных шагов" не выходить за пределы размеченной зоны. Касания или цикл шагов не засчитывается за пределами зоны.

Варианты тестового упражнения - шаги могут меняться в зависимости от возрастной градация. Например : 7-10 лет - ф. шаги (внутренняя правой - 2 касания, далее 2 касания внутренней левой), или тоже самое внешней ч. ст.

11-14 лет - внешней/внутренней одной ногой(левой/правой) ,или комбинация касаний внутренняя одной ноги - внешняя другой - внутренняя этой же ноги - внешняя другой и так далее.

15-17 лет - описание см. выше.