

### Упражнение "Маятник"

Название	Показатель	Лучший результат
"Маятник"	Количество касаний мяча стопой за X секунд	Чем больше

**Условия:** футбольное поле (манеж).

**Инвентарь:** 1 футбольный мяч, секундомер, свисток.

**Описание:**

Испытуемый с мячом в ногах (мяч находится с внутренней стороны одной из ног) начинает выполнять удары по мячу между внутренними частями стоп в подскоках с ноги на ногу с целью нанесения наибольшего количества ударов в течении установленного времени - X секунд. Тестовое упражнение начинается и заканчивается по сигналу (свисток).

Оценивается количество полных циклов ударов мяча между стоп за X секунд.

**Организационно-методологические указания:**

1. Тестовое упражнение выполняется в 2-х попытках через 2-3 мин отдыха.
2. Лучший результат из 2-х попыток составляет окончательную оценку теста.

Игровая зона (совместная с тестом "Ритм").

5 пар \* 2 повтора = 2,5 мин + 2 мин на смены (4 смены) = 4,5 мин.

**Инвентарь:** 4 футбольных мяча, секундомер, 4 судьи (для подсчета).

Возраст	Значение X
7-10 лет	X = 20 секунд
11-14 лет	X = 30 секунд
15-18 лет	X = 40 секунд