

Упражнение “Передача мяча в движении”

Название	Показатель	Лучший результат
“Передача мяча в движении”	Количество точных передач за X секунд	Чем больше

Условия: футбольное поле (манеж).

Инвентарь: 1 футбольный мяч, 2 гимнастические скамьи, секундомер, свисток, фишки для разметки.

Описание:

Две гимнастические скамейки устанавливаются в 15 м друг напротив друга (см. рис.). Площадка делится пополам условной линией. Испытуемый с мячом в ногах находится на средней линии. По движению испытуемого включается секундомер. Испытуемый начинает ведение мяча в любую из сторон с последующей передачей мяча в скамью. После отскока мяча испытуемый осуществляет ведение мяча в противоположную сторону и после пересечения условной центральной линии совершает передачу в другую скамью и все повторяется вновь.

Оценивается количество точных передач в течении 60 секунд.

Организационно-методологические указания:

1. Передачи мяча выполняются любым способом.
2. При смене сторон на ведении используется неограниченное количество касаний.
3. Тестовое упражнение начинается передачей мяча в любую из скамеек, либо ведением мяча.
4. Последнее ударное движение засчитывается.
5. При потере мяча засчитывается тот результат, который был в данный момент.
6. Посыл мяча осуществляется обязательно только после прохождения центральной линии.
7. Тестовое упражнение выполняется в 2-х попытках через минимум 2-3 мин отдыха.
8. Лучший результат из 2-х попыток составляет окончательную оценку теста.

Время: 5 пар * 1 мин * 2 попытки = 10 мин.

Инвентарь: 4 гимнастические скамьи, 2 футбольных мяча, фишки для разметки.