

Упражнение “Слалом”

Название	Показатель	Лучший результат
“Слалом”	Время прохождения дистанции	Чем меньше

Условия: футбольное поле (манеж).

Инвентарь: 1 футбольный мяч, 5 стоек (конусов), секундомер, свисток, фишки для разметки линий старта/финиша.

Описание:

На игровом поле от линии старта к линии финиша А и Б размещается 5 конусов или стоек через 2 м друг от друга и от линии старт и финиш.

Испытуемый с мячом в ногах находится на линии старта А. По сигналу (свисток) или по движению испытуемого включается секундомер и испытуемый начинает движение с мячом с обводкой 5 стоек “змейкой”. После обводки 5-й стойки испытуемый осуществляет дриблинг с мячом в противоположном направлении. После 3-х кратного прохождения испытуемый финиширует с мячом за линией Б (финиш).

Оценивается время выполнения тестового упражнения.

Организационно-методологические указания:

1. Ведение мяча осуществляется любым способом.
2. Если не пройдена одна стойка (конус), тестовое упражнение не засчитывается.
3. Время фиксируется после прохождения игроком линии финиша Б.
4. Тестовое упражнение выполняется в 2-х попытках через 2-3 минуты.
5. Лучший результат из 2-х попыток составляет окончательную оценку теста.
6. На игровой зоне устанавливаются 2 площадки для прохождения тестового упражнения.

Инвентарь: 2 футбольных мяча, 1- стоек (конусов), фишки для разметки, секундомер, свисток.