

## "Жонглирование мячом в движении"

**Условия:** футбольное поле (манеж)

**Инвентарь:** 1 футбольный мяч, фишки для разметки.

**Описание:** на игровом поле размечается площадка 20 x 20 метров. Испытуемый с мячом в руках располагается на одной из сторон площадки и начинает совершать ударные движения по мячу набросив себе мяч руками. Не опуская мяч на поверхность площадки и совершая ударные движения, испытуемый продвигается на противоположную сторону, далее после пересечения условной линии, осуществляет движение в обратном направлении не теряя контроля над мячом. . Тестовое упражнение продолжается до потери контроля над мячом испытуемым. (касание мяча поверхности или выход за пределы размеченной площадки) Оценивается метраж пройденной дистанции от линии старта до места последнего контакта испытуемого с мячом. (по опорной ноге фиксация)

### **Организационно методические указания :**

- 1.Жонглирование производится любым способом.
  - 2.Выход из пределов размеченной площадки недопустим.
  3. Тестовое упражнение выполняется в 3-х попытках (через 3-4 мин. отдыха) .  
Результат лучшей попытки составляет окончательную оценку теста.
  - 4.Если произведено менее 4-х касаний, тестовое упражнение не оценивается.
- Варианты : жонглирование определенным способом (только стопой, головой, бедром) или в определенной последовательности (левая /правая, стопа/бедро/голова).  
Вариант с лимитом времени на жонглирование в движении (30 секунд, 60 секунд).  
Возрастная градация в зависимости от сложности.