

## "Остановка + передача мяча"

**Условия:** футбольное поле (манеж).

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

**Описание:** 2-е гимнастические скамьи устанавливаются друг напротив друга в 15м. В 5-ти метрах от каждой скамьи проводится линия. Таким образом вся площадка теста поделена на три 5-ти метровых зоны. Испытуемый с мячом в ногах находится в центральной части. По сигналу (свисток) вкл. секундомер и испытуемый осуществляет посыл мяча в одну из скамеек (можно после короткого ведения, например -2-м, 3-м, касанием. После отскока мяча от скамьи, испытуемый принимает мяч с поворотом на 180° и совершает посыл в противоположную скамью и всё повторяется вновь. Тестовое упражнение выполняется в течении 1 минуты.

### **Организационно-методологические указания:**

- 1.Оценивается количество точных передач в скамью за 1 минуту.
- 2.Заходить за условную 5-ти метровую линию недопустимо. (попытка не засчитывается)
- 3.Передачи мяча осуществляются любым способом.
- 4.Последнее ударное движение засчитывается.
- 5.Тестовое упражнение выполняется в 2-х попытках. Лучший результат составляет окончательную оценку теста.