

Упражнение “Передача мяча + прием мяча”

Условия: Футбольное поле (манеж)

Инвентарь:

Футбольный мяч

1 фишка (стойка, конус)

Гимнастическая скамья

Секундомер

Свисток

Описание:

Устанавливается гимнастическая скамья. Напротив нее в 3 метрах по центру располагается фишка(конус, стойка). Испытуемый с мячом в ногах перед фишкой (стойка, конус). по движению испытуемого включается секундомер. Испытуемый с любой стороны совершает посыл в скамью и после отскока мяча совершает технический прием с уходом за фишку (стойка, конус) с последующим посылом мяча в скамью уже с другой стороны от фишки (стойка, конус) и все повторяется вновь.

Оценивается количество точных передач в скамью за 1 минуту.

Организационно методические указания::

При приеме мяча, количество касаний неограниченно.

Заходить за условную 3м линию запрещено.

Упражнение выполняется в 2х попытках

Лучший результат составляет окончательную оценку теста.

Если в ходе теста мяч потерян - выполнение теста останавливается