

Упражнение “Передача мяча в одно-два касания”

Условия:

Футбольное поле (манеж)

Инвентарь:

Футбольный мяч

Гимнастическая скамья

Секундомер

Свисток

Фишки для разметки

Описание:

Устанавливается гимнастическая скамья. В X метров от нее проводится условная линия. Испытуемый с мячом в ногах - за условной линией. По движению испытуемого включается секундомер. Испытуемый совершает посыл мяча в скамью. Посыл мяча совершается только из-за условной линии.

Оценивается количество точных посылов в скамью за Y секунд

Организационно методические указания::

Заходить за условную линию запрещено.

При заходе за условную линию тест прекращается.

Упражнение выполняется в 2-х попытках, после 2-3 минут пауз.

Лучший результат составляет окончательный результат теста.

Возраст	Значение X	Значение Y
7-10 лет	X = 3 метра	Y = 60 сек
11-14 лет	X = 5 метров	Y = 60 сек
15-18 лет	X = 5 метров	Y = 60 сек