

Упражнение “Ритм”

Условия: футбольное поле (манеж)

Инвентарь: 1 футбольный мяч, секундомер, свисток.

Описание: испытуемый с мячом в ногах становится таким способом, чтобы одна нога (опорная) находилась на поверхности поля, а другая находилась на мяче (стопа сверху, мяч под подошвой и перед собой). По сигналу (свисток, включается секундомер) испытуемый совершает смену ног в подскоках с ноги на ногу с целью наибольшего количества контактов стопы с мячом в течении условного времени. Оценивается количество касаний мяча стопой сверху в течении X секунд.

Организационно-методологические указания:

1. Тестовое упражнение выполняется в 2-х попытках через 2-3 минуты отдыха.
2. Лучший результат из 2-х попыток составляет окончательную оценку теста.

Возраст	Значение X
7-10 лет	X = 20 секунд
11-14 лет	X = 30 секунд
15-18 лет	X = 40 секунд

Игровая зона (совместно с тестом “Маятник”).

5 пар * 2 повтора = 2,5 мин + 2 мин на смены (4 смены)

Время итого = 4,5 мин

Инвентарь: 4 футбольные мяча, секундомер, 4 судьи.