

## Упражнение “Удары мяча на точность верхом”

### Условия:

Футбольное поле (манеж)

### Инвентарь:

Футбольный мяч

Секундомер

Свисток

Фишки для разметки

Ворота 2х3

### Описание:

Испытуемый с мячом в ногах находится в X метрах от линии ворот. На линии ворот установлены ворота 2х3 метра. Испытуемый выполняет по 5 ударов левой и правой ногой по неподвижному мячу с расстояния X метров. Мяч посылается верхом в условные ворота. Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом.

Оценивается количество точных попаданий в ворота.

### Организационно методические указания:

Удары по мячу производятся любым способом.

Мяч попавший в каркас ворот(штанга) - засчитывается.

Оценивается сумма точных попаданий левой и правой ногой.

Возраст	Значение X
7-10 лет	X = 8 метра
11-14 лет	X = 10 метров
15-18 лет	X = 12 метров