

## Упражнение “Вбрасывание мяча на дальность”

### Условия:

Футбольное поле (манеж)

### Инвентарь:

Футбольный мяч

Секундомер

Свисток

Фишки для разметки

Ворота 2х3

### Описание:

Испытуемый с мячом в руках находится на линии старта. Выполняет вбрасывание мяча на дальность с соответствии с правилами игры в футбол по коридору X метров.

### Организационно методические указания:

Мяч упавший за пределы коридора не засчитывается.

Даются 3 попытки

Результат лучшей попытки составляет окончательный результат теста.

Возраст	Значение X
7-10 лет	X = 4 метра
11-14 лет	X = 3 метров
15-18 лет	X = 2 метров