

Упражнение “Ведение мяча с изменением направления”

Условия: Футбольное поле (манеж)

Инвентарь: Футбольный мяч, 10 стоек (конусов), секундомер, свисток, фишки для разметки

Описание: На игровом поле размечается площадка 20х6м. На площадке устанавливаются 5 створов ворот шириной 1 м из стоек(конусов). Отмечается две линии “старт” “финиш” на расстоянии 2 м от створов ворот. Расстояние между створами ворот 4 м.

См. Видео. Испытуемый с мячом в ногах находится на линии старта. По движению испытуемого включается секундомер. Испытуемый осуществляет ведение мяча любым способом через условные ворота с изменением направления. При пересечении испытуемым линии “финиша” секундомер останавливается.

Оценивается время прохождения дистанции.

Организационно методические указания:

Тестовое упражнение выполняется 2 раза, через 2-3 минуты отдыха. Лучшее время составляет окончательную оценку теста.

При не прохождении одного из створа ворот - тест не засчитывается.

Для любого возраста одни и те же условия.