

Упражнение “Ведение мяча с остановками”

Название	Показатель	Лучший результат
“Ведение мяча с остановками”	Время выполнения на дистанции	Чем меньше

Условия: футбольное поле (манеж).

Инвентарь: футбольный мяч, 4 фишки или конусы для разметки, секундомер, свисток.

Описание:

На игровом поле размещаются две параллельные линии А и Б длиной 3 м и на расстоянии 5 м друг от друга (см. рис.).

Испытуемый игрок находится с мячом в ногах на линии А (старт). По сигналу (свисток) или по движению игрока включается секундомер. Испытуемый начинает движение с мячом к линии Б. После пересечения линии Б, испытуемый совершает остановку мяча с разворотом на 180 градусов и совершает ведение мяча в обратном направлении к линии А, где все повторяется вновь. Тестовое упражнение заканчивается после Х-кратного прохождения дистанции остановкой мяча ногой за линией Б.

Оценивается время выполнения всего упражнения.

Организационно-методологические указания:

1. Ведение мяча и остановка мяча за условными линиями осуществляется любым способом.
2. При остановках мяча, мяч обязательно должен быть за условной линией А и Б.
3. Если остановка мяча и разворот испытуемого произошли до пересечения линий А и Б, то результат не засчитывается.
4. Время прохождения всей дистанции фиксируется по игроку при пересечении линии Б (финиш).
5. Тестовое упражнение выполняется в 2-х попытках через 2-3 мин отдыха.
6. Лучший результат из 2-х попыток составляет окончательную оценку теста.
7. Для детей 7-9 лет рекомендовано 5-и кратное прохождение дистанции, для детей 10-11 лет - 7-и кратное.
8. На игровой зоне устанавливается 2 площадки для прохождения тестового упражнения.

Возраст	Значение Х
7-10 лет	Х = 5-ти кратное
11-14 лет	Х = 7-и кратное
15-18 лет	Х = 9-ти кратное