

Упражнение “Жонглирование”

Название	Показатель	Лучший результат
“Жонглирование”	Количество ударных движений за X секунд	Чем больше

Условия: футбольное поле (манеж)

Инвентарь: 1 футбольный мяч, фишки для разметки, секундомер.

Описание: на игровом поле располагается площадка 10*10 м. Испытуемый с мячом в руках располагается произвольно на игровой площадке. По сигналу включается секундомер, испытуемый набрасывает мяч и выполняет ударное действие ногой (головой) в любой последовательности. Жонглирование производится в течении установленного времени 1,5 мин по 2 повтора. За установленное время выполняется многократные попытки.

Оценивается количество ударных движений по мячу (без фазы падения мяча на поле).

Организационно-методологические указания:

1. Если испытуемый уронил мяч на игровое поле, то он повторяет тестовое упражнение снова, а промежуточный результат фиксируется.
2. Если совершено менее 2-х ударных движений, попытка не засчитывается.
3. Если испытуемый в процессе жонглирования вышел за пределы игровой площадки 10*10 м, то фиксируются только те контакты с мячом, которые были в пределах игровой площадки.
4. Тестовое упражнение выполняется в течении 1,5 мин (2 повтора). Лучший результат составляет окончательную оценку теста.

Время исполнения: 9,5 мин.

1,5 мин * 2 повтора = 7,5 мин +2 мин на смены.

Инвентарь: 4 футбольных мяча, секундомер, 4 судьи (для подсчета).