

"Зиг-заг" (ведение мяча с изменением направления)

Условия : футбольное поле (манеж).

Инвентарь : 1 футбольный мяч, 5 стоек (конусов), свисток, секундомер.

Описание : на игровом поле размечается площадка размером 5м x 5м. По углам площадки устанавливаются 4 стойки(конусы) , 1 стойка(конус) устанавливается в центре. Испытуемый с мячом в ногах находится на линии старта/финиша (один из угловых конусов). По сигналу (свисток) включается секундомер и испытуемый начинает движение в центр, к стойке(конус) . Выполняя ведение мяча обходит её и продолжает ведение к следующей стойке(конус) расположенной на углу, ведением мяча обходит её и опять двигается к центральной, далее все повторяется вновь до возврата к стойке(конус) на линию старт/финиш.

Организационно методические указания:

1. Оценивается время прохождения дистанции с ведением мяча.
2. Введение мяча осуществляется любым способом.
3. Тестовое упражнение выполняется в 2-х попытках, (через 3-4 минут отдыха).
4. Результат лучшей попытки составляет окончательную оценку теста.
5. Если в тестовом упражнении не пройдена одна стойка(конус), попытка не может быть засчитана.

Вариант: ведение определенным способом или одной/двумя ногами.

Вариант с пробеганием дистанции теста без мяча, с последующей корреляцией результата с мячом и без.