Нормативы для индивидуального отбора в группу начальной подготовки 1 года обучения по виду спорта футбол (МАЛЬЧИКИ 8-9 лет)

Контрольные упражнения		баллы				
		2	**4**	**6**	**8**	**10**
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	6.6	6.5	6.4	6.3	6.2
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	11.8	11.7	11.6	11.5	11.4
	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,3 с)	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	135	137	140	142	145
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	360	365	370	375	380
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	12	13	14	15	16
Выносливость	Бег на 1000 м (без учета времени)	2 остановки	1 остановка	Без остановки		

Для зачисления в группу начальной подготовки необходимо набрать минимальное количество – 14 баллов

Нормативы для индивидуального отбора в группу
начальной подготовки 1 года обучения по виду спорта футбол
(ДЕВОЧКИ 8-9 лет)

Контрольные упражнения		баллы				
		2	**4**	**6**	**8**	**10**
Быстрота	Бег на 30 м со старта	6.9	6.8	6.7	6.6	6.5
	Бег на 60 м со старта	12.0	11.9	11.8	11.7	11.6
	Челночный бег 3 х 10 м	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	125	126	128	132	135
	Тройной прыжок	300	305	310	315	320
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	10	11	12	13	14
Выносливость	Бег на 1000 м (без учета времени)	3 остановки	2 остановка	1 остановка	Без остановки	

Для зачисления в группу начальной подготовки необходимо набрать минимальное количество – 14 баллов

НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ
(МАЛЬЧИКИ 8-9 лет)

Контрольные упражнения		**баллы**				
		2	**4**	**6**	**8**	**10**
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	6.6	6.5	6.4	6.3	6.2
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	11.8	11.7	11.6	11.5	11.4
	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,3 с)	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	135	137	140	142	145
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	360	365	370	375	380
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	12	13	14	15	16
Выносливость	Бег на 1000 м (без учета времени)	2 остановки	1 остановка	Без остановки		

Для перевода в группу начальной подготовки 2 года обучения необходимо набрать минимальное количество – 14 баллов

НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ
(ДЕВОЧКИ 8-9 лет)

Контрольные упражнения		**баллы**				
		2	**4**	**6**	**8**	**10**
Быстрота	Бег на 30 м со старта	6.8	6.7	6.6	6.5	6.4
	Бег на 60 м со старта	12.0	11.9	11.8	11.7	11.6
	Челночный бег 3 х 10 м	9.4	9.3	9.2	9.1	9.0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	125	126	128	132	135
	Тройной прыжок	310	315	320	325	330
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	12	13	14	15	16
Выносливость	Бег на 1000 м (без учета времени)	3 остановки	2 остановки	1 остановка	Без остановки	

Для перевода в группу начальной подготовки 2 года обучения необходимо набрать минимальное количество – 14 баллов

НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ
(МАЛЬЧИКИ 9-10 лет)

Контрольные упражнения		**баллы**				
		2	**4**	**6**	**8**	**10**
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	6.4	6.3	6.2	6.1	6.0
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	11.6	11.5	11.4	11.3	11.2
	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,3 с)	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	145	147	150	152	155
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	380	385	390	395	400
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	15	16	17	18	19
Выносливость	Бег на 1000 м (без учета времени)	1 остановка	Без остановки			

Для перевода в группу начальной подготовки 3 года обучения необходимо набрать минимальное количество – 14 баллов

НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ
(ДЕВОЧКИ 9-10 лет)

Контрольные упражнения		**баллы**				
		2	**4**	**6**	**8**	**10**
Быстрота	Бег на 30 м со старта	6.7	6.6	6.5	6.4	6.3
	Бег на 60 м со старта	11.8	11.7	11.6	11.5	11.4
	Челночный бег 3 х 10 м	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	135	136	138	142	145
	Тройной прыжок	320	325	330	335	340
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	13	14	15	16	17
Выносливость	Бег на 1000 м (без учета времени)	2 остановки	1 остановка	Без остановки		

Для перевода в группу начальной подготовки 3 года обучения необходимо набрать минимальное количество – 14 баллов

НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ
(МАЛЬЧИКИ 10-11 лет)

Контрольные упражнения		**баллы**				
		2	**4**	**6**	**8**	**10**
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	6.2	6.1	6.0	5.9	5.8
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	11.2	11.1	11.0	10.9	10.8
	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,3 с)	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	150	153	155	158	160
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	400	405	410	415	420
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	16	17	18	19	20
Выносливость	Бег на 1000 м (без учета времени)	Без остановки				

Для зачисления на тренировочный этап 1 года обучения необходимо набрать минимальное количество – 14 баллов

НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ
(ДЕВОЧКИ 10-11 лет)

Контрольные упражнения		**баллы**				
		2	**4**	**6**	**8**	**10**
Быстрота	Бег на 30 м со старта	6.6	6.5	6.4	6.3	6.2
	Бег на 60 м со старта	11.6	11.5	11.4	11.3	11.2
	Челночный бег 3 х 10 м	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	140	143	145	148	150
	Тройной прыжок	340	345	350	355	360
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	14	15	16	17	18
Выносливость	Бег на 1000 м (без учета времени)	1 остановка	Без остановки			

Для зачисления на тренировочный этап 1 года обучения необходимо набрать минимальное количество – 14 баллов

НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ
(МАЛЬЧИКИ 11-12 лет)

Контрольные упражнения		баллы				
		2	**4**	**6**	**8**	**10**
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта, с	3.4	3.3	3.2	3.1	3.0
	Бег на 15 м с хода , с	3.2	3.1	3.0	2.9	2.8
	Бег на 30 м с высокого старта	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1
	Бег на 30 м с хода	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	160	163	165	168	170
	Тройной прыжок, см	480	485	488	490	495
	Прыжок в высоту без взмаха рук, см	9	10	11	12	13
	Прыжок в высоту со взмахом рук, см	17	18	19	20	21
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	3	3.2	3.4	3.7	4.0
Техническое мастерство	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок)	3	2	1	1	0
	Вбрасывание аута, м	8	9	10	11	12
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	35	38	41	43	45
	Жонглирование мячом (кол-во раз)	10	12	14	16	18

Для зачисления на тренировочный этап 2 года обучения необходимо набрать минимальное количество – 26 баллов

НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ
(ДЕВОЧКИ 11-12 лет)

Контрольные упражнения		баллы				
		2	**4**	**6**	**8**	**10**
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта, с	3.6	3.5	3.4	3.3	3.2
	Бег на 15 м с хода , с	3.4	3.3	3.2	3.1	3.0
	Бег на 30 м с высокого старта	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3
	Бег на 30 м с хода	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	145	148	150	152	155
	Тройной прыжок, см	400	405	410	415	425
	Прыжок в высоту без взмаха рук, см	8	9	10	11	12
	Прыжок в высоту со взмахом рук, см	14	15	16	17	18
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	2	2.2	2.4	2.6	2.8
Техническое мастерство	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок)	3	2	2	1	0
	Вбрасывание аута, м	6	8	10	11	12
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	20	22	26	28	30
	Жонглирование мячом (кол-во раз)	6	8	10	12	14

Для зачисления на тренировочный этап 2 года обучения необходимо набрать минимальное количество – 26 баллов

НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ
(МАЛЬЧИКИ 12-13 лет)

Контрольные упражнения		баллы				
		2	**4**	**6**	**8**	**10**
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта, с	3.0	2.9	2.8	2.7	2.6
	Бег на 15 м с хода , с	2.8	2.7	2.6	2.5	2.4
	Бег на 30 м с высокого старта	5.1	5.0	4.9	4.8	4.7
	Бег на 30 м с хода	4.9	4.8	4.7	4.6	4.5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	180	185	190	195	200
	Тройной прыжок, см	560	565	570	575	580
	Прыжок в высоту без взмаха рук, см	11	12	13	14	15
	Прыжок в высоту со взмахом рук, см	19	20	21	22	23
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	5	5.3	5.6	5.8	6.0
Техническое мастерство	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок)	2	1	1	0	0
	Вбрасывание аута, м	12	14	16	18	20
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	45	48	51	53	55
	Жонглирование мячом (кол-во раз)	20	22	24	26	28

Для зачисления на тренировочный этап 3 года обучения необходимо набрать минимальное количество – 26 баллов

НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ
(ДЕВОЧКИ 12-13 лет)

Контрольные упражнения		баллы				
		2	**4**	**6**	**8**	**10**
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта, с	3.2	3.1	3.0	2.9	2.8
	Бег на 15 м с хода , с	3.0	2.9	2.8	2.7	2.6
	Бег на 30 м с высокого старта	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9
	Бег на 30 м с хода	5.1	5.0	4.9	4.8	4.7
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	160	162	164	166	168
	Тройной прыжок, см	520	525	530	535	540
	Прыжок в высоту без взмаха рук, см	9	10	11	12	13
	Прыжок в высоту со взмахом рук, см	15	16	17	18	19
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	3	3.2	3.4	3.6	3.8
Техническое мастерство	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок)	3	2	2	1	0
	Вбрасывание аута, м	10	12	14	16	18
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	30	32	36	38	40
	Жонглирование мячом (кол-во раз)	10	12	14	16	18

Для зачисления на тренировочный этап 3 года обучения необходимо набрать минимальное количество – 26 баллов

НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ
(МАЛЬЧИКИ 13-14 лет)

Контрольные упражнения		баллы				
		2	**4**	**6**	**8**	**10**
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта, с	2.8	2.7	2.6	2.5	2.4
	Бег на 15 м с хода , с	2.4	2.3	2.2	2.1	2.0
	Бег на 30 м с высокого старта	4.9	4.8	4.7	4.6	4.5
	Бег на 30 м с хода	4.6	4.5	4.4	4.3	4.2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	190	193	195	198	200
	Тройной прыжок, см	620	625	628	630	635
	Прыжок в высоту без взмаха рук, см	12	13	14	15	16
	Прыжок в высоту со взмахом рук, см	20	21	22	23	24
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	6	6.2	6.4	6.6	6.8
Техническое мастерство	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок)	2	1	1	0	0
	Вбрасывание аута, м	14	15	16	17	18
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	55	57	60	62	65
	Передача мяча на точность (число попаданий)	1	1	2	2	3
	Жонглирование мячом (кол-во раз)	25	28	30	32	35

Для зачисления на тренировочный этап 4 года обучения необходимо набрать минимальное количество – 28 баллов

НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ
(ДЕВОЧКИ 13-14 лет)

Контрольные упражнения		баллы				
		2	**4**	**6**	**8**	**10**
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта, с	3.0	2.9	2.8	2.7	2.6
	Бег на 15 м с хода , с	2.6	2.5	2.4	2.3	2.2
	Бег на 30 м с высокого старта	5.1	5.0	4.9	4.8	4.7
	Бег на 30 м с хода	4.8	4.7	4.6	4.5	4.4
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	170	172	174	176	178
	Тройной прыжок, см	580	585	590	595	600
	Прыжок в высоту без взмаха рук, см	10	11	12	13	14
	Прыжок в высоту со взмахом рук, см	16	17	18	19	20
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	4	4.2	4.4	4.6	4.8
Техническое мастерство	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок)	3	2	2	1	0
	Вбрасывание аута, м	12	14	16	18	20
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	40	42	46	48	50
	Жонглирование мячом (кол-во раз)	12	14	16	18	20

Для зачисления на тренировочный этап 4 года обучения необходимо набрать минимальное количество – 26 баллов

НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 4-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ
(ЮНОШИ 15-16 лет)

Контрольные упражнения		баллы				
		2	**4**	**6**	**8**	**10**
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта, с	2.65	2.62	2.6	2.55	2.53
	Бег на 15 м с хода , с	2.25	2.2	2.15	2.1	2.0
	Бег на 30 м с высокого старта	4.7	4.6	4.5	4.4	4.3
	Бег на 30 м с хода	4.4	4.3	4.2	4.1	4.0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	200	202	205	208	210
	Тройной прыжок, см	630	635	638	640	645
	Прыжок в высоту без взмаха рук, см	13	14	15	16	17
	Прыжок в высоту со взмахом рук, см	22	23	24	25	26
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	7	7.2	7.4	7.6	7.8
Техническое мастерство	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок)	1	1	0	0	0
	Вбрасывание аута, м	18	20	22	24	25
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	65	67	70	72	75
	Передача мяча на точность (число попаданий)	1	1	2	2	3
	Жонглирование мячом (кол-во раз)	40	43	45	48	50

Для зачисления на тренировочный этап 5 года обучения необходимо набрать минимальное количество – 28 баллов

НОРМАТИВЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 4-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ
(ДЕВУШКИ 15-16 лет)

Контрольные упражнения		баллы				
		2	**4**	**6**	**8**	**10**
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта, с	2.9	2.8	2.75	2.7	2.65
	Бег на 15 м с хода , с	2.5	2.45	2.4	2.35	2.3
	Бег на 30 м с высокого старта	5.0	4.9	4.8	4.7	4.6
	Бег на 30 м с хода	4.7	4.6	4.5	4.4	4.3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	180	182	184	186	188
	Тройной прыжок, см	590	595	600	605	610
	Прыжок в высоту без взмаха рук, см	11	12	14	15	16
	Прыжок в высоту со взмахом рук, см	17	18	19	20	21
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	5	5.2	5.4	5.6	5.8
Техническое мастерство	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок)	2	2	1	1	0
	Вбрасывание аута, м	14	16	18	20	22
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	55	57	60	62	65
	Передача мяча на точность (число попаданий)	1	1	2	2	3
	Жонглирование мячом (кол-во раз)	20	22	24	26	28

Для зачисления на тренировочный этап 5 года обучения необходимо набрать минимальное количество – 28 баллов

НОРМАТИВЫ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 5-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ
(ЮНОШИ 17-18 лет)

Контрольные упражнения		баллы				
		2	**4**	**6**	**8**	**10**
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта, с	2.6	2.58	2.55	2.52	2.5
	Бег на 15 м с хода , с	2.2	2.18	2.15	2.1	2.0
	Бег на 30 м с высокого старта	4.7	4.6	4.5	4.4	4.3
	Бег на 30 м с хода	4.4	4.3	4.2	4.1	4.0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	210	212	215	218	220
	Тройной прыжок, см	630	635	638	640	645
	Прыжок в высоту без взмаха рук, см	13	14	15	16	17
	Прыжок в высоту со взмахом рук, см	23	24	25	26	27
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	7,5	7.8	8.0	8.2	8.5
Техническое мастерство	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок)	1	1	0	0	0
	Вбрасывание аута, м	20	22	24	26	28
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	75	77	80	82	85
	Передача мяча на точность (число попаданий)	1	1	2	2	3
	Жонглирование мячом (кол-во раз)	45	48	50	53	55

Для прохождения итоговой аттестации необходимо набрать минимальное количество – 28 баллов

НОРМАТИВЫ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 5-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ПО ФУТБОЛУ
(ДЕВУШКИ 17-18 лет)

Контрольные упражнения		баллы				
		2	**4**	**6**	**8**	**10**
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта, с	2.9	2.8	2.75	2.7	2.65
	Бег на 15 м с хода , с	2.5	2.45	2.4	2.35	2.3
	Бег на 30 м с высокого старта	5.0	4.9	4.8	4.7	4.6
	Бег на 30 м с хода	4.6	4.55	4.5	4.4	4.3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	180	182	184	186	188
	Тройной прыжок, см	590	595	600	605	610
	Прыжок в высоту без взмаха рук, см	11	12	14	15	16
	Прыжок в высоту со взмахом рук, см	17	18	19	20	21
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	5	5.2	5.4	5.6	5.8
Техническое мастерство	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок)	2	2	1	1	0
	Вбрасывание аута, м	16	18	20	22	24
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	60	53	65	67	70
	Передача мяча на точность (число попаданий)	1	1	2	2	3
	Жонглирование мячом (кол-во раз)	25	27	30	33	35

Для прохождения итоговой аттестации необходимо набрать минимальное количество – 28 баллов

КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
(техническое мастерство (описание))

1. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (кол-во ошибок)

Описание: Ведение мяча рабочей ногой на каждый шаг 10м, затем обводка стоек любым способом. Расстояние между стойками на ТЭ до двух лет (период базовой подготовки) – 3м., на ТЭ (период спортивной специализации) – ТЭ 3года обучения – 2,5м, ТЭ 4 и 5 года обучения – 2м. Задача спортсмена состоит в том, чтобы после обводки стоек, с расстояния 10м и сектора размером 4 кв.м , попасть мячом в заранее отмеченную область ворот.

Ошибками является:

- пропуск шага в ведении мяча на «каждый шаг»;
- касание или пропуск стойки;
- удар вне сектора;
- неточный удар

2. Передача мяча на точность (число попаданий)

Описание: На расстоянии 20-25 м находится сектор размером 3 кв.м. На расстоянии 10-12,5 м (половине) от данного сектора находится препятствие высотой 150 – 180 см.

Задача спортсмена: на ТЭ 3 и 4 года обучения - выполнить одну удачную попытку из трёх;

на ТЭ 5 года обучения (для юношей) – выполнить две удачных попытки из трёх;

на ТЭ 5 года обучения (для девушек) – выполнить одну удачную попытку из трёх.