

Тестирование кандидатов на лицензию «С» по техническим показателям.

1. Жонглирование (индивидуальное).
2. Ведение мяча и удар по воротам.
3. Прием и передача мяча.

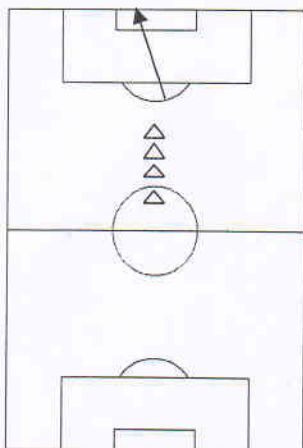
1. Жонглирование (индивидуальное).

- Жонглирование подъёмом – 5 раз подряд (каждой ногой).
- Жонгл. бедром – 5 раз подряд (каждой ногой).
- Левой, правой ногой – 14 раз. (Нельзя два раза подряд одной ногой)
- По две попытки.

2. Ведение мяча и удар по воротам.

На отрезке прямой 30 метров от центра дуги штрафной площади в сторону поля ставятся 4 стойки в 1 метре одна от другой. По сигналу, ведение до первой стойки, обводка трёх стоек и при выходе из под четвёртой, не входя в штрафную площадь, удар по воротам, по воздуху.

- 3 попытки.
- **Необходимое условие:** Стойка с правой стороны обводится правой ногой, стойка с левой стороны обводится левой ногой.
- 6-8 касаний.
- Попасть по воздуху в пустые ворота с расстояния 16 метров.
- **Зачёт:** 1 попадание.



3. Прием и передача мяча.

- 10 передач подряд в одно касание с инструктором.
- Расстояние 8 – 10 метров.
- 2 попытки.
- **Зачёт:** Точно в ноги отдать передачу.