

Testarea candidaților pentru licența C în baza deprinderilor tehnice

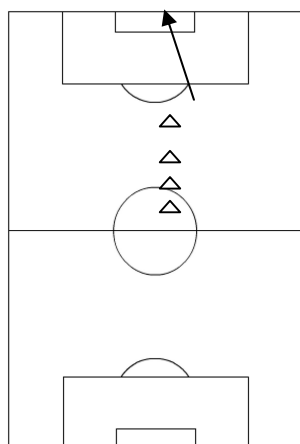
1. Jonglare(individual)
2. Conducerea mingii și șut la poartă
3. Preluarea și transmiterea mingii

1. Jonglare(individual)

- Jonglare cu șiretul – 5 repetări la rând (cu fiecare picior)
- Jonglare cu coapsa – 5 repetări la rând (cu fiecare picior)
- Alternativ piciorul stîng, drept – 14 repetări (interzis cu acelaș picior de doua ori la rînd)
- Doua încercări

2. Conducerea mingii și șut la poartă

- Pe o distanță de 30 metri de la raza careului mare spre centrul terenului se plasează 4 bare; 1 metru distanță între ele. La semnal, se conduce mingea pînă la prima bară, urmează driblarea celor trei bare rămase și apoi se șutează pe sus la poartă. Șutul se efectuează pînă la careul de 16 metri.
- 3 încercări
- Condiții necesare: Din dreapta bara se driblează cu piciorul drept, din stînga bara se driblează cu piciorul stîng
- 6-8 atingeri
- De a nimeri poarta de la 16 metri pe sus
- Admis: 1 gol marcat pe sus



3. Preluarea si transmiterea mingii

- 10 pase la rînd într-o atingere cu instructorul
- Distanța 10 metri
- 2 încercări
- Admis: De transmis mingea precis în picioare