



Központi Felvételi Teszt, MLSZ Grassroots C



| Szlalom labdavezetés (T próba teszt labdával) | | Rajz |
|---|---|------|
| Szervezés | Bóják segítségével „T” alakot alakítunk ki. A bójákat egymástól 5 méterre helyezük el (rajz). | |
| Feladat | Labdavezetés közben, meghatározott irányban a bóják kerülése. | |
| Eszközök | 5 db bója, stopperóra, 3 db labda | |
| Értékelés | A táv, feladat teljesítése labdavezetéssel másodpercben. | |

| Átadás (labdapassz tornapadra) | | Rajz |
|--------------------------------|---|------|
| Szervezés | Oldalra fektetett tornapaddal szemben bóják segítségével 5 méteres területet jelölünk ki. | |
| Feladat | A labda folyamatos passzolása az oldalra fektetett tornapadra 30 másodpercen keresztül. | |
| Eszközök | 1 db iskolapad, stopper, 2 db bója, 3 db labda | |
| Értékelés | A 30 másodpercen keresztül végrehajtott, jól kivitelezett passzok száma (db). | |

| Dekázás | | Rajz |
|------------------|---|------|
| Szervezés | 3 X 3 méteres területet jelölünk ki bóják segítségével. | |
| Feladat | Kijelölt területen belül a labda levegőben tartása lábfejjel. A feladat addig tart, amíg a labda talajt nem érinti. 2 kísérlet. | |
| Eszközök | 4 db bója, 3 db labda | |
| Értékelés | A labda váltott lábbal történő levegőben tartásának mennyisége (db). | |

| 2000 méter futás | |
|------------------|---|
| Szervezés | 2000 méter pontos kimérése, a terület jól látható kijelölése bóják segítségével |
| Feladat | 2000 méter folyamatos futás |
| Eszközök | bóják, síp, stopper |
| Értékelés | 2000 méter teljesítésének ideje (perc). |