**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 helyezzük el (rajz). | H:\GrassrootsFelvételiRendszer\TdrillTeszt.jpg |
| **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. | H:\GrassrootsFelvételiRendszer\passzjó.jpg |
| **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. | H:\GrassrootsFelvételiRendszer\dekajó.jpg |
| **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). |