



## Központi Felvételi Teszt, MLSZ Grassroots C



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

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

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

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