

**Központi Felvételi Teszt, MLSZ Grassroots C**

Szalom 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).

Értékelés	Dekázás	T-drill	Passz	2000 m
5 pont	100	12,99	20	7,59
4 pont	90	13,99	19	8,59
3 pont	80	14,99	18	9,59
2 pont	70	15,99	17	10,59
1 pont	50	16,99	16	11,59