

- ركل ✓
- ٢ - رفس الكرة الى ابعد مسافة / القياس بالميتر واجزائه .
  - ٣ - رمية التماس / القياس بالميتر واجزائه .
  - ٤ - القفز الى الاعلى لنطح الكرة / القياس بالسنتميتر .
  - ٥ - الركض الخاص بكرة القدم بدون كرة بتوعيه :  
أ - بخط مستقيم / القياس بالثانية واجزائها .  
ب - بخط متعرج / القياس بالثانية واجزائها .
  - ٦ - دحرجة الكرة لمسافة ٣٠ م  $\times$  ٥ / القياس بالثانية واجزائها (١) .

---

I - НАБАТНИКОВА М.Я. / общ. редак. / , ОСНОВЫ  
УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ,  
Ф и С , МОСКВА - 1982 , СТР. 207