

Футбол NFL



Американский футбол, известный в США как футбол – контактный командный вид спорта. В нём принимают участие две команды, по одиннадцать игроков с каждой стороны, играют овальным мячом на прямоугольном поле, длиной 120 ярдов (109,728 метра, из них 100 ярдов (~91,45 метров) – игровая зона и по 10 крайних ярдов – очковые зоны команд (англ. end zone)) и шириной 53,3 ярда (48,738 метра) с воротами в виде рогатки на обоих концах. Команда должна владеть мячом для продвижения его в очковую зону, неся или пасуя мяч. Сначала одной из команд надо продвинуть мяч на 10 ярдов (даётся 4 попытки). Если им это удастся, они получают ещё четыре попытки. В противном случае, мяч достаётся соперникам. Очки можно набрать за счёт продвижения мяча в конец зоны (тачдаун) или забив его в ворота (филдгол), также защита может набрать очки, сделав сейфти. Та команда, у которой по истечении матча больше очков, побеждает.



Американский футбол — самый популярный вид спорта в США на данный момент, а Национальная футбольная лига (НФЛ) (National Football League)— самая популярная лига в Северной Америке

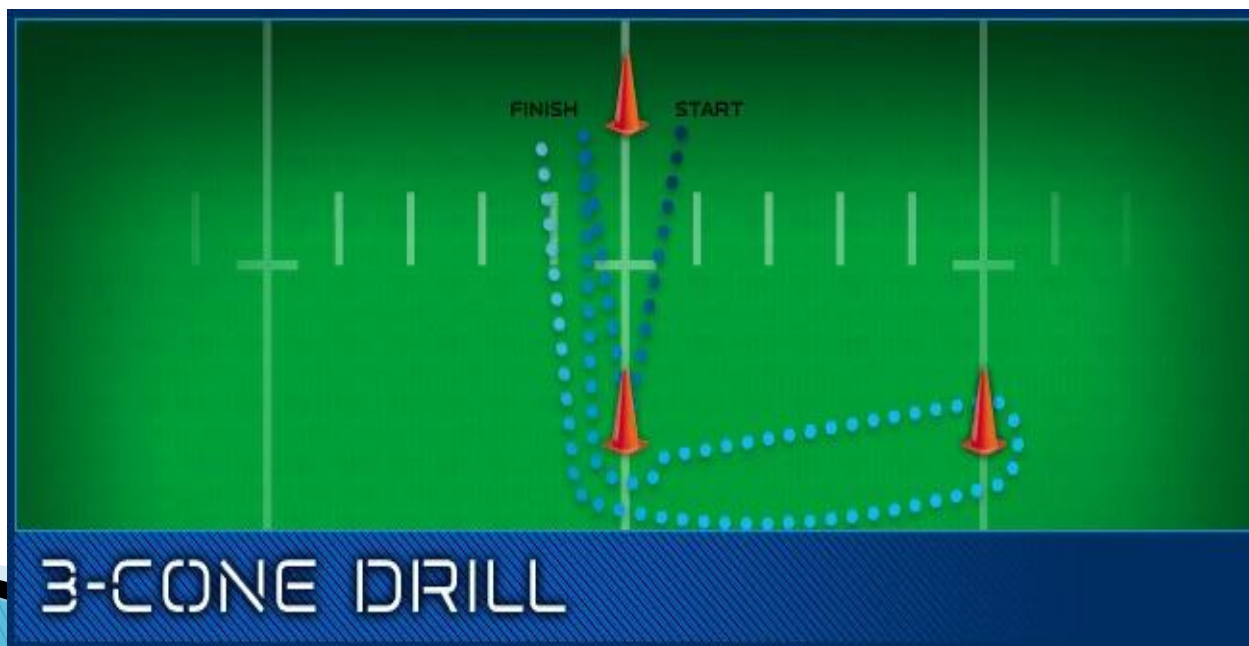


Тесты и нармотивы

1) Дрил 3 конуса

Игроки стартуют со стойки на 3х точках напротив конуса. Расстояние между метками – 5 ярдов.

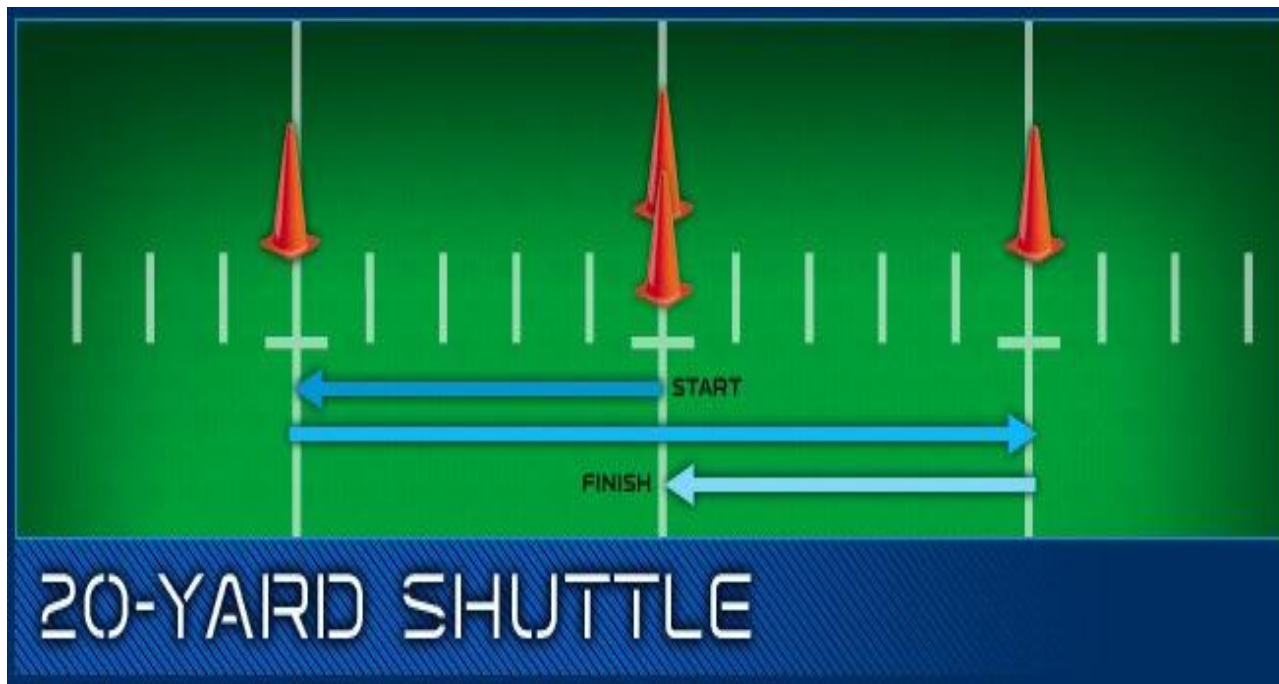
Что тестируется: Скорость, быстрота реакции, ловкость, смена направления, контроль тела.



2) Челночный бег, 20 ярдов

Игроки начинают со стойки на 3х точках. Метка расположены на расстоянии 5 ярдов. Игроки должны касаться земли.

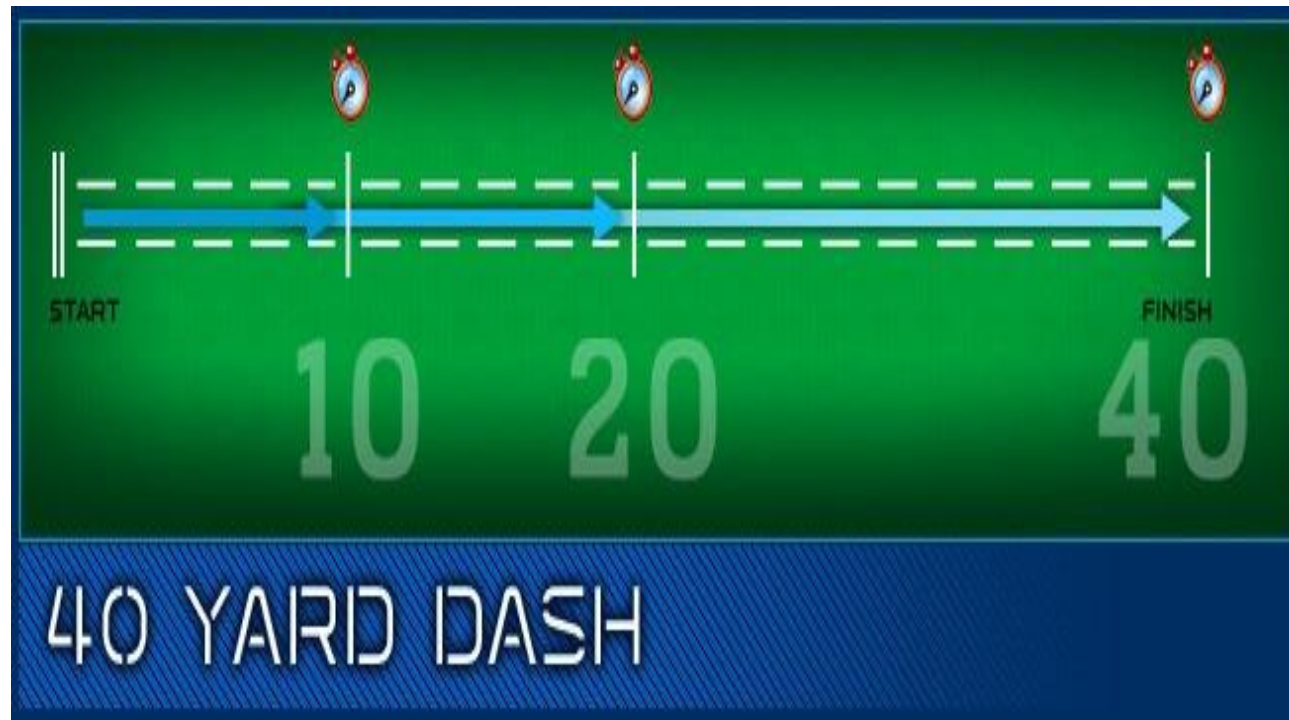
Что тестируется: Скорость, координация и смена направления.



3) Бег на 40 ярдов

замеры производятся на расстояниях 10, 20 и 40 ярдов для того чтобы выяснить как быстро игроки набирают максимальную скорость.

Что тестируется: скорость.



4) Прыжки в длину

Что тестируется: работа ног на взрыв.



5) Прыжки в высоту

Игроки делают прыжок со стойки стоя, вертикально вверх.

Что тестируется: Работа ног на взрыв.



кто такой футболист?

1) повар

2) строитель

3) спортсмен

4) механик

Правильно 

не правильно ←

какая лига существует в америке

1) NHL

2) NFL

3) UFC

4) KHL

Правильно 

не правильно ←

сколько игроков на поле у каждой команды

1)12

2)13

3)10

4)11

Правильно 

не правильно ←

