



澳門大學
UNIVERSIDADE DE MACAU
UNIVERSITY OF MACAU

足球测试内容(男子)

● 30 公尺冲刺跑计时

测试选手的速度和爆发力，计时完成时间

● 绕杆计时

无球绕杆及有球绕杆各 1 次

(测试考生的灵活性和敏捷度，考生需在设置的绕杆路线中通过，计时完成时间)

● 绳梯

4 个绳梯动作

(绳梯动作将于测试时现场提供，考核测试者的临场表现)

● 控球权练习测试

➤ 进行 5 人或以上的控球权对抗训练

● 专项测试

➤ 以场上位置分为前锋，中场，后卫，守门员安排进行专项测试

(测试内容将于测试时现场解释，考核测试者在位置的能力)

● 7 对 7 或以上人数对抗赛