



澳門大學
UNIVERSIDADE DE MACAU
UNIVERSITY OF MACAU

足球测试内容(男子)

1. 30 公尺冲刺跑计时

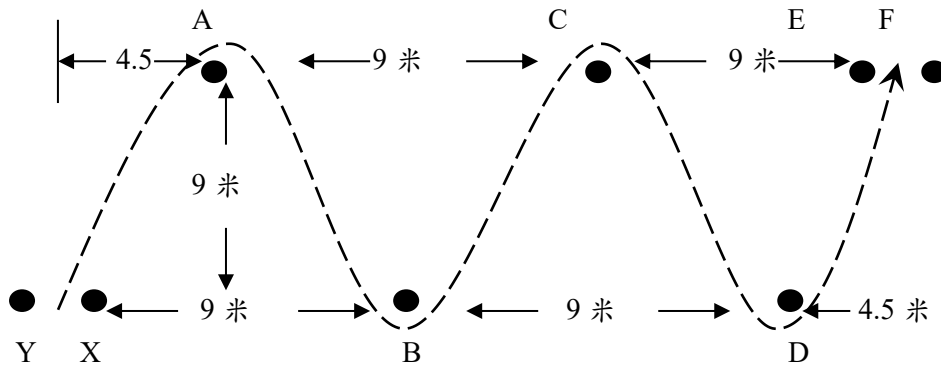
测试方法：队员看手号起跑，越过终点线时测试结束。

测试选手的速度和爆发力，完成时间评分

2. 绕杆计时 - 变向速度

测试方法：如图一，队员看手号从 X/Y 标志杆间的联机处起跑，沿着 A、B、C、D 顺序快速绕过标志杆（不得触碰），当队员越过 E/F 联机时测试结束。

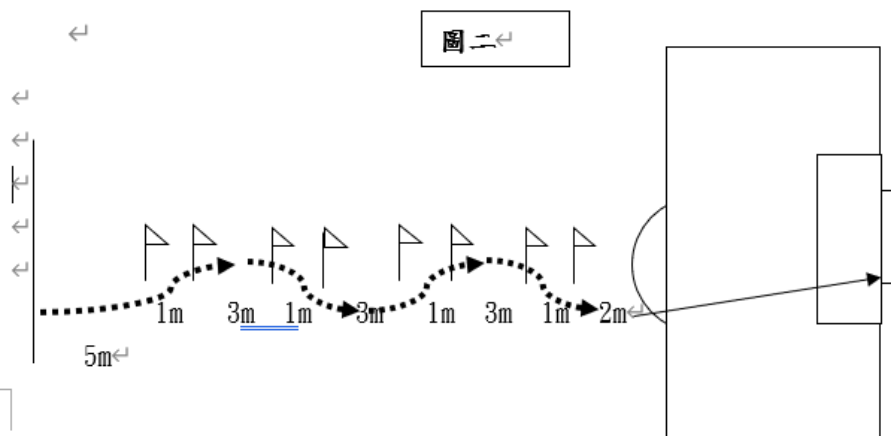
评定方法：每人测试 1 次，如遇滑倒或发生其他意外情况可重测 1 次。如果 2 次测试均失败，则本项测试无成绩。



图一

3. 绕杆计时 - 运射 (守门员不做)

考试方法：如图二所示，从罚球区线中点垂直向场内延伸至 20 米处，画一条平行于球门线的横线作为起点线。距罚球区线 2 米处起，沿 20 米垂线共插置 8 根标志杆。考生将球置于 2 米长的起点线标志杆正后方，运球依次绕过。根标志杆后起脚射门，球动开表，当球从空中或地面越过球门线时停表，记录完成的时间。凡出现漏杆、射门偏出球门，球击中横或立柱弹出，均属无效，不计成绩。每人测试两次，去最好成绩



图二

4. 多部位颠球 (限守门员)

测试方法：受试者用身体合理部位依次连续颠球，主考官计数。球落地则为一次颠球结束。如用一脚连续颠球，则重复次数不予计数。每人做两次，取最佳一次成绩。



澳門大學
UNIVERSIDADE DE MACAU
UNIVERSITY OF MACAU

5. 繩梯

4 个繩梯动作 (繩梯动作将于测试时现场提供，考核测试者的临场表现)

6. 控球权练习测试

25 公尺 x 25 公尺的范围内进行 5 人或以上的控球权对抗训练。

7. 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)

前锋，中前场射门 5 球

后卫，中后场:头球中目标 5 球

守门员: 接球掷中目标 5 球

8. 7 对 7 或以上人数对抗

测试项目与分值 (7 对 7 或以上人数对抗)

考察运动员整体配合意识，团队精神，解读比赛的能力，个人技术熟练程度，个人技能在整体中的配合。