**Футбольні естафети**

Гравці стоять у колонах. Перед першими номерами м'яч. За сигналом гравець веде м'яч ногами до стійки, обводить її та робить довгу передачу у свою колону. Другий номер, прийнявши м'яч за стартовою лінією, повторює вправу. Виграє команда, гравці якої швидше та з меншою кількістю помилок закінчать естафету.

На шляху кожної команди стоять 5-6 стійок, які гравець із м'ячем по черзі (одну праворуч, іншу ліворуч) обводить та повертається з м'ячем назад. Потім виконує наступний гравець. Не дозволяється вибігати назустріч м'ячу. Кожен гравець приймає м'яч за стартовою лінією та виконує завдання.

За 10м перед колонами двоє гравців обертають довгі скакалки. Гравець із м'ячем пробігає під скакалкою, обводить стійку та повертається назад до своєї команди, знову пробігаючи під скакалкою. Кожен, хто зачепив скакалку, штрафується очком.

Гравці у командах розподіляються по парах. Гравці кожної пари біжать вперед, роблячи один одному передачі між стійками, що стоять на шляху, а потім таким же чином повертаються назад.

Естафета проводиться на одному боці футбольного поля. М'ячі кладуться на лінію штрафного майданчика перед брамою. Гравці стають колонами за штрафною площею. За сигналом гравці завдають ударів по воротах: спочатку перші номери, потім другі і т.д. Перемагає команда, гравці якої за однакову кількість ударів більше разів влучили у ворота.

Гравець із м'ячем рухається вперед, підбиваючи м'яч правою та лівою ногою, не даючи йому впасти на землю. Потім передає м'яч черговому гравцю, який підкидає м'яч вгору і просувається вперед, підбиваючи головою. Гравці, просуваючись вперед парами, перекидають м'яч один одному ногою чи головою.