



Avaliación da condición física de Fútbol e Fútbol Sala

SEGUNDA PARTE

Avaliación do nivel de execución das habilidades fundamentais da especialidade deportiva (diferente para cada modalidade) Para a especialidade de Fútbol e Fútbol Sala

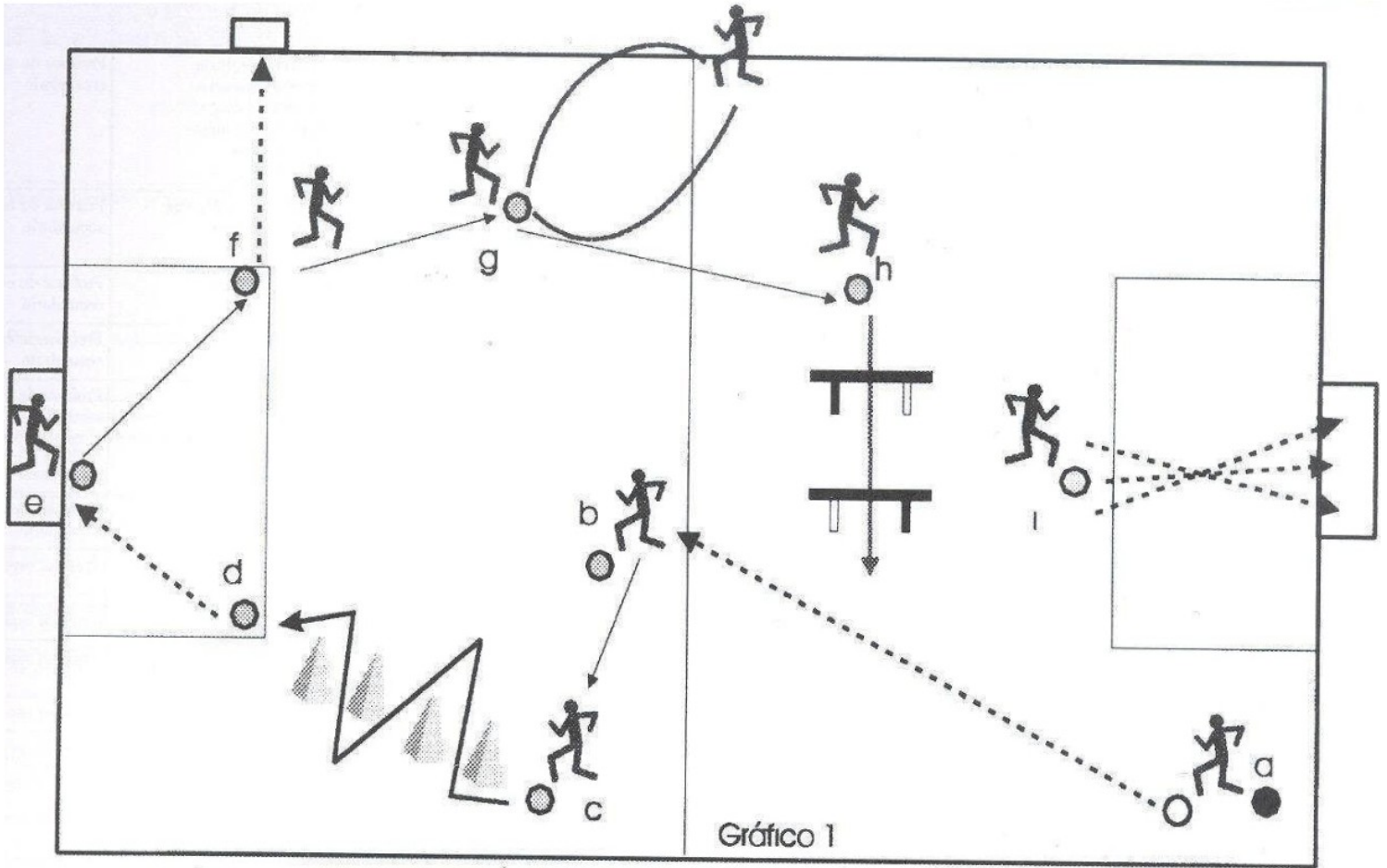
Exercicios. A persoa aspirante terá que completar un circuito técnico que se realizará nun campo de fútbol de medidas regulamentarias ou nun campo de fútbol sala de medidas regulamentarias utilizando balóns tamén regulamentarios da especialidade, que incluírá, seguindo a mesma orde, os exercicios que se indican deseguido:

- Un pase longo.
- Condución do balón co pé, en carreira en liña recta.
- Condución do balón co pé, en carreira en zigzag, salvando catro obstáculos separados dous metros un do outro.
- Efectuar tiro á porta desde fóra da área.
- Recoller o balón do fondo da portaría e realizar unha condución elevada do balón (habilidade dinámica) ata o vértice da área.



- Realizar un tiro de precisión a unha portaría pequena (2 m x 1 m), situada sobre a liña de banda.
- Efectuar o control do balón que pasa un compañeiro ou unha compañeira, para realizar unha parede (1-2) seguida dunha condución do balón co pé, con cambio de dirección.
- Impulsar o balón para o pasar por debaixo dun valo de 50 cm de altura e saltar sobre el. Deseguido, sen deterse, impulsar co pé o balón para o pasar por riba doutro valo de 50 cm de altura distanciados cinco metros do anterior, e pasar por baixo del.
- Tres lanzamentos á porta desde fóra da área.

GRÁFICO DAS PROBAS DA ESPECIALIDADE DEPORTIVA



- - - - -> Dirección de lanzamento ou tiro.
 —————> Percorrido do examinado.
 ▲ Obstáculos, separados 2 metros un do outro.
 ● Punto no que se efectúa o inicio do exercicio.