

**FÚTBOL Y FÚTBOL SALA- Pruebas de carácter específico.**

1.- Objetivo y estructura:

Las pruebas de acceso a las enseñanzas de Técnico/a Deportivo/a en la modalidad de Fútbol y Fútbol sala tienen por objetivo que los y las aspirantes demuestren que poseen la condición física imprescindible y las destrezas específicas necesarias para seguir con aprovechamiento la formación elegida.

Las pruebas estarán compuestas de dos partes:

- a) La primera parte tendrá como objetivo evaluar la condición física del y la aspirante. Común para ambas especialidades deportivas.
- b) La segunda parte tendrá como objetivo evaluar las destrezas específicas fundamentales correspondientes a la especialidad deportiva.

2.- Pruebas:

Los y las aspirantes tendrán una sola oportunidad para efectuar cada ejercicio, y actuarán de forma individual, siguiendo el orden de participación que se establecerá mediante sorteo.

a) Primera parte: Evaluación de la condición física

o **Contenido:**

- a. *Velocidad de traslación:* Recorrer una distancia de 50 metros, en terreno llano, de firme regular y de trazado recto, en un tiempo inferior a 8 segundos los hombres, y 8,5 segundos las mujeres.
- b. *Resistencia orgánica:* Recorrer una distancia de 2.000 metros en terreno liso, llano, de firme regular, en un tiempo inferior a 10 minutos los hombres, y 12 minutos las mujeres.
- c. *Potencia de los principales músculos extensores de las extremidades inferiores:* Realizar un «Salto Vertical» de al menos 45 centímetros los hombres, y 35 centímetros las mujeres.
- d. *Flexibilidad global del tronco y extremidades inferiores:* Descalzo/a y con los pies situados sobre un flexómetro, flexionar el cuerpo hacia delante, sin impulso y llevar los brazos simultáneamente tan atrás como sea posible, pasándolos por entre las piernas, para



alcanzar al menos 30 centímetros los hombres, y 35 centímetros las mujeres.

- a. *Potencia muscular general y sus condiciones de aplicación en las palancas óseas:* De pie y parado/a; con las dos manos, lanzar hacia delante un balón medicinal, para alcanzar una distancia superior a 6 metros. El peso del balón medicinal será de 5 kilogramos para los hombres y 3 kilogramos para las mujeres.
 - o **Evaluación final de la primera parte:** Se considerará superada la primera parte de la prueba cuando el y la aspirante la haya completado en su totalidad y en las condiciones establecidas para cada caso.
- b) Segunda parte: Evaluación del nivel de ejecución las habilidades fundamentales de la especialidad deportiva correspondiente.

A. Especialidad deportiva de Fútbol:

- o **Contenido:** El o la aspirante tendrá que completar un circuito técnico que se realizará en un campo de fútbol de medidas reglamentarias, utilizando balones reglamentarios de la especialidad y que incluirá, siguiendo el mismo orden, los ejercicios que se indican en este apartado.

Los ejercicios se efectuarán o iniciarán, según el caso, en el lugar que se especifica en el ANEXO I (gráfico 1):

- a) Un pase largo.
- b) «Conducción del balón» con el pie, en carrera en línea recta.
- c) «Conducción del balón» con el pie, en carrera en zig-zag salvando cuatro obstáculos separados 2 metros uno de otro.
- d) Efectuar tiro a puerta desde fuera del área.
- e) Recoger el balón del fondo de la portería y realizar una «conducción elevada del balón» (habilidad dinámica) hasta el vértice del área.
- f) Realizar un tiro de precisión a una portería pequeña (2 m x 1 m), situada sobre la línea de banda.
- g) Efectuar el «control del balón» que pasa un compañero, para realizar una «pared» (1-2) seguida de una «conducción del balón» con el pie, con cambio de dirección.
- h) Impulsar el balón para pasarlo por debajo de una valla de 50 centímetros de altura y saltar sobre ella. A continuación y sin detenerse, impulsar con el pie el balón para pasarlo por encima de otra valla de 50



centímetros de altura distanciada 5 metros de la anterior, y pasar por debajo de ella.

i) Tres lanzamientos a puerta desde fuera del área.

o **Evaluación de la segunda parte:**

a. Cada evaluador o evaluadora valorará el conjunto de los ejercicios de 1 a 10 puntos.

b. La evaluación final de esta segunda parte se obtendrá al promediar las valoraciones aportadas por los evaluadores y las evaluadoras y se considerará superada cuando el promedio obtenido sea igual o superior a 5 puntos y el tiempo empleado no sea superior a 3 minutos.

B. Especialidad deportiva de Fútbol Sala:

o **Contenido:** El o la aspirante tendrá que completar un circuito técnico que se realizará en un campo de fútbol sala de medidas reglamentarias, utilizando balones reglamentarios de la especialidad y que incluirá, siguiendo el mismo orden, los ejercicios que se indican en este apartado.

Los ejercicios se efectuarán o iniciarán, según el caso, en el lugar que se especifica en el ANEXO I (gráfico 2):

a) Un pase largo.

b) «Conducción del balón» con el pie, en carrera en línea recta.

c) «Conducción del balón» con el pie, en carrera en zig-zag salvando cuatro obstáculos separados 2 metros uno de otro.

d) Efectuar tiro a puerta desde fuera del área.

e) Recoger el balón del fondo de la portería y realizar una «conducción elevada del balón» (habilidad dinámica) hasta el fuera del área.

f) Realizar un tiro de precisión a una portería pequeña (2 m x 1 m), situada sobre la línea de banda.

g) Efectuar el «control del balón» que pasa un/a compañero/a, para realizar una «pared» (1-2) seguida de una «conducción del balón» con el pie, con cambio de dirección.

h) Impulsar el balón para pasarlo por debajo de una valla de 50 centímetros de altura y saltar sobre ella. A continuación y sin detenerse, impulsar con el pie el balón para pasarlo por encima de otra valla de 50 centímetros de altura distanciada 5 metros de la anterior, y pasar por debajo de ella.

