

## **PRIMERA PARTE: EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA**

### **EJERCICIOS.**

**Ejercicio número 1:** evaluación de la velocidad de traslación. Recorrer una distancia de 50 metros, en terreno llano, de firme regular y de trazado recto, en el menor tiempo posible.

**Ejercicio número 2:** evaluación de la resistencia orgánica. Recorrer una distancia de 2.000 metros en terreno liso, llano, de firme regular, en el menor tiempo posible.

**Ejercicio número 3:** evaluación de la potencia de los principales músculos extensores de las extremidades inferiores. Salto vertical.

**Ejercicio número 4:** evaluación de la flexibilidad global del tronco y extremidades inferiores. Descalzo y con los pies situados sobre un flexómetro, flexionar el cuerpo sin impulso, llevar los brazos simultáneamente pasándolos por entre las piernas tan atrás como sea posible.

**Ejercicio número 5:** evaluación de la potencia muscular general y sus condiciones de aplicación en las palancas óseas. Lanzamiento de un balón medicinal hacia adelante. El peso del balón medicinal será de 5 kg para los hombres y 3 kg para las mujeres.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

Se considerarán superados los ejercicios cuando el aspirante haya:

**Ejercicio 1:** recorrido la distancia de 50 metros en un tiempo inferior a 8 segundos los hombres y 8,5 segundos las mujeres.

**Ejercicio 2:** recorrido la distancia de 2.000 metros en un tiempo inferior a 10 minutos los hombres y 12 minutos las mujeres.

**Ejercicio 3:** saltado al menos 45 cm los hombres y 35 cm las mujeres.

**Ejercicio 4:** realizado una flexión de al menos 30 cm los hombres y 35 cm las mujeres.

**Ejercicio 5:** lanzado el balón a una distancia superior a 6 metros.

## **SEGUNDA PARTE: HABILIDADES FUNDAMENTALES DEL FÚTBOL.**

### **NIVEL DE EJECUCIÓN DE LAS HABILIDADES FUNDAMENTALES DEL FÚTBOL.**

#### **EJERCICIOS.**

*El 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 y que se efectuarán o iniciarán, según el caso, en el lugar que se especifica en el 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 zigzag salvando 4 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 ^ 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 cm 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 cinco metros de la anterior, y pasar por debajo de ella.*
- i) Tres lanzamientos a puerta desde fuera del área.*

#### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

- a) Cada evaluador valorará el conjunto de los ejercicios de 1 a 10 puntos.*
- b) La evaluación final de esta segunda parte de la prueba de acceso a las enseñanzas de Técnico Deportivo en Fútbol se obtendrá al promediar las valoraciones aportadas por los evaluadores 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.*

## EVALUACION LAS HABILIDADES FUNDAMENTALES EN FUTBOL

