

Futbol. Contingut i descripció de la prova específica d'accés

Prova específica d'accés al 1er nivell del grau mitjà de futbol.

Primera part	Objectiu: Valoració de la condició física.		
Exercici	Valoració	Criteri	
		Homes	Dones
1- Recorregut de 50 metres: recorre una distància de 50 metres, en un terreny pla, regular i de traçat recte	Velocitat de translació	8,0 seg.	8,5 seg.
2- Recorregut de 2000 metres en un terreny pla i regular.	Resistència aeròbica	10 min.	12 min.
3- Salt vertical	Potència dels principals músculs extensors de les extremitats inferiors	45 cm.	35 cm.
4- Descalç amb els peus situats sobre un flexòmetre, flexionar el cos sense impuls, portant els braços simultàniament passant-los entremig de els cames tant enrera com sigui possible	Avaluació de la flexibilitat global del tronc i de les extremitats inferiors.	30 cm.	35 cm.
5- Llançament de pilota medicinal cap endavant. El pes de la pilota medicinal serà de 5 Kg. Pels homes i de 3 Kg. Per les dones	Potència muscular general i de les condicions d'aplicació a les palanques òssies	6,0 m.	6,0 m.

Segona part.	Objectiu: Avaluar el nivell d'execució de les habilitats fonamentals del futbol.
Tasques	
<p>- L'aspirant haurà de completar un circuit tècnic que es realitzarà en un camp de futbol de mides reglamentàries, utilitzant pilotes de reglament de l'especialitat i que ha d'incloure, seguint el mateix ordre, els exercicis que s'indiquen en aquest apartat, els quals s'han d'efectuar o iniciar, segons el cas, en el lloc que s'especifica en el gràfic 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> Una passada llarga. Pilota conduïda amb el peu, en carrera en línia recta. Pilota conduïda amb el peu, en carrera en ziga-zaga, salvant 4 obstacles separats 2 metres l'un de l'altre. Xutar a porta des de fora de l'àrea. Recollir la pilota del fons de la porteria i realitzar una conducció aixecada de la pilota (habilitat dinàmica) fins el vèrtex de l'àrea. Realitzar un xut de precisió a una porteria petita (2m x 1m), situada a la línia de la banda. Efectuar el control de la pilota, a passada d'un -a company -a, per fer una paret (1-2) seguida d'una conducció de pilota amb el peu, amb canvi de direcció. Impulsar la pilota per passar-la per sota d'una tanca de 50 cm d'altura i saltar-hi per sobre. A continuació, i sense aturar-se, impulsar amb el peu la pilota per passar-la per sobre d'una altra tanca de 50 cm d'altura, distanciada 5 metres de l'anterior, i passar-hi per sota. Tres xuts a porteria des de fora de l'àrea. 	

