

## XUT DINÀMIC

Futbol -sala NIVELL IV

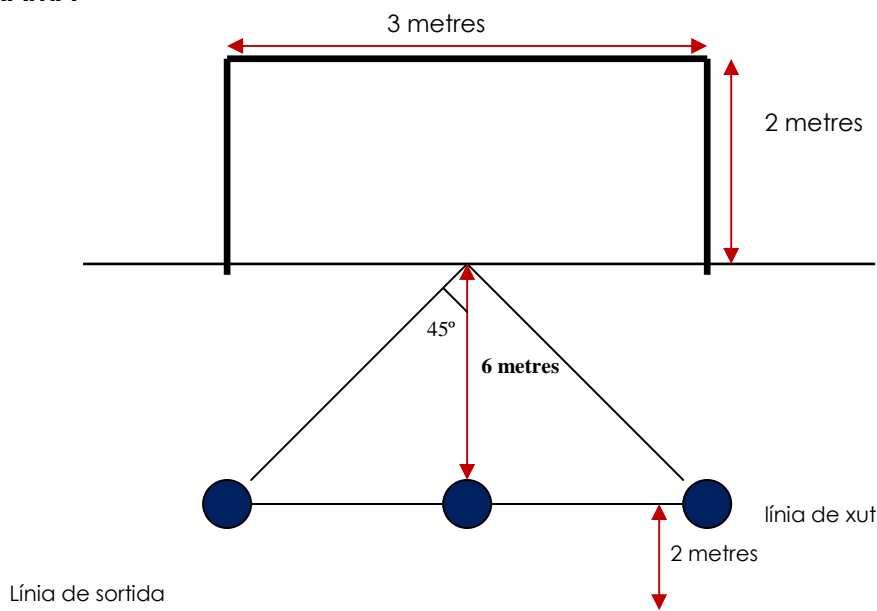
### OBJECTIUS

- Coordinació oculo-pèdica.
- Equilibri dinàmic.
- Tècnica individual.

### DESCRIPCIÓ

Es realitzaran 3 xuts des de posicions diferents, sense que hi hagi porter i agafant carrera des d'un mínim de 2 metres de distància de la pilota. El xut es realitzarà a 6 metres de la línia de gol. Per a que el tir sigui vàlid la pilota ha de entrar a la porteria per l'aire. No valdrà enviar-la rodant fins a la xarxa.

### DIAGRAMA



### TERRENY

- Camp de futbol -sala i una porteria de mides reglamentàries.

### MATERIAL

- Pilota de futbol -sala i porteria.
- Cinta per mesurar i marcar
- Xiulet

### REGLES

- L'esportista començarà en sentir el xiulet i disposarà d'un únic intent per xut.

### PUNTUACIÓ

- Únicament serà puntuat totalment el xut que entri a la porteria per l'aire, i cada xut tindrà un valor de 3 punts.
- Es donarà 1 punt si es fa gol però la pilota entra rodant.

## PASSADA I RECEPCIÓ

Futbol - sala

NIVELL IV

### OBJECTIUS

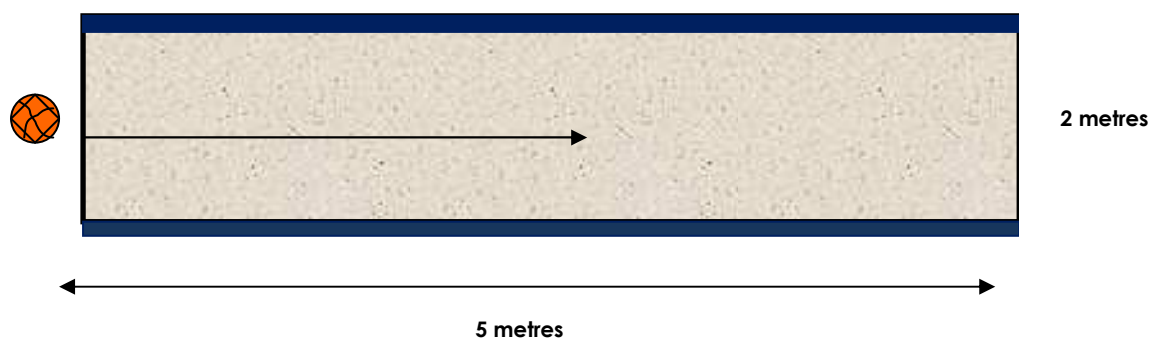
- Coordinació.
- Equilibri i tècnica individual.

### DESCRIPCIÓ

L'atleta haurà de passar la pilota a través d'un passadís de 5 m de llarg per 2 de ample, a la persona que estarà al altre costat de un sol toc. Aquesta persona li retornarà i el atleta l'haurà de aturar i tornar a passar.

S'han de completar 5 passades complertes. Es considera passada completa cada cop que el esportista fa la passada i després efectua el control del retorn que li farà la persona que col·labora en la prova.

### DIAGRAMA



### TERRENY

- Camp de futbol - sala.

### MATERIAL

- Cinta per marcar i mesurar
- Pilota de futbol - sala
- Xiulet

### REGLES

- L'esportista començarà en sentir el xiulet.

### PUNTUACIO

Només hi ha un intent per fer cada passada. La passada completa es puntuarà amb 2 punts. Si completa les 5 passades tindrà una bonificació de 2 punts.

## CONDUCCIO

Futbol -sala

NIVELL IV

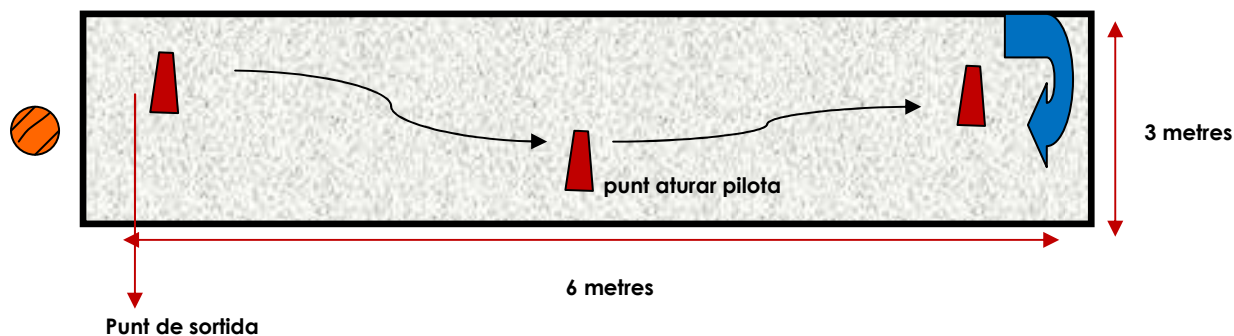
### OBJECTIUS

- Coordinació general.
- Equilibri i tècnica individual.

### DESCRIPCIO

L'esportista haurà de conduir la pilota des del con situat al punt de partida fins un altre con que estarà situat a 6 metres, i després retrocedir fins el primer. El recorregut estarà delimitat per dues línies entre les quals hi haurà una amplada de 3 metres. Al mig del recorregut hi haurà una zona on el esportista haurà de aturar completament la pilota i tornar a arrencar.

### DIAGRAMA



### TERRENY

- Camp de futbol - sala.

### MATERIAL

- Cinta per marcar i mesurar
- Pilota de futbol- sala
- Xiulet

### REGLES

- L'esportista començarà en sentir el xiulet.
- Quan la pilota toqui qualsevol extrem del passadís es continuarà el recorregut, a pilota parada, des del punt on hagi sortir del passadís.

### PUNTUACIO

- Sobre una base de 10 punts, se li restarà 1 punt cada cop que la pilota sobrepassi qualsevol de les dues línies que delimiten el recorregut. Si l'atleta perd la pilota 10 vegades, la puntuació seria de zero punts i la prova es donaria per finalitzada. La pilota s'ha de aturar completament dins la zona delimitada abans de tornar a arrencar. Hi ha un màxim de 2 minuts per la realització de la prova.