

PRUEBAS SELECCIÓN FÚTBOL SALA.

TIPO DE PRUEBAS:

FISICA

1. Trabajo aeróbico 12 Min.
2. Coordinación general
3. Flexión - extensión Codos 20 repeticiones
4. Burpees 12 repeticiones
5. Abdominales - plancha 1 Min.

TECNICA

1. Control de balón con planta de pie
2. Pase con los diferentes bordes del pie
3. Conducción con las diferentes superficies del pie (borde - planta)

Los cupos que se manejaran para este semestre serán selección Masculina 4
Y selección Femenina 5