



Pruebas Físicas Fútbol Sala

PRUEBA Nº 3

Cuadrado 20m. x 20m. (80 metros)

Objeto: Medición del rendimiento en repetidas carreras intensas, de frente, lateral y hacia atrás.

Prueba: Carrera intensa en una media cancha de una superficie de juego (20x20) en las distintas formas: de frente, lateral y hacia atrás. La prueba se realizará en una pista de fútbol sala.

Procedimiento: El árbitro sale de un lateral con carrera de frente. Al llegar a la esquina, realizará 20 metros corriendo de forma lateral mirando al exterior del cuadrado. A continuación, seguirá corriendo igual, pero mirando hacia el interior del cuadrado. Finalmente correrá hasta la llegada, con carrera hacia atrás. El tiempo máximo de duración de la prueba será de 20 segundos.

Ejemplo gráfico:

