



ADS

AGRUPACIÓN DEPORTIVA
DE LA SIERRA

PLAN B

TEST DE COMPETENCIA TÉCNICA

DEPORTES COLECTIVOS

4 RETOS

PLAN DE REACTIVACIÓN DE LAS
COMPETICIONES DEPORTIVAS
SERIE BÁSICA

BASES PARA LAS COMPETICIONES DEPORTES DE EQUIPO ADAPTADAS A LA SITUACIÓN DE CRISIS SANITARIA POR CORONAVIRUS

TEMPORADA 20-21

1. Fase clasificatoria.

Se establece una Primera Fase que se desarrollará íntegramente en las Instalaciones Deportivas de los municipios participantes.

2. Fechas de esta Fase Clasificatoria.

Se proponen la realización de las diferentes pruebas los sábados de:

- 14, 21 y 28 de noviembre.
- 12 de diciembre.

3. Fecha tope de inscripción de clasificados.

El lunes 14 de diciembre a las 14:00 horas se propone como fecha límite para enviar los clasificados de cada deporte y categoría a esta dirección de correo:

jr.regueiras@hoyodemanzanares.es

4. Número de clasificados.

Se clasificarán un total de 3 deportistas por categoría y deporte por municipio.

5. Fase de sector.

Se establecen un total de 4 sectores con la misma distribución que está fijada para las pruebas de campo a través.

6. Fecha de la Fase de sector.

Se propone la fecha del 19 de diciembre para la realización de la fase de sector.

7. Sedes de la Fase de sector.

Por decidir.

8. Horarios propuestos para la Fase de Sector.

- ✓ De 9:00 a 10:00 categoría cadete.
- ✓ De 10:30 a 11:30 categoría infantil.
- ✓ De 12:00 a 13:00 categoría alevín.
- ✓ De 13:30 a 14:30 categoría benjamín.

Todos los niños deberán asistir con mascarilla y peto.



9. Fase Final.

Se estudiará y decidirá según las circunstancias del momento la oportunidad o no de realizar una **FASE FINAL** en el mes de enero de 2021, con los primeros 3 deportistas clasificados en las Fases de sector por categoría y deporte.

Fútbol

TESTS DE COMPETENCIA TÉCNICA

PRUEBA 1.- HABILIDAD o DOMINIO DEL BALÓN

Objetivo: conocer cuál es el nivel del deportista en coordinación óculo-pie y la coordinación en combinación con otros segmentos corporales para saber cuál es su nivel de dominio corporal con un móvil (el balón).

Pie derecho: consiste en elevar el balón con el pie derecho y dar el mayor número de golpes con cualquier superficie de la pierna derecha sin dejar caer el balón al suelo.

Pie izquierdo: consiste en elevar el balón con el pie izquierdo y dar el mayor número de golpes con cualquier superficie de la pierna izquierda sin dejar caer el balón al suelo.

Cabeza: consiste en elevar el balón con las 2 manos, lanzarlo al aire y dar el mayor número de golpes con la cabeza sin dejar caer el balón al suelo.

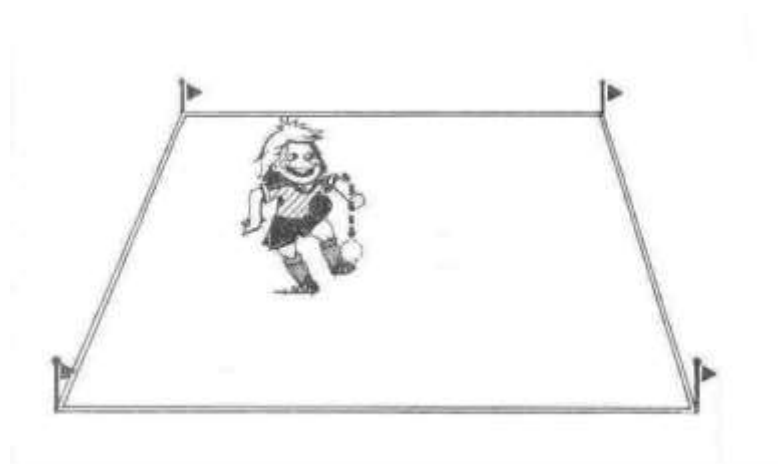
Libre: levantando el balón con el pie que quiera se utilizará cualquier superficie de ambos pies.

Zona/superficie/Área de la prueba: cuadrado de 3 x 3 m.

Nº de Intentos: 2 por superficie, pudiendo recomenzar si cae antes del tercer golpeo. El golpeo de subida del balón no cuenta.

Puntuación: Se anota el número de golpes en todos los intentos:

- 10 puntos = 10 o + toques.
- 9 puntos = 9 toques.
- 8 puntos = 8 toques.
- Así sucesivamente.



PRUEBA 2.- CONDUCCIÓN

Objetivo: conocer cuál es su dominio corporal en movimiento desplazando un móvil (el balón).

Descripción: Consiste en la conducción del balón por el circuito en forma de M el menor tiempo posible. Podrá utilizar ambas piernas y las superficies exterior e interior del pie.

Penalizaciones: se penalizará con un 1" de tiempo cada vez que el balón tire un cono durante el recorrido.

Nº de Intentos: 2, uno en cada sentido.

Puntuación: se toma el tiempo de ejecución en cada intento con una misma señal de salida (preparados-listos-ya) y colocándose en la llegada para parar el crono.

- Mejor tiempo de los dos intentos: 10 puntos.
 - 2º mejor tiempo de los dos intentos: 9 puntos.
 - 3er mejor tiempo de los dos intentos: 8 puntos.
- Así sucesivamente.
- Nadie suma cero puntos. El mínimo es 1 punto en esta prueba.



PRUEBA 3.- GOLPEOS DE PRECISIÓN CON EL PIÉ

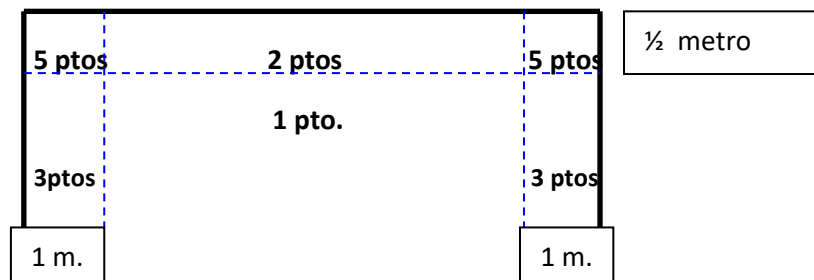
Objetivo: conocer la precisión del golpeo en estático y poder evaluar el gesto en su globalidad.

Descripción: REMATE A PUERTA EN ESTÁTICO. El jugador golpea al balón en estático/dinámico y debe de conseguir la puntuación más alta introduciendo el balón en la portería según se indica.

- Cadetes: desde el borde del área de penalti (campo fútbol-11)
- Infantiles y Alevines: desde el borde del área de penalti (campo de fútbol-7)
- Benjamines: desde el punto de penalti del campo de fútbol-7.

Nº de Intentos: 3 por pierna en una línea de 2 m. a ambos lados del punto central de la zona de golpeo mencionada para cada categoría (zona centrada con respecto a la portería)

Puntuación: según se refleja en la imagen.



Nota: las marcas se pueden realizar con cinta visible y colgando del extremo inferior un peso que llegue al suelo y tense la cinta/cuerda. También existen unas lonas con los agujeros y una puntuación correspondiente

PRUEBA 4.- PENALTI LANZADO

Objetivo: conocer la capacidad de solucionar una situación de juego de 1 Vs portero, partiendo de posición estática.

Descripción: El jugador pone en juego el balón desde el borde del área de penalti y tiene un máximo de 10 segundos para marcar gol. El portero será el portero del otro equipo y a partir de la puesta en juego del balón intentará no recibir gol con la estrategia que decida.

Nº de Intentos: 2 por jugador en dos rondas diferentes.

Puntuación: si se consigue gol = 1 pto.

Baloncesto

TESTS DE COMPETENCIA TÉCNICA

PRUEBA 1.- HABILIDAD o DOMINIO DEL BALÓN

Objetivo: conocer cuál es el nivel del deportista en coordinación óculo-mano y la coordinación en combinación con otros segmentos corporales para saber cuál es su nivel de dominio corporal con un móvil (el balón).

Con ambas manos: Consiste en la conducción de 2 balones (uno por mano) mediante el bote por el circuito entre la líneas de tiros libres de dos campos en el menor tiempo posible.

Penalizaciones: se penalizará con un 1" de tiempo cada vez que el balón se escape de una mano.

Nº de Intentos: 2.

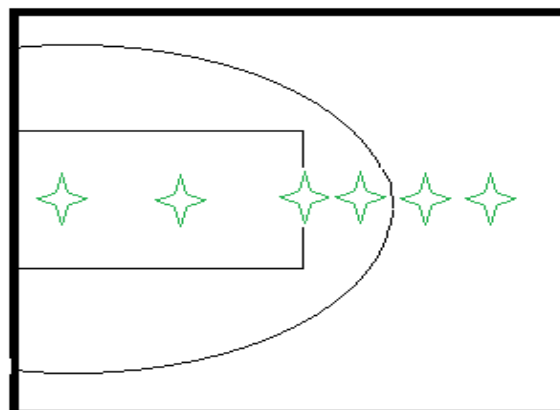
Puntuación: se toma el tiempo de ejecución en cada intento con una misma señal de salida (preparados-listos-ya) y colocándose en la llegada para parar el crono:

- Mejor tiempo: 10 puntos.
 - 2º mejor tiempo: 9 puntos.
 - 3er mejor tiempo: 8 puntos.
- Así sucesivamente.
- Nadie suma cero puntos. El mínimo es 1 punto en esta prueba.

PRUEBA 2.- TIROS DE PRECISIÓN CON LA MANO

Objetivo: conocer la precisión del lanzamiento en estático y poder evaluar el gesto en su globalidad.

Descripción: Lanzamiento o tiro a canasta desde diferentes puntos del campo. El jugador lanza al balón en estático/dinámico y debe de conseguir la puntuación más alta introduciendo el balón en la canasta según se indica. El campo contendrá **6 marcas**, a distintas distancias de la canasta: 1, 2.5, 4, 5.5, línea de triple (6,75m) y 7.5m. Las marcas estarán de frente al aro, según se indica:



Nº de Intentos: el jugador lanzara en orden progresivo, de más cerca a más lejos, hasta completar la serie de lanzamientos.

Numero de intentos por ronda 2.

Puntuación: se suman los puntos correspondientes a cada distancia (2 puntos en todos excepto en los de triple, que suman 3).

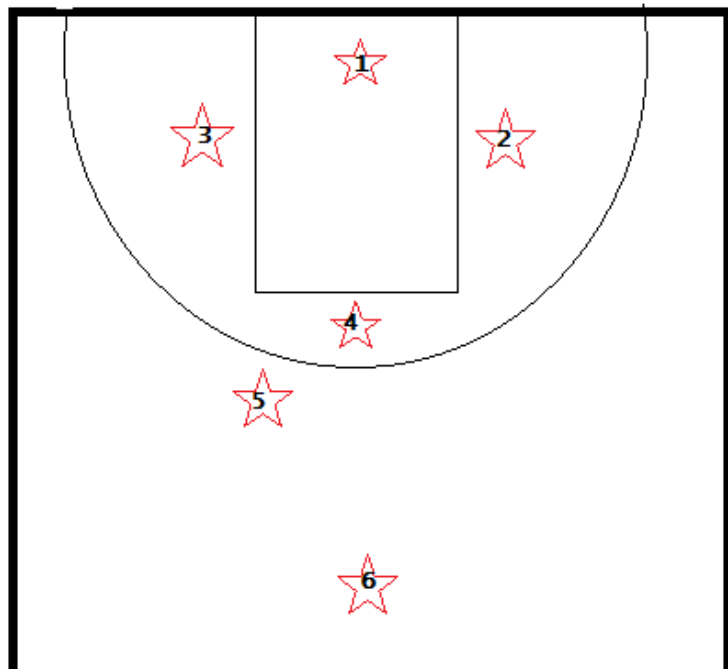
PRUEBA 3.- TWO BALL

El **Two-Ball** es un concurso de tiros a canasta por parejas en el que se lanza desde diferentes puntos señalizados previamente. Cada uno de esos puntos tiene una puntuación específica, según la dificultad para conseguir encestar.

Tiempo de juego de cada pareja: 1 minuto.

Posiciones y puntuación:

1. Tiro debajo de canasta (1 punto).
2. Tiro al tablero desde fuera de la zona (2 puntos).
3. Tiro al tablero desde fuera de la zona desde lado contrario (2 puntos).
4. Tiro libre (3 puntos).
5. Tiro triple (5 puntos).
6. *Medio campo** (6 puntos).



Un jugador comenzará en la posición de lanzamiento "1", y su compañero en el medio campo "6". Cuando empiece el tiempo, el jugador con balón pasará a su compañero para tirar a

canasta. Uno va avanzando en este orden (1, 2, 3, 4, 5 y 6) y el otro en sentido inverso (6, 5, 4, 3, 2, y 1)

El compañero que lanza es el que debe recoger el rebote, mientras su compañero se coloca en una posición a lanzar y esperar el pase de su compañero.

No puede lanzar 2 veces seguidas el mismo jugador.

Debe lanzarse desde todas las posiciones entre los 2 jugadores. No puede lanzarse 2 veces seguidas desde la misma posición.

Pleno: Si un jugador encesta en todas las posiciones, se sumarán 5 puntos a la puntuación conseguida.

*Nota: * ajustar la distancia dependiendo de cada categoría. Si no llegan desde medio campo, adaptar para todos los equipos.*

PRUEBA 4.- CONCURSO DE RUEDA DE ENTRADAS

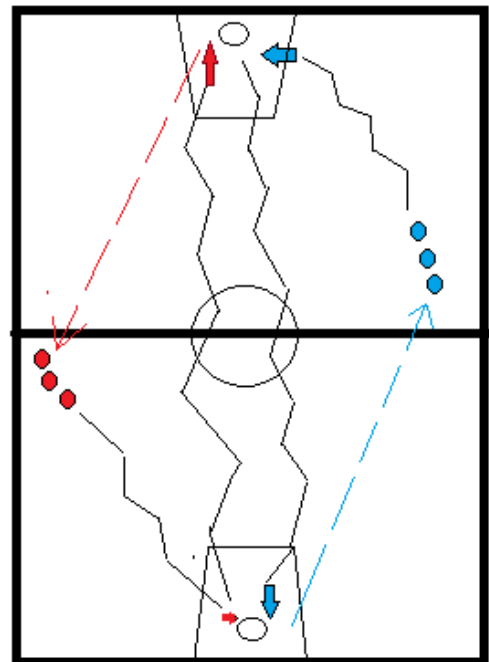
Objetivo: desarrollar la coordinación necesaria, tanto a nivel individual como de equipo, para realizar un movimiento de entrada a canasta y una rueda de equipo con un solo balón, en todo el campo.

Descripción: Los jugadores de un mismo equipo se colocan en fila en el medio campo, pegados a la línea de medio campo y lateral e inician una entrada a canasta con un solo lanzamiento, acto seguido recogen su propio rebote y corren a la canasta contraria y realizan otra entrada a canasta, recogen su rebote, de nuevo y pasan el balón a su compañero, en la fila, para que realice el mismo ejercicio.

Tiempo: 10 minutos.

Puntuación: 1 punto por cada canasta.

Número de intentos: 1.



Fútbol Sala

TESTS DE COMPETENCIA TÉCNICA

PRUEBA 1.- HABILIDAD o DOMINIO DEL BALÓN

Objetivo: conocer cuál es el nivel del deportista en coordinación óculo-pie y la combinación de otros segmentos corporales para saber cuál es su nivel de dominio corporal con un móvil (el balón).

Descripción:

Pie derecho: consiste en elevar el balón con el pie derecho y dar el mayor número de golpeos con cualquier superficie de la pierna derecha sin dejar caer el balón al suelo.

Pie izquierdo: consiste en elevar el balón con el pie izquierdo y dar el mayor número de golpeos con cualquier superficie de la pierna izquierda sin dejar caer el balón al suelo.

Cabeza: consiste en elevar el balón con las 2 manos, lanzarlo al aire y dar el mayor número de golpeos con la cabeza sin dejar caer el balón al suelo.

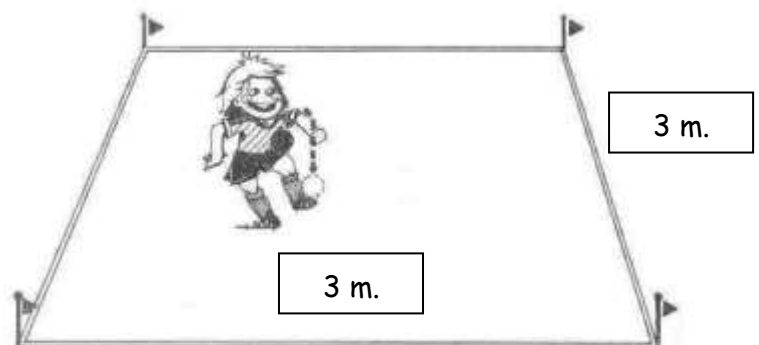
Libre: cualquier superficie

Zona/superficie/Área de la prueba: cuadrado de 3 x 3 m. (según imagen)

Nº de Intentos: 1 por superficie, pudiendo recomenzar si cae antes del tercer golpeo. El golpeo de subida del balón no cuenta.

Puntuación: Se anota el número de golpeos en todos los intentos:

- 10 o más toques = 10 pts.
- 9 = 9 puntos.
- 8 = 8 puntos
- ...
- Máximo 40 puntos.



PRUEBA 2.- CONDUCCIÓN Y TIRO DE PRECISIÓN

Objetivo: conocer cuál es su dominio corporal en movimiento desplazando un móvil (el balón) y realizar un tiro final después de control orientado.

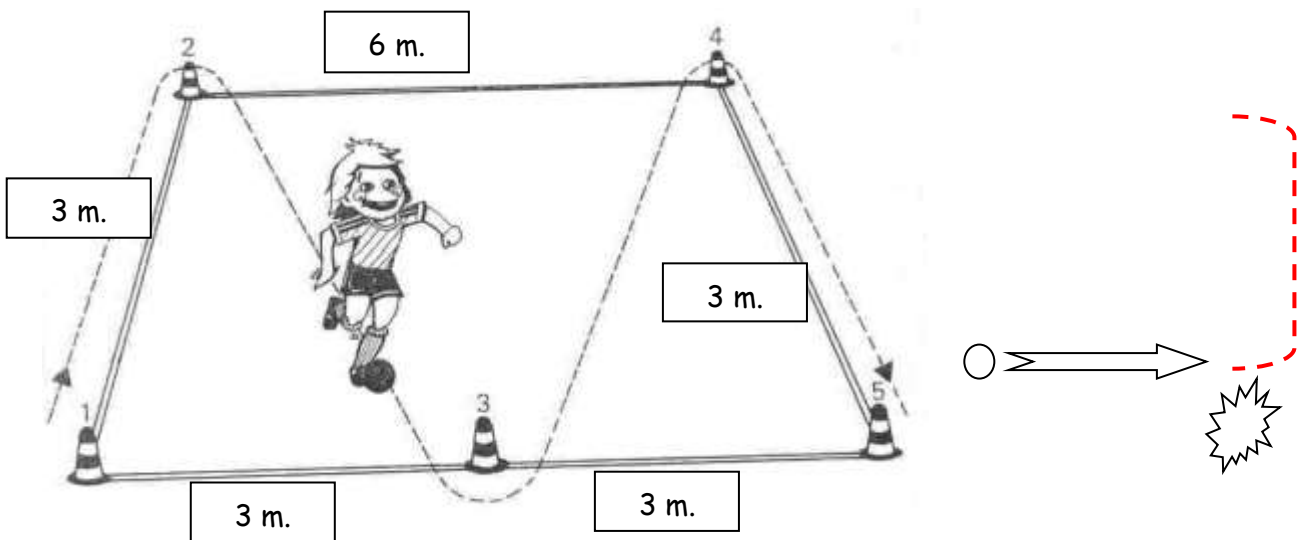
Descripción: Consiste en la conducción del balón por el circuito en forma de "M" en el menor tiempo posible. Podrá utilizar ambas piernas y las superficies exterior e interior del pie. Justo al salir, deberá realizar un tiro a puerta antes de la línea del área del portero con el objetivo de golpear los postes o el larguero, independientemente de si entra o no el balón. No habrá porteros.

Penalizaciones: se penalizará tocar los conos con el balón (5 puntos en cada toque) y no golpear los palos o el larguero en el disparo o meterse en el área para realizar el disparo (0 puntos en esa parte).

Nº de Intentos: 2, uno en cada sentido.

Puntuación:

- 20 puntos si logra realizar el circuito sin golpear los conos.
- 10 puntos si golpea el larguero o postes en el disparo desde fuera del área.
- 60 puntos máximo. (30+30)



PRUEBA 3.- CONTROL DE BALÓN Y GOLPEOS DE PRECISIÓN CON EL PIE

Para esta prueba es necesario que se pongan en la portería los porteros de los equipos contrarios.

Objetivo: conocer la precisión del gesto técnico de levantamiento del balón desde posición estática y golpeo y poder evaluar el gesto en su globalidad. Objetivo del portero, para el lanzamiento a portería y evitar que el equipo contrario sume puntos.

Descripción: en 3 zonas diferentes del campo, el jugador levanta el balón del suelo con los pies y realiza un remate a puerta en estático. El jugador golpea al balón y realiza un disparo a puerta de conseguir la puntuación más alta introduciendo el balón en la portería según se indica.

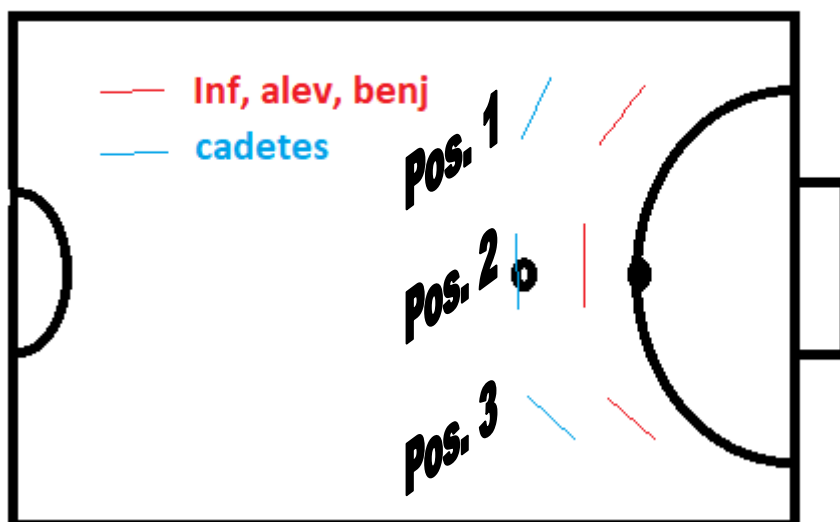
Cadetes: antes del punto de doble penalti.

Infantiles, Alevines y Benjamines: antes del punto de penalti.

Nº de Intentos: 2 intentos.

Puntuación: 5 puntos por gol anotado. Máximo 30 puntos.

1/2 campo de fútbol sala



PRUEBA 4.- PENALTI LANZADO

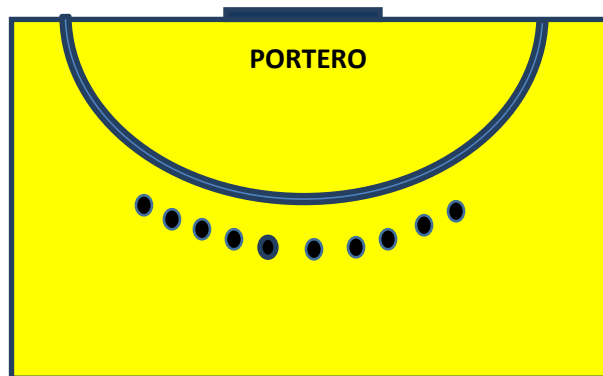
Objetivo: conocer la capacidad para solucionar una situación de juego de 1 vs portero del equipo contrario.

Descripción:

El jugador pone en juego el balón desde el borde del área de penalti y tiene un máximo de 10 tiros en 30 seg. para marcar el mayor nº de goles posibles. El portero del equipo contrario guarda la portería.

Puntuación: 1 punto por cada gol marcado.

Número de intentos: 2.



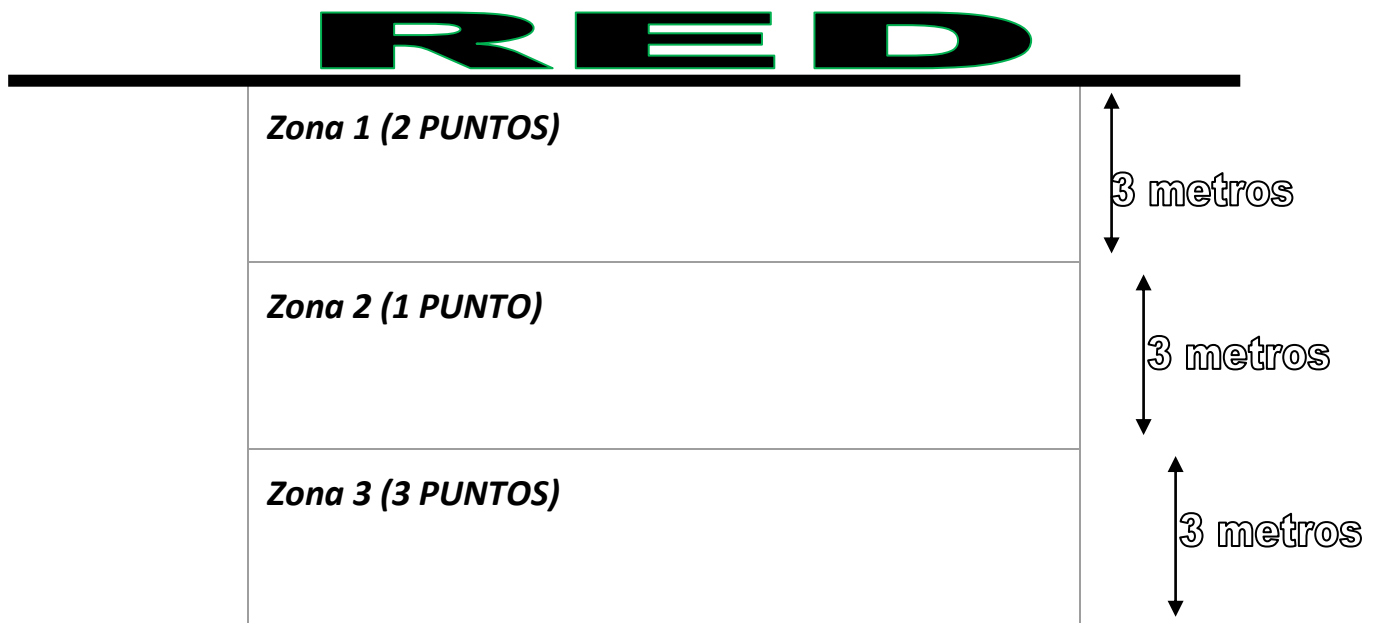
Voleibol

TESTS DE COMPETENCIA TÉCNICA

PRUEBA 1.- TEST DE SAQUE

Cada jugador de la pareja deberá realizar 10 saques de forma libre. (Altura de la red en función de la categoría).

El otro lado del campo se dividirá en 3 zonas de la misma anchura delimitada con conos. Se sumarán los puntos, si el balón cae en zona 1 puntuarán 2 puntos, si cae en zona 2 puntuarán 1 punto y si cae en zona 3 puntuarán 3 puntos. Max puntuación 30 puntos cada uno.



*En categoría alevín, se realizará el ejercicio desde la línea del campo de minivoley (si es posible), hacia el campo grande de voleibol.

PRUEBA 2.- TEST DE ANTEBRAZO

Material: 1 balón por pareja.

Se deberán realizar 10 toques de antebrazos sin que se caiga el balón (autopase) y deberán ser contabilizados en alto por el deportista. A partir de los 10 toques, habrá que incluir dos palmadas después de cada toque y a partir de los 10 toques con palmadas, el jugador deberá

dar los toques y flexionar las piernas para tocar el suelo con las dos manos después de cada golpeo.

Puntuación:

- 10 puntos si consigue hacer los 10 primeros toques sin error. Un punto por toque correctamente realizado.
- 10 puntos si consigue realizar los 10 segundos toques sin error. Un punto por toque correctamente realizado.
- 10 puntos si consigue realizar 10 toques o más, sin error. Un punto por toque correctamente realizado.

Habrà un juez por campo, anotando.

(Max puntuación 30 puntos por deportista de la pareja).

Nota aclaratoria: En la categoría alevín se permite un bote entre toques

PRUEBA 3.- GOLPEOS COMBINADOS EN PAREJA

Material: 1 balón por pareja

Los jugadores se sitúan uno frente al otro a una distancia mínima de 4 metros, dentro de una zona del campo (9x9 metros). Deberán pasarse el balón alternativamente. Los 10 primeros toques, se realizarán comenzando con toque de dedos y alternando con antebrazos, del 10 al 20 a la inversa antebrazos/dedos y después, realizar 10 remates y defensas controlando el balón en cada serie (controlan el balón, rematan, defienden, controlan, rematan,...así sucesivamente). Podrán desplazarse para golpear el balón por la zona.

Puntuación:

- 10 puntos si consigue hacer los 10 primeros toques sin error. Un punto por toque correctamente realizado
- 10 puntos si consigue realizar los 10 segundos toques sin error. Un punto por toque correctamente realizado
- 10 puntos si consigue realizar 10 toques o más, sin error. Un punto por toque correctamente realizado.

1 juez por campo, anotando.

(Màxima puntuación 30 puntos por deportista de la pareja)



PRUEBA 4.- TEST DEL REMATE

Material: 5 balones del mismo tamaño. Por parejas

Disposición al remate por parejas por zonas alternando en zonas 2,3 y 4.

Uno coloca y el otro remata. Cada jugador dispondrá de 5 remates por zona, para un total de 15 remates. Cuando acaban, intercambian posiciones y vuelven a realizar el ejercicio.

Se colocarán 4 conos distanciados 50 centímetros en forma de cuadrado

Puntuación: si toca o derriba uno o varios conos en cada remate, 2 puntos. Para un máximo de 30 puntos por deportista.

