

Les Tests du samedi en U11

Les Tests du samedi vont vous permettre de suivre la progression de vos jeunes joueurs. Ils sont réalisés 2 fois durant la saison. Cette organisation favorise le passage des tests dans de bonnes conditions, avec un effectif réduit, et vous permettra de réserver vos entraînements à l'initiation technique.

1. Jonglages pieds

Objectifs : Amélioration de la maîtrise du ballon
Travail de coordination

Objectifs chiffrés :

- 1ère phase : 10 contacts
- 2ème phase : 15 contacts
- 3ème phase : 20 contacts

Réalisation du test :

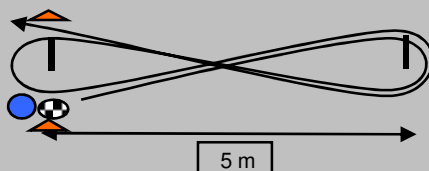
Départ ballon au sol (au bout de 3 tentatives infructueuses, départ ballon à la main autorisé) ; Aucune surface de rattrapage; 2 essais ; Utilisation des deux pieds.

2. Conduite de balle

Objectifs : Amélioration de la maîtrise technique

Réalisation du test :

Test chronométré. Le chronomètre démarre dès que le joueur touche le ballon. Arrêt du chronomètre quand le joueur stoppe le ballon entre le plot et le piquet, après avoir fait un parcours en 8 entre les deux piquets. 2 essais (un en partant à droite du piquet, l'autre à gauche.)



Objectifs : Amélioration de la maîtrise du ballon
Travail de coordination

Objectifs chiffrés :

- 1ère phase : 4 contacts
- 2ème phase : 6 contacts
- 3ème phase : 8 contacts

Réalisation du test :

Départ balle à la main. 2 essais.

4. Frappe de balle

Objectifs : Amélioration technique

Objectifs chiffrés :

- 1ère phase : 3 points
- 2ème phase : 4 points
- 3ème phase : 5 points

Réalisation du test :

Chaque enfant réalise 3 frappes au but.
Pour chaque frappe, AUCUN rebond accepté.

3 pts = tir dans les portes extérieures

1pt = tir direct dans porte du milieu

0 pt = pour tout autre tir

