

TESTS JONGLAGE

JONGLAGE									
Nombre de jongle à effectuer ...	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18
Pied Droit	30	40	45	50	60	70	80	90	100
Pied Gauche	30	40	45	50	60	70	80	90	100
Libre	30	40	45	50	60	70	80	90	100
Tête	20	20	25	30	40	40	50	50	50

2 essais pour chaque thématique

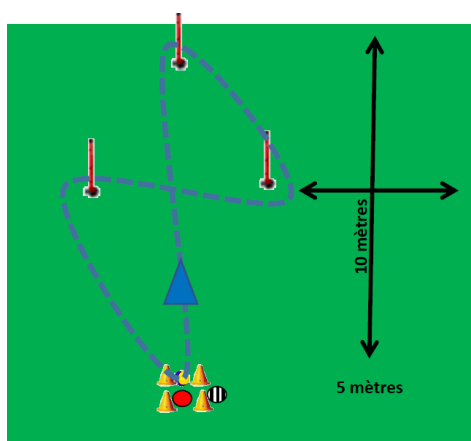


TESTS CONDUITE DE BALLE

PARCOURS TECHNIQUE :

2 essais (un côté droit et un côté gauche).

L'objectif est de partir de l'emplacement entre les cônes jaunes et d'aller contourner le jalon le plus loin pour ensuite revenir contourner les deux autres et revenir à la position initiale.

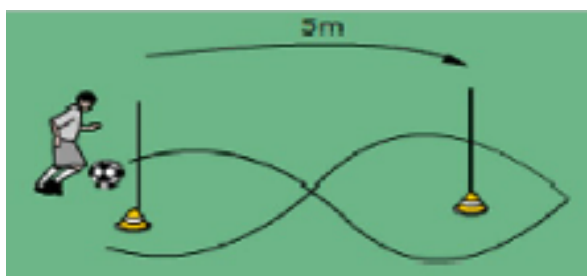


TESTS CONDUITE DE BALLE

PARCOURS NAVETTE :

2 essais (un côté droit et un côté gauche).

L'objectif est de réaliser deux allers-retours « sous de forme de 8 » en contournant les jalons, afin de revenir le plus vite possible à la position initiale.



TESTS DE PRECISION DE LA PASSE

PRECISION SUR CONE :

1 seul essai par coup de pied (un pied droit et un pied gauche).

L'objectif est de toucher le cône se trouvant à la distance référencée selon sa catégorie d'âge.

		PRECISION DE LA PASSE								
		U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18
Précision sur cône	Pied Droit	10m	10m	12m	12m	14m	16m	18m	20m	20m
	Pied Gauche	10m	10m	12m	12m	14m	16m	18m	20m	20m

PASSE DOSEE :

1 seul essai par coup de pied (un pied droit et un pied gauche).

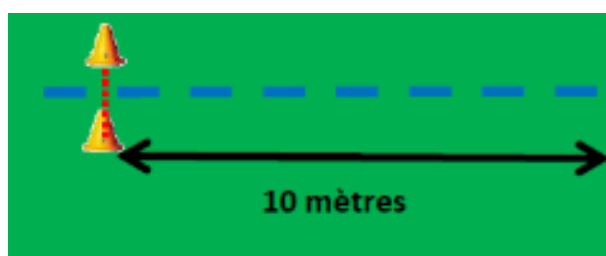
L'objectif est de faire stopper le ballon dans une zone de 2m x 2m se trouvant à la distance référencée selon sa catégorie d'âge.

		PRECISION DE LA PASSE								
		U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18
Passe dosée	Pied Droit	10m	10m	12m	12m	14m	16m	18m	20m	20m
	Pied Gauche	10m	10m	12m	12m	14m	16m	18m	20m	20m

TESTS DE VITESSE

VITESSE 10m :

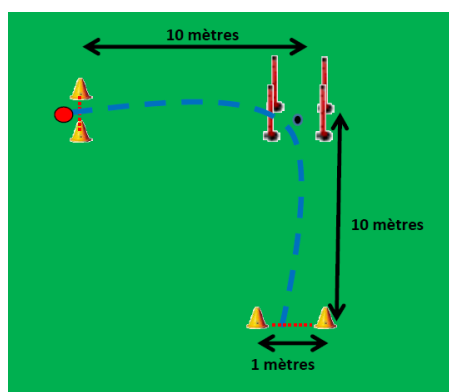
L'objectif est de courir le plus vite possible sur une distance de 10m.



COURSE BRISEE :

L'objectif est de courir le plus vite possible sur une distance de 4 x 10m avec des changements de direction.

A noter qu'il est obligatoire de passer un appui derrière la ligne avant d'effectuer le chemin retour.



TESTS D'ENDURANCE

HOFF TEST :

Ce test se réalise avec un ballon par joueur.

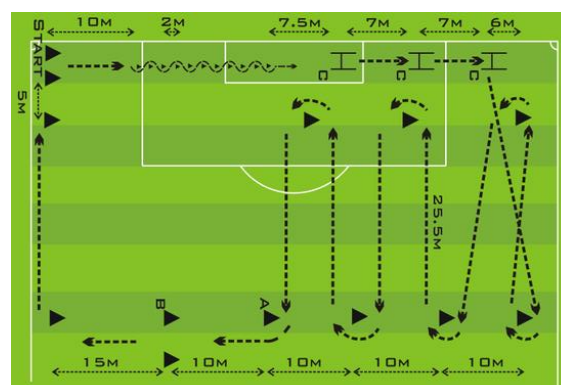
Chaque joueur doit conduire le ballon à travers le parcours pendant 10 minutes en continu.

12 m après le départ, slalom court de 10 cônes espacés de 2 m.

Passage de 3 haies (ballon sous la haie et saut du joueur au-dessus de la haie), puis slalom large des cônes 1 à 7.

Cône 7 à porte 8 en conduite arrière avec les semelles, puis à nouveau conduite avant du ballon.

Distance totale par tour : 290 m



TESTS D'ENDURANCE

TEST GACON 45/15

LE 45/15 (GEORGES GACON, 1994)

Épreuve progressive et maximale, à efforts intermittents.

Sur une piste de 300 mètres, placer un plot de départ suivi d'un premier palier situé à 125 mètres. Les 24 paliers suivants sont distants à chaque fois de 6,25 mètres (avoir sur soi une corde de 6,25 mètres pour placer les plots correctement). Les joueurs partent du plot de

départ et ont 45 secondes pour atteindre le premier palier (P1) situé à 145 mètres où se situe un éducateur (toujours placé sur le palier d'arrivée). Les joueurs bénéficient alors de 15 secondes de récupération durant lesquelles ils viennent se placer en marchant au départ du palier suivant (P2), 6,25 mètres plus loin. Au terme des 15 secondes, ils repartent pour 45 secondes de course en direction du plot de départ. 15 secondes plus tard, ils repartent pour atteindre cette fois-ci le troisième palier (P3) où se situe l'éducateur, et ainsi de suite... Les arrivées/départs sont donc incrémentés à chaque fois de 6,25 mètres. Chaque palier, qui dure 1 minutes



(45" + 15"), correspond à une vitesse de course (+ 0,5 km/h par palier). La vitesse initiale est de 10 km/h. Lorsqu'un joueur ne parvient plus à rejoindre le palier au terme des 45 secondes de course, sa VMA est égale à la vitesse correspondant au dernier palier atteint correctement.

Attention, si l'on compare les résultats d'un 45-15 avec ceux d'un test "continu" comme le VAMEVAL, la VMA apparaît supérieure de 1,5 à 2 km/h, du fait du temps de récupération entre chaque course. Pour beaucoup de techniciens, cet écart n'entraîne pas un problème de fiabilité, mais illustre en définitive la pertinence du test. Et pour cause, beaucoup (pas tous) affirment qu'il est plus adéquat de se servir d'un test "intermittent" pour élaborer ensuite des exercices de type "intermittent" (15"/15", 30"/30", 5"25" ...), lesquels ont été conçus justement pour se rapprocher le plus possible des efforts spécifiques rencontrés dans l'activité football.

PALIER	Palier 1	Palier 2	Palier 3	Palier 4	Palier 5	Palier 6	Palier 7	Palier 8	Palier 9	Palier 10	Palier 11	Palier 12	Palier 13	Palier 14	Palier 15	Palier 16	Palier 17	Palier 18	Palier 19	Palier 20	Palier 21	Palier 22	Palier 23	Palier 24	Palier 25
VITESSE DU PALIER	10 km/h	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	17,5	18	18,5	19	19,5	20	20,5	21	21,5	22
DISTANCE DU PALIER	125 m	131,25	137,50	143,75	150	156,25	162,5	168,75	175	181,25	187,5	193,75	200	206,25	212,5	218,75	225	231,25	237,5	243,75	250	256,25	262,5	268,75	275