

Concours Jeunes Espoirs – Finale U11



Tests Joueurs

District Haute Marne de Football

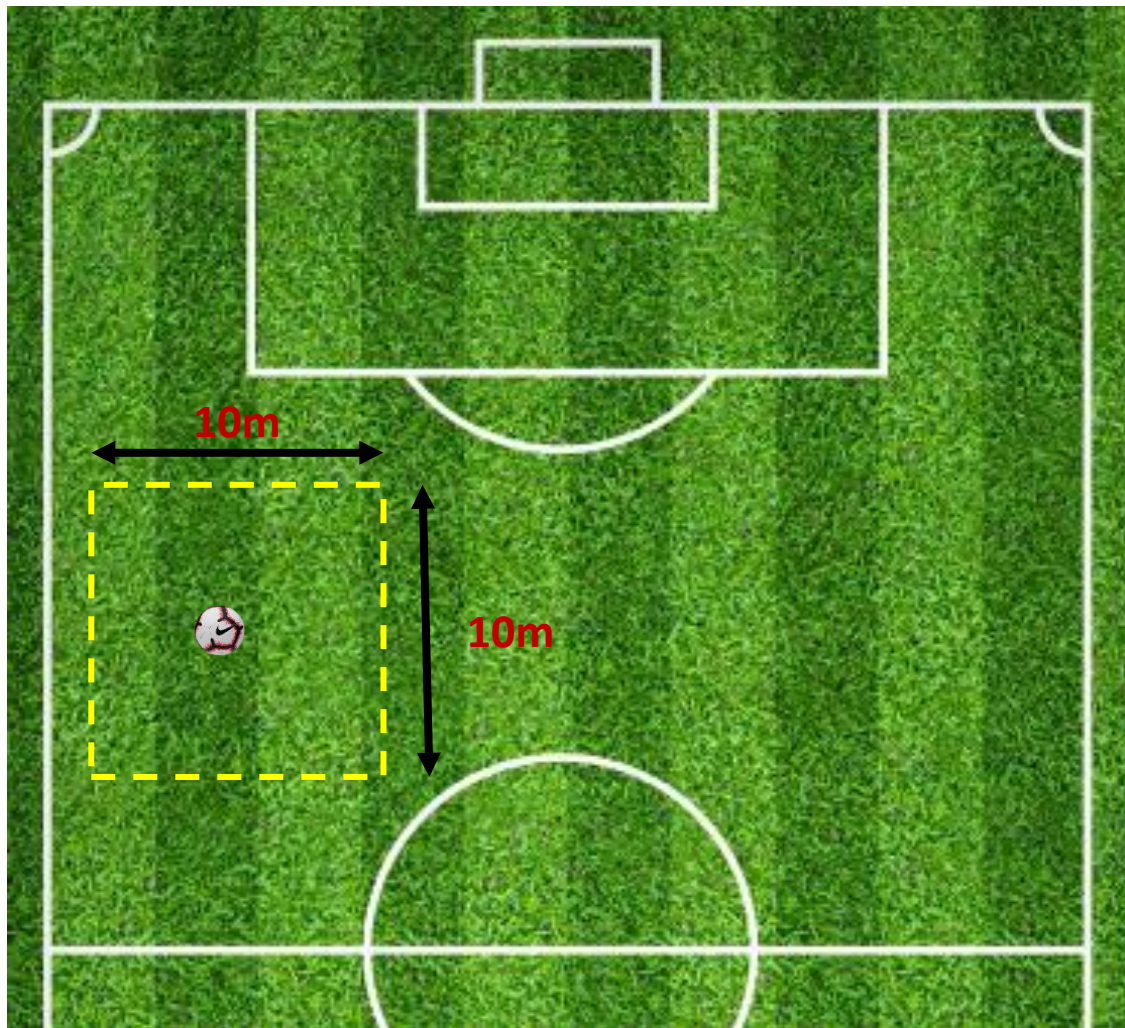


U11 - Finale

6 tests très simples pour que les éducateurs puissent faire travailler leurs jeunes joueurs à l'entraînement et pour que les enfants puissent également s'entraîner chez eux, à l'école, avec les copains...

Remarque : Les *gardiens de but* ont des tests différents !

Test n°1 – JONGLERIE STATIQUE

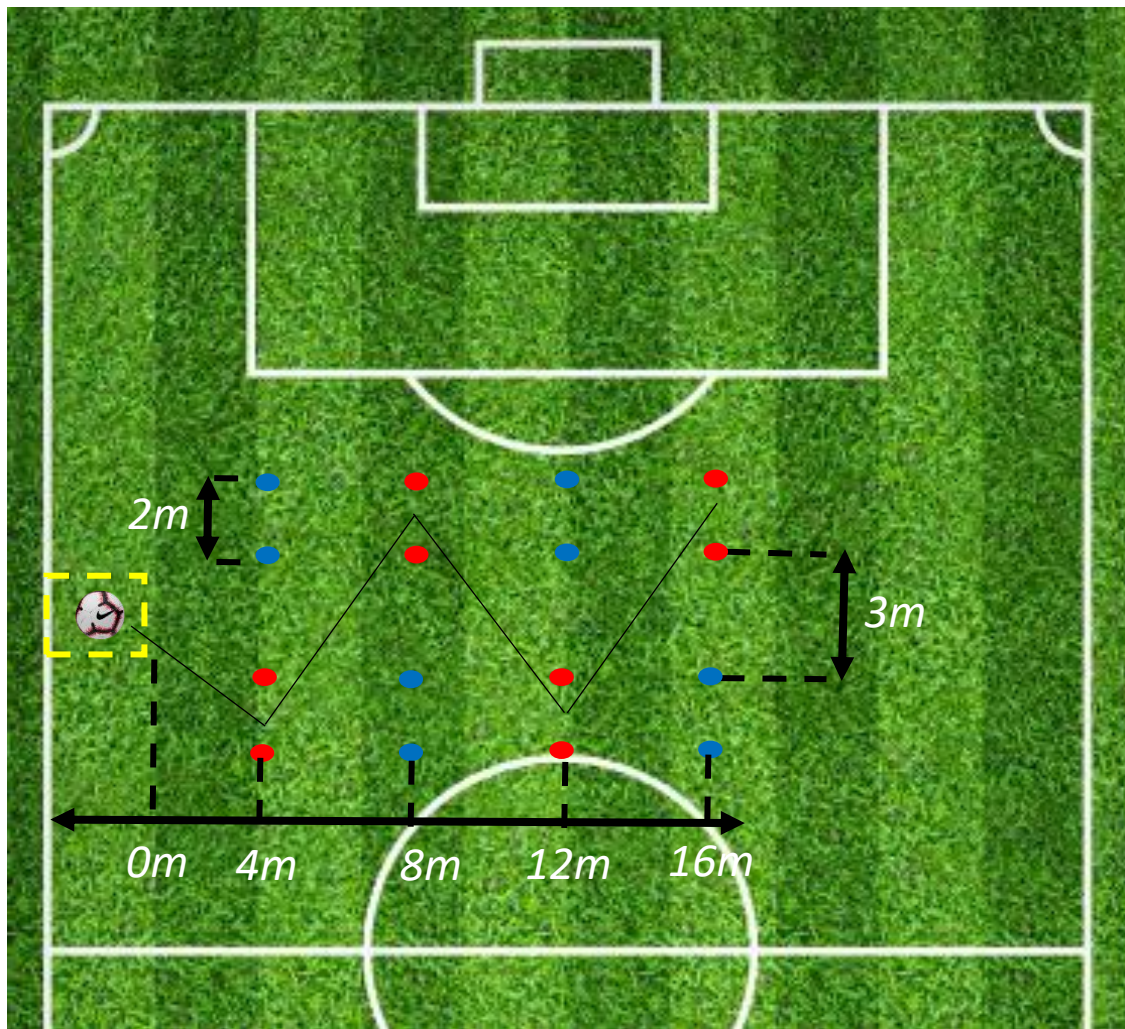


Dans l'espace délimité, le joueur doit réaliser au maximum :

- 50 jonglages pied droit
- 50 jonglages pied gauche
- 50 jonglages alternés (pied droit, gauche, droit,...)
- 30 jonglages de la tête

- Le joueur peut lever le ballon avec l'un de ses pieds ou avec ses mains.
- Pour le pied droit et pied gauche, aucun contact de rattrapage (genoux, tête, cuisse ou autre partie du corps) n'est autorisé.
- Pour le jonglage alterné, il est obligé d'alterner successivement les jonglages pied droit puis puis gauche.
- 2 essais pour chaque test et seul le meilleur score est enregistré.
- 1 point est attribué par contact réussi.
- Le responsable devra compter tous les contacts successifs et arrêter le test si tous les contacts ont été effectués.
- Ce test n'est pas chronométré !

Test n°2 – JONGLERIE EN MOUVEMENT

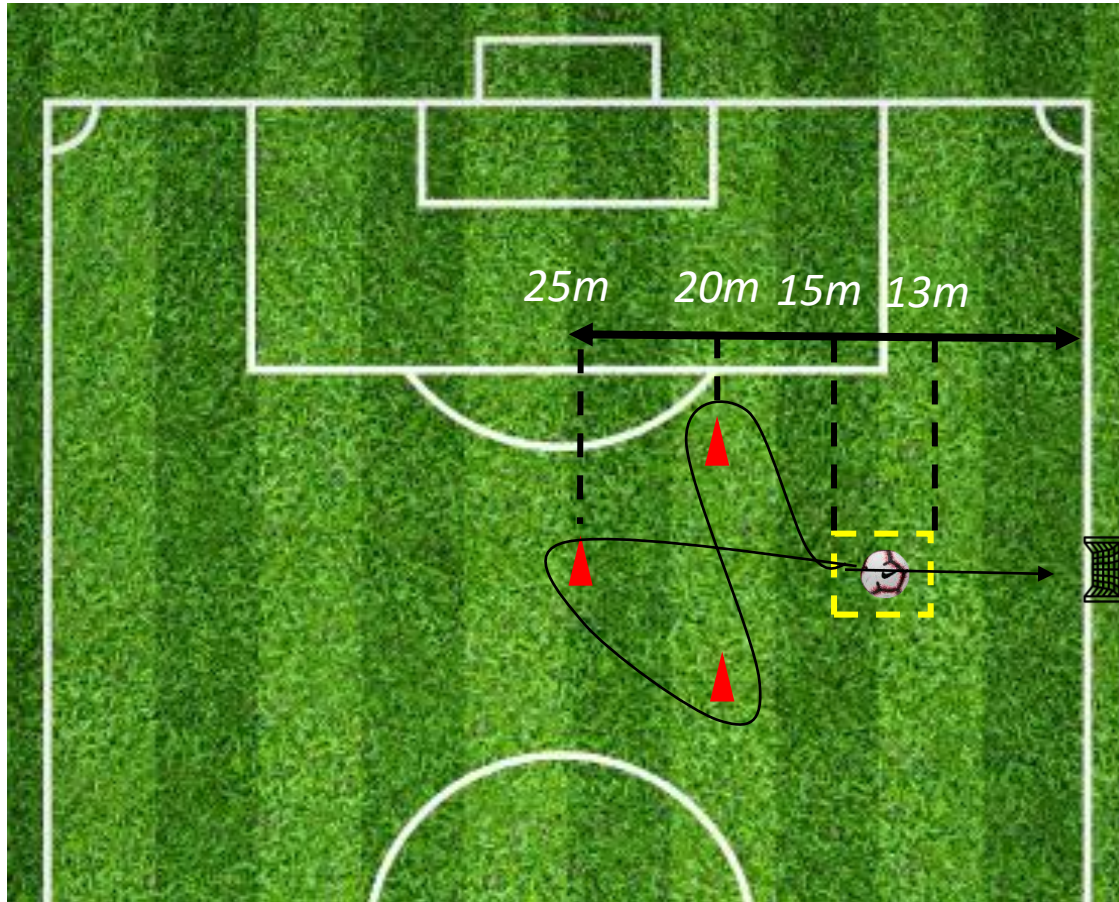


Le joueur doit **parcourir le maximum de distance en jonglant** avec le ou les pieds (possibilité d'utiliser les genoux, la tête, les cuisses...).

Le joueur a le choix de prendre le parcours rouge ou le parcours bleu en fonction (voir schéma).

- **2 essais** avec départ à la main ou aux pieds (selon le souhait du joueur)
- **Dès que le ballon touche le sol, l'essai est terminé.**
- Le responsable devra comptabiliser le nombre de portes dépassées : **25 points** à chaque porte de couleur dépassée.
- **ATTENTION** : Le responsable devra comptabiliser le nombre de portes que l'enfant aura réellement dépassées en jonglant avec le ballon (contact pied – ballon) et non pas l'endroit où le ballon sera tombé pour la dernière fois.
- Veiller à bien passer au centre des portes de couleur bleu ou rouge
- **Ce test n'est pas chronométré !**

Test n°3 – PARCOURS TECHNIQUE CHRONOMETRE



Voir page suivante pour l'attribution des points
en fonction du résultat du participant

Le joueur doit **réaliser le parcours le plus rapidement possible** pour arriver dans la zone de départ et frapper dans le petit but.

- **Ce test est chronométré !**
- **2 essais** (un essai à gauche et un essai à droite) et le meilleur des deux temps est conservé.
- Le responsable devra comptabiliser le nombre de points marqué après la frappe (voir schéma).

ATTENTION :

- Si le joueur percute un jalon en réalisant le parcours = **+ 1 seconde**.
- Le chronomètre démarre lorsque le joueur touche la première fois le ballon.
- Le chronomètre s'arrête **lorsque le ballon est frappé en direction du but (dans la zone de départ)**.
- A la fin du parcours, si le ballon n'est pas dans le but = **+ 2 secondes**.
- Si le joueur se trompe dans le parcours = **essai terminé et 0 point**



Jennes Espoirs U11 - Finale

Au total :
120 points

Test n°3 – PARCOURS TECHNIQUE CHRONOMETRE

ATTENTION :

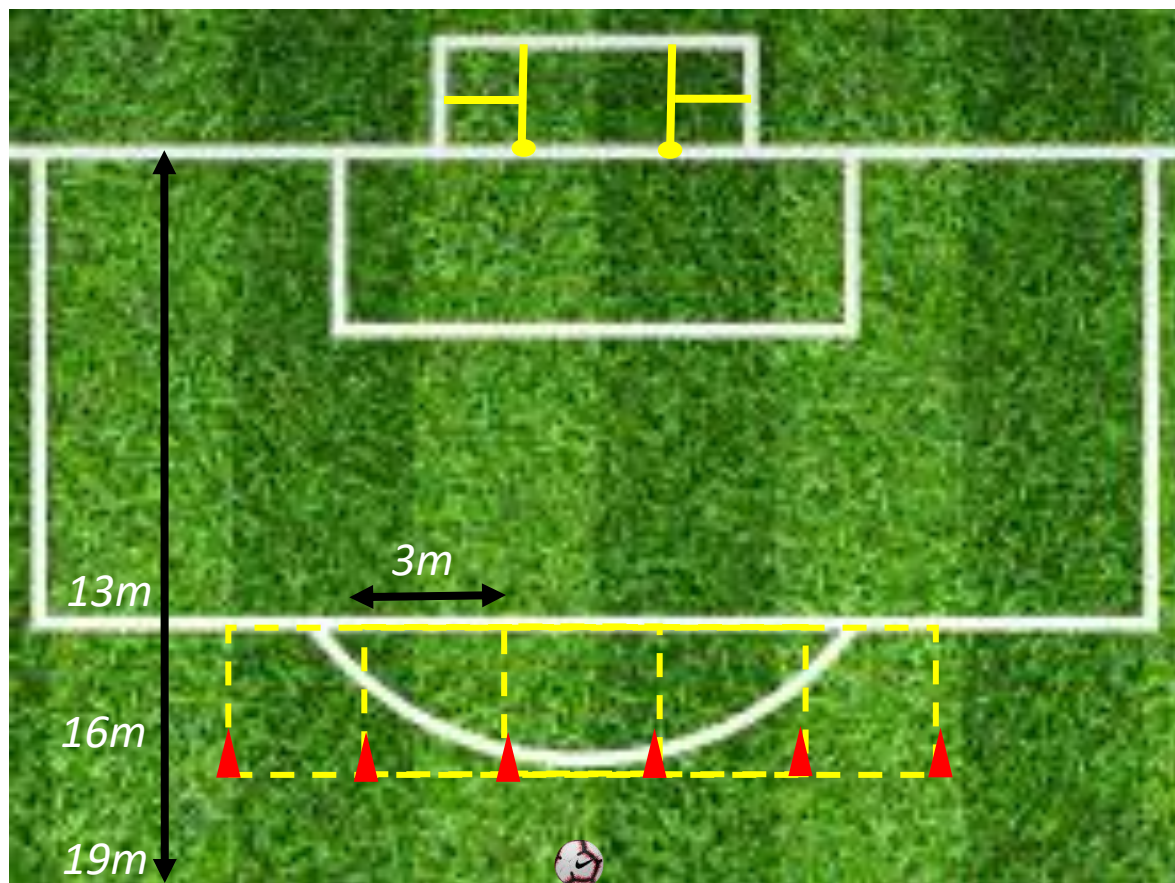
- Si le joueur percute un jalon en réalisant le parcours = **+ 1 seconde**.
- Le chronomètre démarre lorsque le joueur touche la première fois le ballon.
- Le chronomètre s'arrête **lorsque le ballon est frappé en direction du but (dans la zone de départ)**.
- A la fin du parcours, si le ballon n'est pas dans le petit but = **+ 2 secondes**.
- Si le joueur se trompe dans le parcours = **essai terminé et 0 point**

Points attribués :

- **Moins de 9 secondes** : 120 points
- **Entre 9 et 10 secondes** : 100 points
- **Entre 10 et 11 secondes** : 80 points
- **Entre 11 et 12 secondes** : 60 points
- **Entre 12 et 13 secondes** : 40 points
- **Plus de 13 secondes**: 25 points

Test n°4 – 5 TIRS EN MOUVEMENT

Le joueur doit réaliser à la suite, 5 frappes après avoir conduit son ballon dans la zone de frappe et viser différentes zones pour marquer le plus de points possibles.



Ce test n'est pas chronométré et s'effectue sur un but de foot à 8 sans gardien !

- 1 seul essai et le départ des 5 ballons est à la coupelle au centre (voir schéma). De plus, le joueur doit frapper 1 fois dans chaque zone de frappe !
- Le responsable devra comptabiliser le nombre de points total marqué après les frappes.
- Le ballon peut effectuer un ou plusieurs rebonds avant d'arriver dans le but.

ATTENTION :

- Si le ballon tape le poteau, la barre et sort en dehors du but : 0 POINT
- Si le ballon tape la bâche sans rentrer dans une des cibles : 10 POINTS
- Si le ballon termine dans la cible basse à droite ou à gauche : 20 POINTS
- Si le ballon termine dans la cible haute à droite ou à gauche : 40 POINTS



Jennes Espoirs U11 - Finale

Test n°4 - 5 TIRS EN MOUVEMENTS



0

Point

Extérieur du
but

0

Point

Extérieur du
but

Utiliser un but de Foot à 8 !

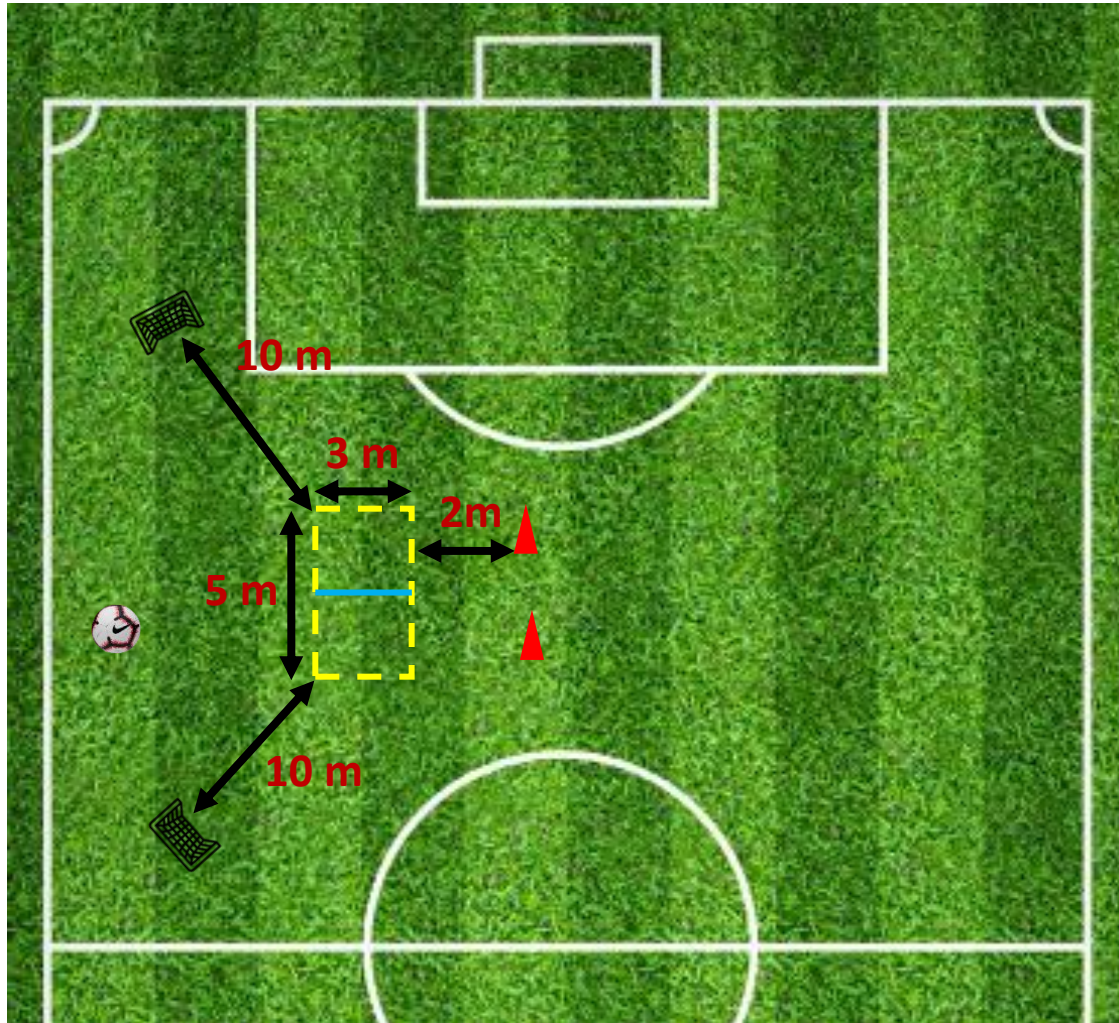
Test n°5 – CONTROLES + PASSES CLAQUEES

Le joueur doit effectuer un contrôle orienté pour franchir la ligne bleue sans que le ballon ne sorte de l'espace jaune, puis enchaîner par une passe claquée rapidement **en visant différentes zones pour marquer des points**. Il revient au point de départ pour enchaîner ses autres passages.

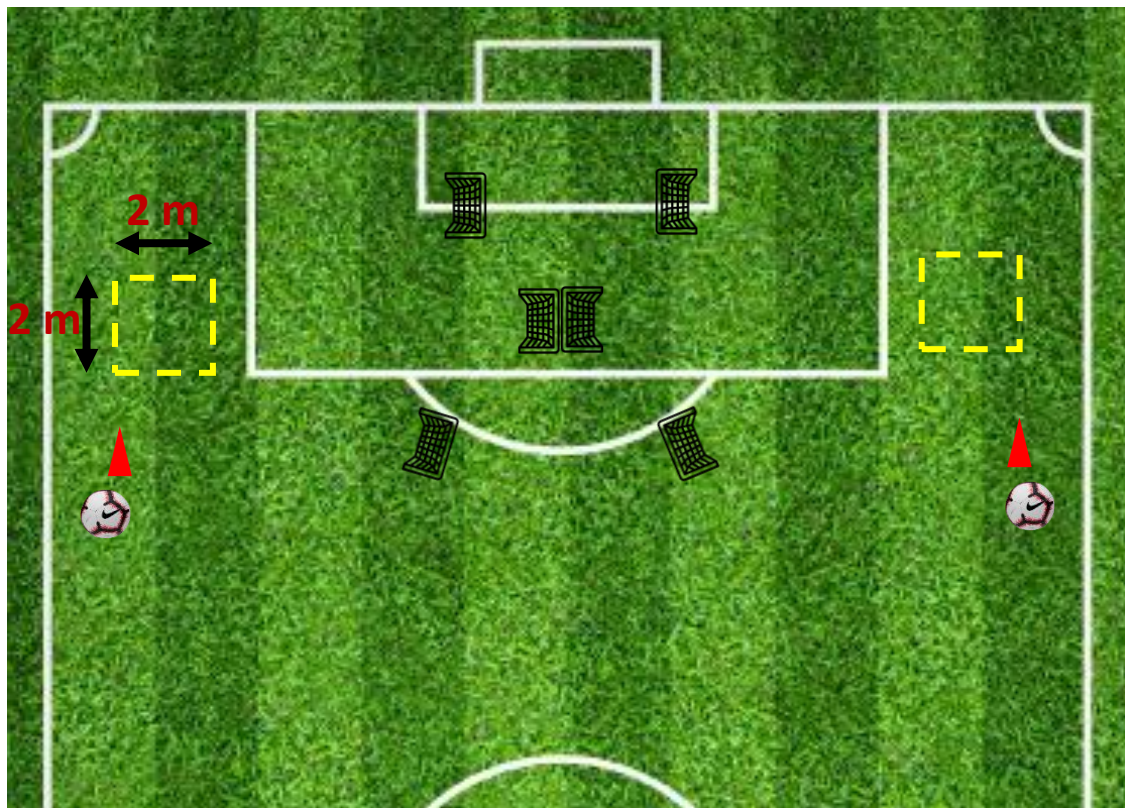
- 4 essais pour chaque joueur - La passe doit être **OBLIGATOIREMENT** réalisé 2 fois du pied droit et 2 fois du pied gauche.
- La touche de balle pour le contrôle est laissée libre (pied droit ou gauche)
- Le responsable devra comptabiliser le nombre de points total marqué après les passes.

ATTENTION :

- Si le contrôle fait sortir le ballon hors de l'espace jaune ou ne franchit pas la ligne bleue : 0 point
- Si but atteint après + de 2 touches de balle (contrôle + une touche de réajustement + la passe) : 10 points
- Si but atteint après l'enchaînement contrôle et passe claquée : 20 points
- Ce test doit s'enchaîner rapidement !



Test n°6 – CONDUITES + CENTRES



Ce test n'est pas chronométré et s'effectue sur une surface de but de foot à 8 sans gardien !

Le joueur doit effectuer **une conduite de balle rapide** pour atteindre le carré jaune. Sans que le ballon ne sorte de l'espace jaune, il **doit centrer fort au sol en visant différentes zones pour marquer des points** (une fois au « premier poteau », une fois « entre le penalty et les 13m » et une fois en « retrait »).

- 1 essai de chaque côté pour chaque joueur (à droite uniquement pied droit et à gauche uniquement pied gauche – conduite + centre)
- Le responsable devra comptabiliser le nombre de points total marqué après les centres.

ATTENTION :

- Si le ballon sort hors de l'espace jaune avant le centre : 0 point
- Si but atteint après l'enchaînement conduite + centre : 20 points
- Ce test doit s'enchaîner rapidement pour les 3 ballons du même côté !