

Concours Jeunes Espoirs - Finale U10



Tests Gardien de But

District Haute Marne de Football



U10 - Finale

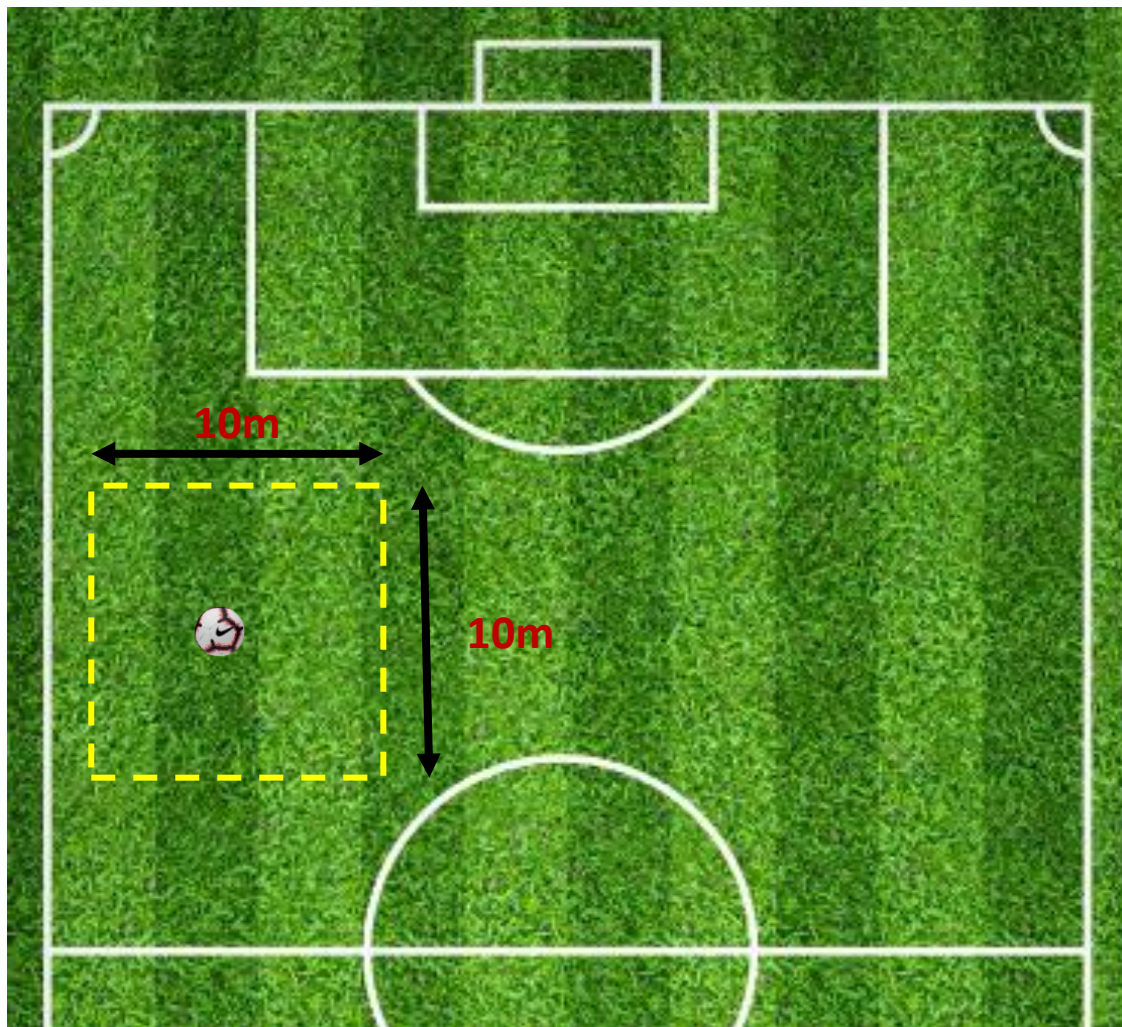
6 tests simples pour que les éducateurs puissent faire travailler leurs jeunes Gardiens à l'entraînement pour se préparer à la finale.



Jeunes Espoirs U10 - Finale

Au total :
40 points

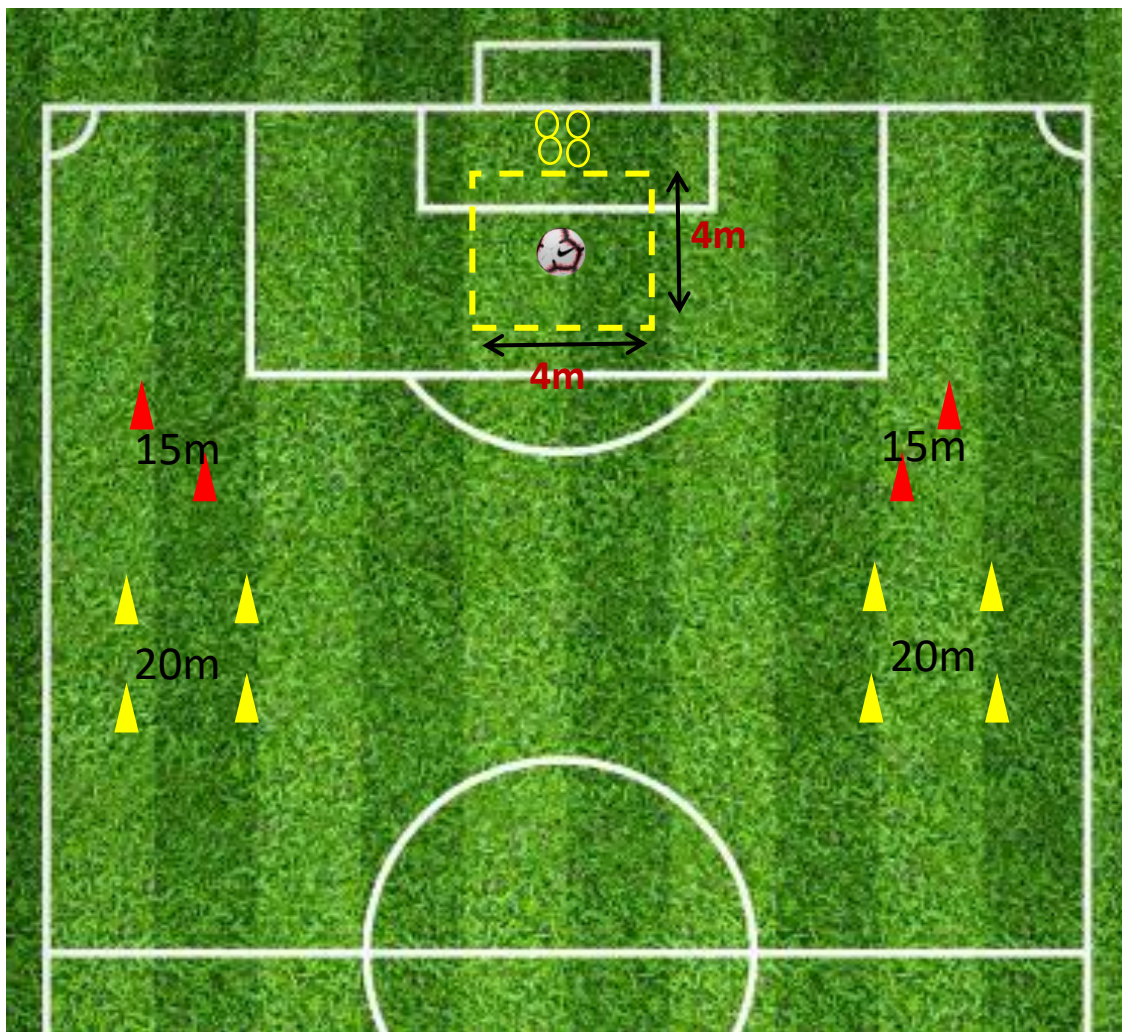
Test n°1 – JONGLERIE STATIQUE



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

- **40 jonglages libres**
- Le gardien peut lever le ballon **avec l'un de ses pieds** ou **avec les mains**.
- **Pour le jonglage libre, toutes les surfaces du corps** (genoux, tête, cuisses) sont autorisées (sauf les mains).
- **2 essais** pour le 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 – RELANCE A LA MAIN



Après un travail d'appuis, le gardien effectue une prise de balle au sol de face puis se relève pour effectuer une relance à la main sans sortir de son carré :

- **2 relances au sol** entre les cônes situés à **droite** et à **15 mètres**
- **2 relances au sol** entre les cônes situés à **gauche** et à **15 mètres**
- **2 relances aériennes** dans le carré situé à **droite** et à **20 mètres**
- **2 relances aériennes** dans le carré situé à **gauche** et à **20 mètres**

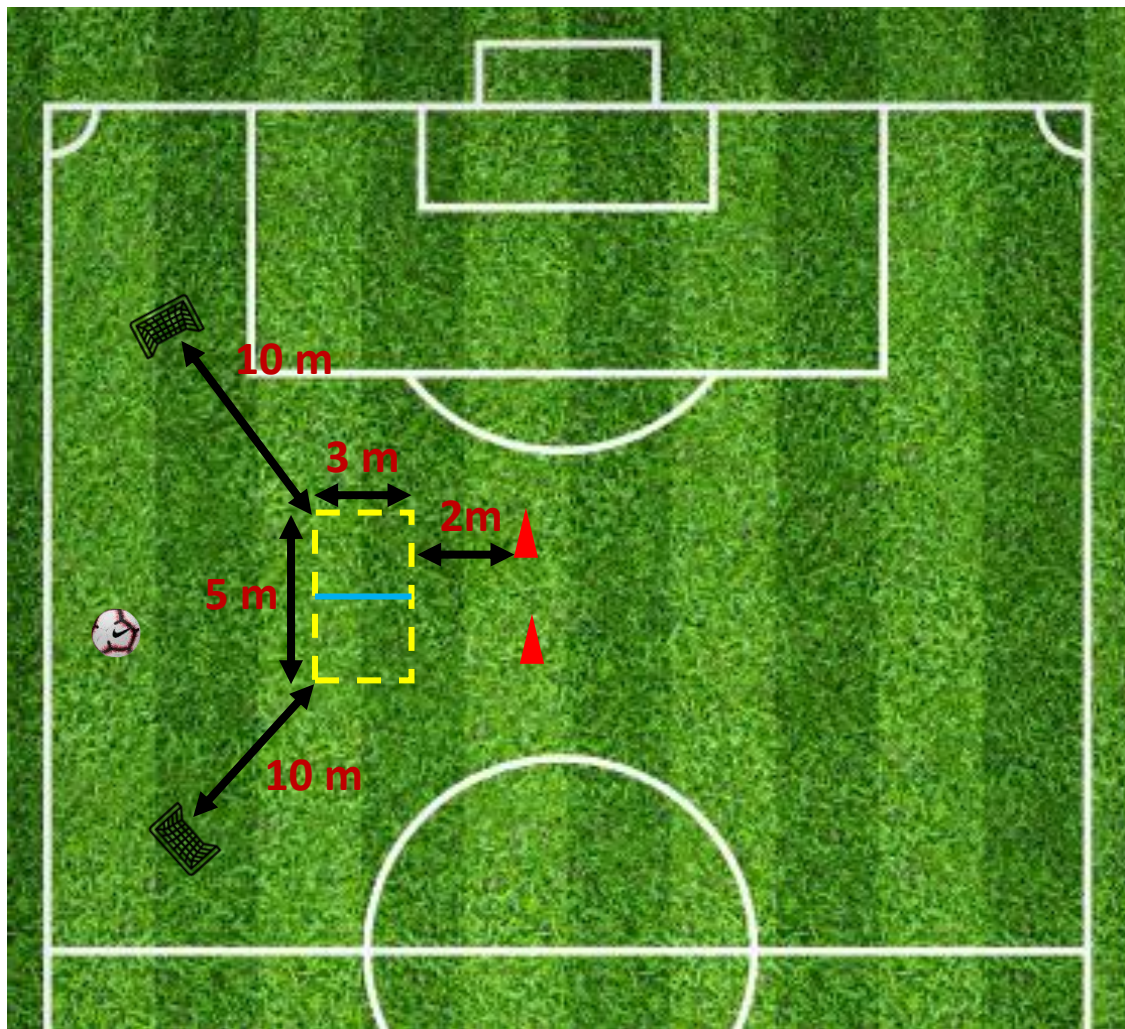
- **L'éducateur envoie le ballon au sol avec son pied**
- Relance au sol entre les cônes ou relance aérienne dans la zone jaune arrivant sans rebond précédemment = **10 points**.
- Relance percutant un cône et rentrant entre les cônes ou relance arrivant avec plusieurs rebonds dans la zone jaune = **5 points**.
- Relance percutant un cône et ne rentrant pas entre les cônes = **0 points**.
- Relance à l'extérieur des cônes = **0 points**.



Jeunes Espoirs U10 - Finale

Au total :
80 points

Test n°3 – RELANCES AUX PIEDS



Le gardien 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 peut être réalisé **plusieurs fois du même pied**.
- 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.

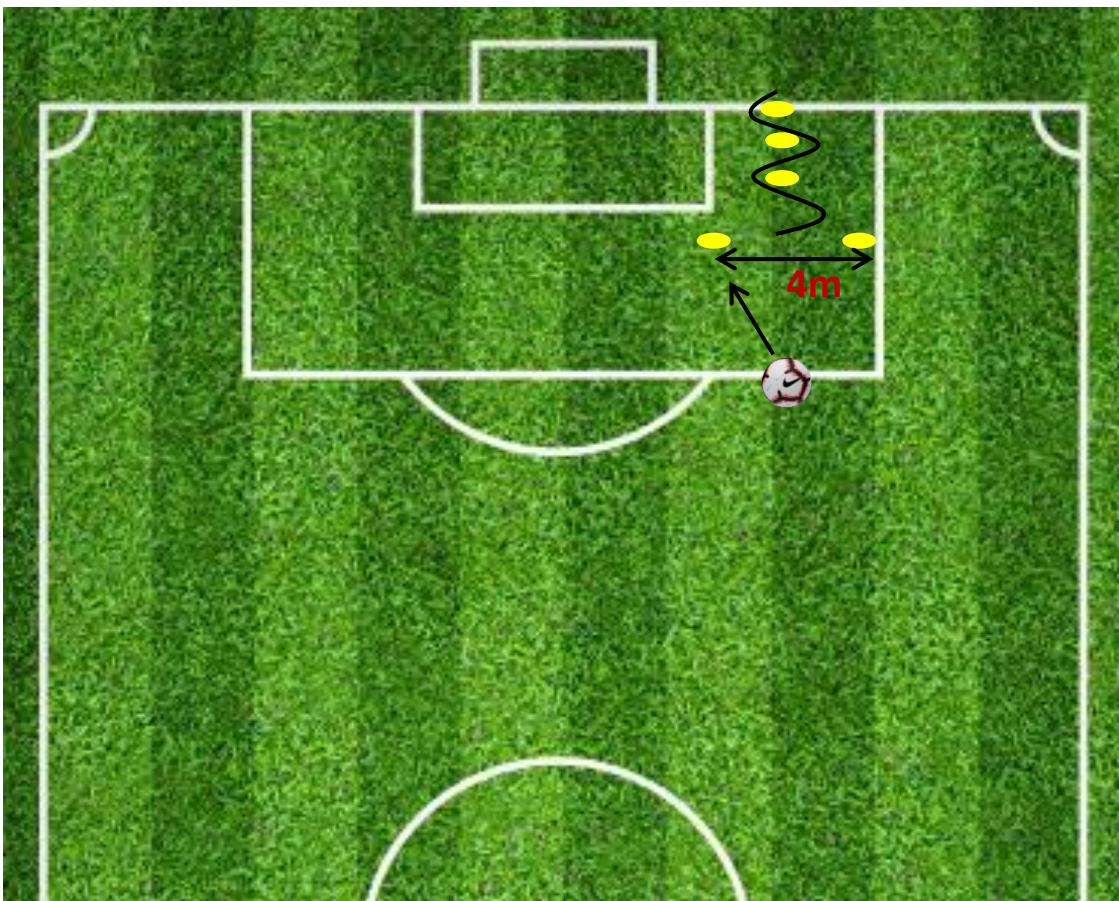
ATTENTION :

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

Jennes Espoirs U10 - 1^{er} tour

**Au total :
120 points**

Test n°4 - PRISE DE BALLE

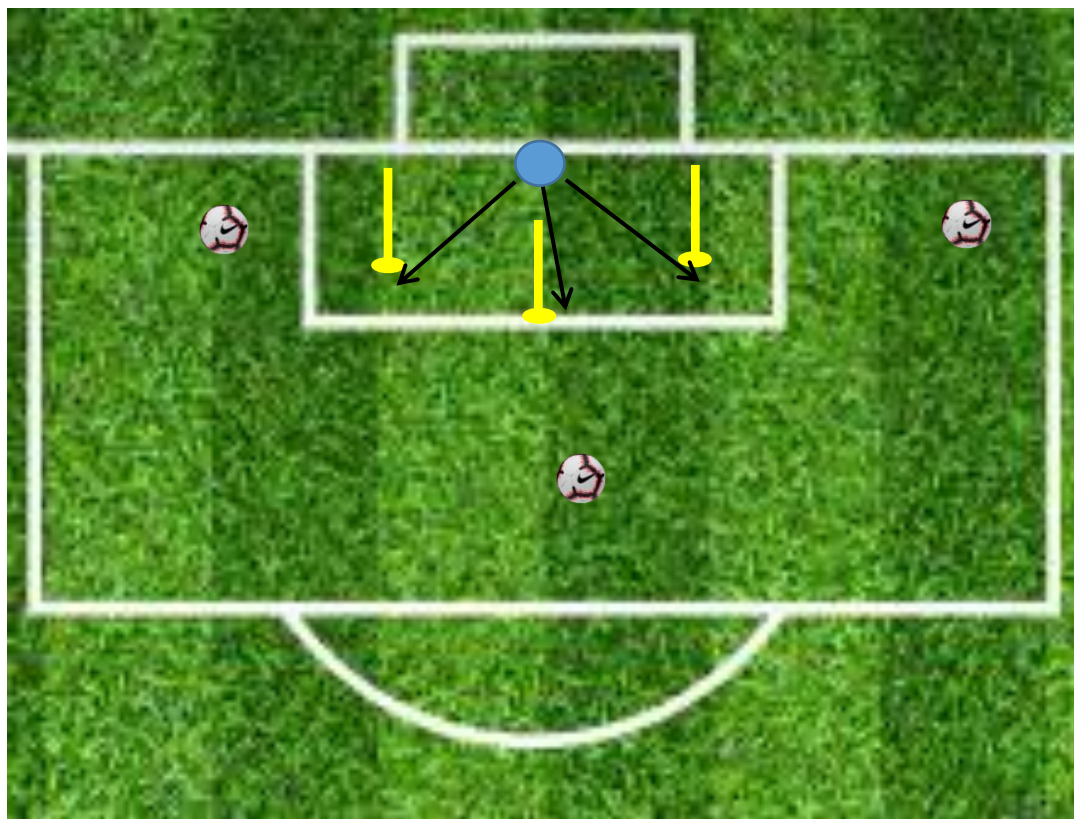


Après un slalom en réalisant des petits appuis latéraux, le gardien effectue :

- 2 plongeon au sol à droite
- 2 plongeon au sol à gauche
- 2 plongeon à mi hauteur à droite
- 2 plongeon à mi hauteur à gauche
- 2 plongeon avec un ballon à rebond à droite
- 2 plongeon avec un ballon à rebond à gauche

- L'éducateur envoie tous les ballons en direction de la coupelle avec les mains
- Le gardien doit capter le ballon devant les deux coupelles jaunes espacés de 4m
- Prise de balle ballon capté = **10 points.**
- Prise de balle ballon relâché = **5 points.**
- Le gardien ne touche pas le ballon = **0 points.**

Test n°5 - SORTIE AERIENNE



Le gardien doit effectuer une prise de balle aérienne **devant le jalon** jaune :

- 2 sorties aériennes à droite
- 2 sorties aériennes à gauche
- 2 sorties aériennes dans l'axe

Il est également important pour le gardien de communiquer avant d'intercepter le ballon

- L'éducateur envoie tous les ballons en hauteur avec les mains
- Ballon capté = 10 points.
- Ballon touché ou relâché = 5 points.
- Le gardien ne touche pas le ballon = 0 points.



Jeunes Espoirs U10 - Finale

**Au total :
20 points**

POINTS SUPPLEMENTAIRES

Posture du gardien : 10 points

- Pointes de pieds
- Bras prêt à intervenir
- Jambes fléchies
- Regard sur le ballon
- Communication



Coordination : 10 points

- Coordination entre les jambes et les bras
- Vitesse et rythme de déplacements
- Synchronisation entre les déplacements et les plongeons
- Poussée de la jambe d'appui

