Concours Jeunes Espoirs – Finale U10

Tests Joueurs

District Haute Marne de Football

U10 - Finale

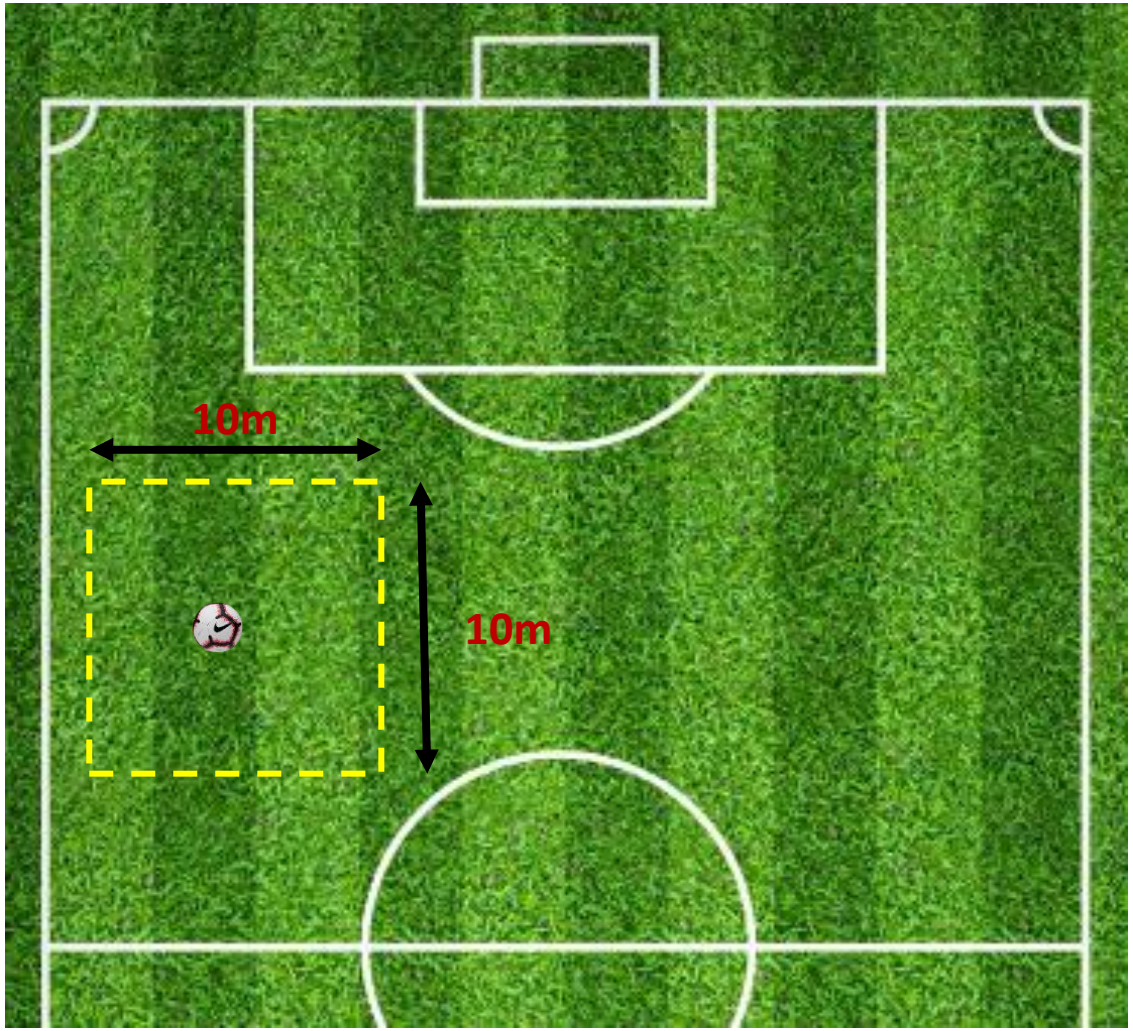
6 tests très simples pour que les éducateurs puissent faire travailler leurs jeunes joueurs à l’entraînement et pour que les enfants puissent également s’entrainer chez eux, à l’école, avec les copains…

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

Jeunes Espoirs U10 - Finale

Au total : 140 points

Test n°1 – JONGLERIE STATIQUE



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

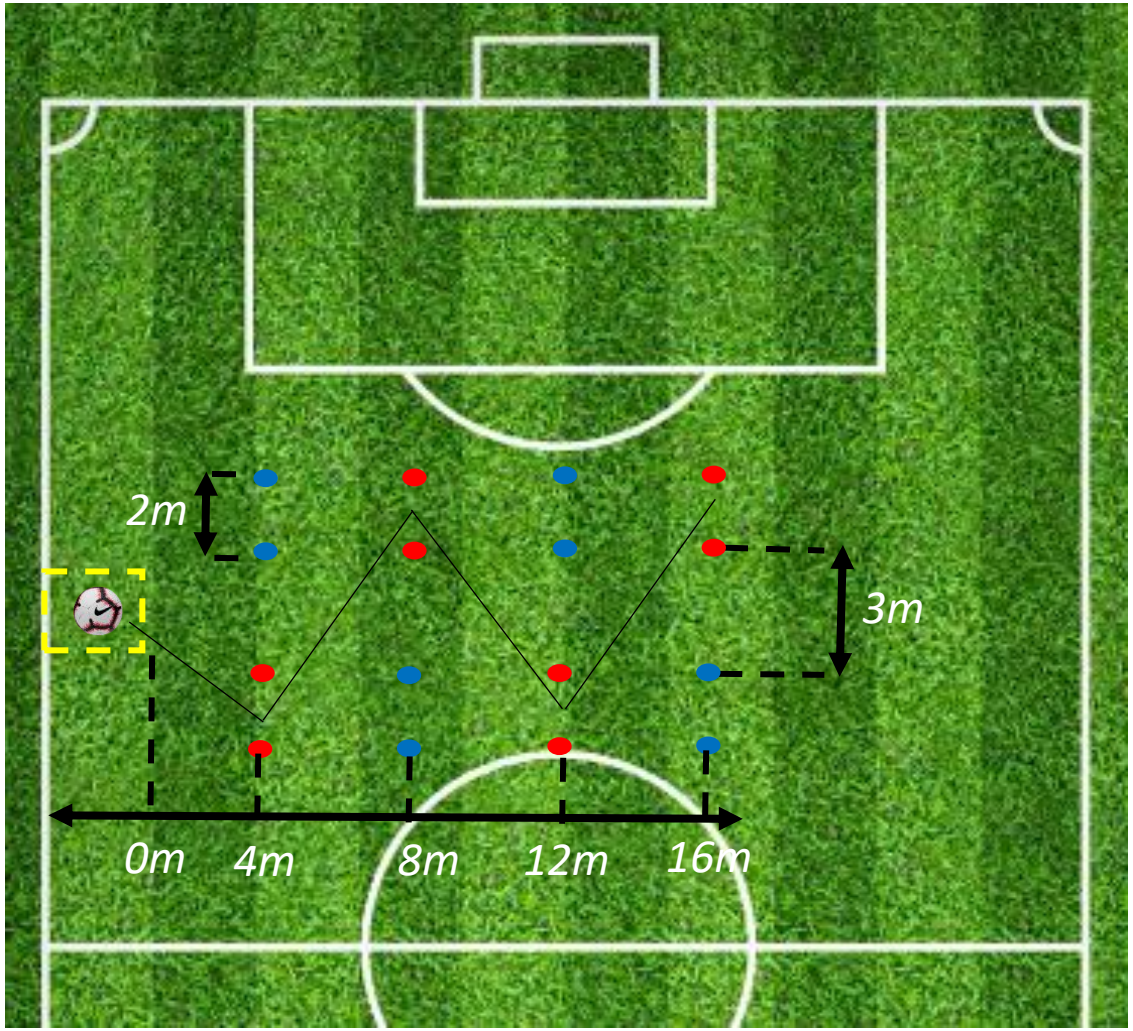
- **40 jonglages pied droit**
- **40 jonglages pied gauche**
- **40 jonglages alternés (pied droit, gauche, droit,…)**
- **20 jonglages de la tête**

- 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 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 !**

Jeunes Espoirs U10 - Finale

Au total : 100 points

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…).

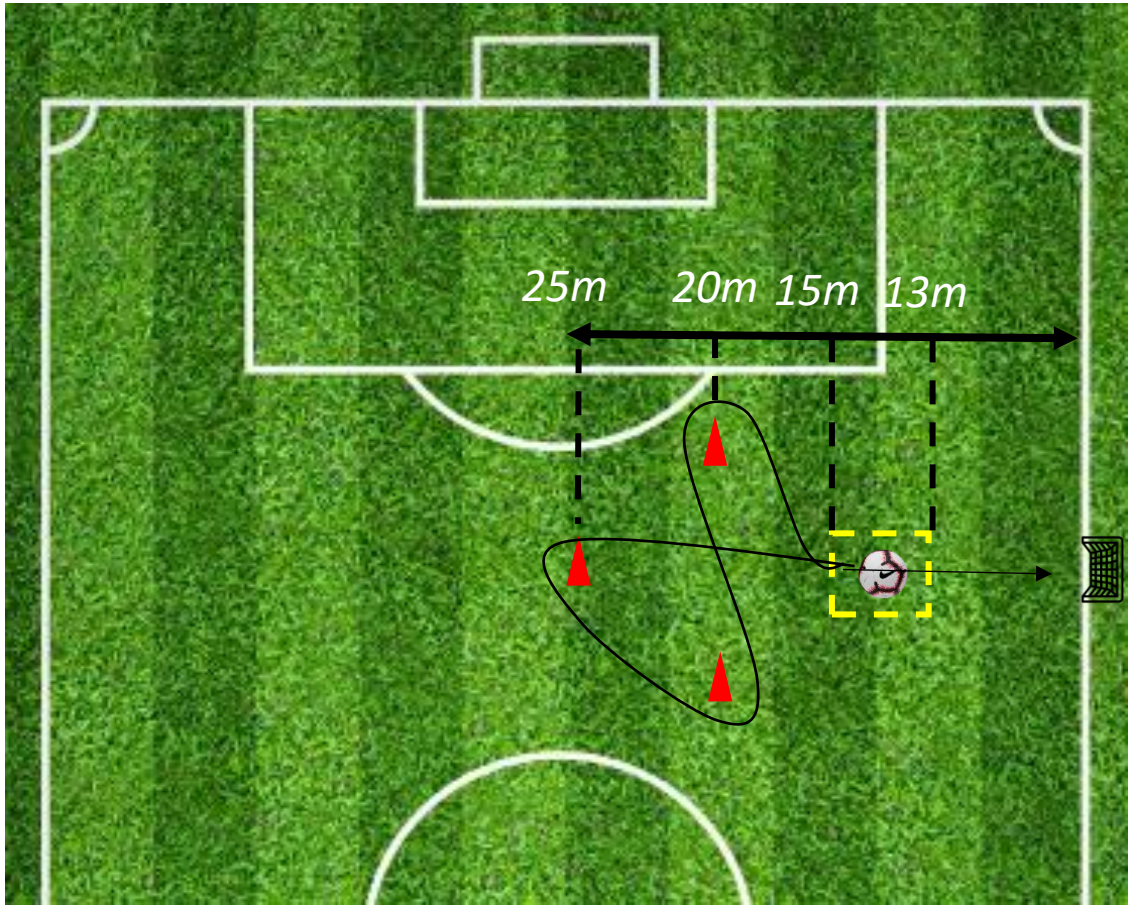
Le joueur a le choix de prendre le parcours rouge ou le parcours bleu en fonction (voir schéma).

- **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 !**

Jeunes Espoirs U10 - Finale

Au total : 120 points

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**

Jeunes 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**

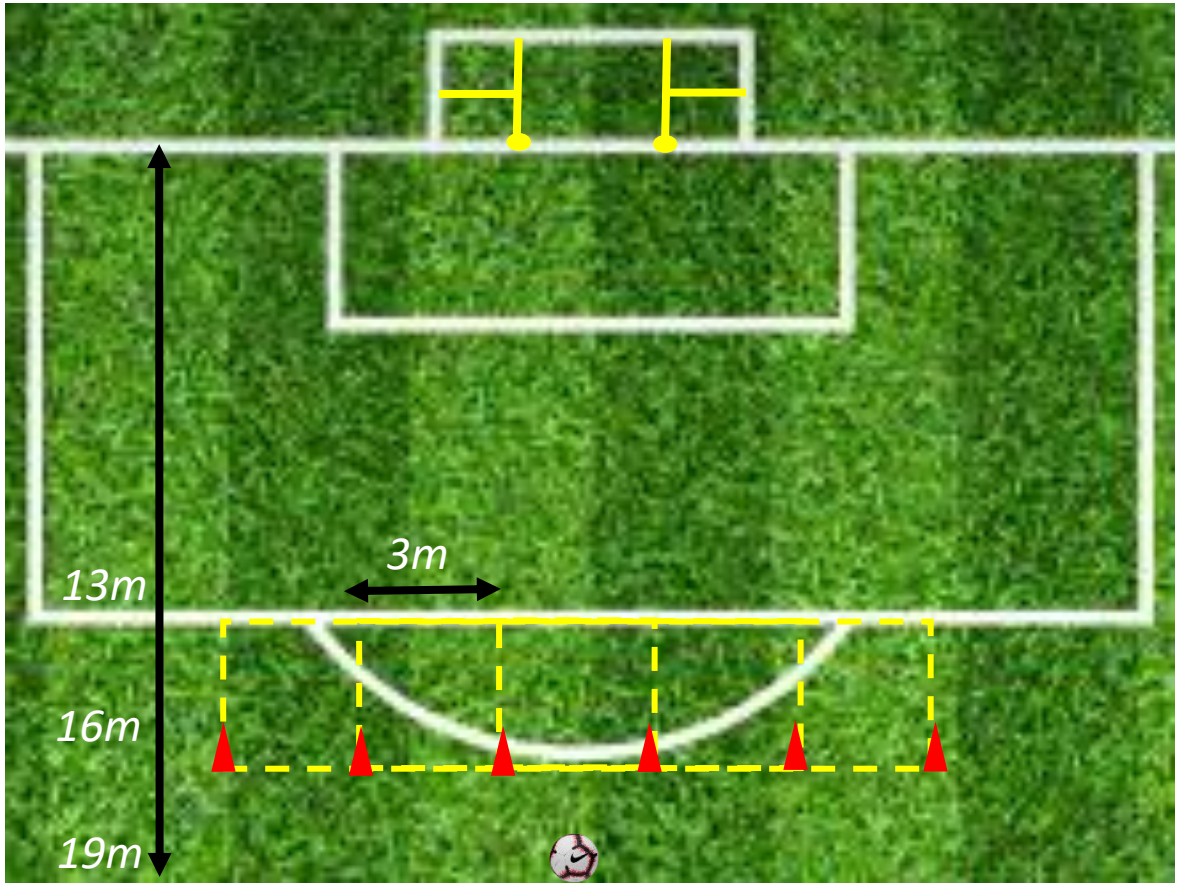
Points attribués :

- **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

Jeunes Espoirs U10 - Finale

Au total : 150 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.**

- **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 à droite ou à gauche : **30 POINTS**

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

Jeunes Espoirs U10 - Finale

Test n°4 – 5 TIRS EN MOUVEMENTS

0 Point
Extérieur du but

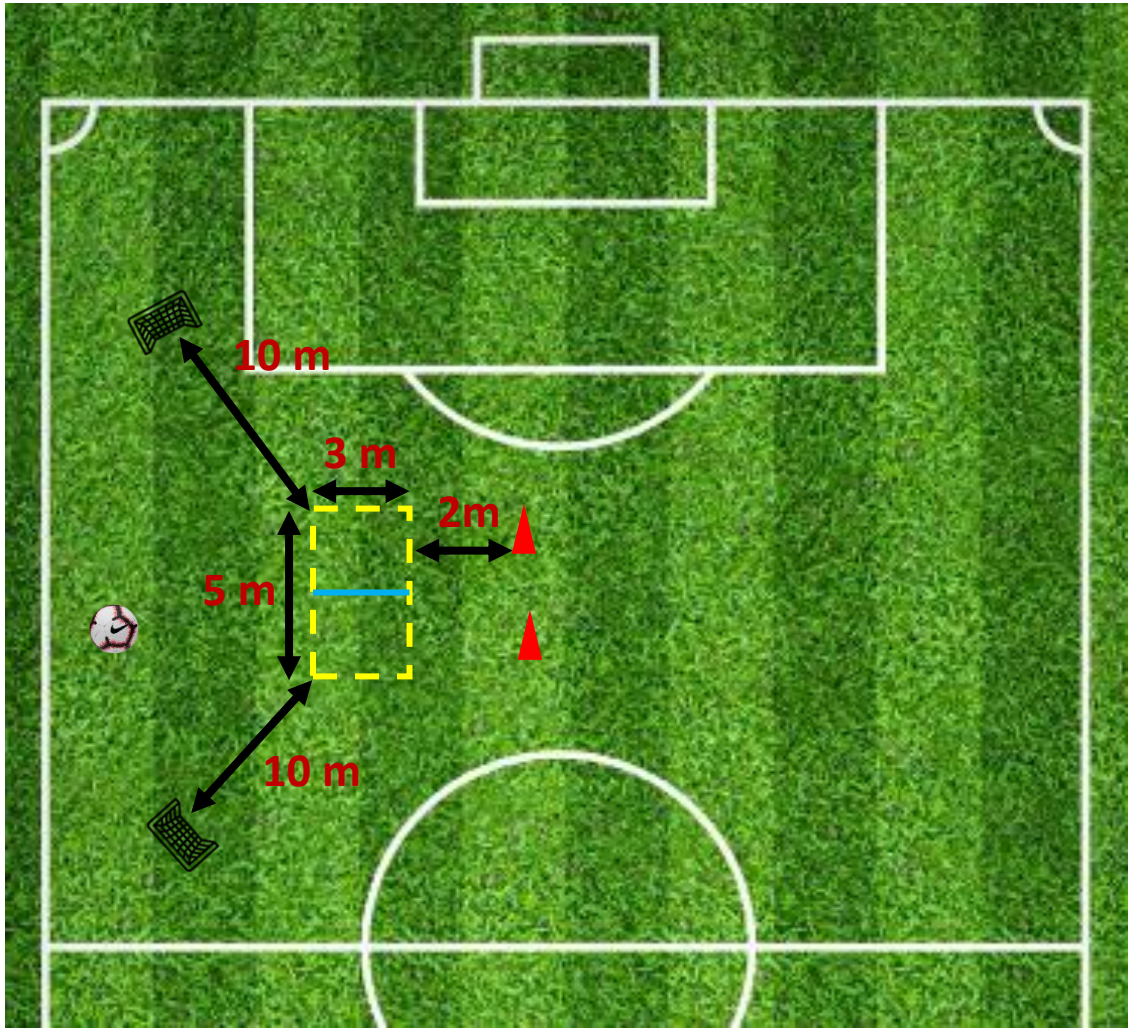
0 Point
Extérieur du but

Utiliser un but de Foot à 8 !

Jeunes Espoirs U10 - Finale

Au total : 80 points

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 enchainer par une passe claquée rapidement **en visant différentes zones pour marquer des points.** Il revient au point de départ pour enchainer 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.

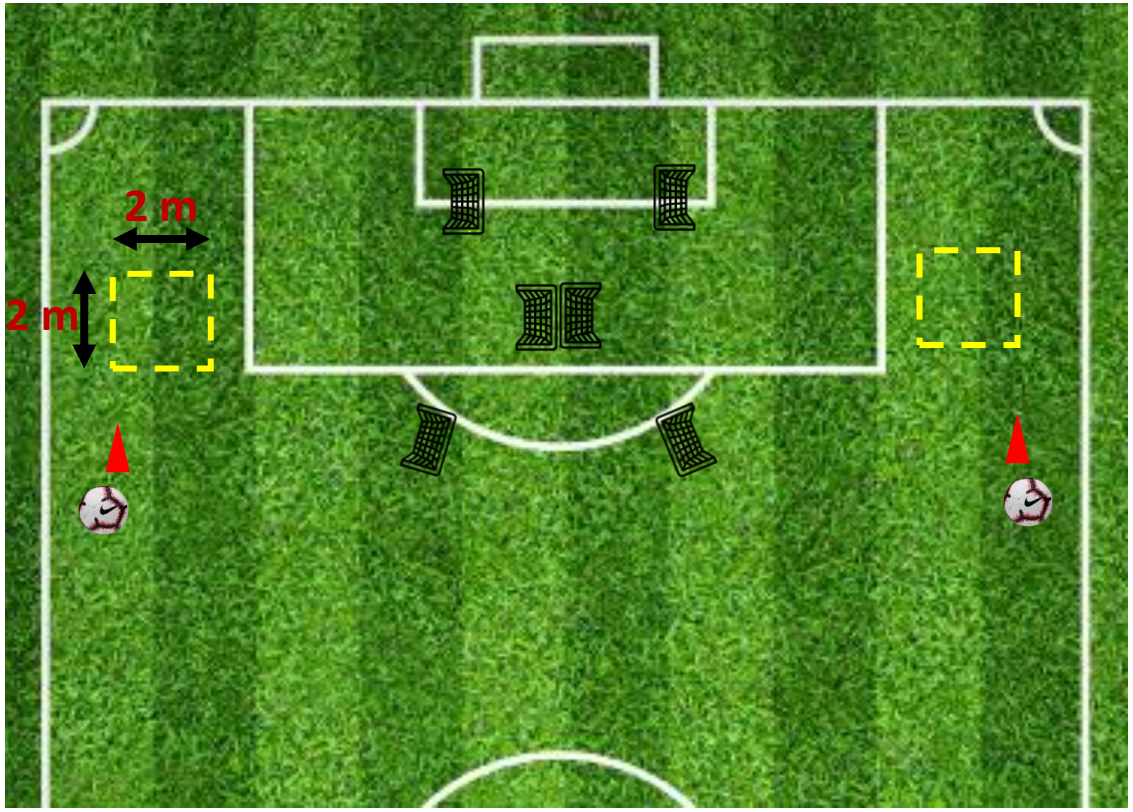
ATTENTION :

- **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'enchainement contrôle et passe claquée : **20 points**
- **Ce test doit s'enchainer rapidement !**

Jeunes Espoirs U10 - Finale

Au total : 120 points

Test n°6 – CONDUITES + CENTRES



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'enchainement conduite + centre : **20 points**
- **Ce test doit s'enchainer rapidement pour les 3 ballons du même côté !**

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