

Concours Jeunes Espoirs - 1^{er} tour U10



Tests Gardien de But

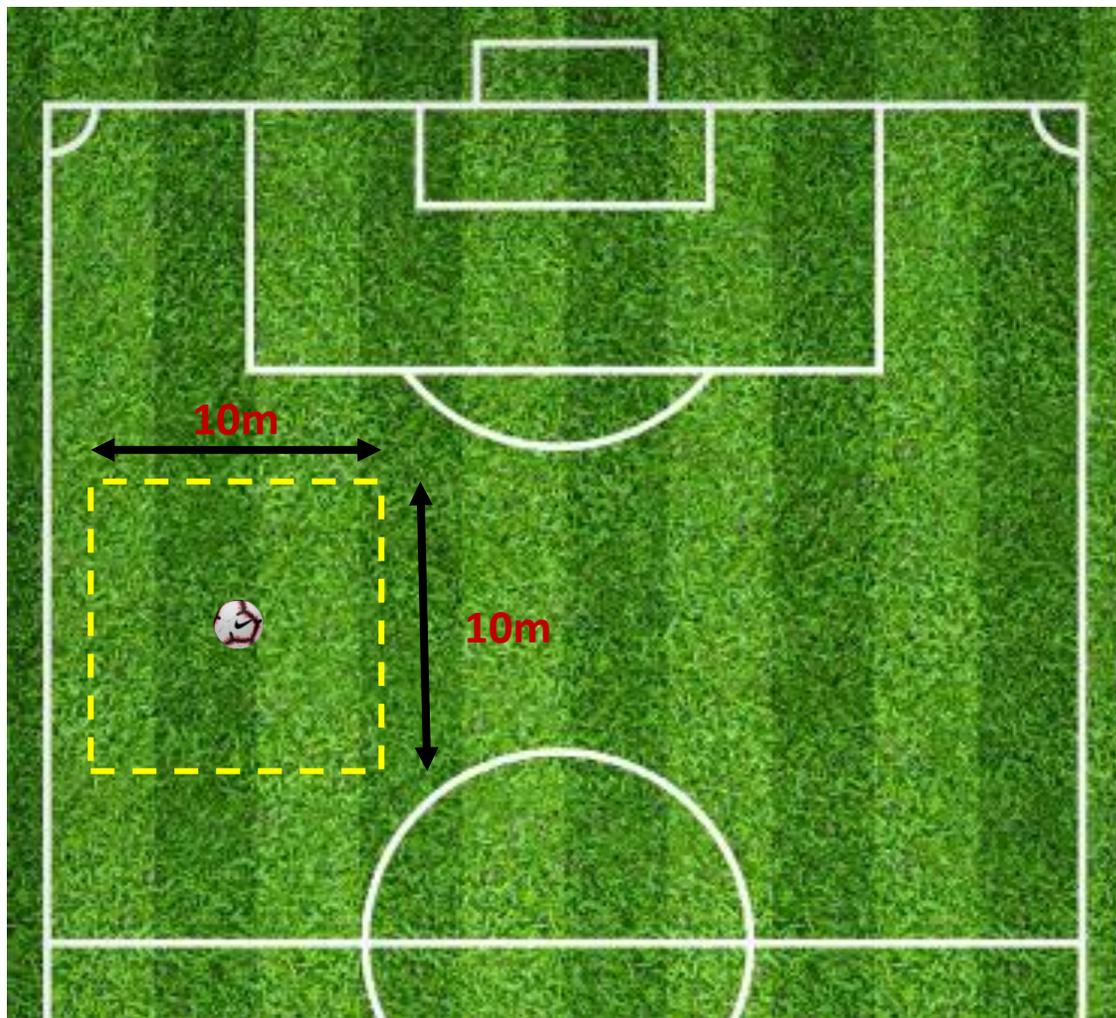
District Haute Marne de Football



U10 - 1^{er} tour

4 tests très simples pour que les éducateurs puissent faire travailler leurs jeunes Gardiens à l'entraînement pour se préparer au premiers tests.

Test n°1 – JONGLERIE STATIQUE

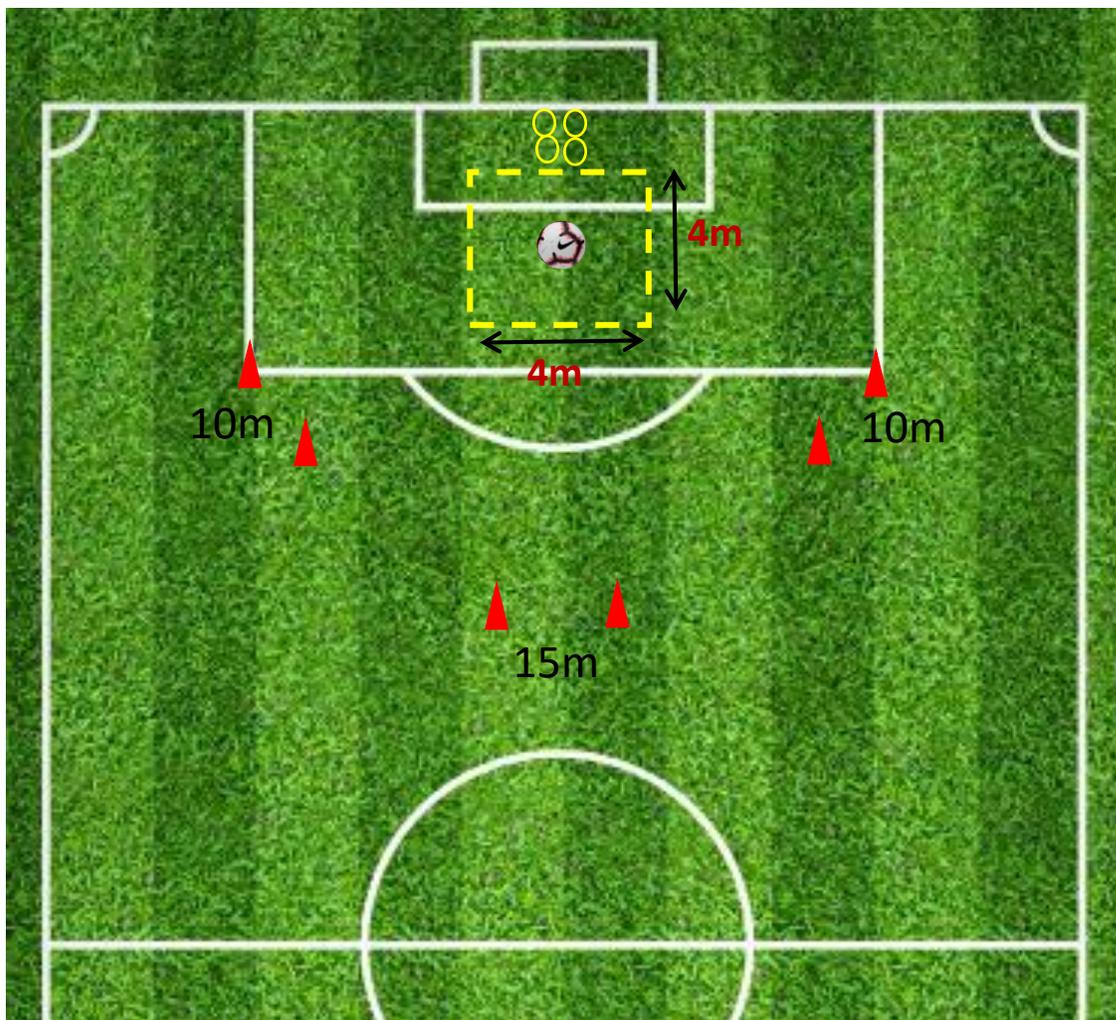


Dans l'espace délimité, le gardien doit réaliser au maximum :

- **30 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

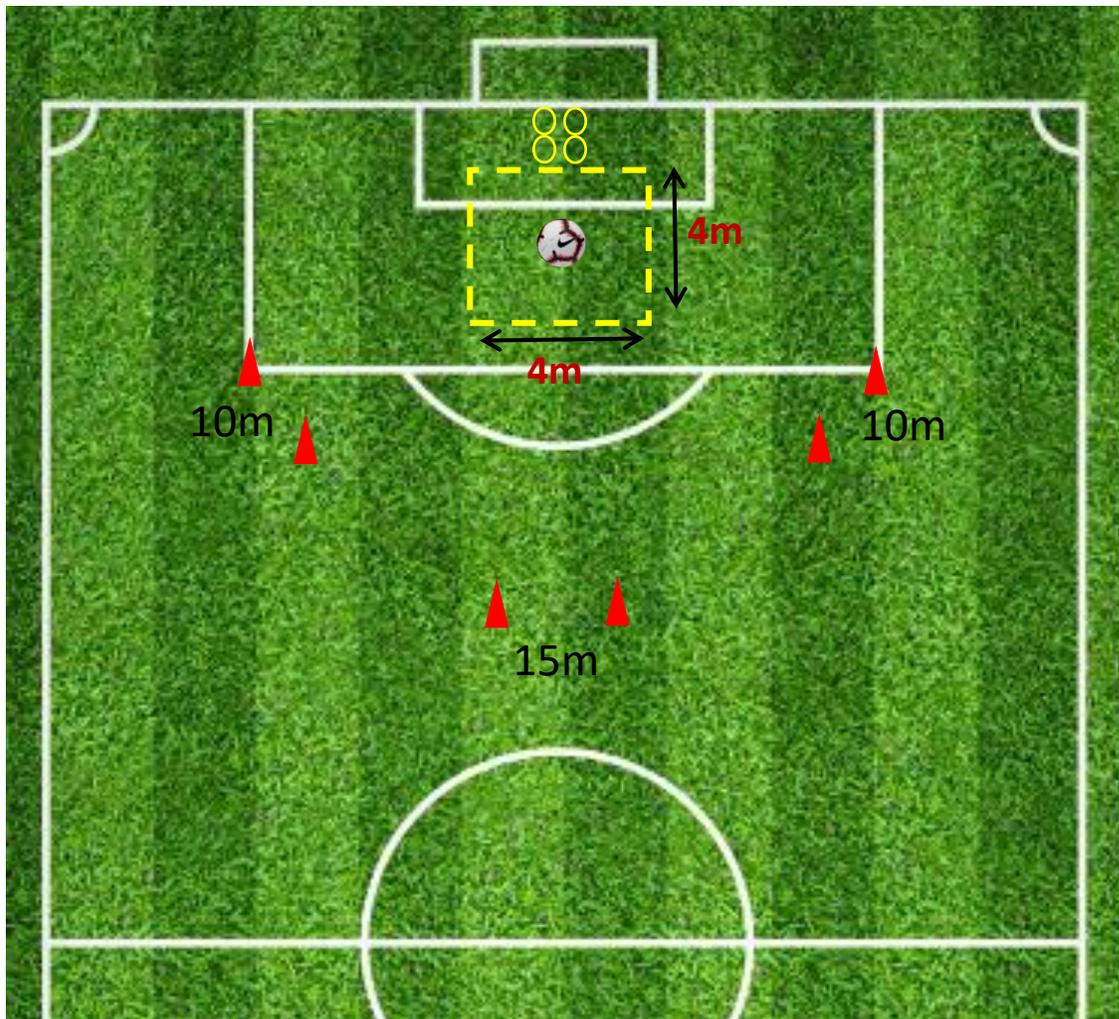


Après un travail d'appuis dans les cerceaux, le gardien effectue une prise de balle au sol de face puis se relève pour effectuer une relance à la main et au sol sans sortir de son carré :

- **2 relances** entre les cônes situés à **droite** et à **10 mètres**
- **2 relances** entre les cônes situés à **gauche** et à **10 mètres**
- **2 relances** entre les cônes situés **dans l'axe** et à **15 mètres**

- **L'éducateur envoie le ballon au sol avec son pied**
- Relance entre les cônes = **10 points**.
- Relance percutant un cône et rentrant entre les cônes = **5 points**.
- Relance percutant un cône et ne rentrant pas entre les cônes = **0 points**.
- Relance à l'extérieur des cônes = **0 points**.

Test n°3 – RELANCE AUX PIEDS

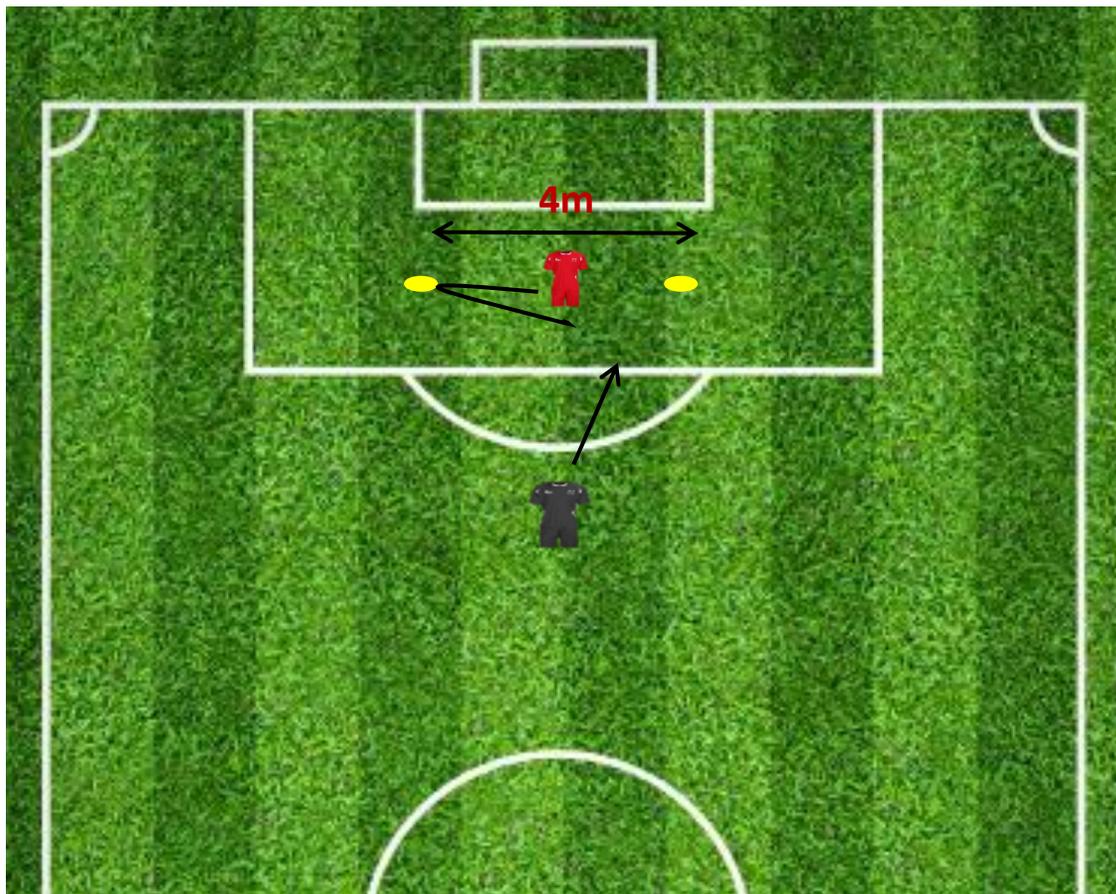


Après un contrôle, le gardien effectue une passe claquée au sol sans sortir de son carré :

- **2 passes claquées au sol** entre les cônes situés à droite et à 10 mètres
- **2 passes claquées au sol** entre les cônes situés à gauche et à 10 mètres
- **2 passes claquées au sol** entre les cônes situés dans l'axe et à 15 mètres

- **L'éducateur envoie le ballon au sol avec son pied**
- Relance entre les cônes = **10 points**.
- Relance percutant un cône et rentrant entre les cônes = **5 points**.
- Relance percutant un cône et ne rentrant pas entre les cônes = **0 points**.
- Relance à l'extérieur des cônes = **0 points**.

Test n°4 - PRISE DE BALLE



Après un travail de déplacement latéral pour toucher la coupelle alternativement à droite ou à gauche, le gardien effectue un plongeon à l'opposé :

- 2 plongeurs au sol à droite
- 2 plongeurs au sol à gauche
- 2 plongeurs à mi hauteur à droite
- 2 plongeurs à mi hauteur à gauche

- L'éducateur envoie le ballon en direction de la coupelle avec le pied (pour le ballon au sol) et les mains (pour le ballon mi hauteur)
- Prise de balle ballon capté = 10 points.
- Prise de balle ballon relâché = 5 points.
- Le gardien ne touche pas le ballon = 0 points.