

# Concours Jeunes Espoirs - 1<sup>er</sup> tour U10



**Tests Joueurs**

District Haute Marne de Football

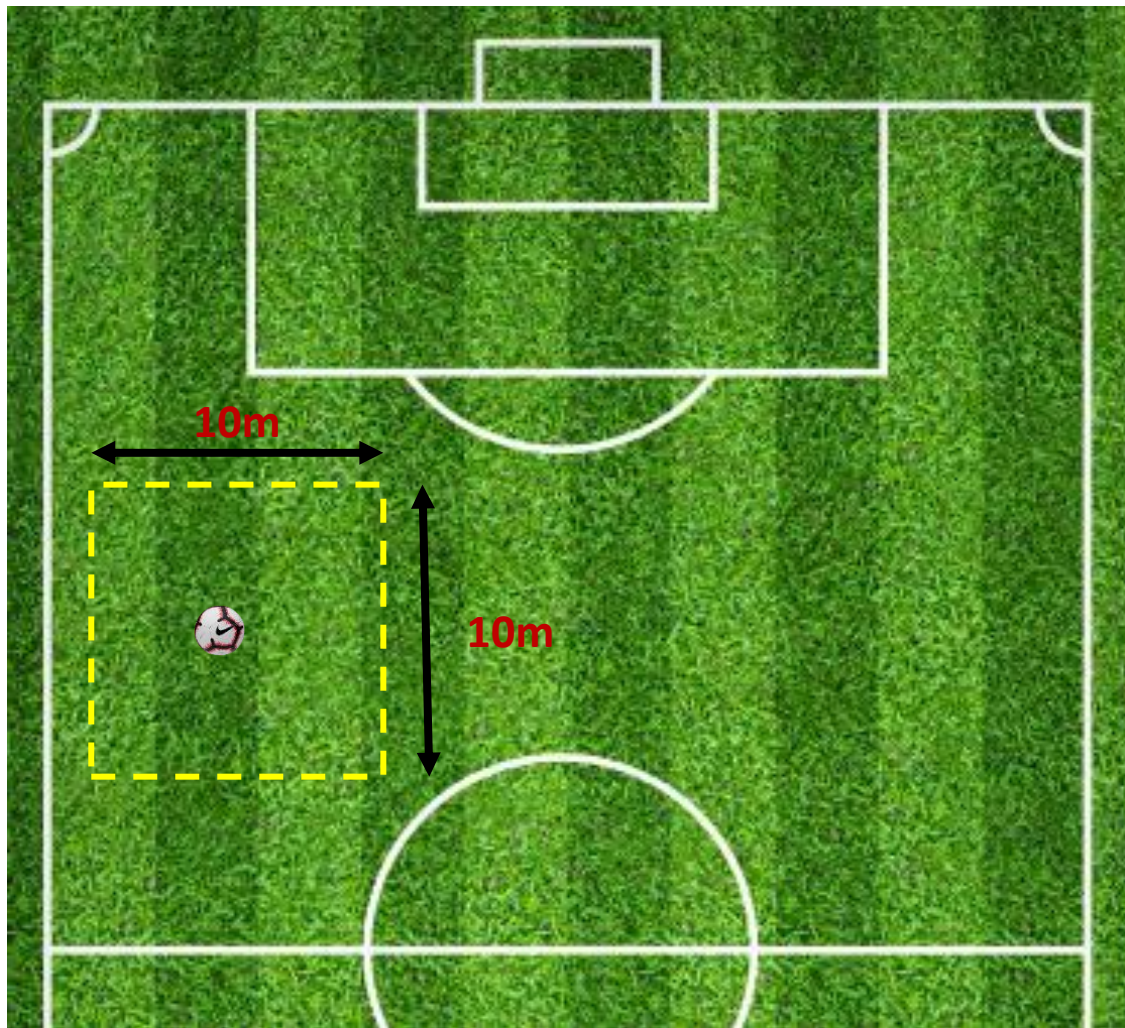


# U10 - 1<sup>er</sup> tour

4 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 :

- 30 jonglages pied droit
- 30 jonglages pied gauche
- 30 jonglages libre
- 20 jonglages de la tête

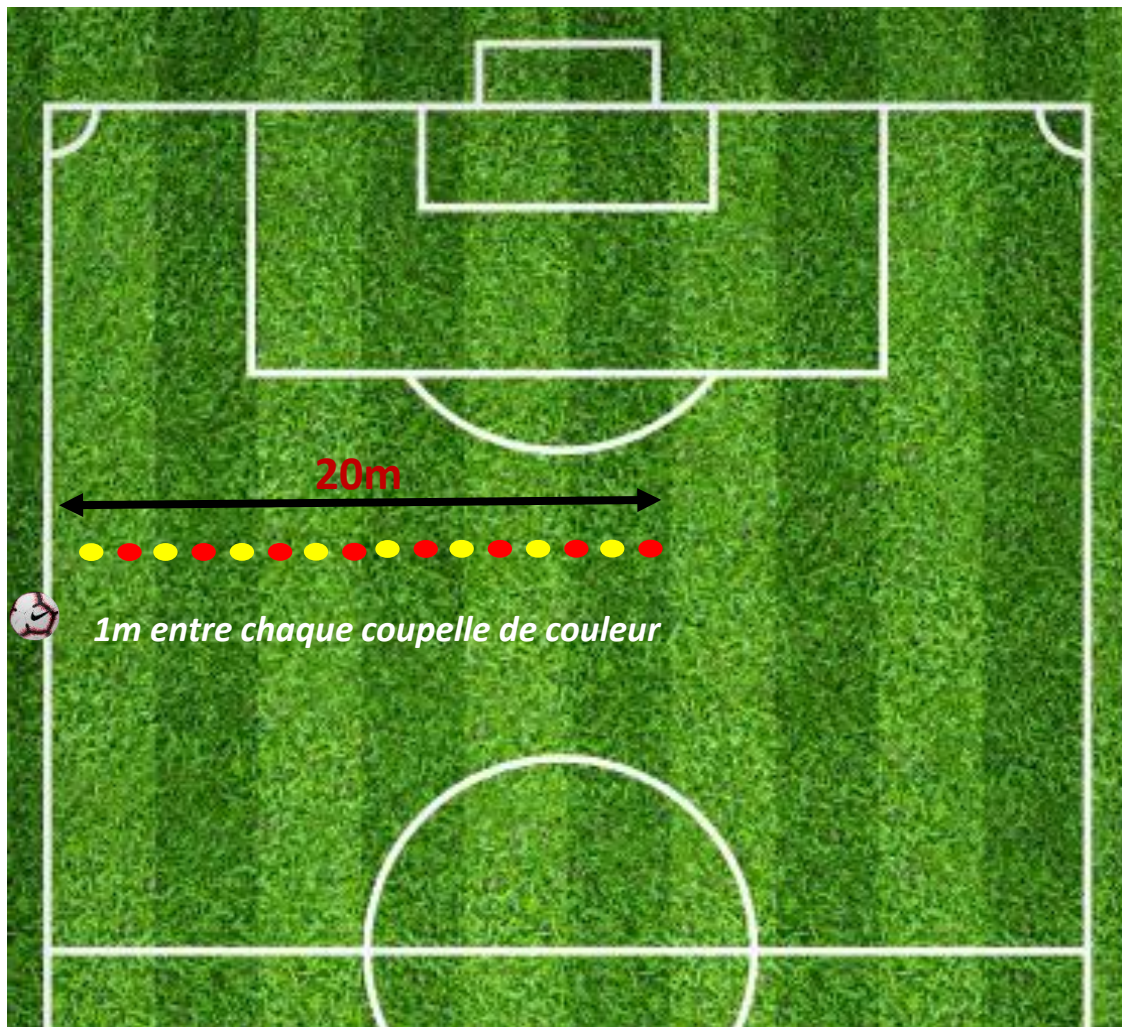
- Le joueur peut lever le ballon avec l'un de ses pieds ou avec les mains.
- Pour le pied droit et pied gauche, aucun contact de rattrapage (genoux, tête, cuisse ou autre partie du corps) n'est autorisé.
- Pour le jonglage libre, toutes les surfaces du corps (genoux, tête, cuisses) sont autorisées (sauf les mains).
- 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 !



# Jennes Espoirs U10 - 1<sup>er</sup> tour

Au total :  
100 points

## Test n°2 – JONGLERIE EN MOUVEMENT

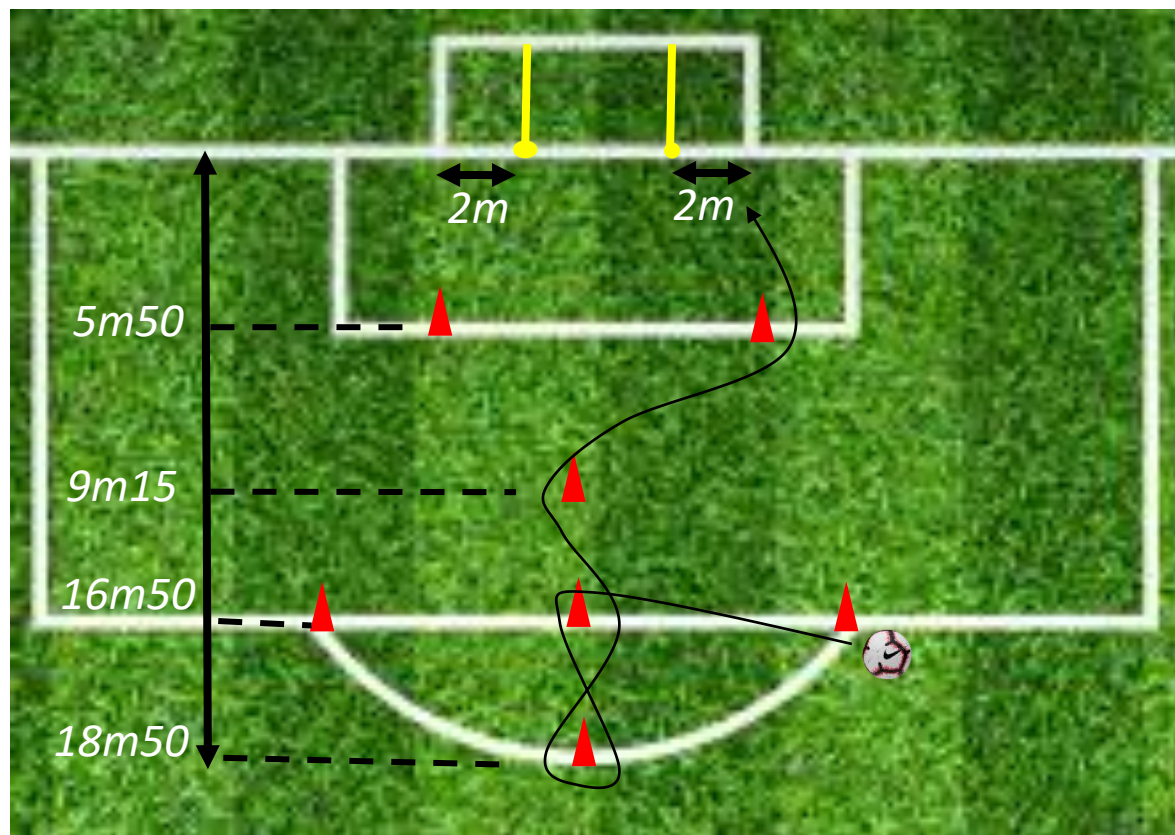


Le joueur doit **parcourir le maximum de distance en jonglant (maxi 20 mètres)** avec le ou les pieds (possibilité d'utiliser les genoux, la tête, les cuisses...).

Un plot est placé tous les mètres.

- **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 plots dépassés : **5 points** à chaque plot dépassé.
- **ATTENTION** : Le responsable devra comptabiliser le nombre de plots que l'enfant aura réellement dépassés en jonglant avec le ballon (contact pied -ballon) et non pas l'endroit où le ballon sera tombé pour la dernière fois.
- **Ce test n'est pas chronométré !**

## Test n°3 – PARCOURS TECHNIQUE CHRONOMETRE



Les points seront distribués après la journée en fonction des résultats de l'ensemble des participants

Le joueur doit **réaliser le parcours le plus rapidement possible et terminer sur un tir entre le poteau et le jalon.**

- Ce test est chronométré et s'effectue dans une surface de but de foot à 11 !
- 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).

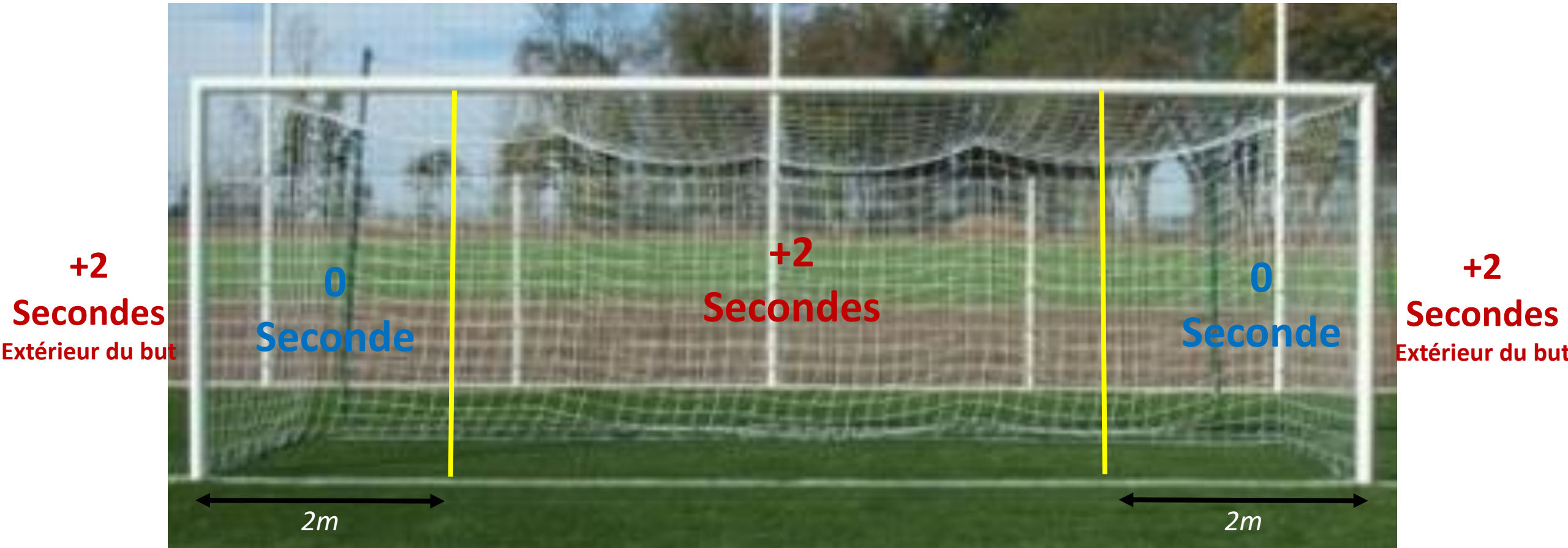
### ATTENTION :

- Si le ballon tape le poteau, la barre transversale ou le jalon et qu'il termine sa course dans la zone des + 0 seconde = **+ 0 seconde.**
- Si le joueur percute un cône en réalisant le parcours = **+ 1 seconde.**
- Si le ballon tape le poteau, la barre transversale ou le jalon et qu'il termine sa course hors du but ou dans la zone des + 2 secondes = **+ 2 secondes.**



# Jennes Espoirs U11 - 1<sup>er</sup> tour

## Test n°3 - PARCOURS TECHNIQUE CHRONOMETRE



Utiliser un but de Foot à 11 !

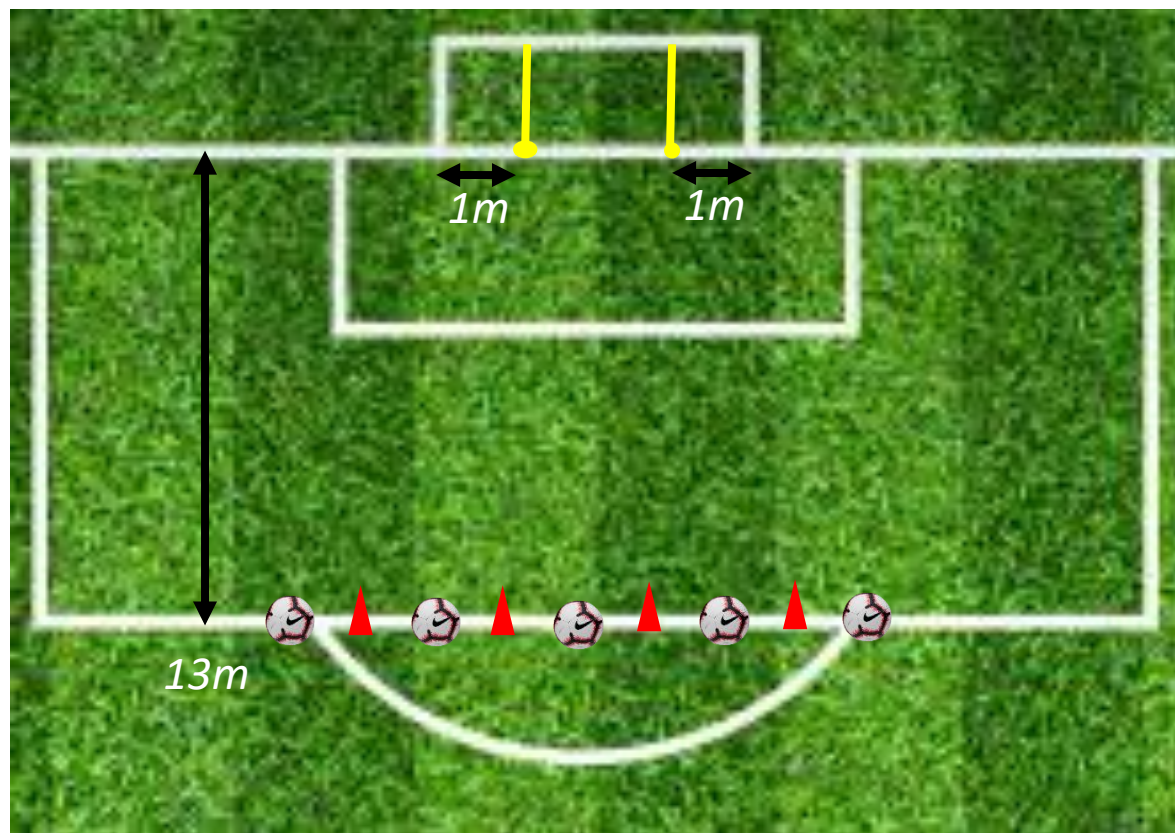
## Test n°4 – 5 TIRS ARRETES

Le joueur doit réaliser **5 tirs arrêtés à 13 mètres du but et viser différentes zones pour marquer le plus de points possibles.**

- **1 seul essai et la position des ballons doit-être la même pour tous les participants (voir schéma).**
- 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 ou la barre transversale et sort en dehors du but : **0 POINT**
- Si le ballon tape le jalon et sort en dehors du but : **10 POINTS**
- Si le ballon tape le poteau, la barre ou le jalon et qu'il termine sa course dans la zone des 15 points : **15 POINTS**
- Si le ballon tape le poteau, la barre ou le jalon et qu'il termine sa course dans la zone des 30 points : **30 POINTS**



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



# Jennes Espoirs U10 - 1<sup>er</sup> tour

## Test n°4 - 5 TIRS ARRETES



Utiliser un but de Foot à 8 !





# Jennes Espoirs U10 - 1<sup>er</sup> tour

**Au total :  
100 points**

## Test n°5 et 6 – Jeux réduits



Observation des qualités du joueur sur des oppositions 5c5 sur des terrains de 20 x 40 m

- **Qualité de prise de balle**
- **Qualité des passes, dribbles ou tirs**
- **Orientation**
- **Coordination**
- **Répétition des efforts**