



Concours individuel « Les étoiles du football »

Réservé aux joueurs et joueuses U11 - 2^e année

Présentation des tests



AVEC LES CLUBS POUR LES CLUBS

Objectifs des TESTS

4 tests techniques très simples

*pour que les éducateurs puissent faire travailler leurs joueurs

*mais aussi que les enfants puissent également s'entraîner chez eux,
à l'école, avec les copains...



AVEC LES CLUBS POUR LES CLUBS



Règlement des TESTS

Sur chaque test, en fonction de sa performance,
un joueur peut obtenir

1 étoile



2 étoiles



3 étoiles



4 Tests Techniques



Jonglerie

Conduite de balle

Passe

Frappe



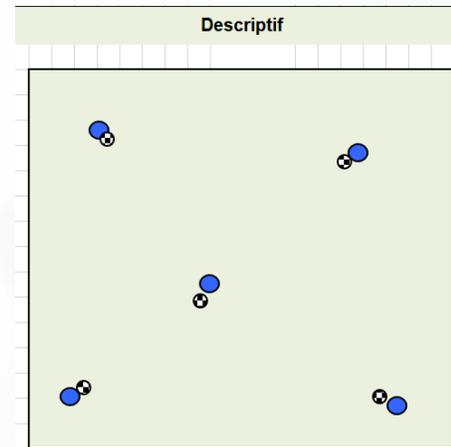
TEST n°1

Jongleries



4 épreuves de 30 secondes où le joueur doit effectuer le plus grand nombre de contacts de suite.

- ✓ Jonglerie pied droit
- ✓ Jonglerie pied gauche
- ✓ Jonglerie pieds alternés
- ✓ Jonglerie pied cuisse



Le cumul des 4 performances attribuera un nombre d'étoiles



TEST n°1 : A) Pied droit



Jongleries

Sur une durée de 30 secondes,
le joueur doit effectuer le plus grand nombre de contacts de suite.

Règles :

- *Départ à la main ou au sol
 - *Contact uniquement avec le pied DROIT
 - *Aucune surface de rattrapage autorisée
 - * 50 contacts maximum
- *A la fin, l'observateur donne sa meilleure série de contacts de suite



AVEC LES CLUBS POUR LES CLUBS



TEST n°1 :

B) Pied gauche



Jongleries

Sur une durée de 30 secondes,
le joueur doit effectuer le plus grand nombre de contacts de suite.

Règles :

- *Départ à la main ou au sol
 - *Contact uniquement avec le pied GAUCHE
 - *Aucune surface de rattrapage autorisée
 - * 50 contacts maximum
- *A la fin, l'observateur donne sa meilleure série de contacts de suite



TEST n°1 :

C) Pieds alternés



Jongleries

Sur une durée de 30 secondes,
le joueur doit effectuer le plus grand nombre de contacts de suite.

Règles :

- *Départ à la main ou au sol
- *Contact uniquement et alternativement avec les pieds GAUCHE et DROIT
- *Aucune surface de rattrapage autorisée
- * 50 contacts maximum
- *A la fin, l'observateur donne sa meilleure série de contacts de suite



AVEC LES CLUBS POUR LES CLUBS



TEST n°1 :

D) Alterné Pied / Cuisse



Jongleries

Sur une durée de 30 secondes,
le joueur doit effectuer le plus grand nombre de contacts de suite.

Règles :

- *Départ à la main ou au sol
- *Contact uniquement et alternativement avec le pied et la cuisse (du même côté)
- *Aucune surface de rattrapage autorisée
- * 50 contacts maximum
- *A la fin, l'observateur donne sa meilleure série de contacts de suite



AVEC LES CLUBS POUR LES CLUBS



TEST n°1



Jongleries : Résultats

Le cumul des 4 performances attribuera un nombre d'étoiles

Nombre d'étoiles			
Cumul des 4 jongleries	50	80	160



TEST n°2



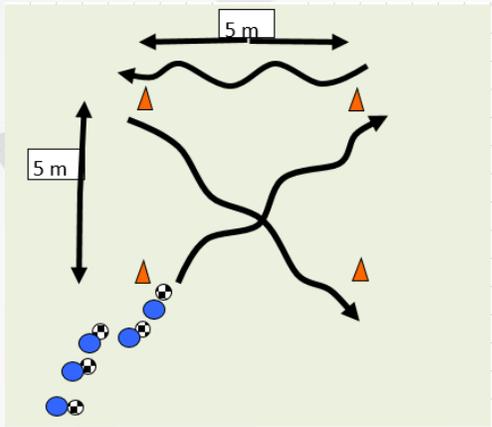
Conduite de balle

1 épreuve de 20 secondes où le joueur doit passer le plus grand nombre de cônes.

Le nombre de cônes franchis attribuera un nombre d'étoiles



TEST n°2 : Conduite de balle



Sur une durée de 20 secondes,
le joueur doit passer le plus grand nombre de cônes.

Règles :

- *Le carré mesure 5 mètres par 5 mètres et 4 cônes délimitent les angles
- *Départ à côté du cône 1 qui comptera dans le cumul
- *Le joueur doit commencer par la diagonale
- *Le joueur doit alterner un côté et une diagonale systématiquement
- *Conduite de balle libre en surface
- *Si le joueur fait tomber un cône, il devra le remettre en place
- * 50 contacts maximum
- *A la fin, l'observateur donne le nombre de cônes franchis



TEST n°2



Conduite de balle : Résultats

Le nombre de cônes franchis attribuera un nombre d'étoiles

Nombre d'étoiles			
Nombre de cônes	10	12	14



TEST n°3

Passe



1 épreuve de 5 passes où le joueur doit mettre les ballons dans une porte.

Le nombre de ballons dans les portes attribuera un nombre d'étoiles



TEST n°3 : Passe



Sur 5 ballons,
le joueur doit mettre le plus grand nombre de ballons dans les portes.

Règles :

- *Les 5 ballons sont alignés sur la ligne des 9 mètres sur la largeur du but
- *Les 2 jalons sont placés à 1 mètre du poteau à l'intérieur
- *Pour être comptabilisé, le ballon doit passer entre le poteau et le jalon
- *Si le ballon touche le jalon, le point est comptabilisé
- *A la fin, l'observateur donne le nombre de portes franchies



TEST n°3



Passes : Résultats

Le nombre de portes franchies attribuera un nombre d'étoiles

Nombre d'étoiles			
Nombre de portes	3	4	5



AVEC LES CLUBS POUR LES CLUBS



TEST n°4

Frappe



1 épreuve de 5 frappes où le joueur doit mettre les ballons dans une porte.

Le nombre de ballons dans les portes attribuera un nombre d'étoiles



AVEC LES CLUBS POUR LES CLUBS



TEST n°4 : Frappe



Sur 5 ballons,
le joueur doit mettre le plus grand nombre de ballons dans les portes.

Règles :

- *Les 5 ballons sont alignés sur la ligne des 13 mètres sur la largeur du but
- *Les 2 jalons sont placés à 1 mètre du poteau à l'intérieur
- *Pour être comptabilisé, le ballon doit passer entre le poteau et le jalon avec un rebond max entre les 13 mètres et le but
- *Si le ballon touche le jalon, le point est comptabilisé
- *A la fin, l'observateur donne le nombre de portes franchies



TEST n°4



Frappe : Résultats

Le nombre de portes franchies attribuera un nombre d'étoiles

Nombre d'étoiles			
Nombre de portes	2	3	5



AVEC LES CLUBS POUR LES CLUBS





Echéancier

Septembre :

Présentation
Tests aux
réunions
d'Harmonisation
U11

Octobre à avril :

Entraînements
dans les clubs et
à la maison

Résultats-Coach :

- *Retour fiche 1
avant 15/11
- *Retour fiche 2
avant 15/4

Mai :

Concours
organisé dans
des secteurs par
le District de la
Loire

Fin Mai :

Finale
départementale
du Concours

