TESTS U11 et U13

Atelier N°1 : Le jonglage

MISE EN PLACE - ORGANISATION

Caractèrist.: Jonglage statique

Organisation : Délimité d'une zone de jonglage par des coupelles sur une surface de 10mX10m. Un joueur en évaluation, les autres s'échauffent.

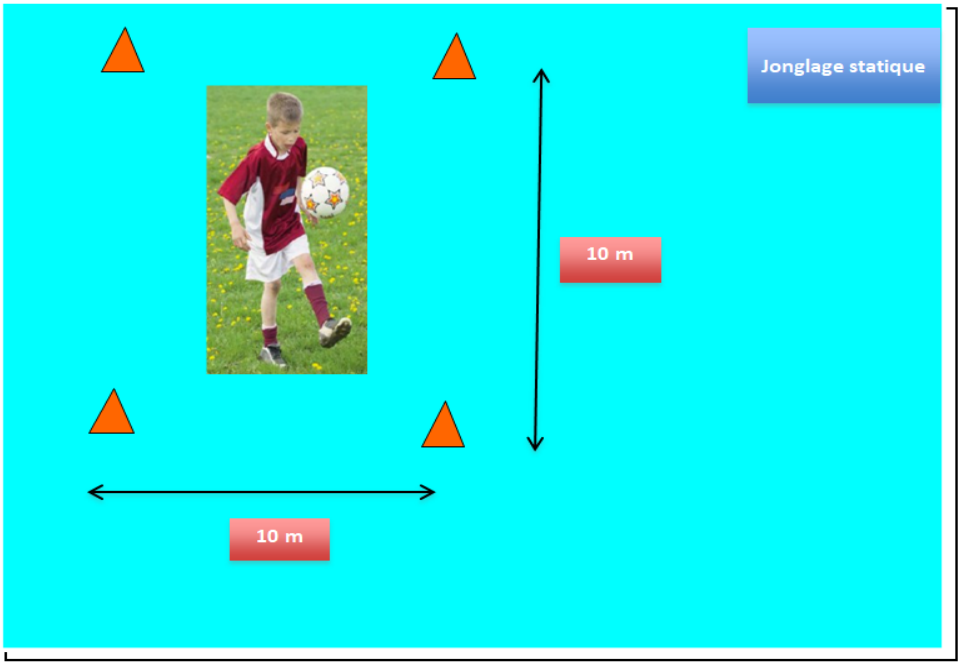
Le candidat commence avec le pied de son choix et réalise 50 ou 100 contacts (suivant la phase). 2 essais, pas de rattrapage.

Veiller à Bien délimiter la zone d'évolution zone de 10m par 10 m

Consignes : Réaliser 150 contacts en jonglant et sans rattrapage :

50 contacts et plus pied droit
50 contacts et plus pied gauche
50 contacts tête

BAREME	
PHASE BRASSAGE	**PHASE TERRITORIALE**
1er test : 150 Pts 50 pied droit 50 pied gauche 50 têtes	1er test : 300 Pts 100 pied droit 100 pied gauche 100 têtes



Organisation	
	1
	1
Matériel	
	24
	10
Effectif	
Trajectoire	
Joueur	
Ballon	
Conduite	

TESTS U11 et U13

Atelier N°2 : Le jonglage

MISE EN PLACE - ORGANISATION

Caractèrist.: Jonglage

Organisation : Délimité d'une zone de jonglage par des coupelles sur une surface de 10mX10m. Un joueur en évaluation, les autres s'échauffent.

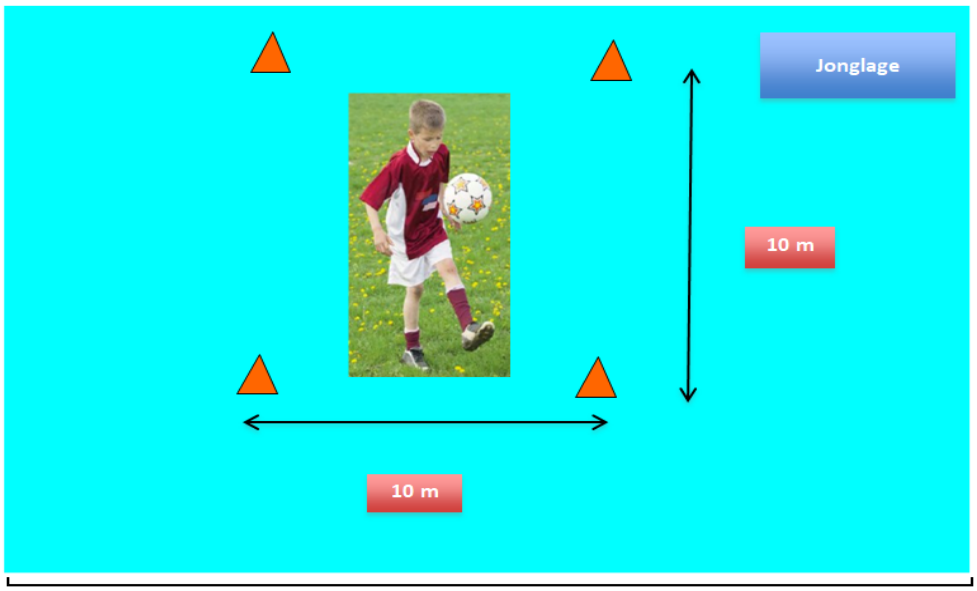
Veiller à Bien délimiter la zone d'évolution

zone de 10m par 10 m

Consignes : Réaliser 10 enchaînements pied-tête

Réaliser 10 enchaînements pied-poitrine

BAREME	
PHASE BRASSAGE	**PHASE TERRITORIALE**
2ème test : 100 Pts 10 pied-tête (10X5Pts) 10 pieds-poitrine (10X5Pts)	2ème test : 200 Pts 20 pied-tête (20X5Pts) 20 pieds-poitrine (20X5Pts)



Organisation	
	1
	1
	1
Matériel	
	8
Effectif	
Trajectoire	
Joueur	
Ballon	
Conduite	

TESTS U11 et U13

Atelier N°3 : Parcours jonglé

MISE EN PLACE - ORGANISATION

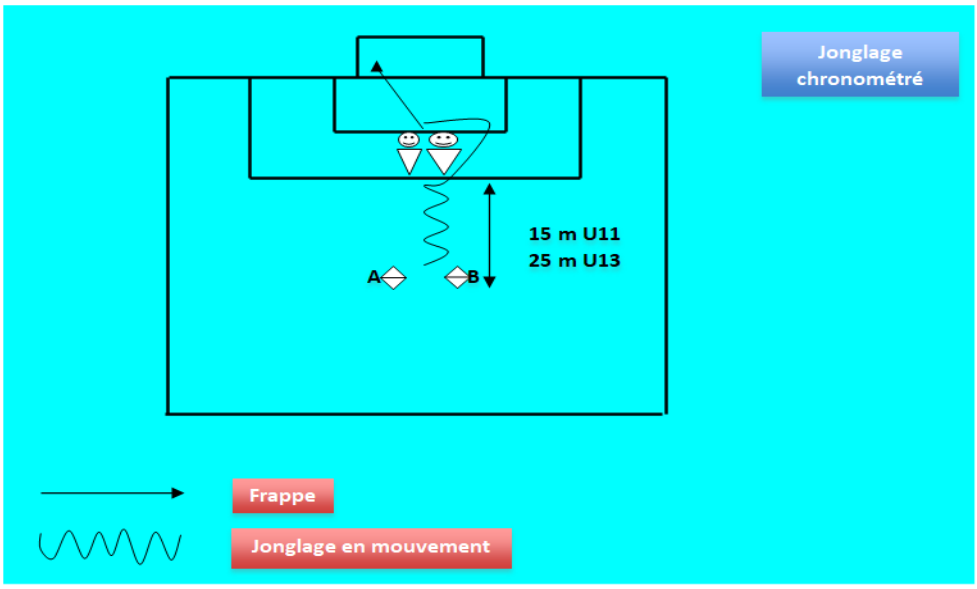
Caractèrist.: Jonglage chronométré

Organisation :Parcours jonglé chronométré suivi d'une frappe de volée ou de 1/2 volée (après avoir lobé un mannequin). Le joueur part de A-B vers la surface de réparation en jonglant avec un pied. Il lobe le mannequin situé à l'entrée de la surface, contourne le mannequin et reprend le ballon (de volée ou 1/2 volé). Le joueur réalisant le meilleur temps obtient la note maximale ; chaque 1/10 de seconde en plus retire 5 points.

BAREME	
PHASE BRASSAGE	**PHASE TERRITORIALE**
4ème test : 200 Pts Parcours jonglé + lob mannequin + tir	4ème test : 200 Pts Parcours jonglé + lob mannequin + tir

Organisation : 2 mannequin ou 4 piquets, 2 coupelles.
Ballon

IMPORTANT : Le mannequin peut être remplacé par des piquets.



(Addition du meilleur temps en A et B)
Cible atteinte : -2 " : si le ballon rentre directement dans le but
Tir cadré : 0 " : si le ballon touche le poteau ou la barre transversale
Tir non cadré : +1 ' '

Organisation	
	1
	1
	1
	1
Matériel	
	8
	8
	10
Effectif	
Trajectoire	

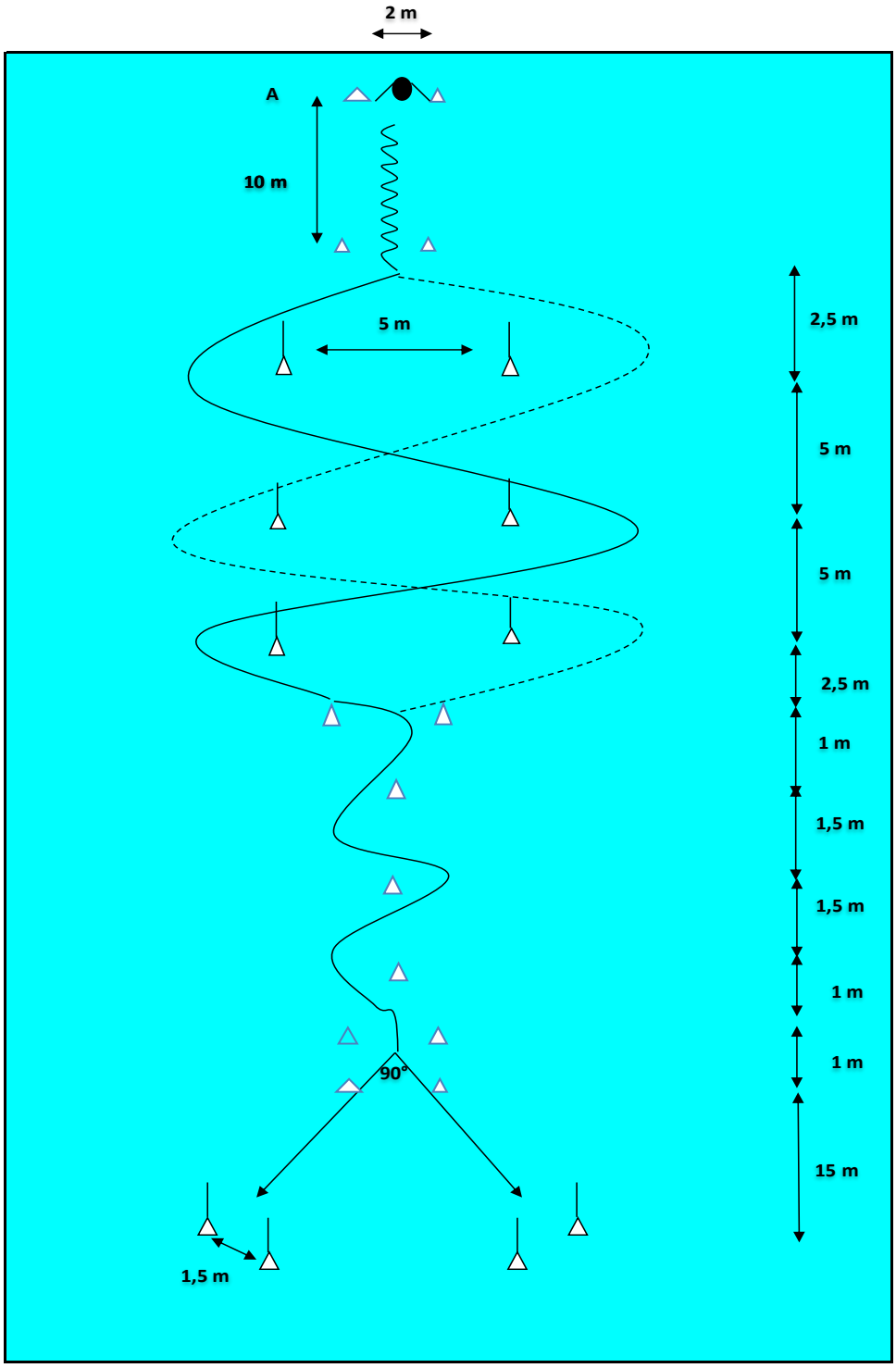
TESTS U11 et U13

Atelier N°4 : Conduite de balle en slalom

MISE EN PLACE - ORGANISATION

Organisation : 13 cônes, 10 piquets, et ballons.

Consignes : Conduite de balle en slalom suive d'une passe (parcours chronométré). Le joueur part de A vers la porte BC en jonglant avec un pied. Lorsqu'il franchit la porte, il met le ballon au sol en réalisant un contrôle orienté puis conduit le ballon en contournant les différents obstacles. A la sortie du dernier obstacle, il doit réaliser une frappe dans la porte FG (-2 ' ' de bonification). Le joueur réalisant le meilleur temps obtient la note maximale. Chaque 1/10ème de seconde en plus retire 5 points.



Organisation	
	1
	1
	1
	1
Matériel	
	13
	20
	2
	5

TESTS PPF U11 et U13

Atelier N°5 : Conduite de balle en huit

MISE EN PLACE - ORGANISATION

Organisation : 4 cônes, 3 piquets, et ballons.

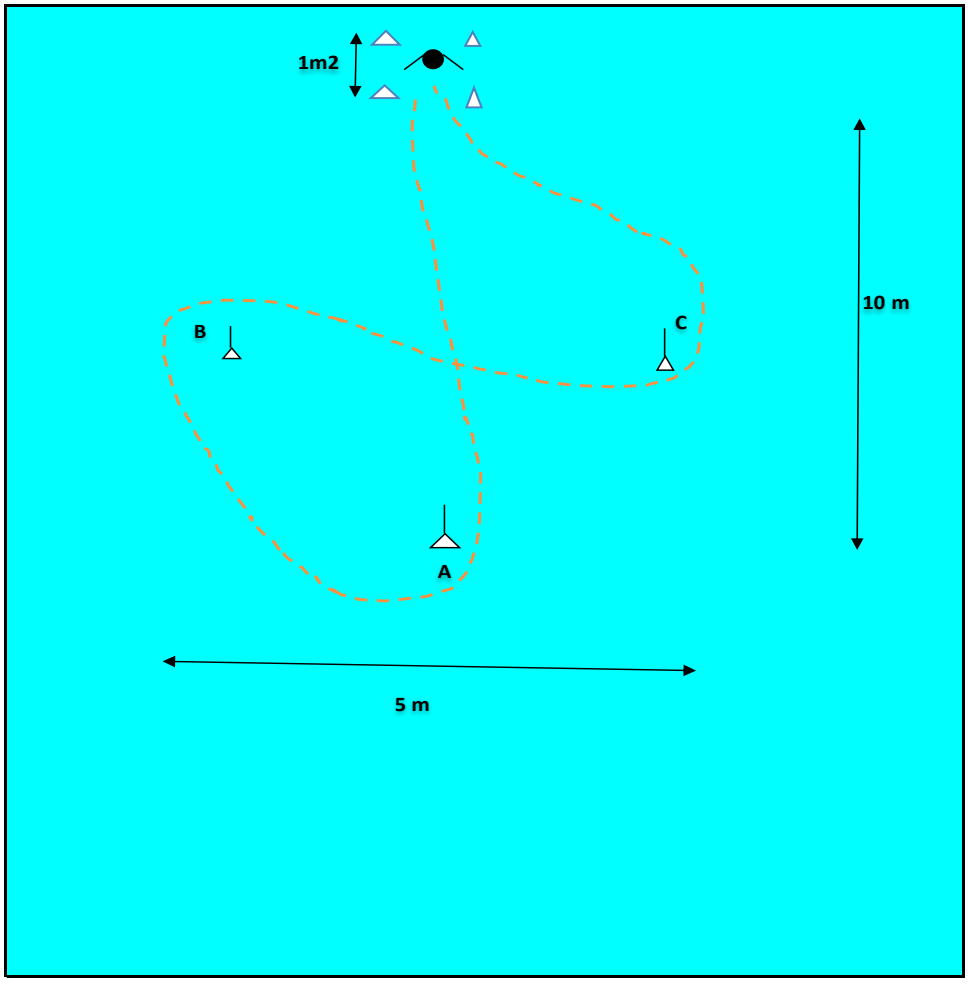
Consignes : Conduite de balle en contournant le piquet A puis les piquets B et C (par la gauche ou par la droite). Revenir poser le pied sur le ballon au milieu des 4 plots (1m2) .

Règles :

- 2 essais; Départ et arrêt du chronomètre au franchissement de la porte.

Test validé si :

- pied sur le ballon au milieu des plots.
- piquets debout.



Organisation	
	1
	1
	1
	1
	8
	6
	5

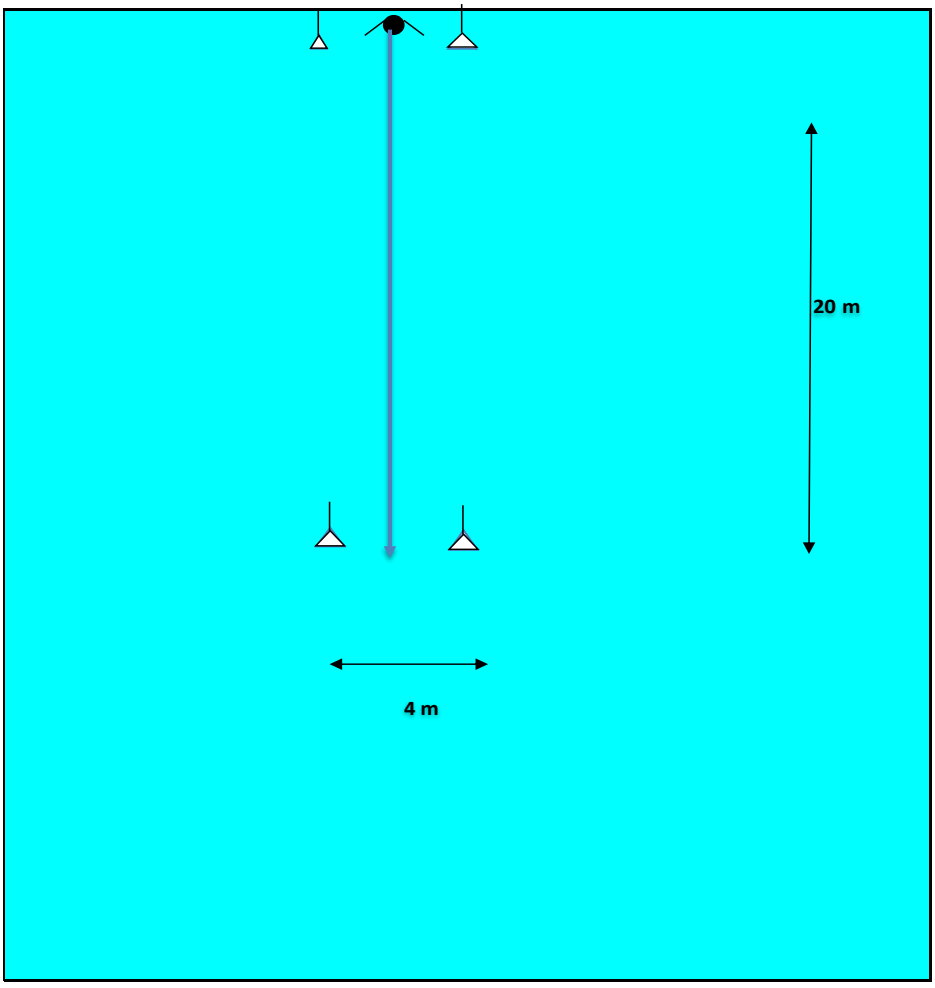
TESTS PPF U11 et U13

Atelier N°6 : Jonglerie en mouvement

MISE EN PLACE - ORGANISATION

Organisation : 4 cônes et ballons.

Consignes : Monter le ballon en jonglerie 1 mètre en retrait de la porte A. Passer la porte et parcourir les 20 mètres en jonglerie (meilleur pied). Réaliser un jongle à chaque foulée. Franchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse.
Règles : 2 essais; Départ et arrêt du chronomètre aux franchissements des portes.
Test validé si :
- passage des portes en maitrisant le ballon.
- pas de surface de rattrapage. Essai annulé si le ballon touche le sol.



Organisation	
	1
	1
	1
	1
	8
	5