

TESTS U11 / U13 / U15

Atelier N°1 : Le jonglage



MISE EN PLACE - ORGANISATION

Atelier.: Jonglage statique

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

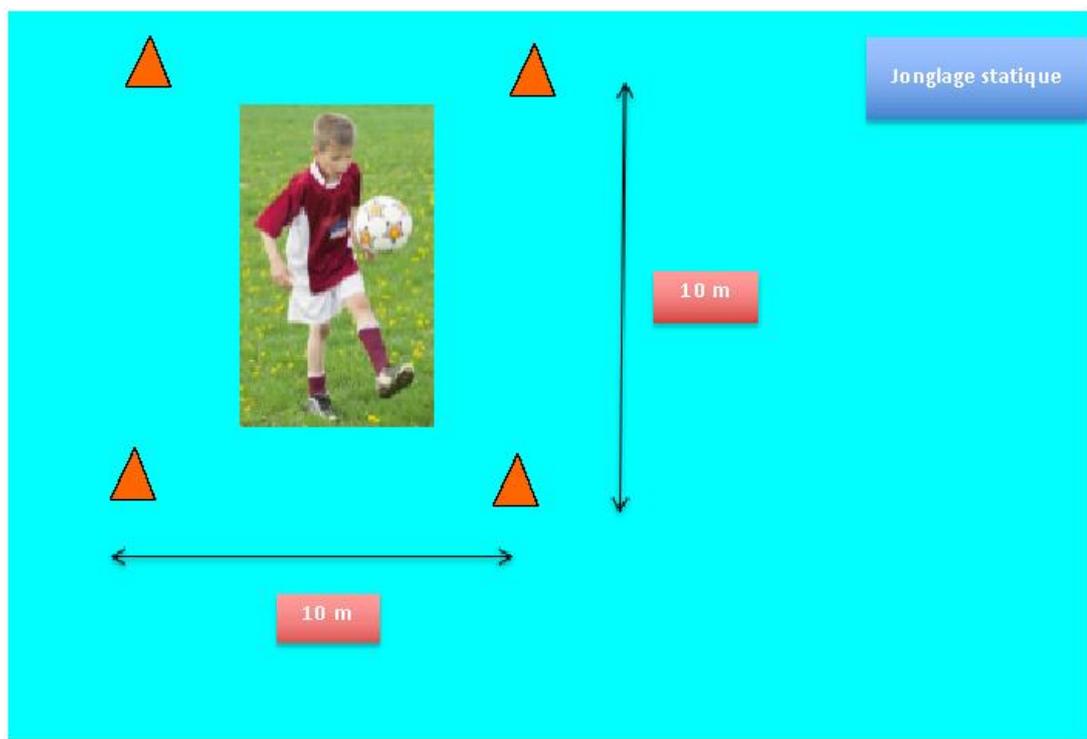
La candidate commence avec le pied de son choix et réalise 50 ou plus. 2 essais, pas de rattrapage.

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	
Demi-Finale	Finale
1er test : 150 Pts 50 pied droit 50 pied gauche 50 têtes	1er test : 150 Pts 50 pied droit 50 pied gauche 50 têtes



Organisation	
	1
	1
Matériel	
	24
	10
Effectif	
Trajectoire	
Joueur	----->
Ballon	—————>
Conduite	~~~~~>

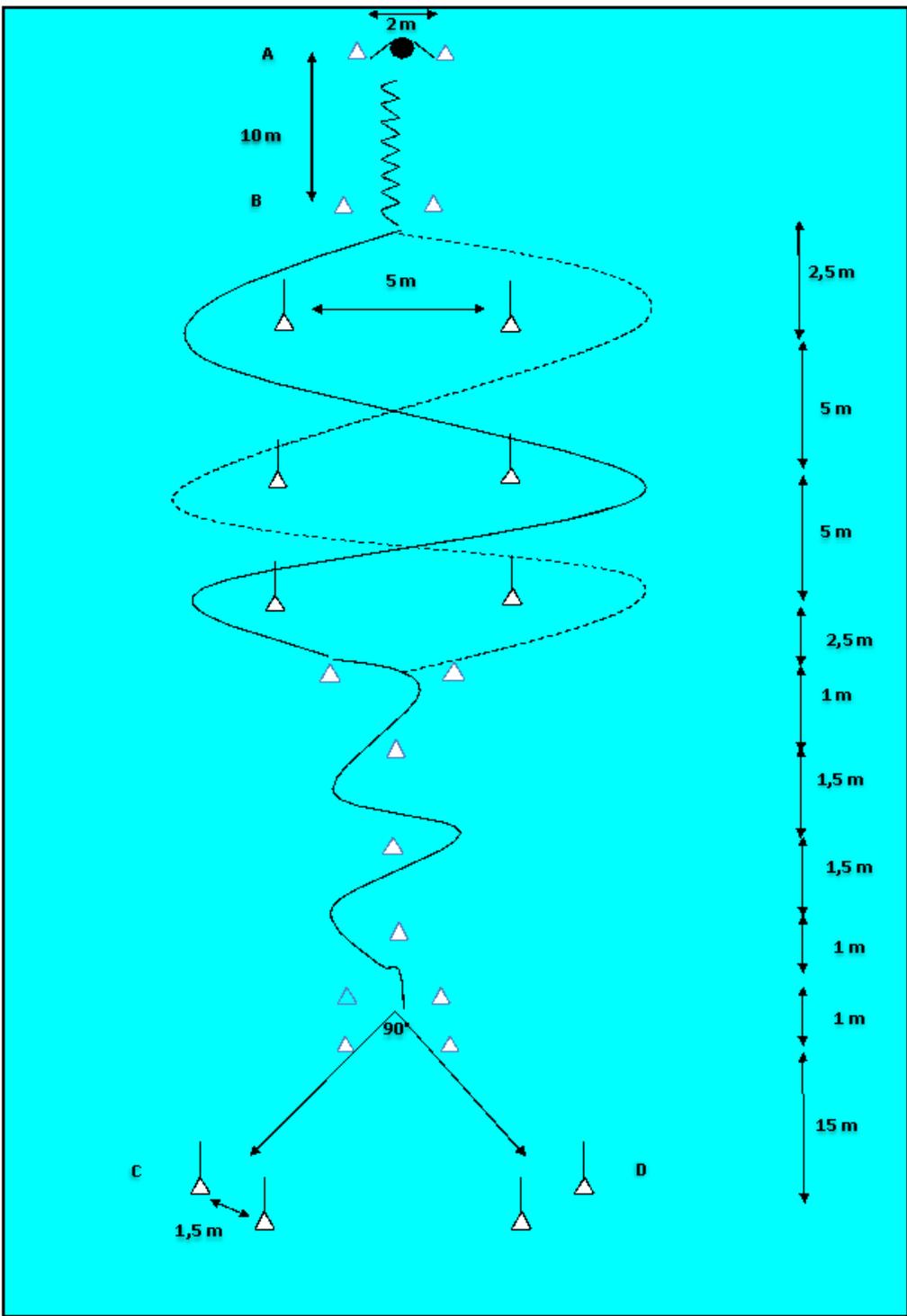


TESTS U11 / U13 / U15
Atelier N°2 : Conduite de balle en slalom

MISE EN PLACE - ORGANISATION

Organisation : 13 cônes, 10 piquets, et ballons.

Consignes : Conduite de balle en slalom suivi d'une passe (parcours chronométré). La joueuse part de A vers la porte B en courant. Lorsqu'elle franchit la porte, elle conduit le ballon en contournant les différents obstacles. A la sortie du dernier obstacle, elle doit réaliser une frappe dans la porte C ou D (-2 '' de bonification si réussite). La joueuse 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



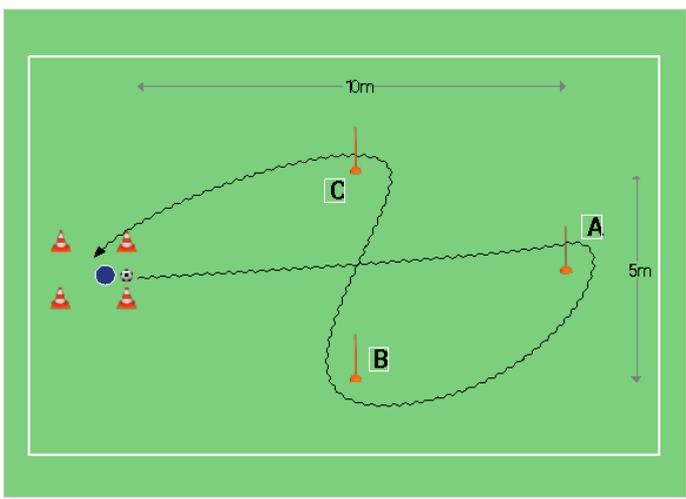
TESTS U11 / U13 / U15
Atelier N°3 : Conduite de balle en 8



CONDUITE DE BALLE

Parcours aller et retour

DESCRIPTION
Organisation
Placer les plots comme indiqué sur le schéma. Les piquets B et C se situent à équidistance de la ligne de départ et du piquet A.
Consignes
Conduire le ballon 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 (1m ²).
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.



SURFACE	
Long	20m
Larg	10m

MATERIEL	
■ ■ ■ ■ ■	-
—	-
	3
●	4
○	-
▲	oi
●	1
→	déplacement
→	conduite
→	passe/tir

ÉVALUATION	
Appréciation	Vitesse gestuelle. Posture. Coordination. Toucher de balle.
Barèmes	Temps de passage.
Attentes	Être capable : - d'utiliser les 2 pieds. - d'utiliser plusieurs surfaces de contacts. - de maîtriser son ballon et sa course.

TESTS U11 / U13 / U15

Atelier N°4 : Conduite de **balle** en L



WATÉ
-
40 mètres en «L»

DESCRIPTION

Organisation

Placer les plots comme indiqué sur le schéma.

Le couloir de course est d'1 mètre.

Le milieu des 4 piquets centraux (1m²) se situe à 10 mètres des 2 portes.

Consignes

Départ arrêté.

Réaliser un sprint en aller.

Poser un pied derrière la porte opposée.

Franchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse.

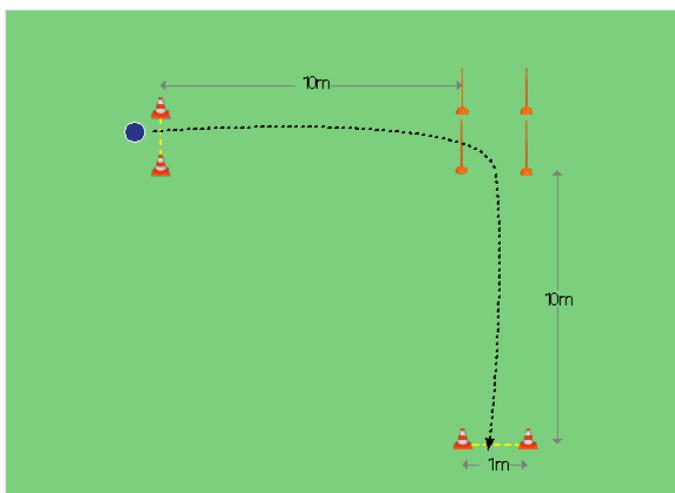
Règles

2 essais

Départ et arrêt du chronomètre aux franchissements des portes.

Test validé si :

- tous les piquets sont debout.
- pied posé derrière la porte.



SPACE

Long 20m

Lag 20m

MATÉL.

#####	-
—	-
○	4
△	4
○	-
△	-
●	-
→	déplacement
→	jonglerie
→	passer/tir

ÉVALUATION

Appréciation

Maîtrise des appuis.
Capacité à freiner, bloquer et repartir.
Explosivité.
Aisance.

Barèmes

Temps de passage.

Attentes

Être capable :
- d'exploser au départ.
- de maîtriser sa course et changer de direction à haute intensité.