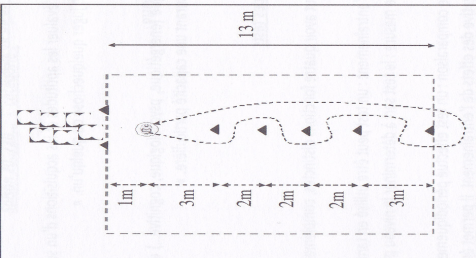


LES TESTS POUR LA CATEGORIE U14-U15

1. Les tests techniques.

Jonglerie sur place : pied droit + pied gauche + tête	
Objectif	✓ Evaluer la maîtrise du ballon en utilisant des parties différenciées du corps.
Déroulement du test	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Faire 100 contacts avec les surfaces suivantes : pied droit, pied gauche et 50 de la tête. ✓ Le joueur lève le ballon <u>au sol</u> avec l'un de ses pieds (avec les mains pour la tête). ✓ Aucun contact de rattrapage n'est autorisé. ✓ Compter alors tous les contacts successifs.
Prise de mesure	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 3 essais pour chaque test ; Le meilleur score est enregistré. ✓ Arrêter le test si tous les contacts sont effectués.
Préparation avant le test	✓ Après quelques explications précises et démonstration, familiarisation avec l'exercice pendant 10'.

Jonglerie en mouvement	
Objectif	✓ Evaluer la capacité à maîtriser la balle en mouvement.
Déroulement du test	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Parcourir 20 mètres en jonglant avec le ou les pieds (possibilité de rattrapage avec une autre surface). ✓ Entrer dans la surface de réparation (16,5m) et tirer de volée ou ½ volée. ✓ Si le ballon tombe pendant le jonglage, le lever (à l'endroit où il est tombé) avec le pied afin de pouvoir repartir et continuer le test. ✓ Le gardien doit rester sur sa ligne de but. ✓ Le chronomètre est déclenché lorsque le joueur franchit la ligne de départ en jonglant en mouvement et arrêté quand le ballon est frappé au but.
Prise de mesure	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le temps est chronométré. ✓ 2 essais ; Le meilleur score est enregistré au centième. ✓ Cotation : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Le ballon tombe pendant le jonglage = 1'' en plus à chaque chute. ▪ But marqué = -3'' ▪ Ballon arrêté ou sur les montants = 0'' ▪ Ballon hors cadre = plus 2''
Préparation avant le test	✓ Après des explications et une démonstration commentée, 10' d'échauffement à base de jonglage en mouvement.

Conduite de balle en slalom	
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evaluer la vitesse de déplacement avec ballon.
Déroulement du test	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Départ entre 2 portes, récupérer le ballon à 1m dans le cerceau et effectuer le slalom, contourner le dernier plot et revenir déposer le ballon dans le cerceau (sans effectuer le slalom). ✓ Si un plot est manqué, le joueur doit y revenir pour le franchir correctement. ✓ Le chronomètre est déclenché dès que le ballon est mis en mouvement et arrêté lorsque celui-ci est redéposé dans le cerceau. 
Prise de mesure	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 essais. ✓ Le temps est mesuré au centième de seconde. ✓ Le meilleur des deux essais est enregistré.
Préparation avant le test	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Après quelques explications et une démonstration commentée, 10' d'échauffement à base de conduite de balle.

2. Les tests physiques.

Vitesse 10m et 20m	
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evaluer la capacité à démarrer de façon explosive.
Déroulement du test	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les joueurs se placent par 2, debout derrière la ligne de départ. ✓ Ils démarrent au signal du chronométreur.
Prise de mesure	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 essais pour chaque test ; Le meilleur temps est enregistré. ✓ Le chronomètre est déclenché lorsque le signal est donné. ✓ Il est arrêté lorsque le joueur coupe la ligne d'arrivée. ✓ Le temps est mesuré au centième de seconde.
Préparation avant le test	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Placer cette épreuve en début de séance d'évaluation après un bon échauffement à base de flexions, d'extensions, d'étirements et de petites courses rapides.

Vitesse navette (4x10m)	
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evaluer la vitesse spécifique du footballeur : accélérer, freiner, changer de direction, se relancer.
Déroulement du test	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le test est réalisé en chaussure de football. ✓ Les joueurs se placent par 2, debout derrière la ligne de départ. ✓ Ils doivent enchaîner 4 fois 10 mètres en bloquant à chaque fois leur pied sur la ligne pour repartir. ✓ Ils démarrent au signal du chronométreur.
Prise de mesure	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 essais pour chaque test ; Le meilleur temps est enregistré. ✓ Le chronomètre est déclenché lorsque le signal est donné. ✓ Il est arrêté lorsque le joueur coupe la ligne d'arrivée. ✓ Le temps est mesuré au centième de seconde.
Préparation avant le test	<ul style="list-style-type: none"> ✓ L'éducateur, lors de sa démonstration, attire l'attention sur le blocage du pied derrière la ligne de chaque extrémité. ✓ Un bon échauffement des membres inférieurs est conseillé.

Puissance : détente verticale (test Le Sargent)

Objectif	✓ Evaluer la puissance anaérobie alactique du joueur
-----------------	--

Test VMA (Vitesse Maximale Aérobie)

Objectif	✓ Evaluer la vitesse de course maximale qu'un joueur peut soutenir en condition aérobie et ainsi déterminer la vitesse à laquelle sa consommation d'oxygène est atteinte (VO^2_{max}).
-----------------	--