Foot Animation

Saison 2015-2016

Les tests pour la catégorie U10/U11

1- Les tests techniques.

A: U10-U11

Jonglerie sur place : pied droit + pied gauche + tête	
Objectif	Evaluer la maîtrise du ballon en utilisant des parties différenciées du corps.
Déroulement du test	-Faire 50 contacts en U10 et 60 en U11 du pied fort, 30 du pied faible ; 20 de la tête en U10 et 25 en U11. -Le joueur lève le ballon au sol 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	-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 familiarisation avec l'exercice pendant 10'.

Conduite de balle en slalom	
Objectif	Evaluer la vitesse de déplacement avec ballon.
Déroulement du test	-Départ entre 2 portes, récupérer le ballon à 1 m 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 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	-2 essais. -Le temps est mesuré au centième de seconde. -Le meilleur des deux essais est enregistré.
Préparation avant le test	-Après quelques explications et une démonstration commentée, 10' d'échauffement à base de conduite de balle.

Foot Animation

B : U11 uniquement

Jonglerie en mouvement	
Objectif	Evaluer la capacité à maîtriser la balle en mouvement.
Déroulement du test	-Parcourir 20 mètres en jonglant avec le ou les pieds (possibilité de rattrapage avec une autre surface). -Entrer dans la surface de réparation (13m) et tirer de volée ou en ½ volée. -Si le ballon tombe pendant le jonglage, le lever à l'endroit ou il est tombé avec le pied afin de pouvoir repartir et continuer le test. -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	-2 essais. -Le temps est mesuré au centième de seconde. -Le meilleur des deux essais est enregistré. -Cotation : - 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 = +2''
Préparation avant le test	-Après quelques explications et une démonstration commentée, 10' d'échauffement à base de jonglage en mouvement

2- *Les tests de* vivacités

A : U10 – U11

Vitesse 10m et 20m	
Objectif	Evaluer la capacité à démarrer de façon explosive.
Déroulement du test	-Les joueurs se placent par 2, debout derrière la ligne de départ. -Ils démarrent au signal du chronométreur.
Prise de mesure	-2 essais pour chaque test ; le meilleur temps est enregistré. -Le chronomètre est déclenché 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	-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.

Foot Animation

B: U10 uniquement

Vitesse navette adaptée (3x10m)	
Objectif	Evaluer la vitesse spécifique du joueur : accélérer, freiner, changer, de direction, se relancer.
Déroulement du test	-Le test est réalisé en chaussure de football. -Les joueurs se placent par 2, debout derrière la ligne de départ. -Ils doivent enchaîner 3 fois 10 mètres en bloquant à chaque fois leur pied sur la ligne pour repartir. -Ils démarrent au signal du chronométreur.
Prise de mesure	-2 essais. -Le temps est mesuré au centième de seconde. -Le meilleur des deux essais est enregistré.
Préparation avant le test	-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.

C: U11 uniquement

Vitesse navette adaptée (4x10m)	
Objectif	Evaluer la vitesse spécifique du joueur : accélérer, freiner, changer, de direction, se relancer.
Déroulement du test	-Le test est réalisé en chaussure de football. -Les joueurs se placent par 2, debout derrière la ligne de départ. -Ils doivent enchaîner 3 fois 10 mètres en bloquant à chaque fois leur pied sur la ligne pour repartir. -Ils démarrent au signal du chronométreur.
Prise de mesure	-2 essais. -Le temps est mesuré au centième de seconde. -Le meilleur des deux essais est enregistré.
Préparation avant le test	-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.