Foot Animation

Saison 2014-2015

Les tests pour la catégorie U7

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	-Faire **10 contacts** du pied fort, **5** du pied faible . -Le joueur lève le ballon avec les mains. -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. -Distance 13 mètres.
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.