

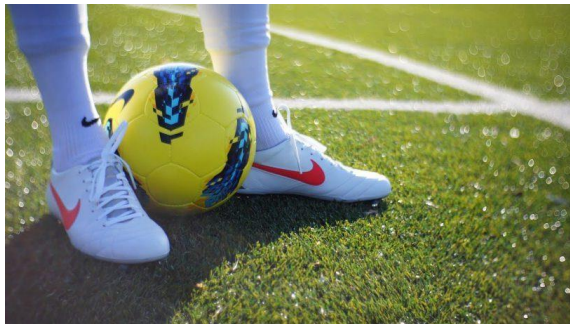
# Tests

## FINALE DEPARTEMENTALE

## ESPOIRS DU FOOT U13

## 28 février 2018 Châteaulin

### ► District du Finistère

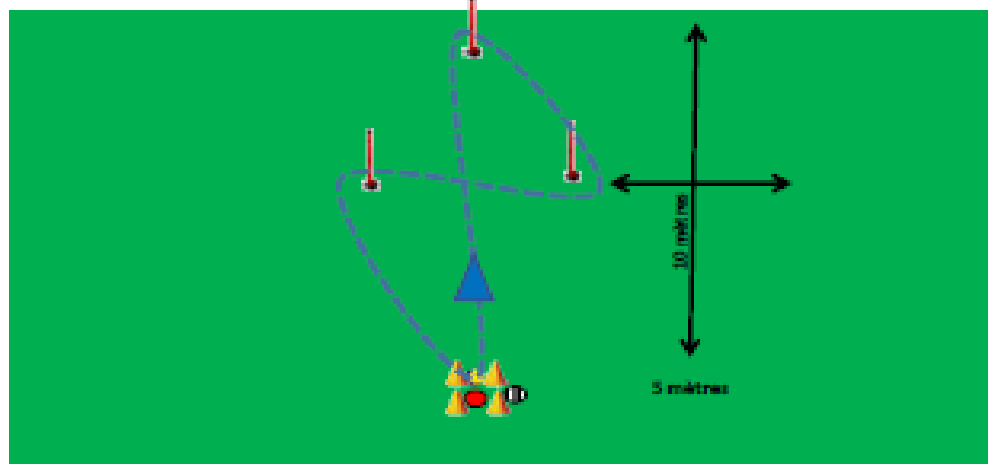


# Conduite de balle

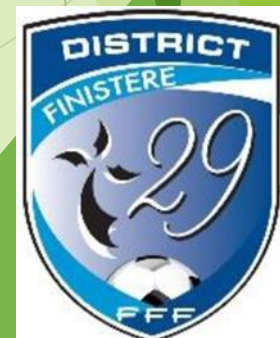
## Parcours en Aller et Retour



DESCRIPTION		
<b>ORGANISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer les plots comme indiqué sur le schéma</li> <li>Les 2 piquets latéraux se situent à équidistance de la ligne de départ et du piquet du fond</li> </ul>	<b>CONSIGNES</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conduire le ballon en contournant le piquet du fond puis les 2 piquets latéraux (par la gauche ou par la droite)</li> <li>Revenir poser le pied sur le ballon au milieu des 4 piquets (1mF)</li> </ul>	<b>RÈGLES</b>
		<p>2 essais</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Départ et arrêt du chronomètre avec le franchissement de la porte</li> </ul> <p>Test Validé:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pied sur le ballon au milieu des piquets</li> <li>Piquets debouts</li> </ul>



EVALUATION		
<b>APPRECIATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vitesse Gestuelle</li> <li>Posture</li> <li>Coordination</li> <li>Touché de balle</li> </ul>	<b>CRITERES</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Temps de passage</li> </ul>	<b>ATTENTES</b>
		<p>Etre capable de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliser les 2 pieds</li> <li>Utiliser plusieurs surfaces de contacts</li> <li>Maîtriser son ballon et sa course</li> </ul>



## Jonglerie statique

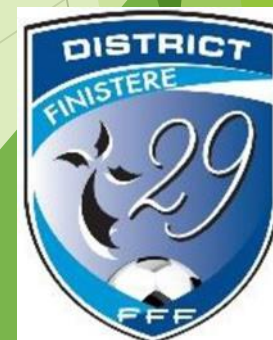
### Pied gauche, Pied Droit, Tête



DESCRIPTION		
<b>ORGANISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Placer les joueurs sur un espace suffisant avec un sol uniformément plat</li></ul>	<b>CONSIGNES</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Monter le ballon avec les pieds et réaliser la jonglerie sans surface de rattrapage ( 1 surface par test)</li><li>Pour les jongles avec la tête les joueurs peuvent monter le ballon avec les mains</li></ul>	<b>RÈGLES</b>
		<ul style="list-style-type: none"><li>2 essais par surface</li><li>Pas de surface de rattrapage</li><li>Fin du test si le ballon touche le sol</li></ul>



EVALUATION		
<b>APPRECIATION</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Equilibre</li><li>Coordination</li><li>Touché de balle</li><li>Aléance</li></ul>	<b>BARÈMES</b>
	<p>Objectifs à atteindre</p> <p>U13: • 20 jongles de la tête, 20 pied gauche, 20 pied droit</p> <p>U14: • 20 jongles de la tête, 50 pied gauche, 50 pied droit</p> <p>U16: • 50 jongles de la tête, 50 pied gauche, 50 pied droit</p>	<b>ATTENTES</b>
		<p>Etre capable de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>De garder la maîtrise du ballon avec des jongles rapprochés</li></ul>

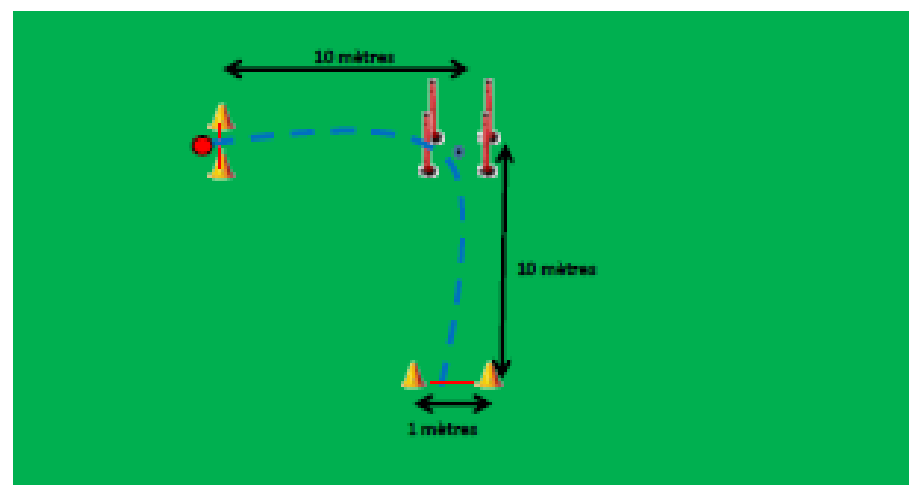


# Test de vivacité

## 40 mètres en L



DESCRIPTION		
<b>ORGANISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Placer les plots comme indiqué sur le schéma</li><li>Le couloir de course est d'un mètre</li><li>Le milieu des 4 piquets centraux (1m<sup>2</sup>) se situe à 10 mètres des 2 portes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Départ arrêté</li><li>Réaliser un sprint en Aller/Retour</li><li>Poser un pied derrière la porte opposée</li><li>Franchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse</li></ul>
	<b>CONSIGNES</b>	<b>REGLES</b>
		<ul style="list-style-type: none"><li>2 essais par surface</li><li>Départ et Arrêt du chronomètre avec les franchissements de la porte</li><li>Test valide:<ul style="list-style-type: none"><li>Tous les piquets sont debout</li><li>Pied posé derrière la porte</li></ul></li></ul>



EVALUATION		
<b>APPRECIATION</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Maîtrise des appuis</li><li>Capacité à freiner, bloquer et repartir</li><li>Explosivité</li><li>Aléance</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Temps de passage</li></ul>
	<b>BAREMES</b>	<b>ATTENTES</b>
		<ul style="list-style-type: none"><li>Etre capable de:<ul style="list-style-type: none"><li>Exploser au départ</li></ul></li><li>Maîtriser sa course et changer de direction à haute intensité</li></ul>

