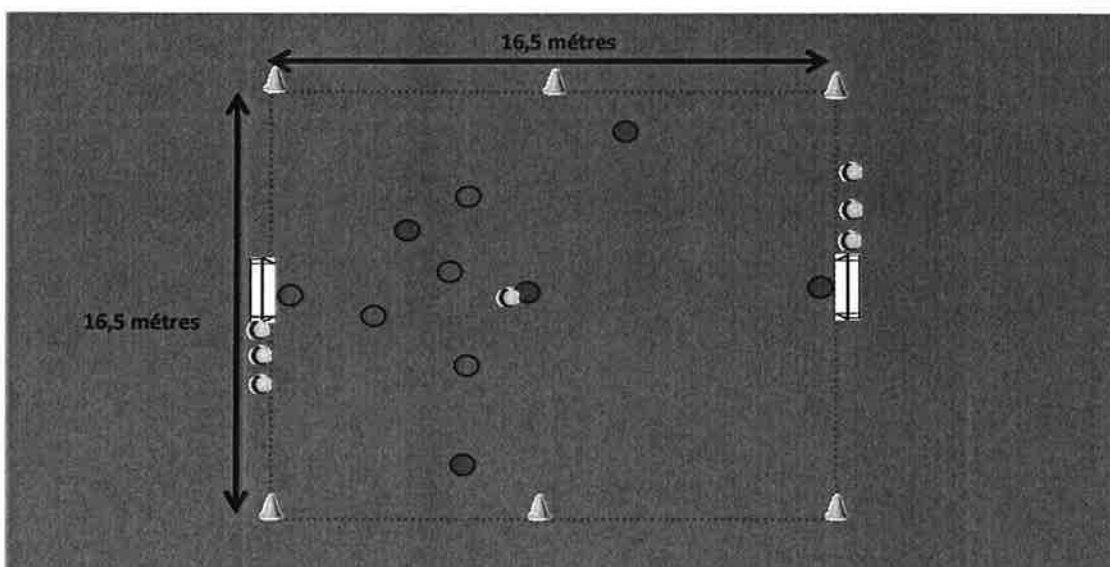


Jeu réduit

4 contre 4 avec gardiens



DESCRIPTION			
ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none"> • Définir une surface de jeu de 16,50 mètres/16,50 mètres • Opposition en 5 contre 5 • Placer des ballons dans les buts pour une reprise rapide du jeu 	CONSIGNES	<p>Principe de jeu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Occupation rationnelle de l'espace offensif pour contourner le bloc et retour en densité dans les phases défensives
		REGLES	<ul style="list-style-type: none"> • Si corner relance avec son propre gardien • Si but relance du gardien adverse • Remise en jeu au pied • Possibilité de frappe pour le gardien



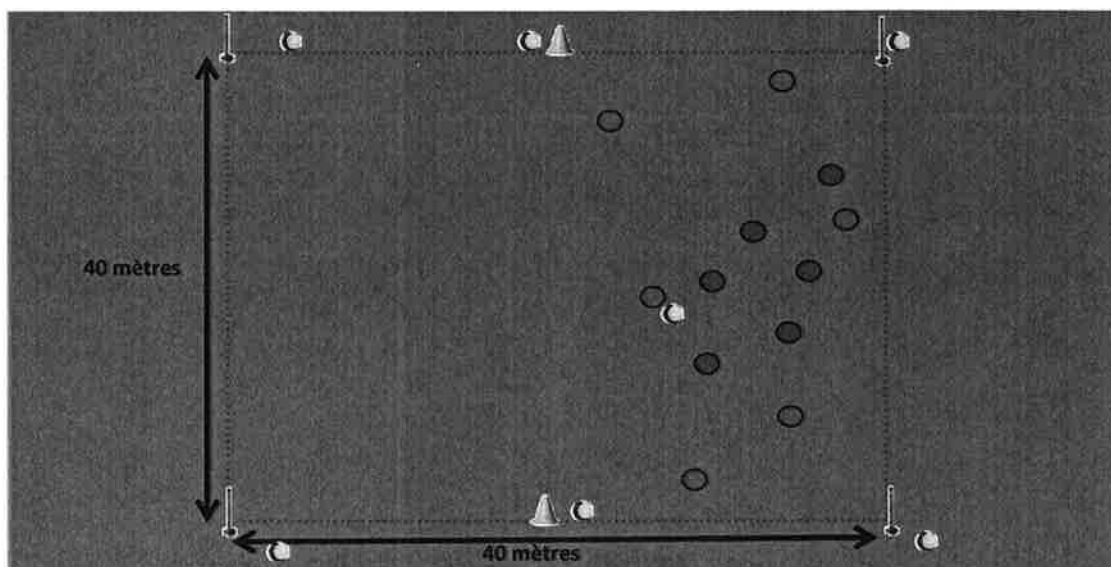
EVALUATION			
APPRECIATION	<ul style="list-style-type: none"> • Placement, déplacement, remplacement • Maîtrise et utilisation du ballon • Engagement, concentration, comportement 	BAREMES	<p>1) Etat d'esprit</p> <p>2) Intelligence de jeu</p> <p>3) Potentiel technique</p> <p>4) Potentiel athlétique</p> <p>Très bien:++ Bien:+ Moyen: = Insuffisant:-</p>
		ATTENTES	<p>Etre capable de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evoluer dans un contexte de pression spatiale et temporelle renforcé • Gagner les duels et prendre des risques

Jeu réduit

6 contre 6 sans gardiens (stop-Ball)



DESCRIPTION					
ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none"> • Définir une surface de jeu de 40 mètres/40 mètres • Opposition en 6 contre 6 	CONSIGNES	<p>Principe de jeu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Occupation rationnelle de l'espace offensif pour contourner le bloc et retour en densité dans les phases défensives 	REGLES	<ul style="list-style-type: none"> • Déposer la balle en conduite ou/et en réception de passe derrière la ligne de but • Si but, l'équipe repart à l'opposé



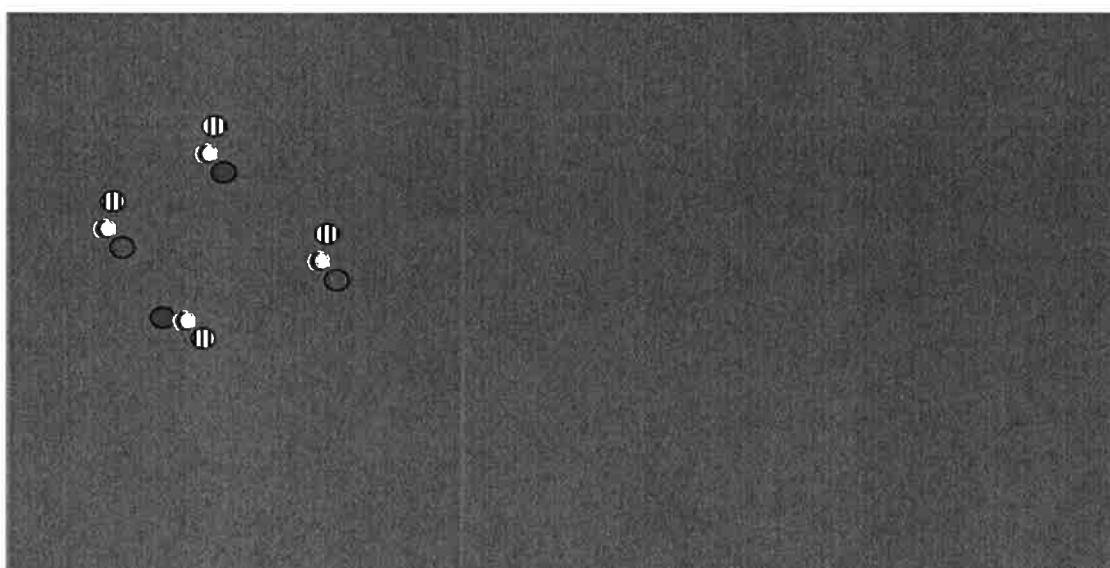
EVALUATION					
APPRECIATION	<ul style="list-style-type: none"> • Placement, déplacement, remplacement • Maîtrise et utilisation du ballon • Engagement, concentration, comportement 	CRITERES	<p>1) Etat d'esprit</p> <p>2) Intelligence de jeu</p> <p>3) Potentiel technique</p> <p>4) Potentiel athlétique</p> <p>Très bien: ++ Bien: + Moyen: = Insuffisant: -</p>	ATTENTES	<p>Etre capable de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evoluer dans un contexte de pression spatiale et temporelle renforcée • Lire le jeu et gérer les situations

Jonglerie statique

Pied gauche, Pied Droit, Tête



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



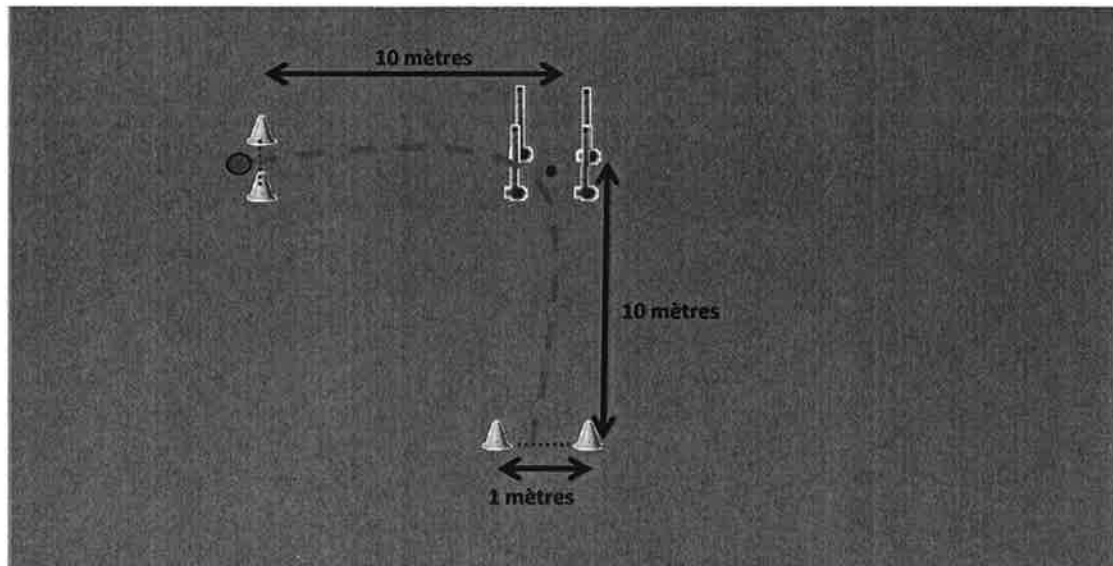
EVALUATION		
APPRECIATION	<ul style="list-style-type: none">EquilibreCoordinationTouché de balleAisance	BAREMES
		Objectifs à atteindre U13: <ul style="list-style-type: none">20 jongles de la tête, 20 pied gauche, 20 pied droit U14: <ul style="list-style-type: none">20 jongles de la tête, 50 pied gauche, 50 pied droit U15: <ul style="list-style-type: none">50 jongles de la tête, 50 pied gauche, 50 pied droit
		ATTENTES
		Etre capable de: <ul style="list-style-type: none">De garder la maîtrise du ballon avec des jongles rapprochés

Test de vivacité

40 mètres en L



DESCRIPTION			
ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none">Placer les plots comme indiqué sur le schémaLe couloir de course est d'un mètreLe milieu des 4 piquets centraux (1m²) se situe à 10 mètres des 2 portes	CONSIGNES	
		<ul style="list-style-type: none">Départ arrêtéRéaliser un sprint en Aller/RetourPoser un pied derrière la porte opposéeFranchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse	REGLES
			<p>2 essais par surface</p> <ul style="list-style-type: none">Départ et Arrêt du chronomètre avec les franchissements de la porte <p>Test validé:</p> <ul style="list-style-type: none">Tous les piquets sont deboutPied posé derrière la porte



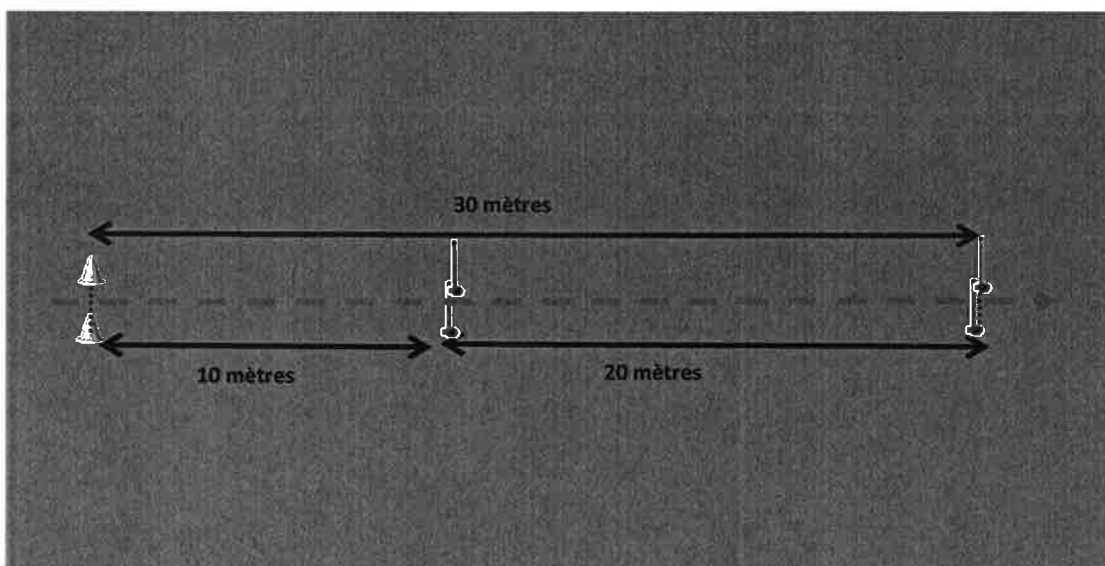
EVALUATION			
APPRECIATION	<ul style="list-style-type: none">Maitrise des appuisCapacité à freiner, bloquer et repartirExplosivitéAisance	BAREMES	
		<ul style="list-style-type: none">Temps de passage	ATTENTES
			<p>Etre capable de:</p> <ul style="list-style-type: none">Exploser au départMaîtriser sa course et changer de direction à haute intensité

Vitesse linéaire

10-30 mètres



DESCRIPTION		
ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none">Placer les plots comme indiqué sur le schémaRéaliser les test sur un terrain de football (préférence synthétique)	CONSIGNES
		<ul style="list-style-type: none">Réaliser un sprint sur 30 mètresFranchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse
		REGLES
		1 essai <ul style="list-style-type: none">Départ et arrêt du chronomètre avec les franchissement des portes de départ et d'arrivéePrendre le temps de passage aux 10 mètres



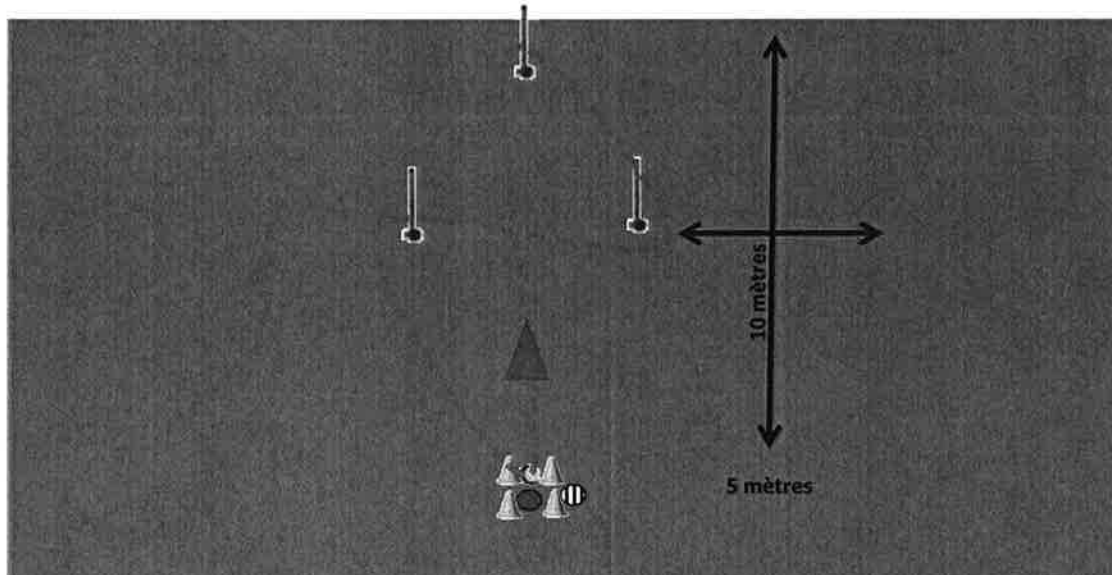
EVALUATION		
APPRECIATION	<ul style="list-style-type: none">MaitriseExplosivitéPuissanceVitesse	BAREMES
		<ul style="list-style-type: none">Temps de passage
		ATTENTES
		Etre capable de: <ul style="list-style-type: none">Maîtriser sa course sur la phase de démarrage, et en vitesse lancée

Conduite de balle

Parcours en Aller et Retour



DESCRIPTION			
ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none">Placer les plots comme indiqué sur le schémaLes 2 piquets latéraux se situent à équidistance de la ligne de départ et du piquet du fond	CONSIGNES	
		<ul style="list-style-type: none">Conduire le ballon en contournant le piquet du fond puis les 2 piquets latéraux (par la gauche ou par la droite)Revenir poser le pied sur le ballon au milieu des 4 plots (1m²)	REGLES
			2 essais <ul style="list-style-type: none">Départ et arrêt du chronomètre avec le franchissement de la porte Test Validé: <ul style="list-style-type: none">Pied sur le ballon au milieu des plotsPiquets debouts



EVALUATION			
APPRECIATION	<ul style="list-style-type: none">Vitesse GestuellePostureCoordinationTouché de balle	BAREMES	
		<ul style="list-style-type: none">Temps de passage	ATTENTES
			Etre capable de: <ul style="list-style-type: none">Utiliser les 2 piedsUtiliser plusieurs surfaces de contactsMaîtriser son ballon et sa course

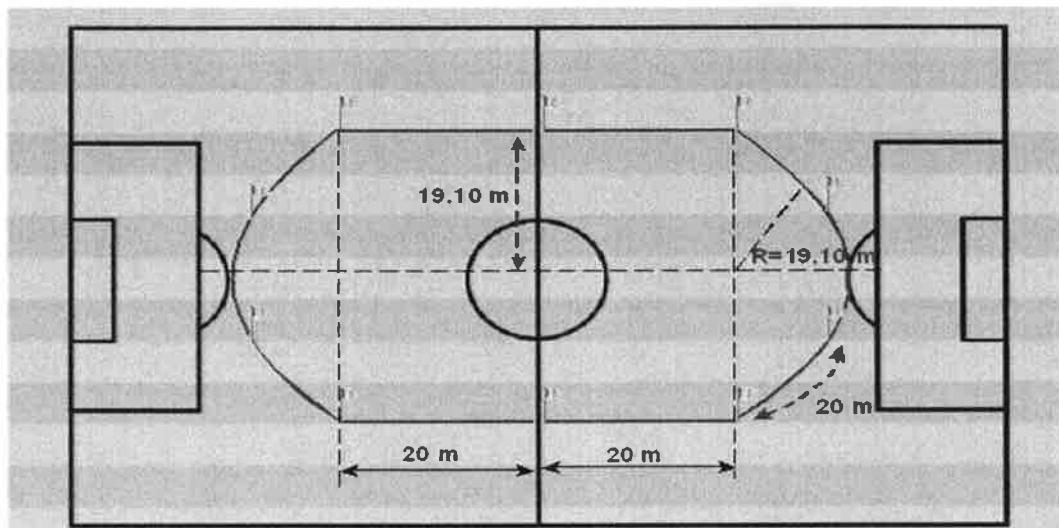
Vitesse Maximale Aérobie

Demi-Cooper 6 minutes



DESCRIPTION		
ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none"> Réaliser un parcours comme indiqué sur le schéma Placer des plots tous les 20 mètres Réaliser les tests sur une piste d'athlétisme ou un terrain de football (200 mètres) 	CONSIGNES
	<ul style="list-style-type: none"> Réaliser une course maximale durant 6 minutes 	REGLES
		<p>1 essai</p> <ul style="list-style-type: none"> S'arrêter au signal des 6 minutes Relever la distance parcourue en 6 minutes

Exemple de tracé d'une piste de 200 mètres sur un terrain de football



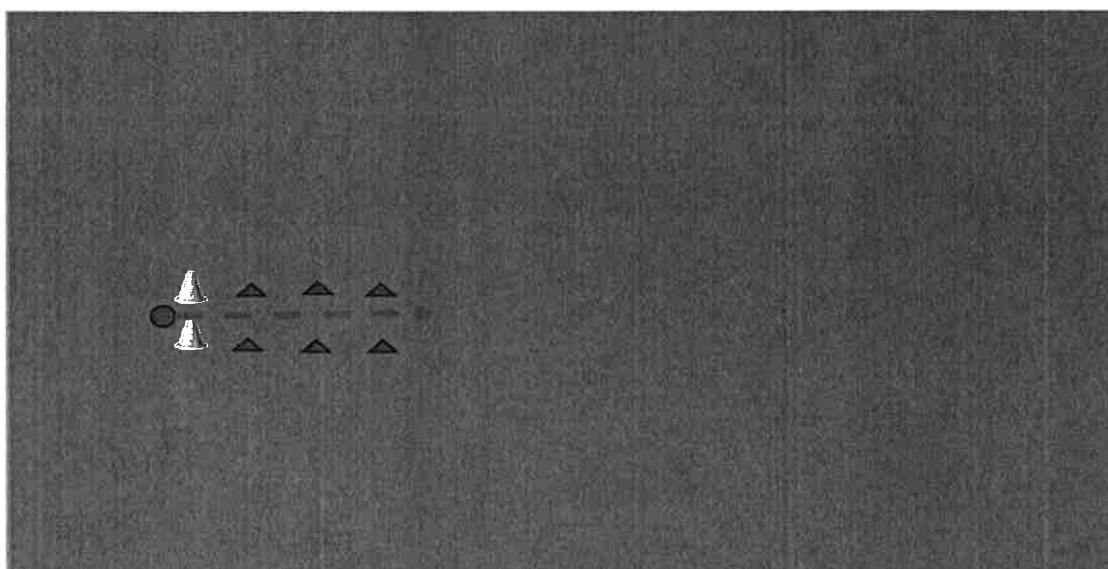
EVALUATION		
APPRECIATION	<ul style="list-style-type: none"> Aérobie Posture 	BAREMES
	<ul style="list-style-type: none"> Distance parcourue Calcul de la VMA : Distance/100 	ATTENTES
		<p>Etre capable de:</p> <ul style="list-style-type: none"> Réaliser une course soutenue et régulière pendant 6 minutes

Détente horizontale

Saut longueur pieds joints



DESCRIPTION					
ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none"> Placer une ligne de saut Placer une mesure métrable au sol 	CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> Sauter à pieds joints vers l'avant sans élan, avec les bras libres Réception simultanée des pieds 	REGLES	<p>2 essais</p> <ul style="list-style-type: none"> Mesurer à partir de l'arrière du dernier appui



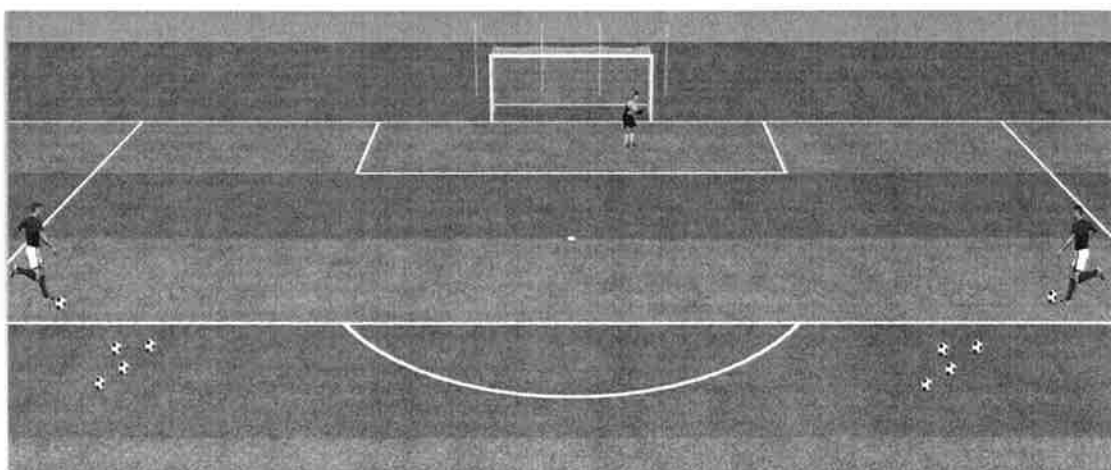
EVALUATION					
APPRECIATION	<ul style="list-style-type: none"> Explosion Détente horizontale Coordination 	BAREMES	<ul style="list-style-type: none"> Mesure de la distance 	ATTENTES	<p>Etre capable de:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sauter le plus loin possible avec les bras comme balancier Exploser sur la puissance musculaire des membres inférieurs

Gardiens de but

Fermeture angle de tir



DESCRIPTION		
ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none">Placer 1 joueur dans chaque angle de la surface avec 5 ballonsVeiller à la qualité des frappeurs	CONSIGNES
		<ul style="list-style-type: none">Réaliser 5 frappes de chaque angle du terrainChanger de gardien après les 10 frappes
		REGLES



EVALUATION		
APPRECIATION	<ul style="list-style-type: none">PlacementExplosivitéDétente	BAREMES
		<ul style="list-style-type: none">++ : Très bien+ : Bien= : Moyen- : Insuffisant
		ATTENTES
		Etre capable de: <ul style="list-style-type: none">Se détendreFermer l'angle de tir

Ces ateliers spécifiques sont complémentaires aux tests

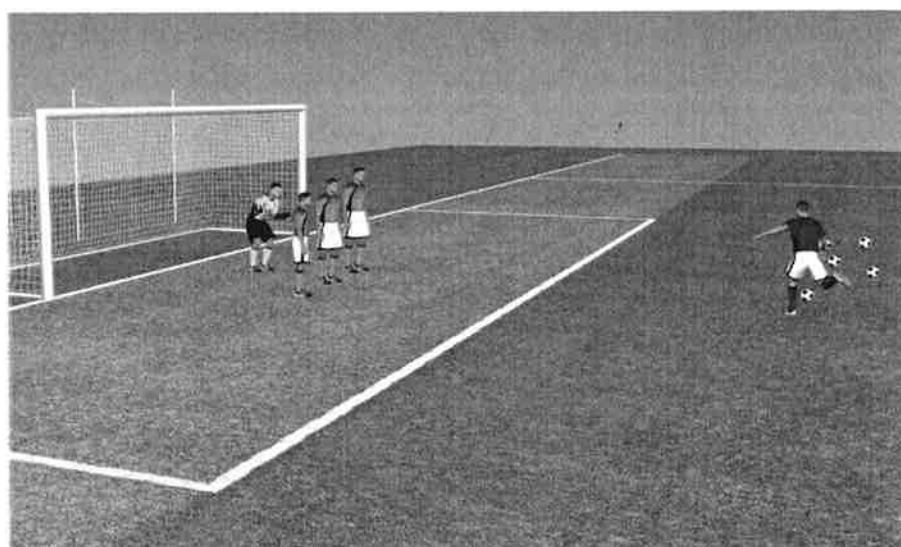


Gardiens de but

Vitesse de réaction



DESCRIPTION					
ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none"> Placer 1 joueur sur le point pénalty avec 5 ballons Placer 1 mini-mur de 3 joueurs 2 à 3 mètres devant le gardien Placer le gardien 1 mètre devant sa ligne Veiller à la qualité des frappeurs 	CONSIGNES	<ul style="list-style-type: none"> Les joueurs doivent faire un écran visuel sans gêner le gardien dans l'intervention Réaliser 5 frappes par gardien de but 	REGLES	<ul style="list-style-type: none"> Le joueur réalise des frappes variées dans les mains du gardien Le mur s'efface au dernier moment



EVALUATION					
APPRECIATION	<ul style="list-style-type: none"> Placement Réaction 	BAREMES	<ul style="list-style-type: none"> ++ : Très bien + : Bien = : Moyen - : Insuffisant 	ATTENTES	<p>Etre capable de:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se mettre au sol rapidement Capter ou dévier le ballon

Ces ateliers spécifiques sont complémentaires aux tests

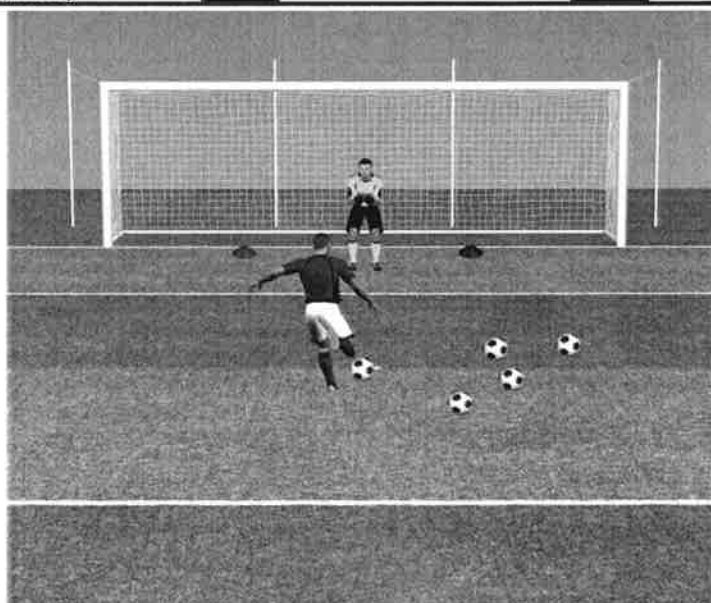


Gardiens de but

Vivacité au sol



DESCRIPTION			
ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none">• Placer le gardien 1 mètre devant sa ligne• Placer 1 répere rouge à 1 mètre sur la droite du gardien• Placer 1 répere bleu à 1 mètre sur la gauche du gardien• Placer le frappeur au point de pénalty	CONSIGNES	
		<ul style="list-style-type: none">• Réaliser 5 frappes par gardien de but• Réaliser des frappes au sol, à gauche et à droite, près des pieds du gardien de but• Le gardien doit réaliser les arrêts à la main	REGLES
			<ul style="list-style-type: none">• Le joueur réalise des frappes variées dans les mains du gardien• Le joueur doit viser le plot (entre le gardien et le plot)



EVALUATION			
APPRECIATION	<ul style="list-style-type: none">• Vivacité• Réaction	BAREMES	
		<ul style="list-style-type: none">• ++ : Très bien• + : Bien• = : Moyen• - : Insuffisant	ATTENTES
			Etre capable de: <ul style="list-style-type: none">• Etre vif au sol• Réaliser la technique d'effacement• Capter la balle au sol

Ces ateliers spécifiques sont complémentaires aux tests

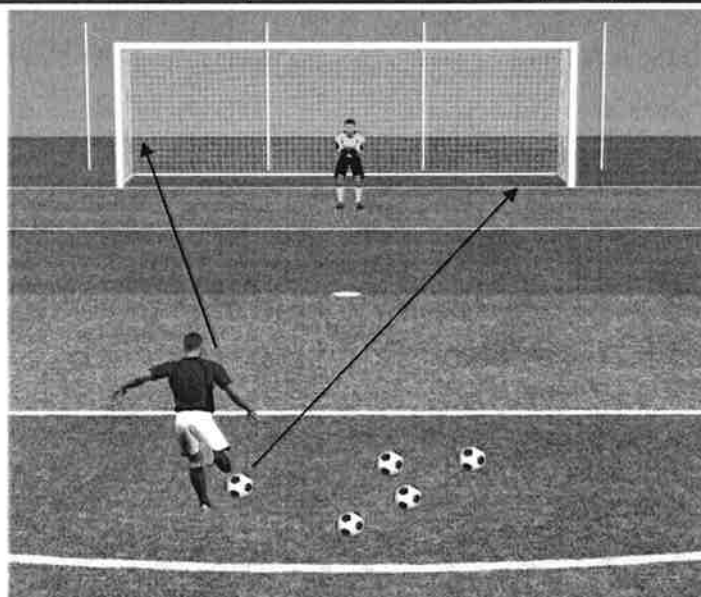


Gardiens de but

Plongeon près des poteaux



DESCRIPTION		
ORGANISATION	<ul style="list-style-type: none">Placer le frappeur au 18 mètres face au but avec 5 ballons	CONSIGNES
		<ul style="list-style-type: none">Réaliser 5 frappes par gardien de butRéaliser des frappes au sol, à gauche et à droite, proches des poteaux
		REGLES



EVALUATION		
APPRECIATION	<ul style="list-style-type: none">PlacementDétente	BAREMES
		<ul style="list-style-type: none">++ : Très bien+ : Bien= : Moyen- : Insuffisant
		ATTENTES
		Etre capable de: <ul style="list-style-type: none">Réaliser des arrêts proches des poteauxRéaliser la technique d'effacementCapter la balle au sol

Ces ateliers spécifiques sont complémentaires aux tests

