

## LES TESTS DU SAMEDI LES TESTS DU SAMEDI

vont vous permettre de suivre la progression de vos jeunes joueurs. Ils sont réalisés 2 fois durant la saison lors de la 1<sup>ère</sup> phase et de la 3<sup>ème</sup> phase. Cette organisation favorise le passage des tests dans de bonnes conditions, avec un effectif réduit et vous permettra de réserver vos entraînements à l'initiation technique.

### **1. Jonglages pieds**

Objectifs : Amélioration de la maîtrise du ballon et travail de coordination

Objectifs chiffrés :

1<sup>ère</sup> Phase : 10 contacts

2<sup>ème</sup> phase : 20 contacts

Réalisation du test :

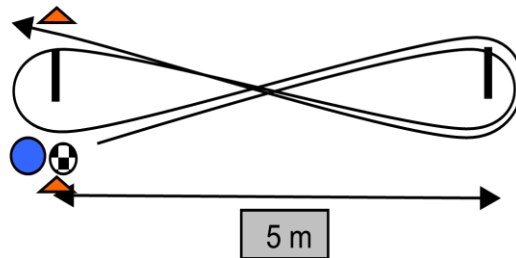
Départ ballon au sol (Au bout de 3 tentatives infructueuses, départ ballon à la main autorisé) ; Aucune surface de rattrapage ; 2 essais ; Utilisation des deux pieds.

### **2. Conduite de balle**

Objectifs : Amélioration de la maîtrise technique

Réalisation du test :

**Test chronométré.** Le chronomètre démarre dès que le joueur touche le ballon. Arrêt du chronomètre quand le joueur stoppe le ballon entre le plot et le piquet, après avoir fait un parcours en 8 entre les deux piquets. 2 essais (un en partant à droite du piquet, l'autre à gauche)



### **3. Jonglerie de la tête**

Objectifs : Amélioration de la maîtrise technique et travail de coordination

Objectifs chiffrés :

1<sup>ère</sup> phase : 4 contacts

2<sup>ème</sup> phase : 8 contacts

Réalisation du test :

Départ balle à la main. 2 essais.

### **4. Jonglerie en mouvement**

Objectifs : Amélioration de la maîtrise technique et du travail de coordination

Réaliser 9 m en jonglant.

Réalisation du test :

Faire 9 m en jonglant sur la longueur. Si le joueur fait tomber le ballon, il reprend là où il s'est arrêté, et l'on compte le nombre de fois où le ballon est tombé. (Ex : 9 m réalisé en faisant tombé 4 fois le ballon).