

Les Tests du samedi en U13

Les Tests du samedi vont vous permettre de suivre la progression de vos jeunes joueurs. Ils sont réalisés 2 fois durant la saison. 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 pied droit et pied gauche

Objectifs : Amélioration de la maîtrise du ballon
Travail de coordination

Objectifs chiffrés :

1ère phase : 20 contacts
2ème phase : 35 contacts
3ème phase : 50 contacts

Réalisation du test :

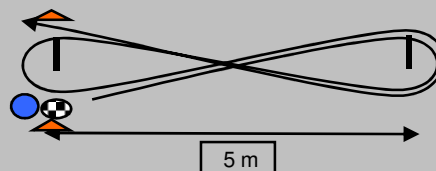
Départ ballon au sol (au bout de 3 tentatives infructueuses, départ ballon à la main autorisé) ; Aucune surface de rattrapage; 2 essais ; Faire un pied puis l'autre.

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. Jonglage tête

Objectifs : Amélioration de la maîtrise du ballon
Travail de coordination

Objectifs chiffrés :

1ère phase : 20 contacts
2ème phase : 30 contacts
3ème phase : 50 contacts

Réalisation du test :

Départ balle à la main. 2 essais.

4. Jonglerie en mouvement

Objectifs : Amélioration de la maîtrise du ballon

Réalisation du test :

Test chronométré. Jonglerie en mouvement sur 15 m, 2 essais. Jonglerie exclusivement d'un pied. Aucune surface de rattrapage (pas de genou, pas de tête, pas de poitrine, pas de 2ème pied).

