



Concours individuel « graine de footballeur »

Réservé aux enfants nés en 2006 (U11)



Présentation des tests « Gardiens de but »



Tests « Gardiens de But »

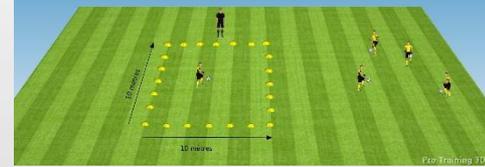


Ces Tests seront réalisés par un spécialiste « Gardiens de but »



Test n°1 (40 points)

Jonglage arrêté



- Jonglage libre

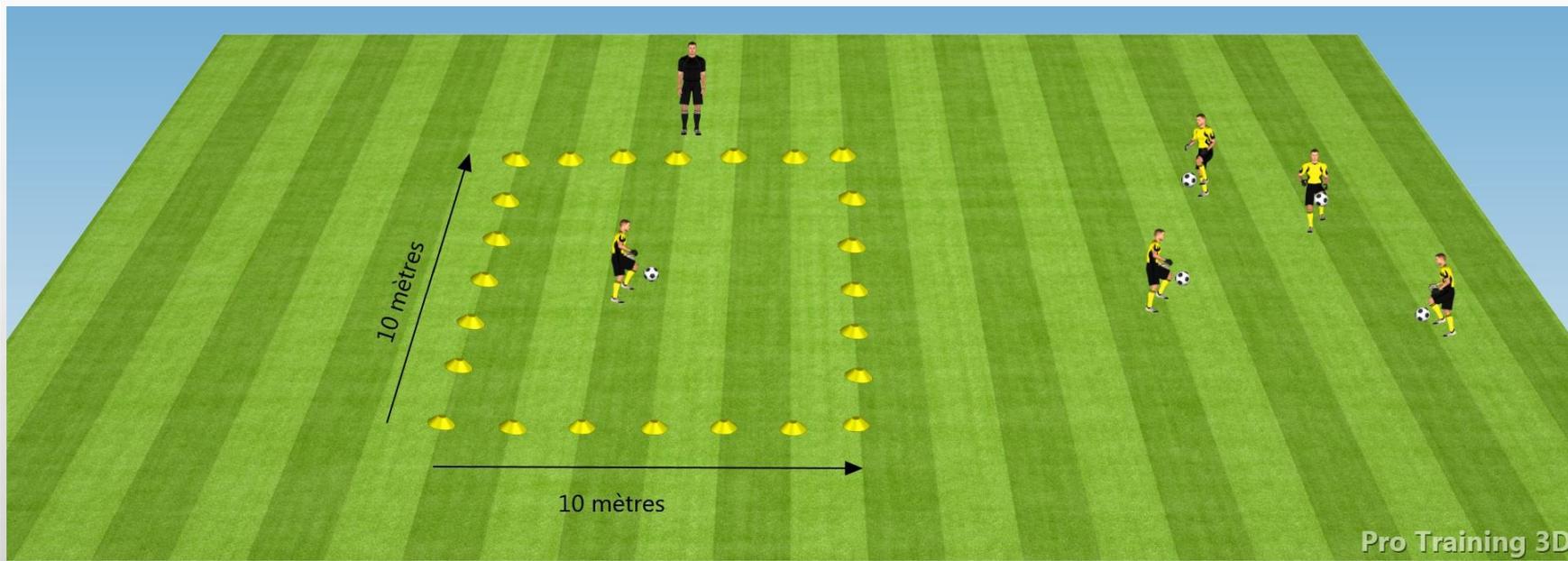
2 essais, départ ballon à la main : 30 maximum (1 point par contact)

- Jonglage tête

2 essais, départ ballon à la main : 10 maximum (1 point par contact)

A noter :

- Le joueur peut lever le ballon **avec l'un de ses pieds.**
- **2 essais** (après quelques minutes d'échauffement) et **le meilleur score sera enregistré.**
- **Aucun contact de rattrapage** n'est autorisé, le responsable doit compter **tous les contacts successifs** et **arrêter le test si tous les contacts ont été effectués.**



A noter :

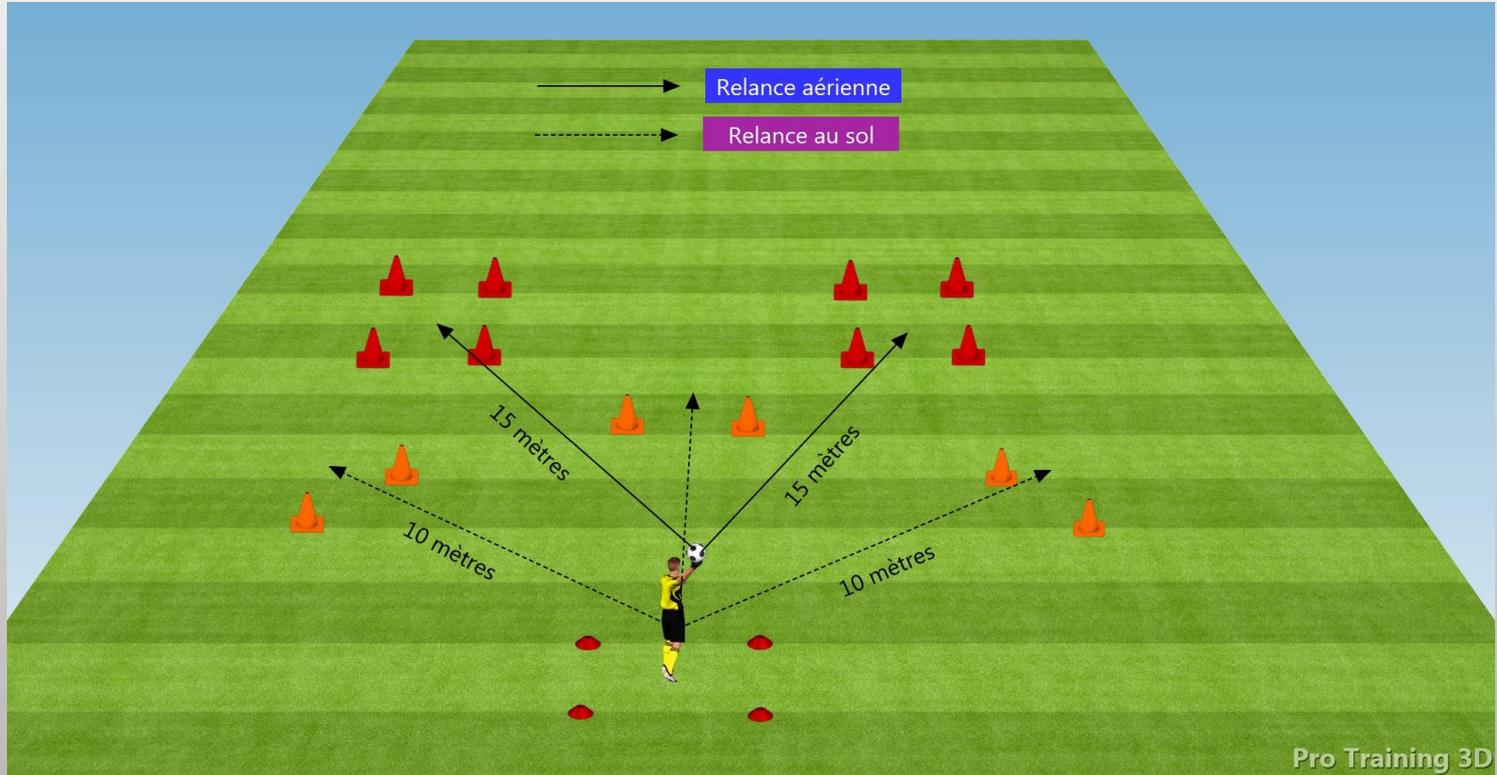
- Le joueur peut lever le ballon **avec l'un de ses pieds**.
- **2 essais** (après quelques minutes d'échauffement) et **le meilleur score sera enregistré**.
- **Aucun contact de rattrapage** n'est autorisé, le responsable doit compter **tous les contacts successifs** et **arrêter le test si tous les contacts ont été effectués**.



Test n°2 (40 points)

Relance à la main

Test de relance à la main

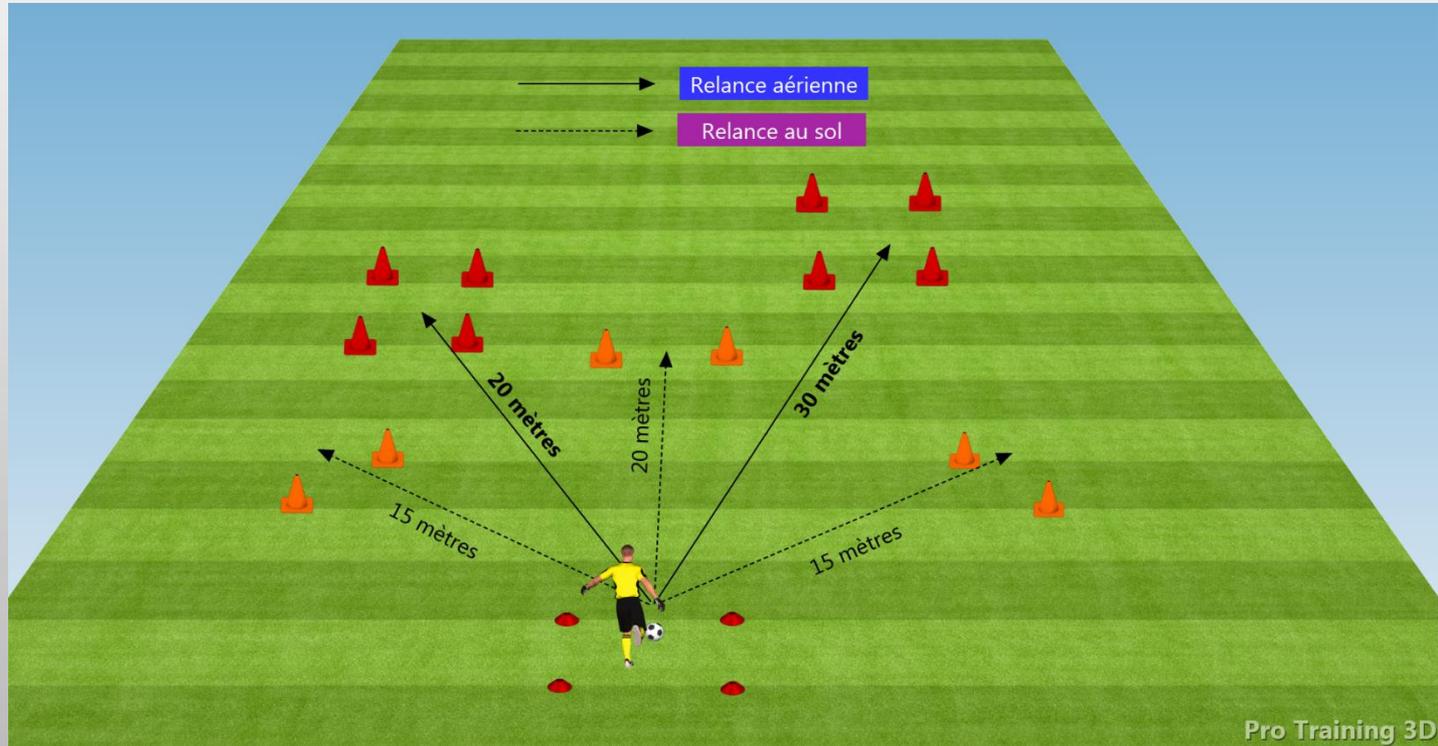


A noter :

- **10 relances à la main** (2 relances au sol dans chaque porte et 2 relances aériennes dans chaque carré)
- Si objectif atteint (ballon dans la porte ou dans la zone) = **4 points**
- Si ballon atteint la zone à 15 mètres en roulant = **2 points**
- Si objectif non atteint = **0 point**

Test n°3 (40 points)

Relance au pied



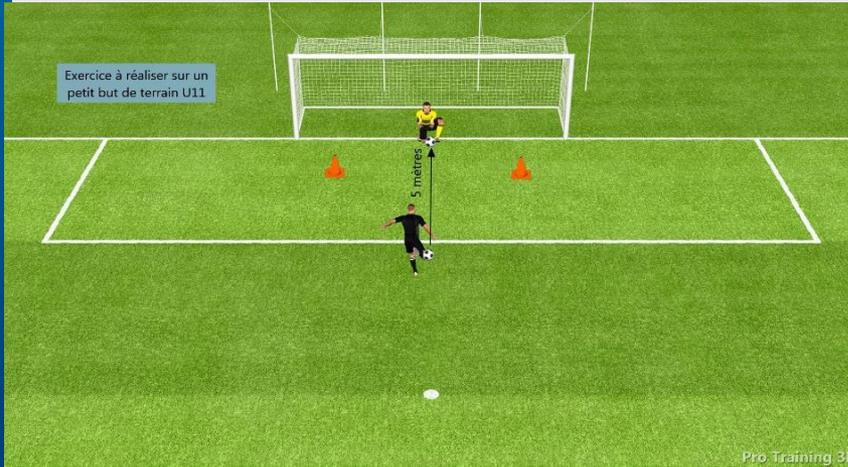
A noter :

- **10 relances aux pieds** (2 relances au sol dans chaque porte et 2 relances aériennes dans chaque carré)
- Si objectif atteint (ballon dans la porte ou dans la zone) = **4 points**
- Si ballon atteint la zone à 15 mètres en roulant = **2 points**
- Si objectif non atteint = **0 point**



Test n°4 (60 points)

Déplacement + prise de balle au sol et demi hauteur



A noter :

- **12 frappes dosées** par l'éducateur sur petit but de terrain U11.
- **Pour les ballons mi hauteur sur les côtés, le ballon sera envoyé à la main par l'éducateur.**
- 2 frappes au sol à droite + 2 frappes au sol à gauche + 2 frappes au sol dans l'axe du but
puis
- 2 frappes mi hauteur à droite + 2 frappes mi hauteur à gauche + 2 frappes mi hauteur dans l'axe du but

Si ballon capté = **5 points** ; Si ballon relâché = **3 points**



Test Déplacement + prise de balle au sol et
demi hauteur

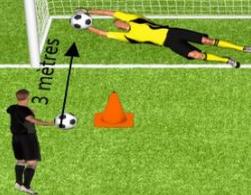
Exercice à réaliser sur un
petit but de terrain U11



Ballon frappé au pied de l'éducateur

Prise de balle au sol sur le
côté (2 à droite + 2 à gauche)

Exercice à réaliser sur un
petit but de terrain U11



Ballon lancé à la main par l'éducateur

Prise de balle à mi hauteur sur le côté
(2 à droite + 2 à gauche)



Test Déplacement + prise de balle au sol et
demi hauteur

Exercice à réaliser sur un
petit but de terrain U11



5 mètres

Prise de balle au sol
axe du but

Ballon frappé au pied de l'éducateur

Exercice à réaliser sur un
petit but de terrain U11



5 mètres

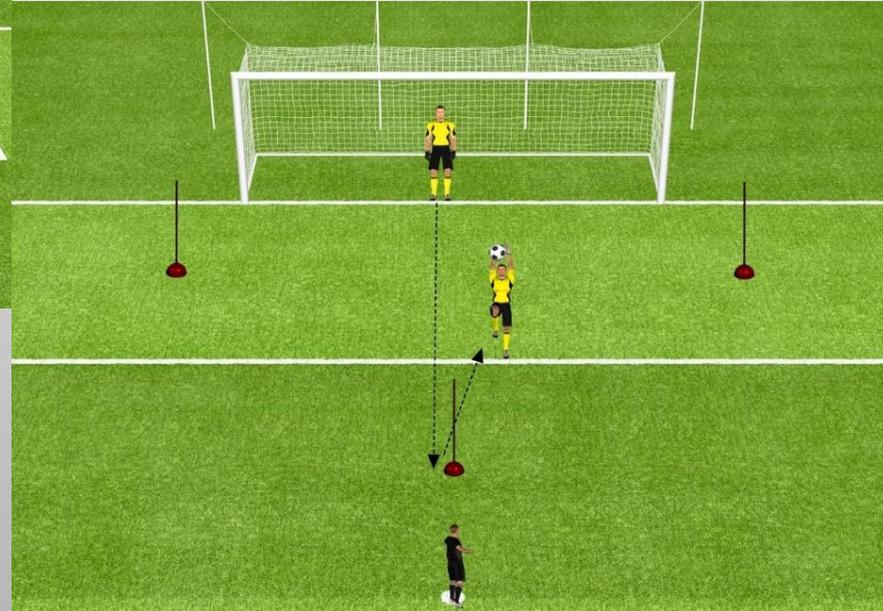
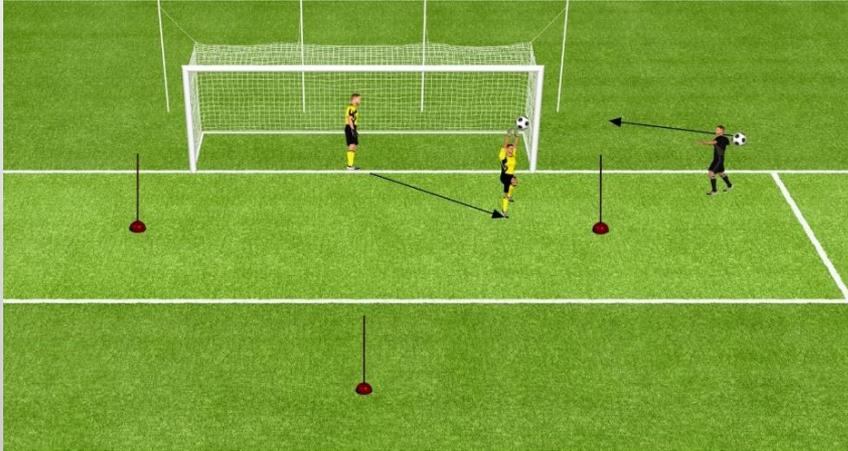
Prise de balle mi hauteur
axe du but

Ballon frappé au pied de l'éducateur



Test n°5 (60 points)

Déplacement + prise de balle aérienne



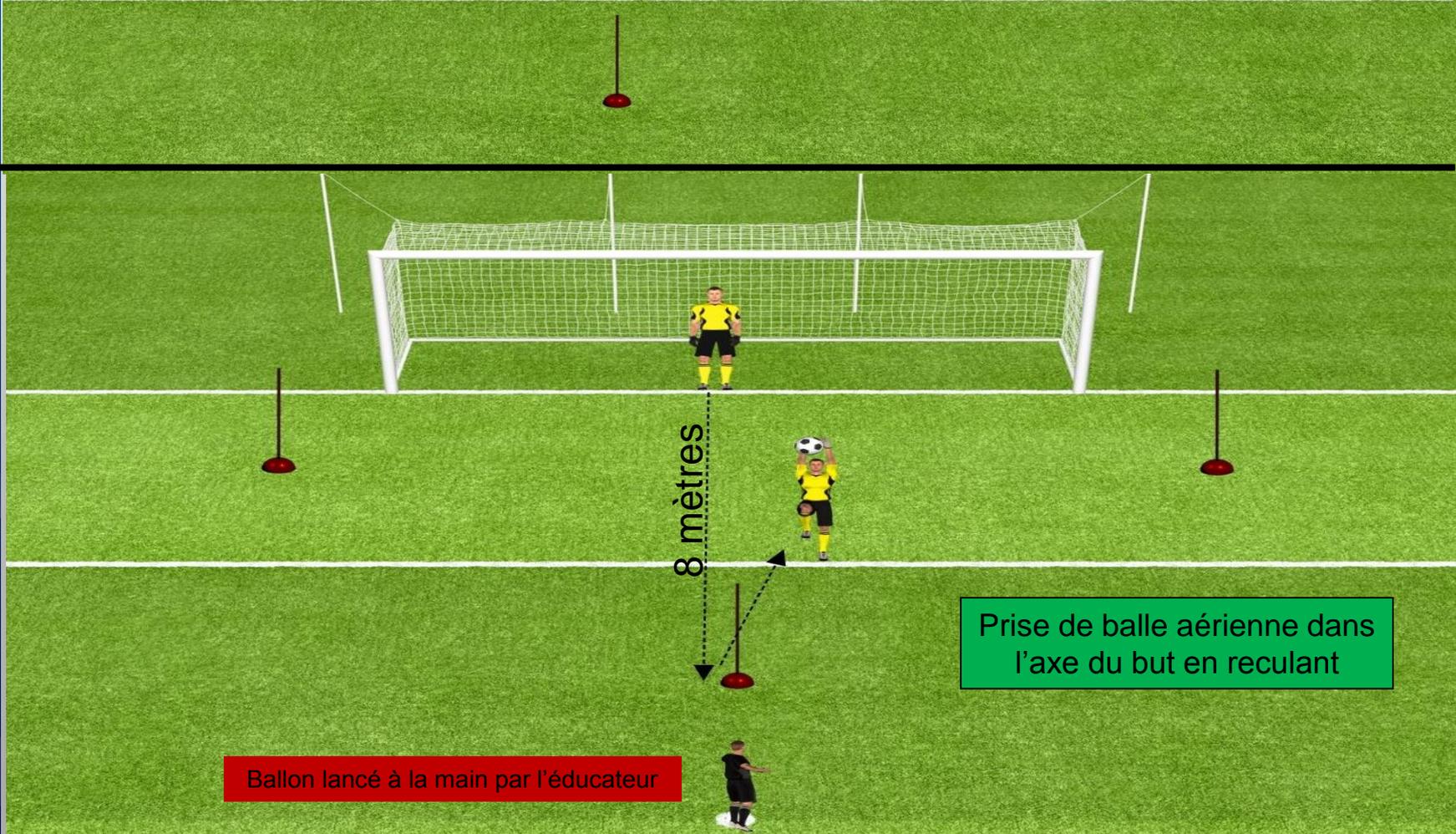
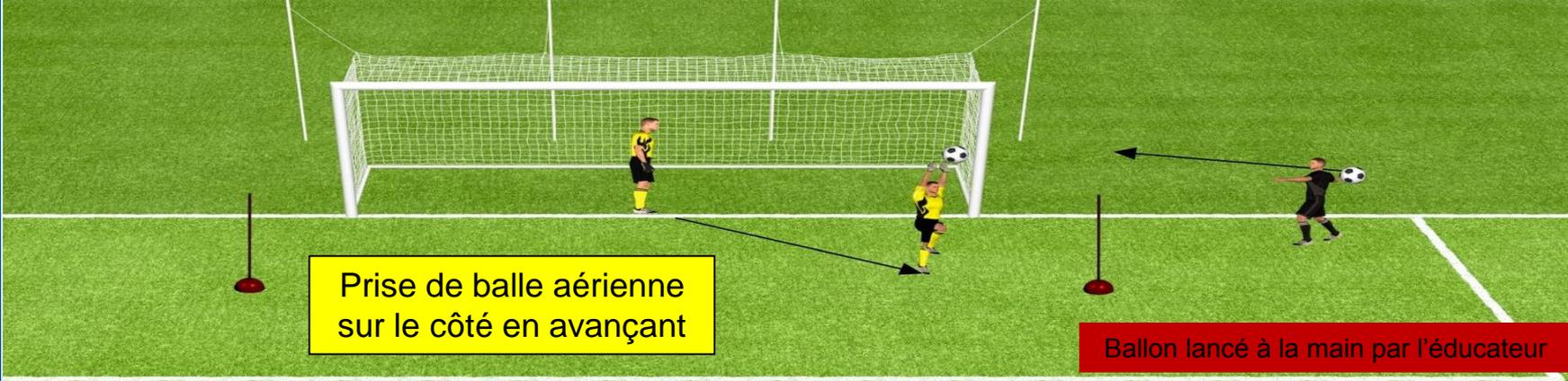
A noter :

- **12 ballons aériens dosés** par l'éducateur sur petit but de terrain U11.
- 4 ballons côté gauche en avançant + 4 ballons axe en reculant + 4 ballons côté droit en avançant

Si ballon capté = **5 points** ; Si ballon relâché = **3 points**



Test Déplacement + prise de balle aérienne





Rencontres 5 contre 5 (ou 7 contre 7) Non évaluées pour le concours !



Évaluation rencontres 5 c 5 (ou 7 c 7)





A vous de jouer !!!



Le Foot Amateur