

# Concours Graine de Footballeur - 1<sup>er</sup> tour U12



**Tests Joueurs**

District des Ardennes de Football



# U12 - 1<sup>er</sup> tour

4 tests très simples pour que les éducateurs puissent faire travailler leurs jeunes joueurs à l'entraînement et pour que les enfants puissent également s'entraîner chez eux, à l'école, avec les copains...

**Remarque : Les *gardiens de but* ont des tests différents !**

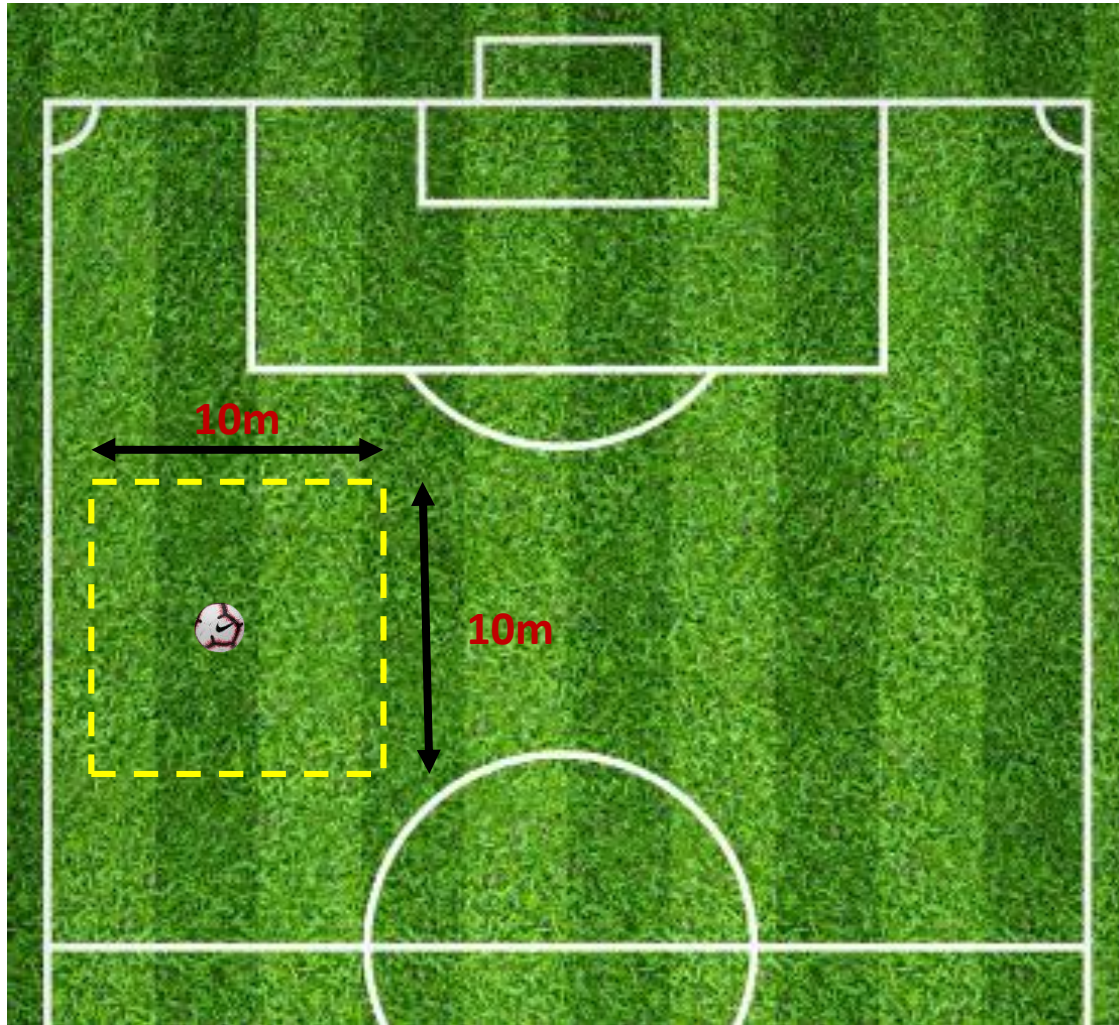




# Concours U12 – 1<sup>er</sup> tour

**Au total :  
160 points**

## Test n°1 – JONGLERIE STATIQUE



Dans l'espace délimité, le joueur doit réaliser au maximum :

- 45 jonglage pied droit
- 45 jonglage pied gauche
- 45 jonglage libre
- 25 jonglage de la tête

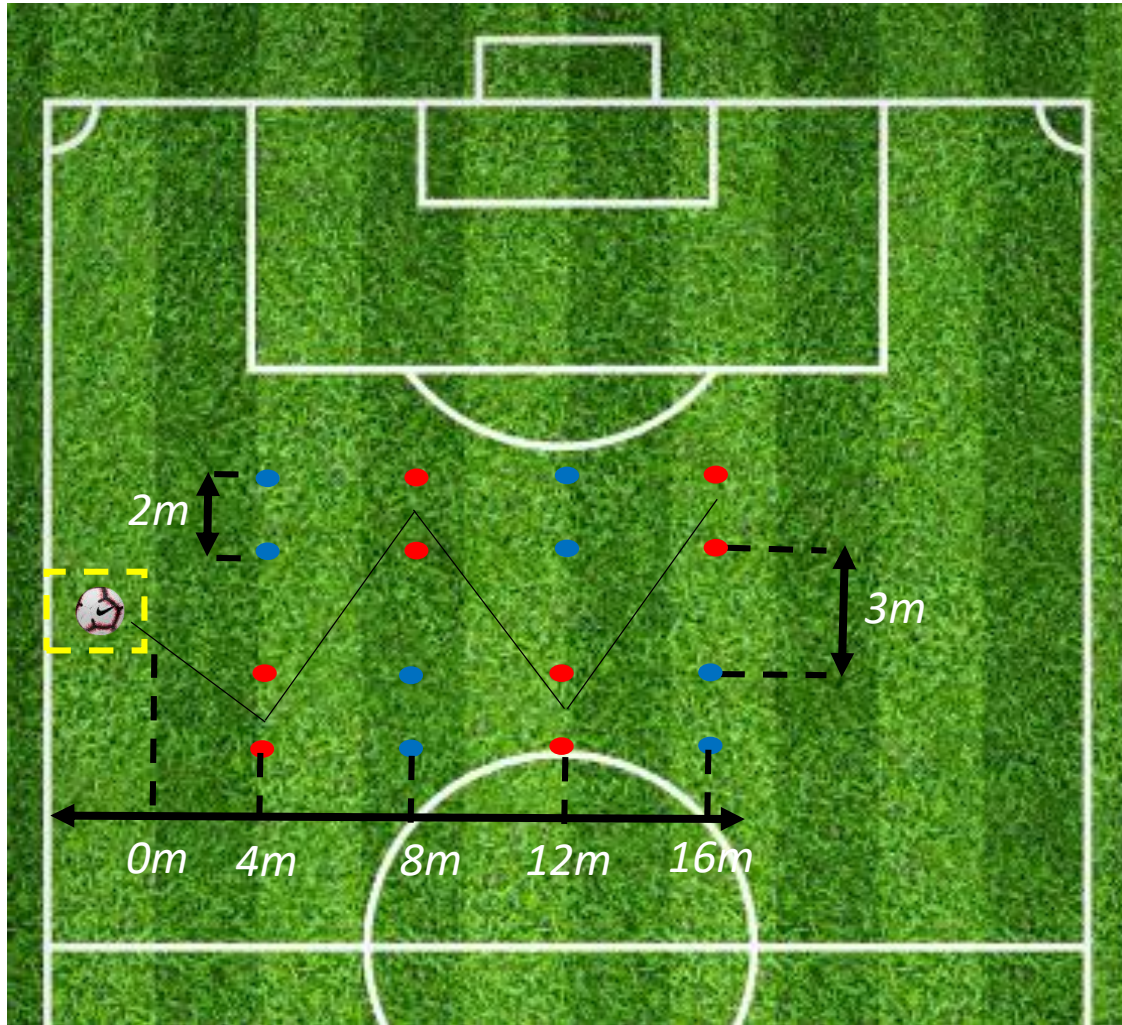
- Le joueur peut lever le ballon avec l'un de ses pieds.
- Pour le pied droit et pied gauche, aucun contact de rattrapage (genoux, tête, cuisse ou autre partie du corps) n'est autorisé.
- Pour le jonglage libre, toutes les surfaces du corps (genoux, tête, cuisses) sont autorisés (sauf les mains).
- 2 essais pour chaque test et seul le meilleur score est enregistré.
- 1 point est attribué par contact réussi.
- Le responsable devra compter tous les contacts successifs et arrêter le test si tous les contacts ont été effectués.
- Ce test n'est pas chronométré !



# Concours U12 – 1<sup>er</sup> tour

Au total :  
100 points

## Test n°2 – JONGLERIE EN MOUVEMENT



Le joueur doit **parcourir le maximum de distance en jonglant** avec le ou les pieds (possibilité d'utiliser les genoux, la tête, les cuisses...).

Le joueur a le choix de prendre le parcours rouge ou le parcours bleu en fonction (voir schéma).

- **2 essais** avec départ à la main ou aux pieds (selon le souhait du joueur)
- **Dès que le ballon touche le sol, l'essai est terminé.**
- Le responsable devra comptabiliser le nombre de portes dépassées : **25 points** à chaque porte de couleur dépassée.
- **ATTENTION** : Le responsable devra comptabiliser le nombre de portes que l'enfant aura réellement dépassées en jonglant avec le ballon (contact pied – ballon) et non pas l'endroit où le ballon sera tombé pour la dernière fois.
- Veiller à bien passer au centre des portes de couleur bleu ou rouge
- **Ce test n'est pas chronométré !**





# Concours U12 – 1<sup>er</sup> tour

Au total :  
100 points

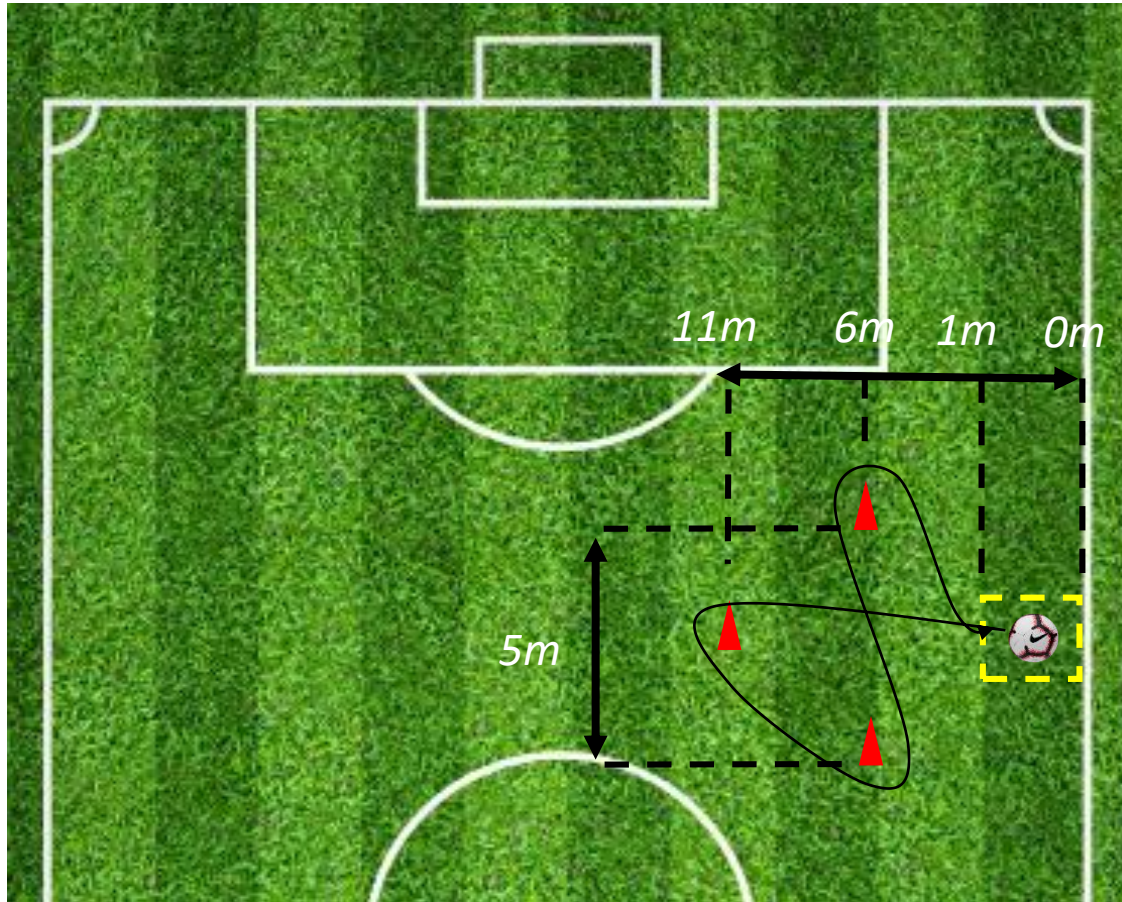
## Test n°3 – PARCOURS TECHNIQUE CHRONOMETRE

Le joueur doit **réaliser le parcours le plus rapidement possible** pour arriver dans la zone de départ et maîtriser son ballon.

- **Ce test est chronométré !**
- **2 essais** (un essai à gauche et un essai à droite) et le meilleur des deux temps est conservé.

### ATTENTION :

- Si le joueur percute un jalon en réalisant le parcours = **+ 1 seconde.**
- Le chronomètre démarre lorsque le joueur touche la première fois le ballon.
- Le chronomètre s'arrête lorsque le ballon est maîtrisé et arrêté totalement dans la zone de départ.
- A la fin du parcours, si le ballon n'est pas maîtrisé et arrêté totalement dans la zone de départ (sort de la zone, ballon roulant) = **+ 2 secondes.**
- Si le joueur se trompe dans le parcours = **essai terminé et 0 point**



Les points seront distribués après la journée en fonction des résultats de l'ensemble des participants

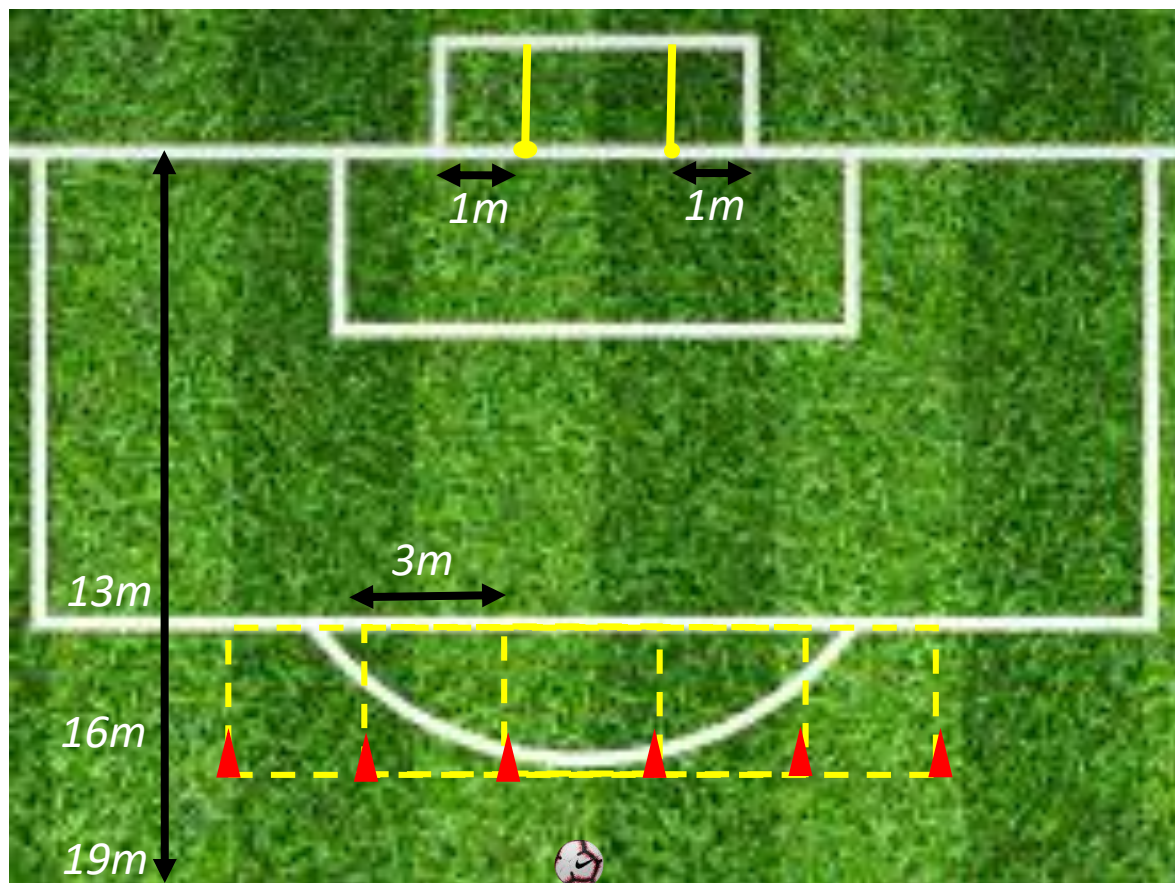


# Concours U12 – 1<sup>er</sup> tour

Au total :  
150 points

## Test n°4 – 5 TIRS EN MOUVEMENT

Le joueur doit **réaliser une conduite de balle pour arriver dans la zone de frappe avant chaque tirs** et **viser différentes zones pour marquer le plus de points possible.**



**Ce test n'est pas chronométré et s'effectue sur un but de foot à 8 sans gardien !**

- **1 seul essai et le départ des 5 ballons est à la coupelle au centre** (voir schéma). De plus, le joueur doit frapper 1 fois dans chaque zone de frappe !
- Le responsable devra comptabiliser le nombre de points total marqué après les frappes.
- Le ballon peut effectuer un ou plusieurs rebonds avant d'arriver dans le but.

### ATTENTION :

- Si le ballon tape le poteau ou la barre transversale et sort en dehors du but : **0 POINT**
- Si le ballon tape le jalon et sort en dehors du but : **10 POINTS**
- Si le ballon tape le poteau, la barre ou le jalon et qu'il termine sa course dans la zone des 15 points : **15 POINTS**
- Si le ballon tape le poteau, la barre ou le jalon et qu'il termine sa course dans la zone des 30 points : **30 POINTS**





# Concours U12 – 1<sup>er</sup> tour

## Test n°4 – 5 TIRS EN MOUVEMENT

**0**  
**Point**  
Extérieur du  
but

**30**  
**Points**

**15**  
**Points**

**30**  
**Points**

**0**  
**Point**  
Extérieur du  
but

1m

1m

Utiliser un but de Foot à 8 !