

# Concours « Graine de Footballeur » - 1<sup>er</sup> tour U11



**Tests « Gardien de But »**

District des Ardennes de Football





# Concours U11 – 1<sup>er</sup> tour

**Au total :  
70 points**

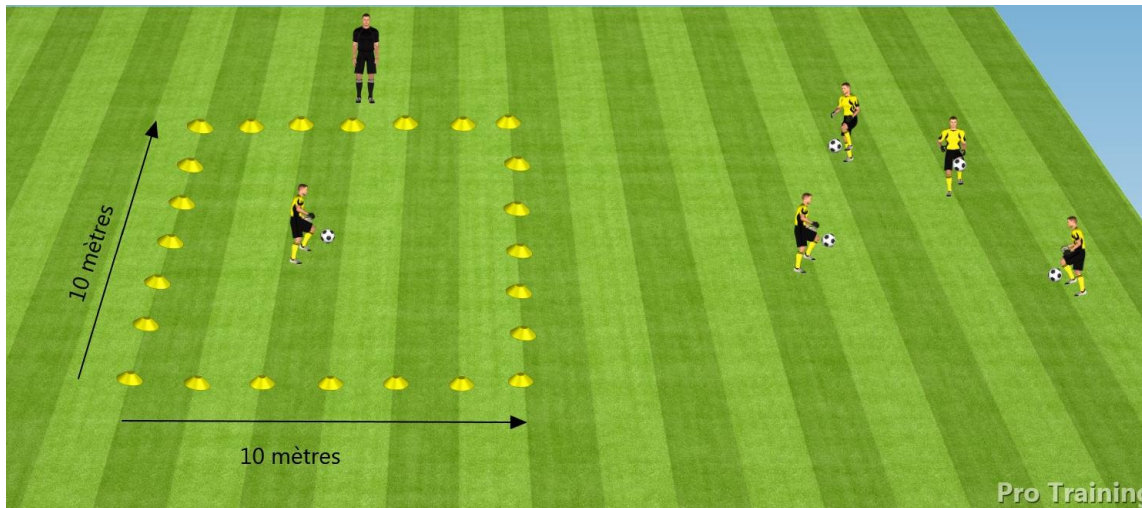


## Test n°1 – JONGLERIE STATIQUE

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

- 15 jonglages pied droit
- 15 jonglages pied gauche
- 30 jonglages libre
- 10 jonglages de la tête

- Le joueur peut lever le ballon avec l'un de ses pieds ou avec les mains.
- 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 !

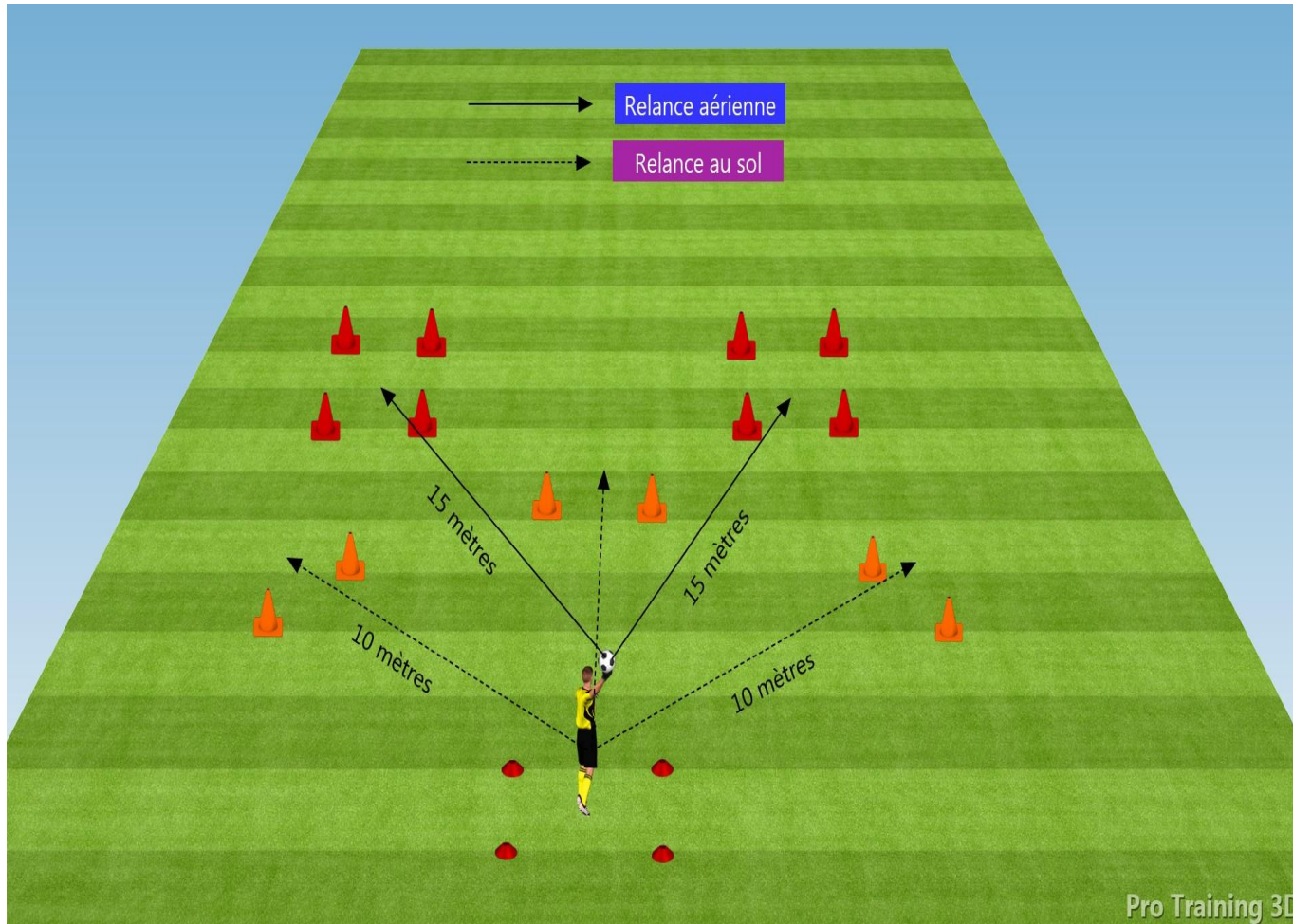




# Concours U11 – 1<sup>er</sup> tour

Au total :  
40 points

## Test n°2 – Relance à la main



- 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

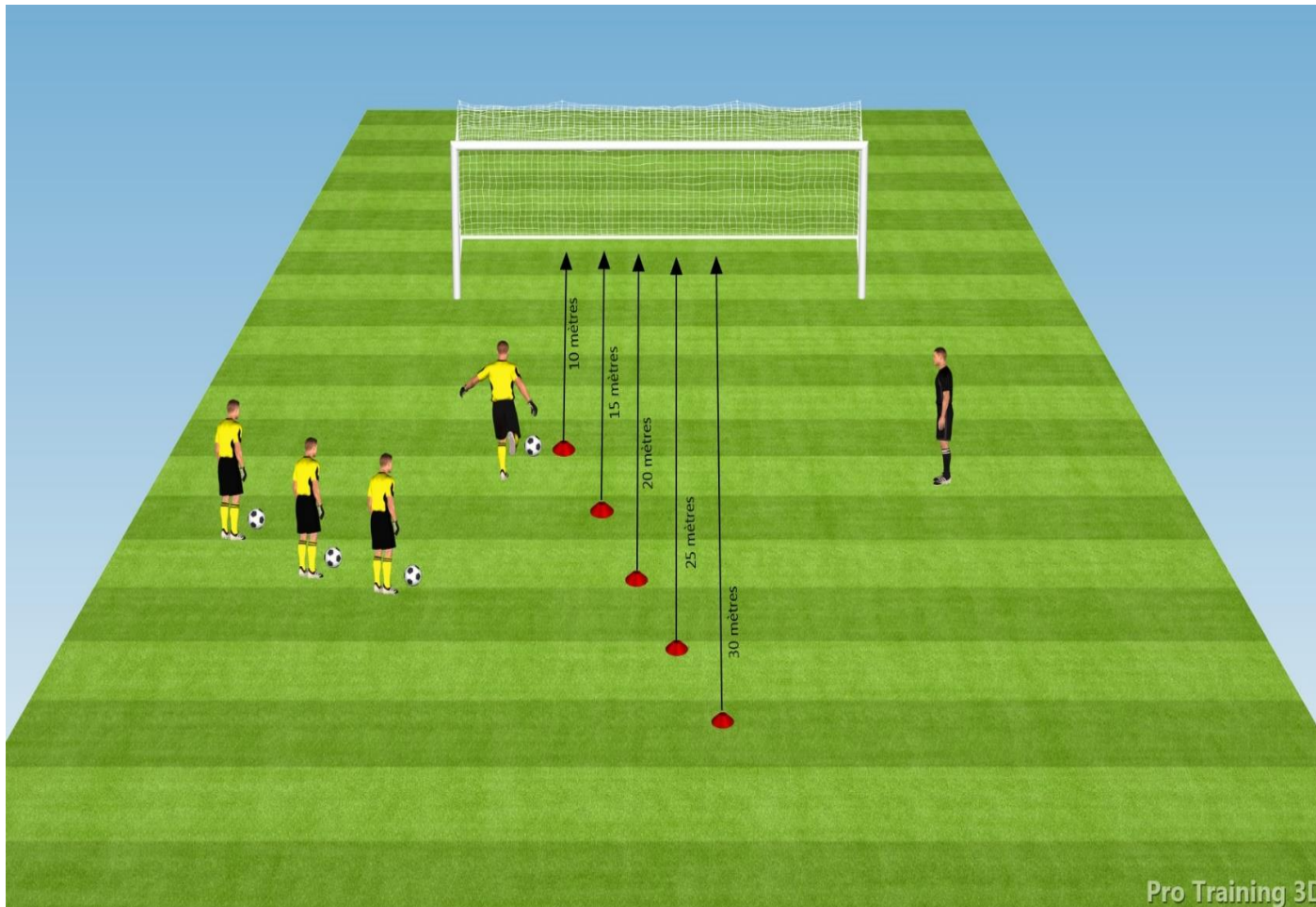
- Si objectif non atteint = 0 point



# Concours U11 – 1<sup>er</sup> tour

Au total :  
40 points

## Test n°3 – Relance au pied



5 ballons à frapper sur petit but de terrain U11  
(1 frappe par plot)

- A 10 mètres : But sans toucher le sol = 4 points ; But en touchant le sol = 2 points

- A 15 mètres : But sans toucher le sol = 6 points ; But en touchant le sol = 4 points

- A 20, 25 et 30 mètres : But sans toucher le sol = 10 points ; But en touchant le sol = 5 points

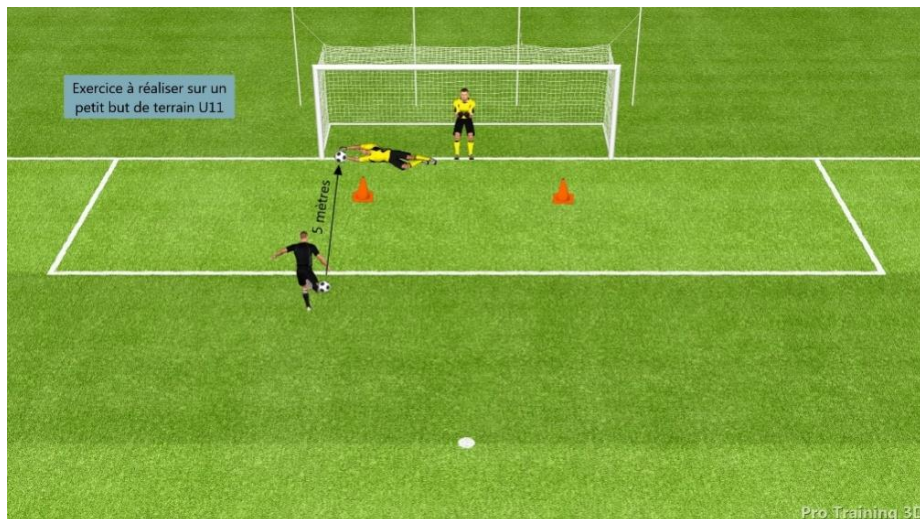
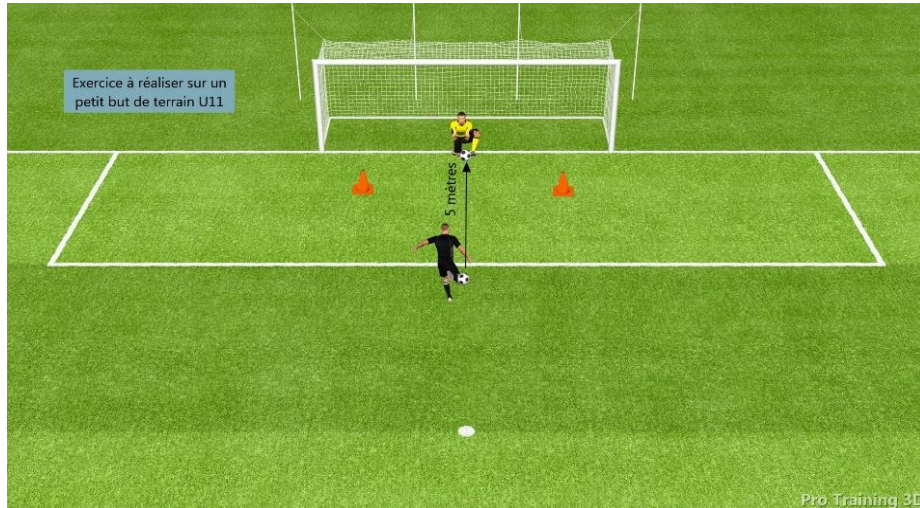
Si non cadré ou poteau ou barre transversale = 0 point



# Concours U11 – 1<sup>er</sup> tour

Au total :  
60 points

## Test n°4 – Déplacement + prise de balle au sol et demi-hauteur



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

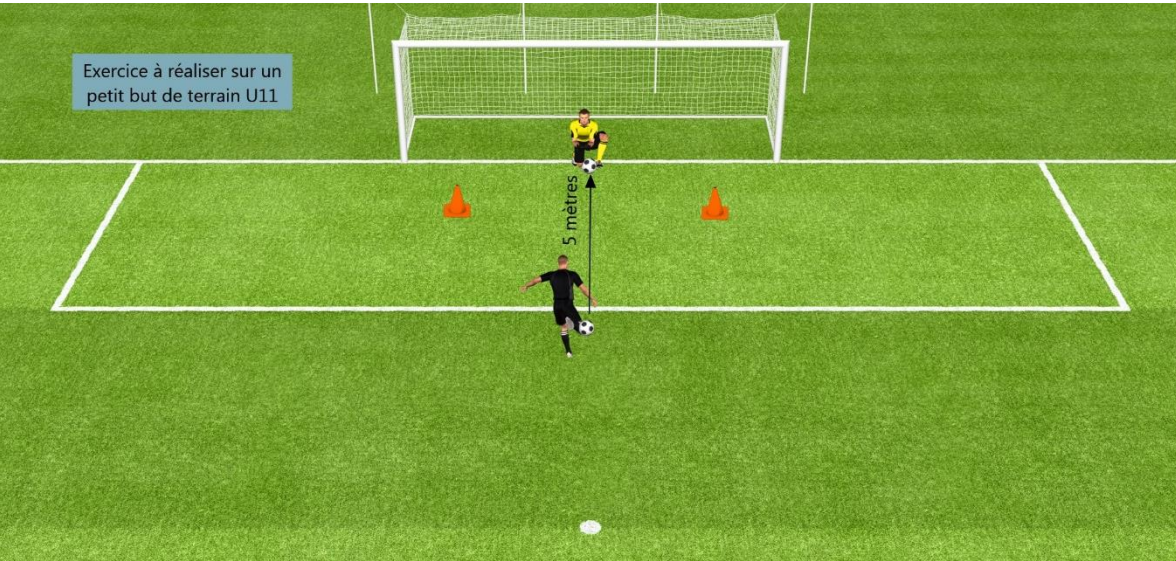
Si ballon capté = **5 points** ; Si ballon relâché = **3 points**



# Concours U11 – 1<sup>er</sup> tour

## Test n°4 – Déplacement + prise de balle au sol et demi-hauteur

Exercice à réaliser sur un petit but de terrain U11



Exercice à réaliser sur un petit but de terrain U11



Exercice à réaliser sur un petit but de terrain U11



Exercice à réaliser sur un petit but de terrain U11

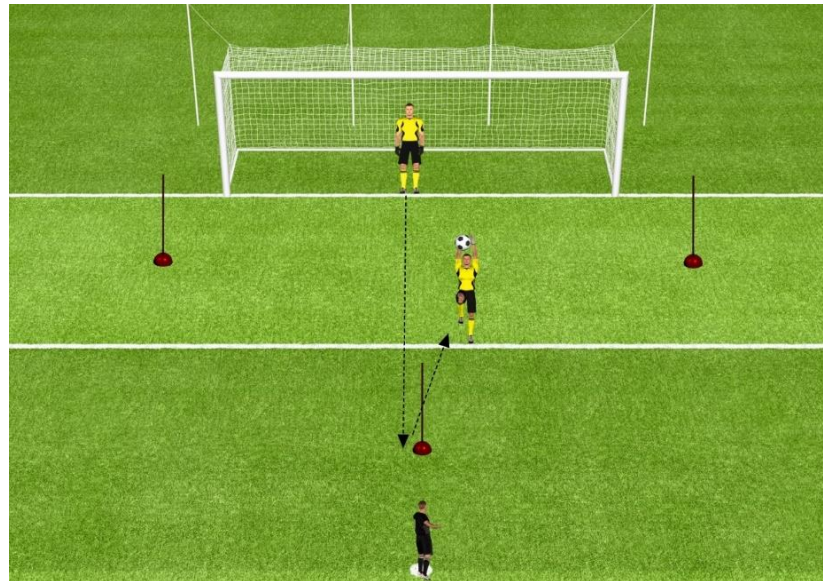
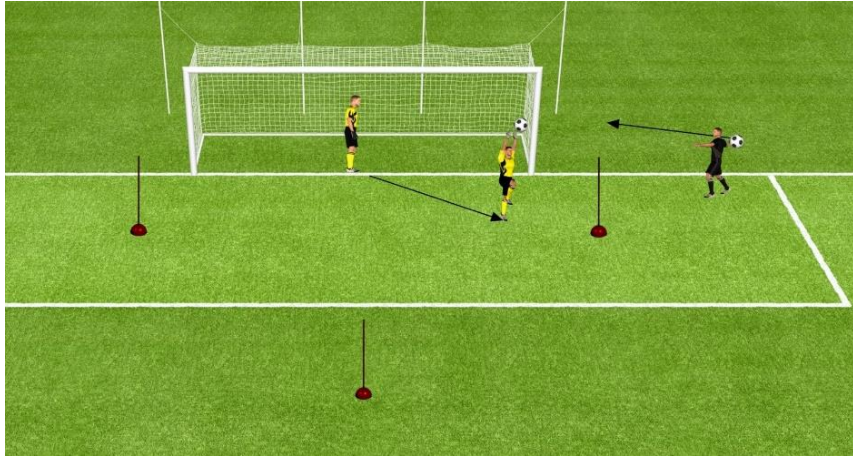




# Concours U11 – 1<sup>er</sup> tour

Au total :  
60 points

## Test n°5 – Déplacement + prise de balle aérienne



**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**



# Concours U11 – 1<sup>er</sup> tour

A vous de jouer !



Rencontres 5 contre 5 (ou 7 contre 7) pour terminer la demi-journée...

Non évaluées pour le concours !