

Concours « Graine de Footballeur » - 1^{er} tour U11



Tests Joueurs

District des Ardennes de Football





U11 - 1^{er} 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 U11 – 1^{er} tour

**Au total :
120 points**

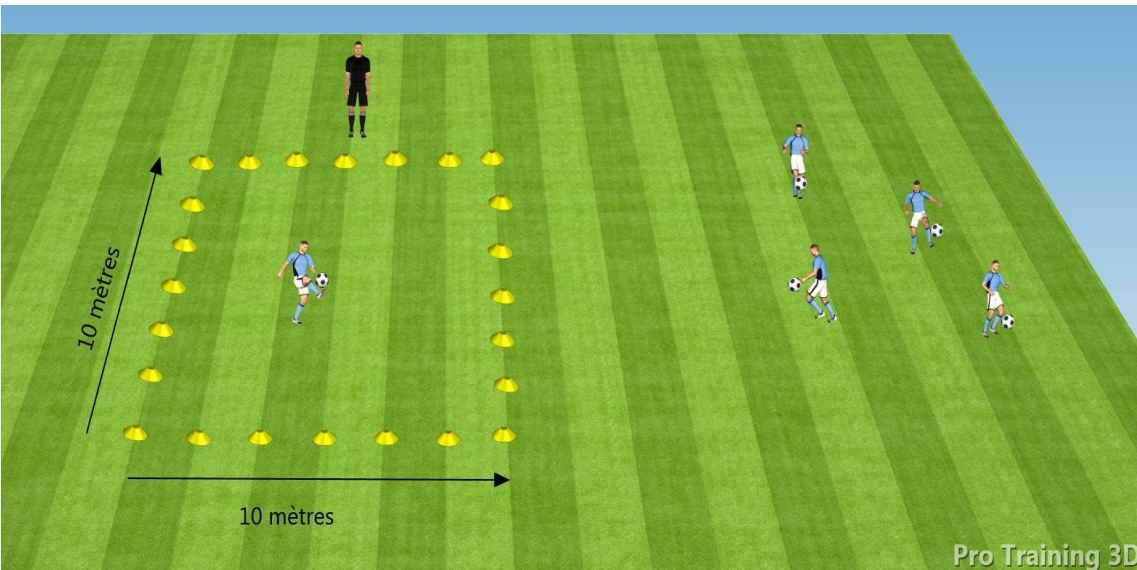


Test n°1 – JONGLERIE STATIQUE

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

- **30 jonglages pied droit**
- **30 jonglages pied gauche**
- **40 jonglages libre**
- **20 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^{er} tour

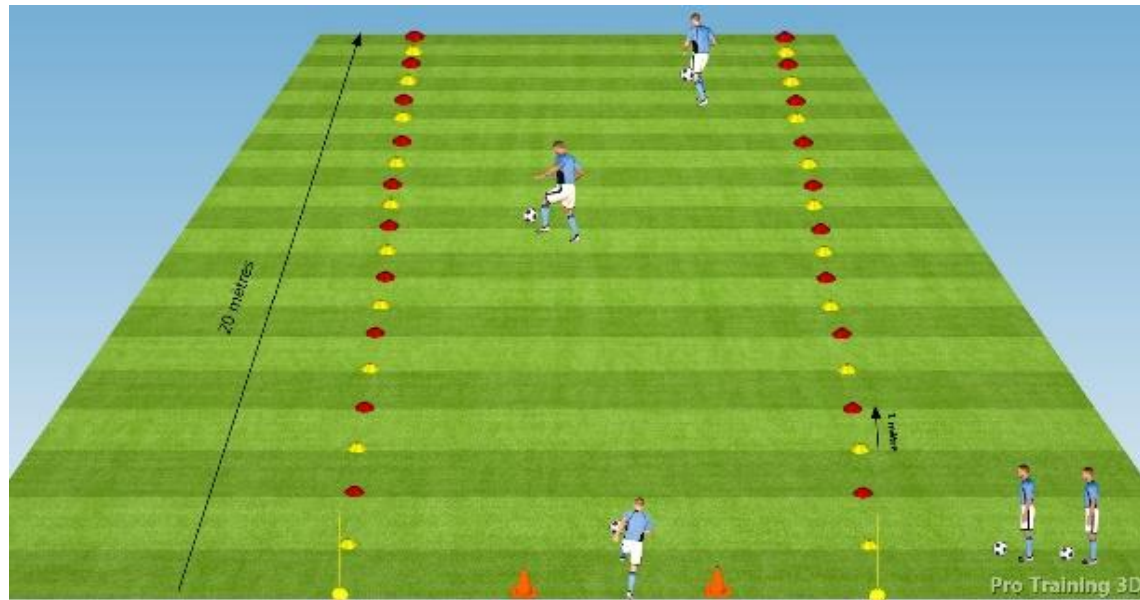
Au total :
100 points

Test n°2 – JONGLERIE EN MOUVEMENT

Le joueur doit **parcourir le maximum de distance en jonglant (maxi 20 mètres)** avec le ou les pieds (possibilité d'utiliser les genoux, la tête, les cuisses...).

Un plot est placé tous les mètres.

- **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 plots dépassés : **5 points** à chaque plot dépassé.
- **ATTENTION** : Le responsable devra comptabiliser le nombre de plots que l'enfant aura réellement dépassés en jonglant avec le ballon (contact pied -ballon) et non pas l'endroit où le ballon sera tombé pour la dernière fois.
- **Ce test n'est pas chronométré !**

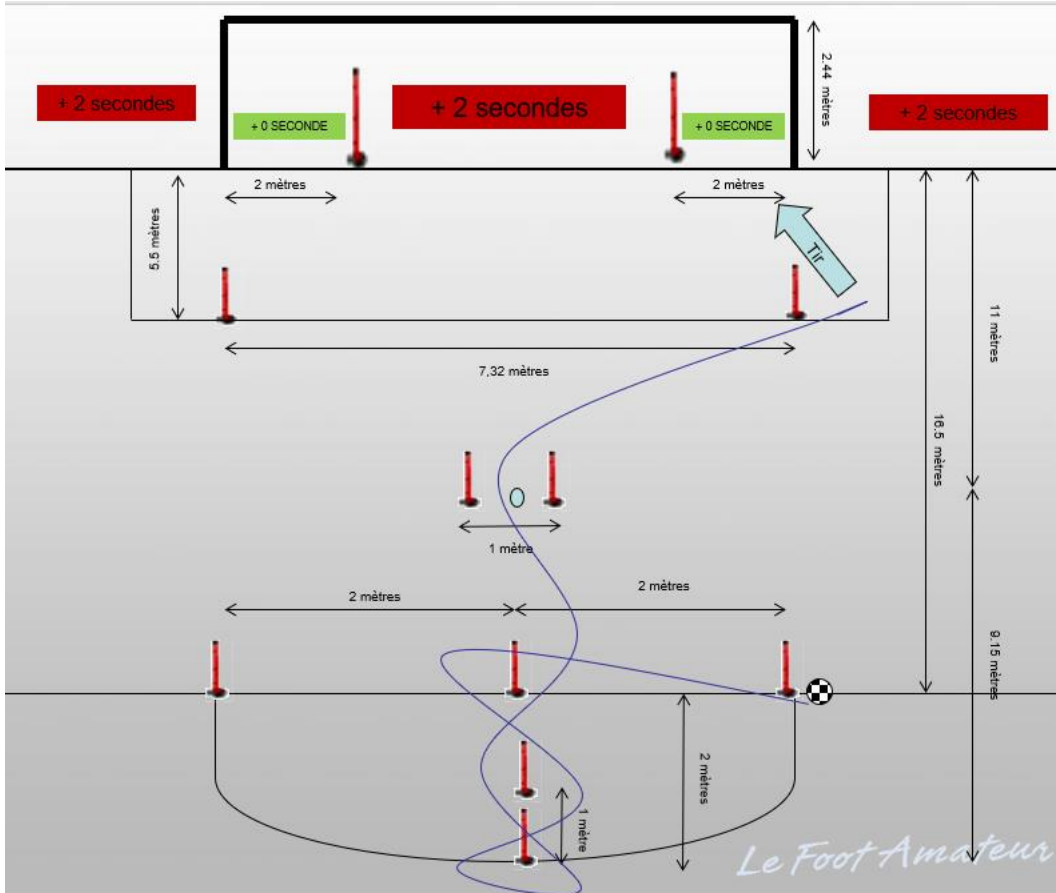




Concours U11 – 1^{er} tour

Au total :
100 points

Test n°3 – PARCOURS TECHNIQUE CHRONOMETRE



Le joueur doit **réaliser le parcours le plus rapidement possible et terminer sur un tir entre le poteau et le jalon.**

- Ce test est chronométré et s'effectue dans une surface de but de foot à 11 !
- 2 essais (un essai à gauche et un essai à droite) et le meilleur des deux temps est conservé.
- Le responsable devra comptabiliser le nombre de points marqué après la frappe (voir schéma).

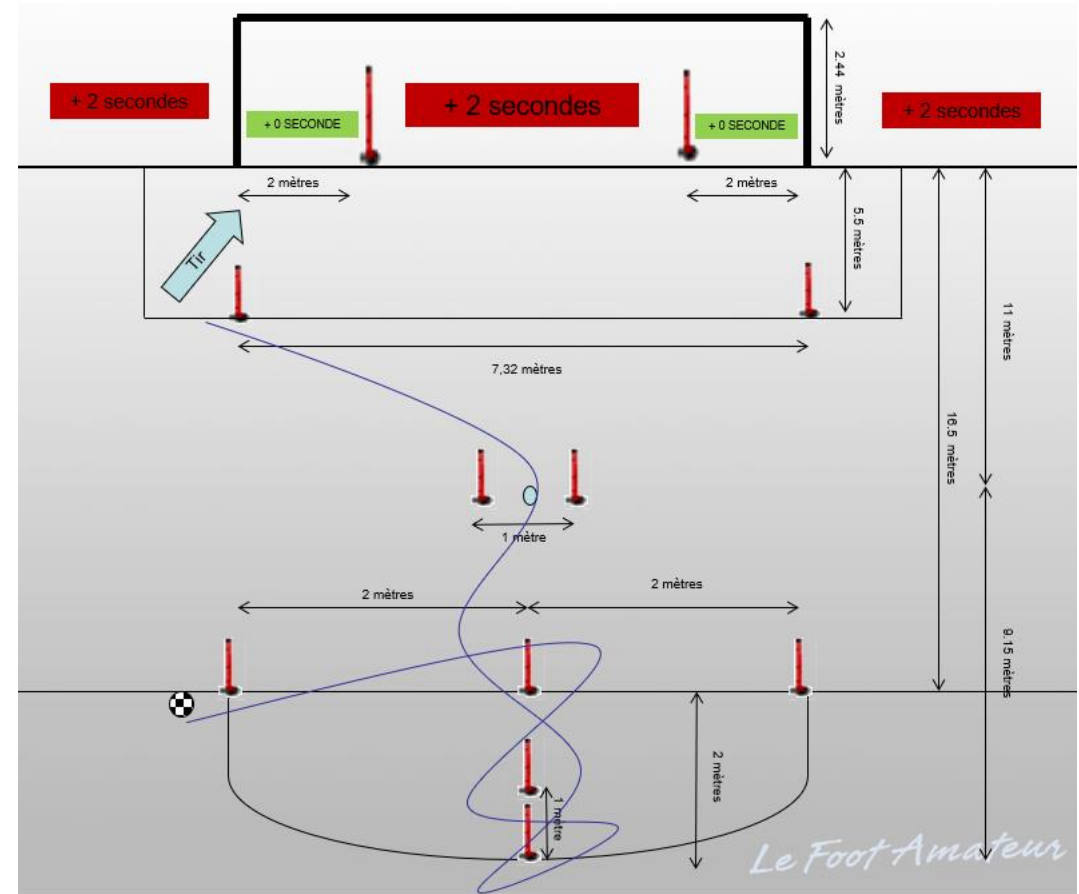
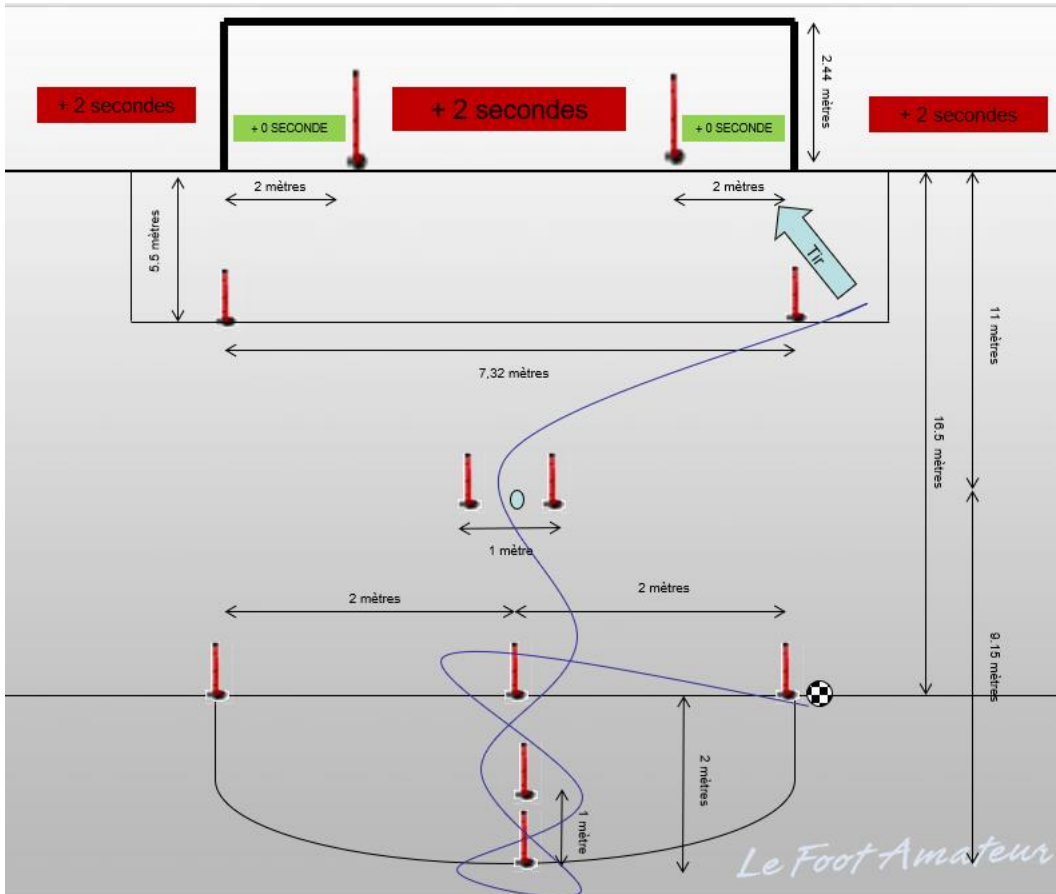
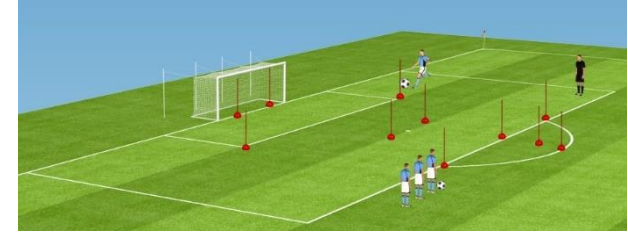
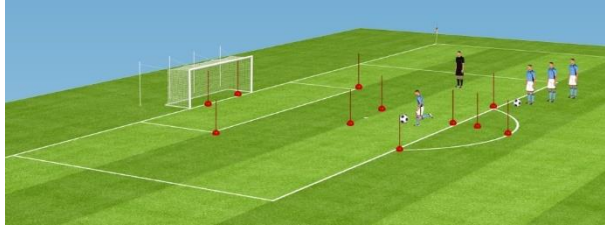
ATTENTION :

- Si le ballon tape le poteau, la barre transversale ou le jalon et qu'il termine sa course dans la zone des + 0 seconde = **+ 0 seconde.**
- Si le joueur percute un cône en réalisant le parcours = **+ 1 seconde.**
- Si le ballon tape le poteau, la barre transversale ou le jalon et qu'il termine sa course hors du but ou dans la zone des + 2 secondes = **+ 2 secondes.**

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



Concours U11 – 1^{er} tour

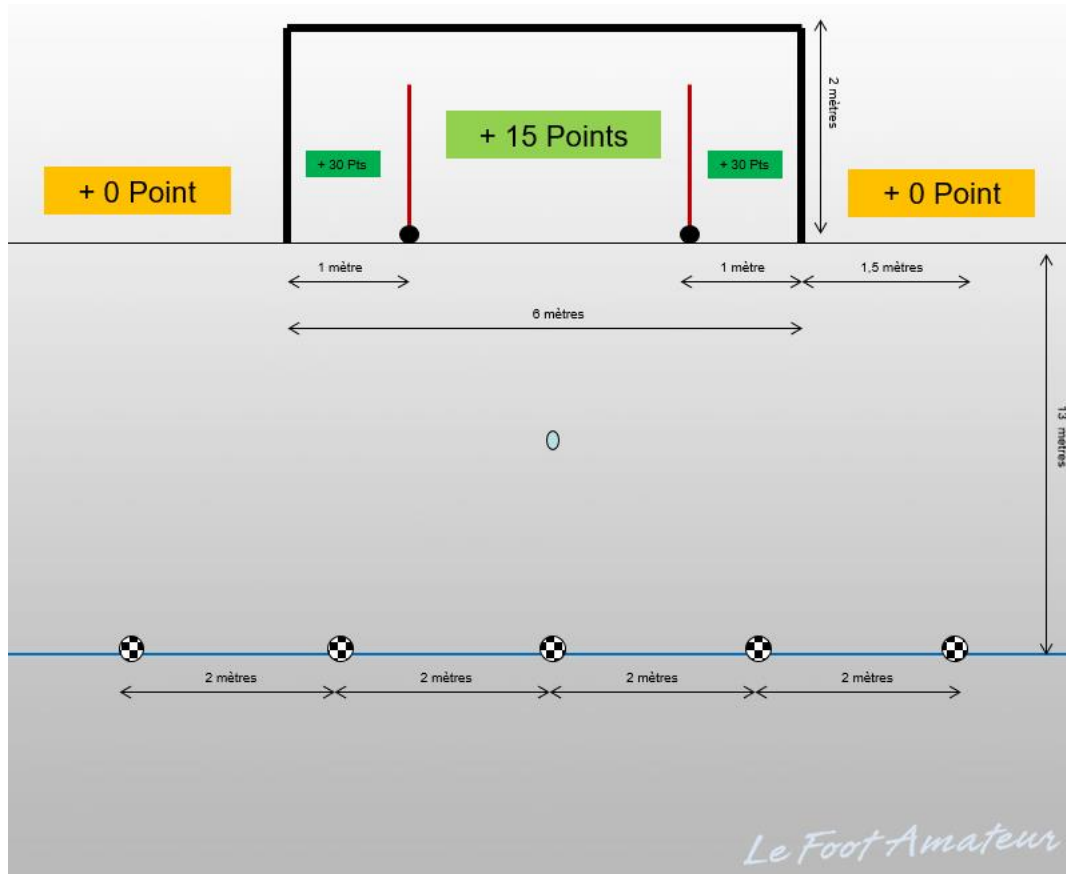




Concours U11 – 1^{er} tour

Au total :
150 points

Test n°4 – 5 TIRS ARRETES



Le joueur doit réaliser **5 tirs arrêtés à 13 mètres du but et viser différentes zones pour marquer le plus de points possible.**

- **1 seul essai et la position des ballons doit-être la même pour tous les participants (voir schéma).**
- 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**

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

Le Foot Amateur



Concours U11 – 1^{er} tour

A vous de jouer !



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

Non évaluées pour le concours !