



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

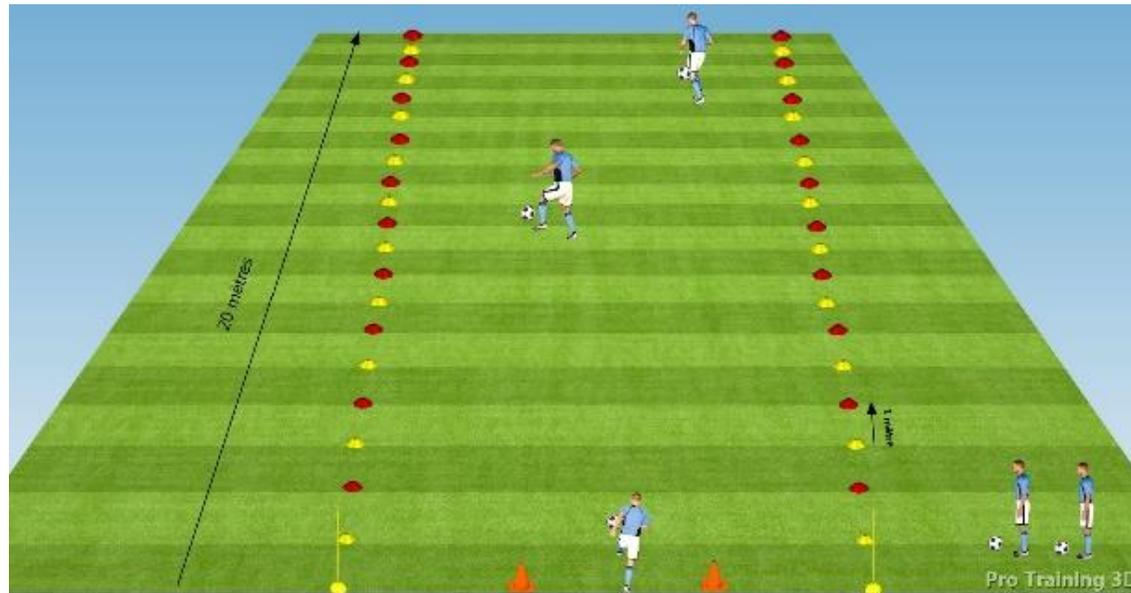
Au total :
100 points

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...).

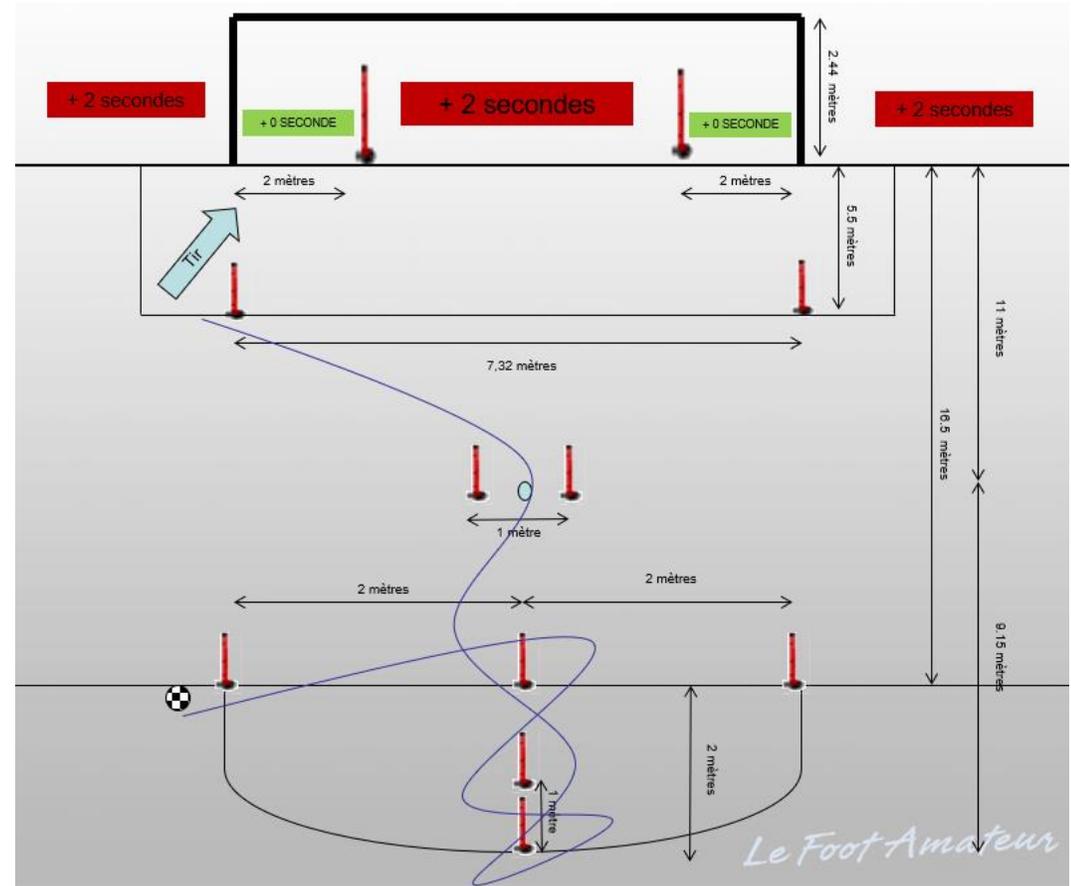
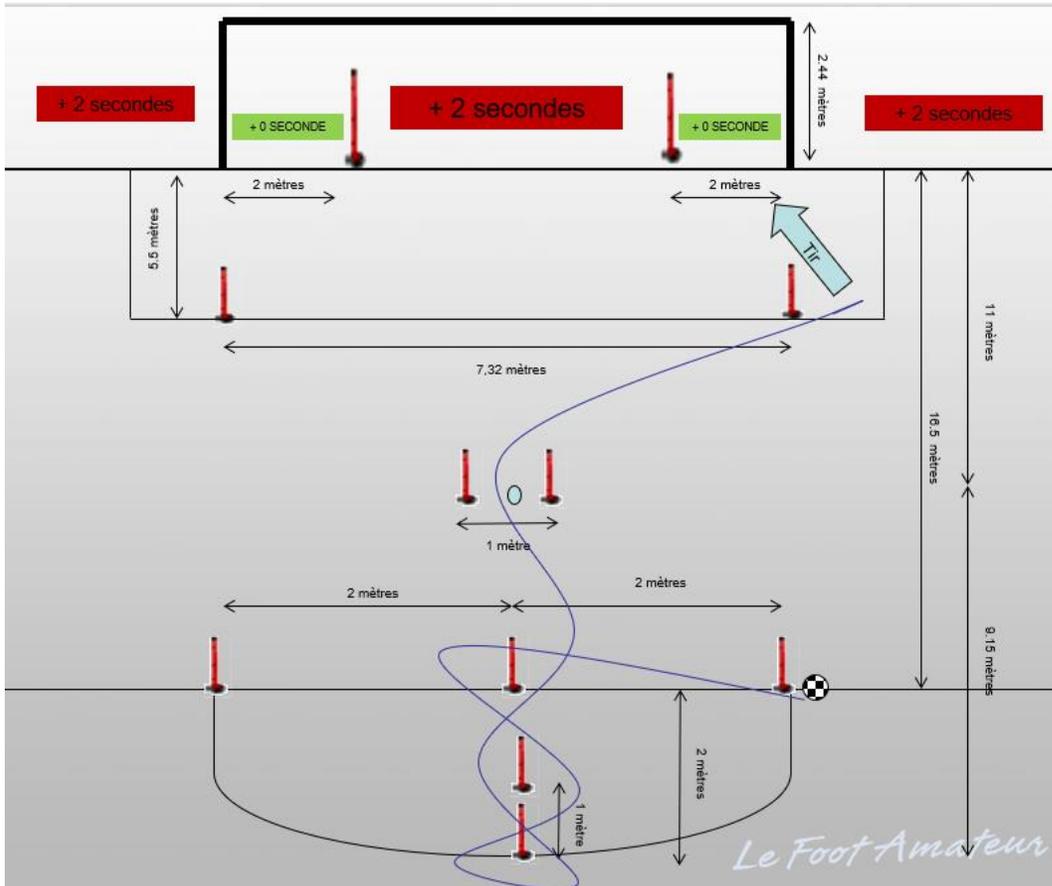
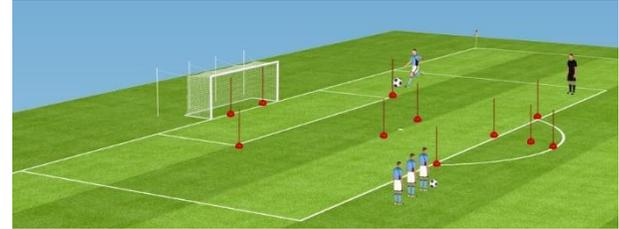
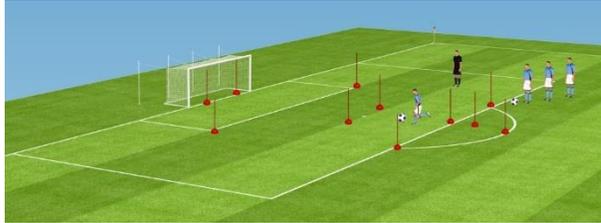
Un plot est placé tous les mètres.

- **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





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 !