

Les Tests du samedi

Les Tests technique du samedi vont vous permettre de suivre la progression de vos jeunes joueurs. Ils sont réalisés 3 fois durant la saison. Cette organisation favorise le passage des tests dans de bonnes conditions, avec un effectif réduit, et vous permettra de réserver vos entraînements à l'initiation technique.

1. Jonglages pied droit et pied gauche

Objectifs : Amélioration de la maîtrise du ballon
Travail de coordination

Objectifs chiffrés :

- 1ère phase : 10 contacts
- 2ème phase : 15 contacts
- 3ème phase : 20 contacts

Réalisation du test :

Départ ballon au sol (au bout de 3 tentatives infructueuses, départ ballon à la main autorisé) ; Aucune surface de rattrapage; Utilisation des deux pieds.

Remarques :

Pour un meilleur apprentissage technique, vous pouvez dissocier le travail pied gauche et pied droit comme recommandé dans l'animation technique "les talents d'or".

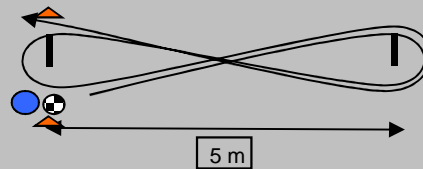
2. Conduite de balle

Objectifs : Amélioration de la maîtrise technique; 4 x 5m

Objectifs chiffrés :

- 1ère phase :
- 2ème phase :
- 3ème phase :

Réalisation du test :



3. Jonglage tête

Objectifs : Amélioration de la maîtrise du ballon
Travail de coordination

Objectifs chiffrés :

- 1ère phase :
- 2ème phase :
- 3ème phase :

Réalisation du test :

Départ balle à la main. 2 essais.

4. Jonglerie en mouvement

Objectifs : Amélioration de la maîtrise du ballon

Objectifs chiffrés :

- 1ère phase :
- 2ème phase :
- 3ème phase :

Réalisation du test :

Jonglerie en mouvement sur 15 m, 2 essais. Jonglerie exclusivement du pied. Aucune surface de rattrapage (pas de genou, pas de tête, pas de poitrine).

