

# 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 pieds**

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 en 8**

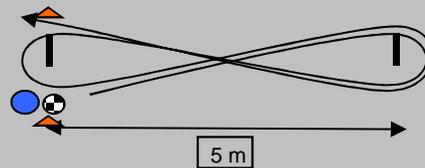
Objectifs : Amélioration de la maîtrise technique

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 : 4 contacts
- 2ème phase : 6 contacts
- 3ème phase : 8 contacts

Réalisation du test :

Départ balle à la main. 2 essais.

## **4. Frappe de balle**

Objectifs : Amélioration technique

Objectifs chiffrés :

- 1ère phase : 3 points
- 2ème phase : 4 points
- 3ème phase : 5 points

Réalisation du test :

Chaque enfant réalise 3 frappes au but.  
Pour chaque frappe, AUCUN rebond accepté.

3 pts = tir dans les portes extérieures

1pt = tir direct dans porte du milieu

0 pt = pour tout autre tir

