



LES TESTS POUR LA CATEGORIE U9 (2013/2014)

Jonglerie sur place : libre

Objectif

-Evaluer la maîtrise du ballon en utilisant des parties différenciées du corps.

Déroulement du test

- Faire le maximum de contacts avec les surfaces suivantes : pied droit ; pied gauche, tête, cuisse, poitrine.
- Le joueur lève le ballon au sol avec les mains. Contact de rattrapage autorisé.
- Compter alors tous les contacts successifs.

Prise de mesure

-5 essais pour chaque test ; Le meilleur score est enregistré.

Préparation avant le test

-Après quelques explications précises et démonstration, familiarisation avec l'exercice pendant 10'.



LES TESTS POUR LA CATEGORIE U9 (2013/2014)

Vitesse 20m :

Objectif

- Evaluer la capacité à démarrer de façon explosive.

Déroulement du test

- Les joueurs se placent debout derrière la ligne de départ.
- Ils démarrent au signal du chronomètreur.

Prise de mesure

- 3 essais ; Le meilleur temps est enregistré.
- Le chronomètre est déclenché lorsque le signal est donné.
- Il est arrêté lorsque le joueur coupe la ligne d'arrivée.
- Le temps est mesuré au centième de seconde.

Préparation avant le test

- Placer cette épreuve après un bon échauffement



LES TESTS POUR LA CATEGORIE U9 (2013/2014)

Vitesse navette adaptée (3x10m)

Objectif

- Evaluer la vitesse spécifique du footballeur : accélérer, freiner, changer de direction, se relancer.

Déroulement du test

- Les joueurs se placent debout derrière la ligne de départ.
- Ils doivent enchaîner 3 fois 10 mètres en bloquant à chaque fois leur pied sur la ligne pour repartir.
- Ils démarrent au signal du chronométrateur.

Prise de mesure

- 3 essais; Le meilleur temps est enregistré.
- Le chronomètre est déclenché lorsque le signal est donné.
- Il est arrêté lorsque le joueur coupe la ligne d'arrivée.
- Le temps est mesuré au centième de seconde.

Préparation avant le test

-L'éducateur, lors de sa démonstration, attire l'attention sur le blocage du pied derrière la ligne de chaque extrémité.



LES TESTS POUR LA CATEGORIE U9 (2013/2014)

La frappe de balle

Objectif

- Amélioration technique

Déroulement du test

- Les joueurs se placent à 10 m des petits buts et disposent de 6 ballons
- 2 petits buts sont installés de part et d'autre de la cage à 11.
- 3 buts doivent être marqués dans la cage de droite et 3 buts dans celle de gauche.

Prise de mesure

- 6 frappes.
- 1 point par but marqué.

Préparation avant le test

- L'éducateur, lors de sa démonstration, attire l'attention sur la frappe avec le cou du pied.



LES TESTS POUR LA CATEGORIE U9 (2013/2014)

La passe

Objectif

- Amélioration technique

Déroulement du test

- Les joueurs se placent à 5 m des cônes
- 5 cônes sont placés à 5m des 5 ballons

Prise de mesure

- 5 essais.
- 1 point par cône touché.

Préparation avant le test

- L'éducateur, lors de sa démonstration, attire l'attention sur la passe avec le plat du pied et la position du pied d'appuie.



LES TESTS POUR LA CATEGORIE U9 (2013/2014)

La détente verticale

Objectif

- Evaluer la détente spécifique du footballeur

Déroulement du test

- Les joueurs se placent à coté du poteau bras tendu, avec la craie ils font une marque sur le poteau.
- Lors du saut ils font une marque avec la craie le plus haut possible.

Prise de mesure

- 5 essais.
- L'éducateur mesure la différence entre les 2 marques et enregistre la meilleure performance.

Préparation avant le test

- L'éducateur, lors de sa démonstration, attire l'attention sur la prise d'impulsion.