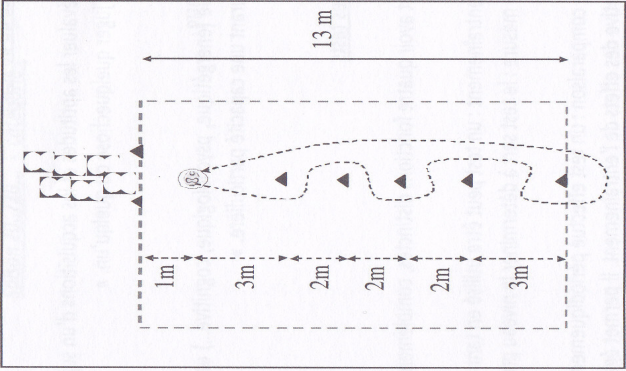


# LES TESTS POUR LA CATEGORIE U7-U8-U9

## 1. Les tests techniques.

<b>Jonglerie sur place : pied droit + pied gauche + (tête en U9)</b>	
<b>Objectif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Evaluer la maîtrise du ballon en utilisant des parties différenciées du corps.</li> </ul>
<b>Déroulement du test</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Faire <b>10 contacts en U7 et 20 en U8</b> avec les surfaces suivantes : pied droit ; pied gauche.</li> <li>✓ Faire <b>35 contacts en U9</b> : pied droit ; pied gauche ; Et <b>10 de la tête.</b></li> <li>✓ Le joueur lève le ballon au sol avec l'un de ses pieds (avec les mains pour les joueurs U7).</li> <li>✓ Aucun contact de rattrapage n'est autorisé.</li> <li>✓ Compter alors tous les contacts successifs.</li> </ul>
<b>Prise de mesure</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 3 essais pour chaque test ; Le meilleur score est enregistré.</li> <li>✓ Arrêter le test si tous les contacts sont effectués.</li> </ul>
<b>Préparation avant le test</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Après quelques explications précises et démonstration, familiarisation avec l'exercice pendant 10'.</li> </ul>

<b>Conduite de balle en slalom</b>	
<b>Objectif</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Evaluer la vitesse de déplacement avec ballon.</li> </ul>
<b>Déroulement du test</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Départ entre 2 portes, récupérer le ballon à 1m dans le cerceau et effectuer le slalom, contourner le dernier plot et revenir déposer le ballon dans le cerceau (sans effectuer le slalom).</li> <li>✓ Si un plot est manqué, le joueur doit y revenir pour le franchir correctement.</li> <li>✓ Le chronomètre est déclenché dès que le ballon est mis en mouvement et arrêté lorsque celui-ci est redéposé dans le cerceau.</li> </ul> 
<b>Prise de mesure</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 essais.</li> <li>✓ Le temps est mesuré au centième de seconde.</li> <li>✓ Le meilleur des deux essais est enregistré.</li> </ul>
<b>Préparation avant le test</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Après quelques explications et une démonstration commentée, 10' d'échauffement à base de conduite de balle.</li> </ul>

## 2. Les tests physiques (uniquement U9).

<b>Vitesse 10m et 20m</b>	
<b>Objectif</b>	✓ Evaluer la capacité à démarrer de façon explosive.
<b>Déroulement du test</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Les joueurs se placent par 2, debout derrière la ligne de départ.</li> <li>✓ Ils démarrent au signal du chronométrateur.</li> </ul>
<b>Prise de mesure</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 essais pour chaque test ; Le meilleur temps est enregistré.</li> <li>✓ Le chronomètre est déclenché lorsque le signal est donné.</li> <li>✓ Il est arrêté lorsque le joueur coupe la ligne d'arrivée.</li> <li>✓ Le temps est mesuré au centième de seconde.</li> </ul>
<b>Préparation avant le test</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Placer cette épreuve en début de séance d'évaluation après un bon échauffement à base de flexions, d'extensions, d'étirements et de petites courses rapides.</li> </ul>

<b>Vitesse navette adaptée (3x10m)</b>	
<b>Objectif</b>	✓ Evaluer la vitesse spécifique du footballeur : accélérer, freiner, changer de direction, se relancer.
<b>Déroulement du test</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Le test est réalisé en chaussure de football.</li> <li>✓ Les joueurs se placent par 2, debout derrière la ligne de départ.</li> <li>✓ Ils doivent enchaîner 3 fois 10 mètres en bloquant à chaque fois leur pied sur la ligne pour repartir.</li> <li>✓ Ils démarrent au signal du chronométrateur.</li> </ul>
<b>Prise de mesure</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 essais pour chaque test ; Le meilleur temps est enregistré.</li> <li>✓ Le chronomètre est déclenché lorsque le signal est donné.</li> <li>✓ Il est arrêté lorsque le joueur coupe la ligne d'arrivée.</li> <li>✓ Le temps est mesuré au centième de seconde.</li> </ul>
<b>Préparation avant le test</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ L'éducateur, lors de sa démonstration, attire l'attention sur le blocage du pied derrière la ligne de chaque extrémité.</li> <li>✓ Un bon échauffement des membres inférieurs est conseillé.</li> </ul>