Foot Animation U11

Saison 2015-2016

U11/Fiche tests : .....

☐ Droitier ☐ Gaucher

	Jonglerie sur place : Pied droit + Pied gauche + Tête 60 contacts pied fort – 30 contacts pied faible – 25 contacts tête								
	Pied droit			Pied gauche			Tête		
	1e essai	2e essais	3e essais	1e essai	2e essais	3e essais	1e essai	2e essais	3e essais
09.2015									
12.2015									
03.2016									
06.2016									

Commentaires : .....

.....

.....

Conduite de ballon en slalom		
-Départ entre 2 portes, récupérer le ballon à 1 m dans le cerceau et effectuer le slalom, contourner le dernier plot et revenir déposer le ballon dans le cerceau sans effectuer le slalom. -Si un plot est manqué, le joueur doit revenir pour le franchir correctement. -Le chronomètre est déclenché dès que le ballon est mis en mouvement et arrêté lorsque celui-ci est redéposé dans le cerceau.		
1e essai au centième de seconde	2e essais au centième de seconde	
		09.2015
		12.2015
		03.2016
		06.2016

Commentaires : .....

.....

.....

Foot Animation U11

	Vitesse 10 m et 20 m			
	-Les joueurs se placent par 2, debout derrière la ligne de départ. -Ils démarrent au signal du chronométreur.			
	1e essai au centième de seconde		2e essais au centième de seconde	
	10 m	20 m	10 m	20 m
09.2015				
12.2015				
03.2016				
06.2016				

Commentaires : .....

.....

.....

.....

	Vitesse navette adaptée (4x10 m)	
	-Les joueurs se placent par 2, debout derrière la ligne de départ. -Ils doivent enchaîner 4 fois 10 mètres en bloquant à chaque fois leur pied sur la ligne pour repartir. -Ils démarrent au signal du chronométreur.	
	1e essai au centième de seconde	2e essais au centième de seconde
09.2015		
12.2015		
03.2016		
06.2016		

Commentaires : .....

.....

.....

.....