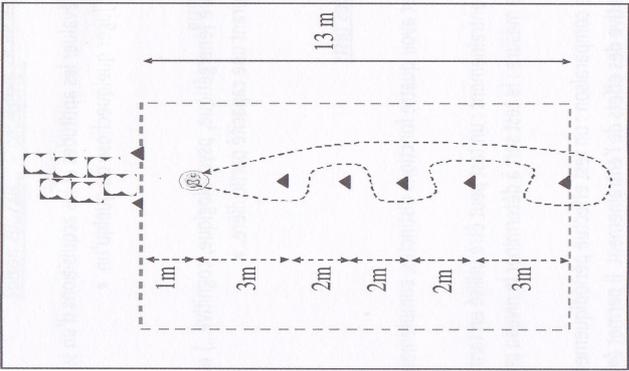


LES TESTS POUR LA CATEGORIE U7-U8-U9

1. Les tests techniques.

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

Conduite de balle en slalom	
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evaluer la vitesse de déplacement avec ballon.
Déroulement du test	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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). ✓ Si un plot est manqué, le joueur doit y 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. 
Prise de mesure	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 essais. ✓ Le temps est mesuré au centième de seconde. ✓ Le meilleur des deux essais est enregistré.
Préparation avant le test	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Après quelques explications et une démonstration commentée, 10' d'échauffement à base de conduite de balle.

2. Les tests physiques (uniquement U9).

Vitesse 10m et 20m	
Objectif	✓ Evaluer la capacité à démarrer de façon explosive.
Déroulement du test	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les joueurs se placent par 2, debout derrière la ligne de départ. ✓ Ils démarrent au signal du chronométrateur.
Prise de mesure	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 essais pour chaque test ; 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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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.

Vitesse navette adaptée (3x10m)	
Objectif	✓ Evaluer la vitesse spécifique du footballeur : accélérer, freiner, changer de direction, se relancer.
Déroulement du test	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le test est réalisé en chaussure de football. ✓ Les joueurs se placent par 2, 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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 essais pour chaque test ; 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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ L'éducateur, lors de sa démonstration, attire l'attention sur le blocage du pied derrière la ligne de chaque extrémité. ✓ Un bon échauffement des membres inférieurs est conseillé.