

FICHES DE TEST TECHNIQUE (explication 2ém pages)

	NOMS Prénoms	Pd	Pg	Tête	Pied alterné	Passes précision	Tir de précision	Tir puissance	Vitesse conduite
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
	Objectifs	50	50	20	50	15" (1)	12pts (2)	20m (3)	17" (4)

(1)

Si le but n'est pas marqué
Pénalité 2 secondes
supplémentaire

(2)

(3)

(4)

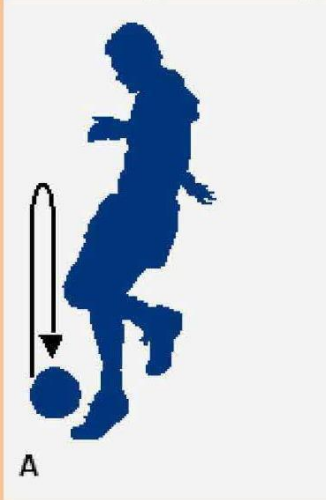
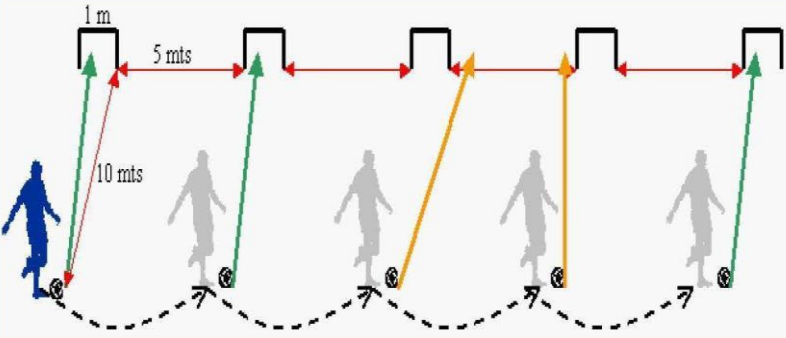
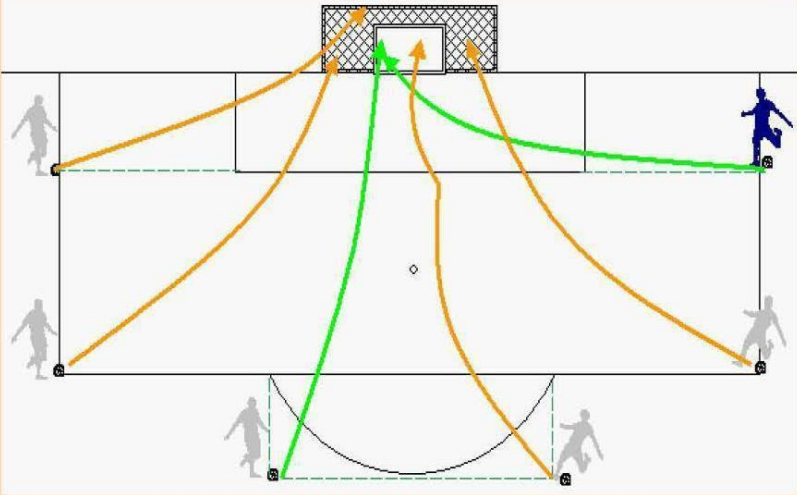
LES TESTS TECHNIQUES

INTRODUCTION

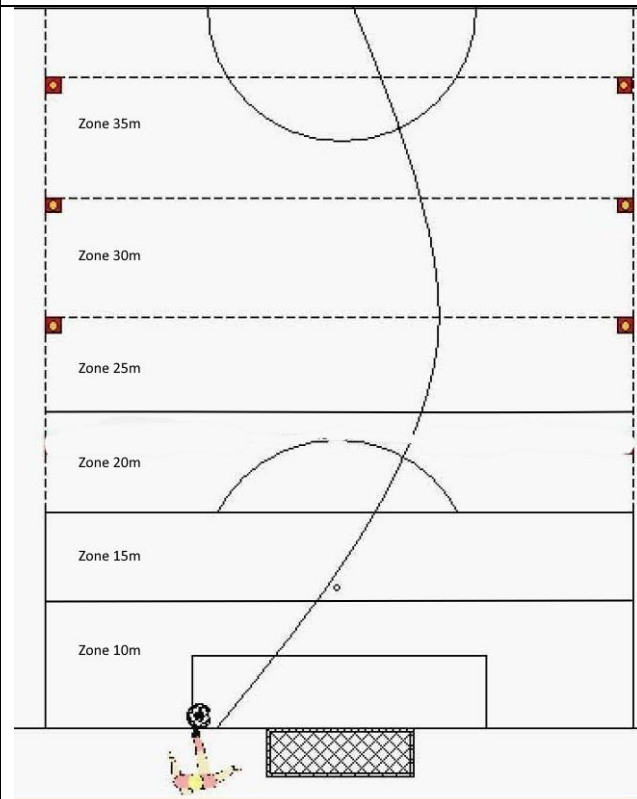
Je reste convaincu que malgré leurs imperfections ces tests sont utiles pour que les joueurs prennent conscience de leurs qualités et de leurs défauts, et les corriger.

De la même manière il sert à comparer les joueurs entre eux, les connaître techniquement. Il est recommandé d'effectuer trois contrôles annuels : début de saison, à moitié de saison et en fin de saison. L'idéal serait d'effectuer deux séries de deux tentatives chacune

TESTS DE CONTROLE TECHNIQUE

 A	(1) Jonglerie DESCRIPTION A: Maintenir la balle en l'air avec des contacts successifs du pied. Compter les contacts (arrêter le compte à 50). On effectuera deux tentatives avec le meilleur pied et deux avec l'autre en comptabilisant le meilleur de chaque pied
	(2) Test de précision de passes ÉLÉMENTS: 5 haies, 5 ballons DESCRIPTION : Un joueur essaye de faire passer les ballons dans les 5 petites portes (haies basses ou plots), en moins de 15 secondes. On comptabilise les succès. (Ajouter 2 secondes par porte non passée)
	(3) Test de précision de tir Coup de pied ÉLÉMENTS : 6 Ballons, 3 zones de but, planté un jalon à 1,50m des montants zone à 2 pts, axe zone à 1 pts DESCRIPTION : On place les 6 ballons comme indique sur le dessin. Le joueur doit essayer de les placer dans le but sans que le ballon rebondisse avant d'entrer, en assignant 1 point par chaque succès et deux points pour les trajectoires de tir depuis les angles les plus fermés. Démarrage depuis la silhouette Bleue dans le sens des aiguilles d'une montre (un rebond accepté U10 U11, 1 mètre)

Suite des tests

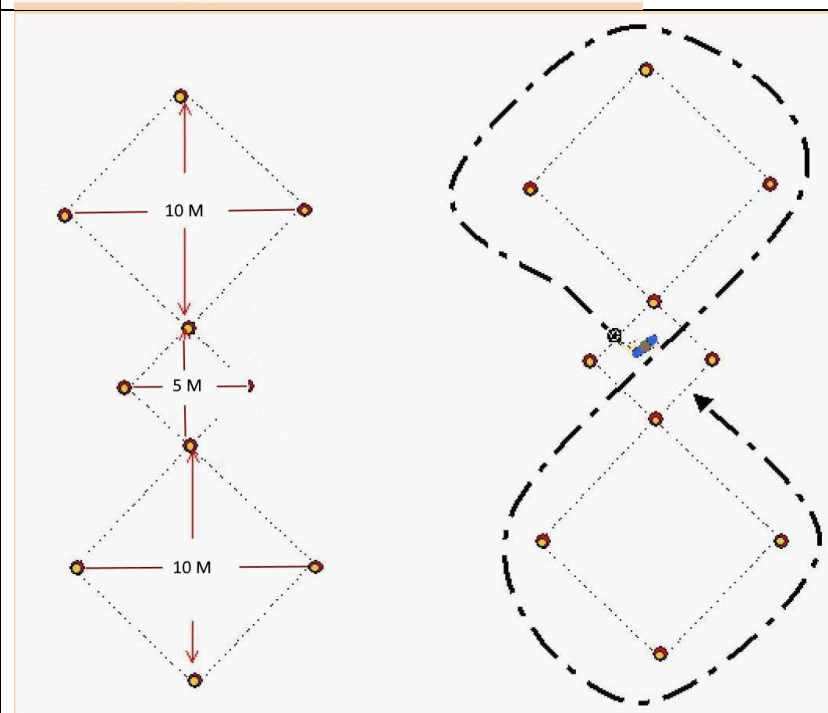


(4) Test de dégagement en frappe
ÉLÉMENTS : plots, 1 ballon, Liste annotation

DESCRIPTION : On délimite le terrain avec les plots chaque 10 mètres. Le joueur dégage le ballon le plus loin possible et on mesure la distance à laquelle il touche terre

Deux essais de frappe (tirs) sont effectués avec le pied fort.

Vous pouvez incorporer dans ce tableau un test de rentré de touche dans la zone des 10/15m



(5) TEST DE CONDUITE

ÉLÉMENTS : 10 cônes, chronomètre, liste de contrôle

DESCRIPTION : un joueur part avec balle et effectue le parcours, selon le schéma, dans le plus petit temps possible