

Fiche de séance récapitulative – Tests techniques



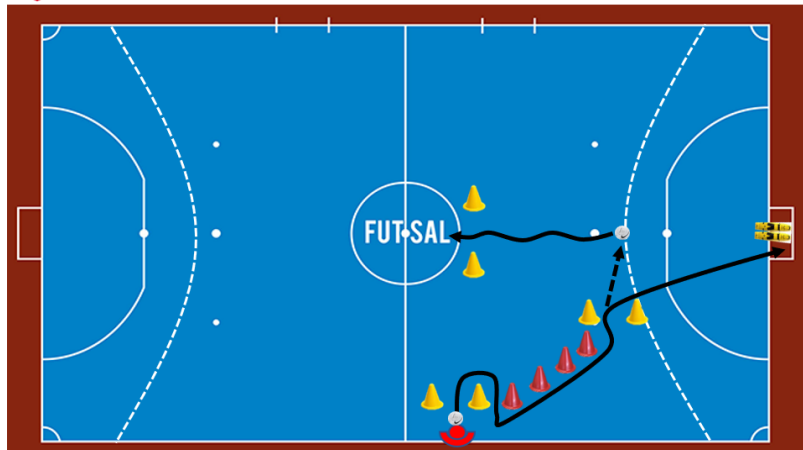
Test technique n°1

Catégorie	Procédé
U13 - U18	Exercice

Durée totale
1min/joueur

Joueurs	1 à 20	Matériel
Effectif	0	4
GB	0	2

	Passe / Tir
	Déplacement
	Conduite



Organisation - Règles - Consignes	Critères de réalisation	Précisions
Objectif : Finir le parcours le plus vite possible. Consignes : 1) Départ avec ballon derrière la ligne de touche au niveau de la première porte. 2) Pénétrer la porte jaune et reculer en conduite semelle derrière les plots rouges. 3) Conduire la balle de la semelle avec minimum 3 touches de balle puis entrer dans la seconde porte jaune en poussant le ballon avec la semelle. Enchaîner sur une frappe dans le but. 4) Après la frappe sprinter vers le ballon positionné aux 9m et conduire le ballon entre la dernière porte. Le chronomètre s'arrête quand le joueur franchit la porte en conduite de balle. Buts : Pour chaque frappe manquée = + 1s Plot touché ou erreur dans la conduite de balle = + 1s	Utilisation de la semelle sur l'ensemble du parcours jusqu'à la frappe. Temps court entre la poussée de balle et la frappe. Tir en direction d'une zone libre, non occupée par les mannequins situés dans le but.	Effectuer le même test de l'autre côté. Le résultat de chaque joueur sur ce test correspond à la somme des 2 temps obtenus sur chacun des côtés.



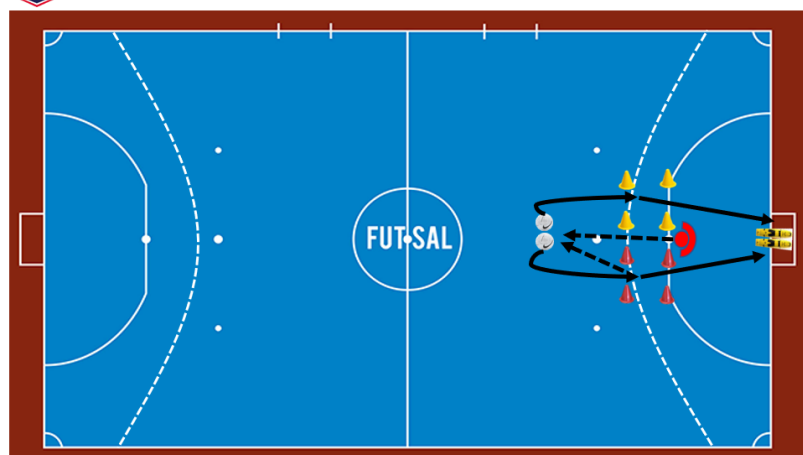
Test technique n°2

Catégorie	Procédé
U13 - U18	Exercice

Durée totale
30s/joueur

Joueurs	1 à 20	Matériel
Effectif	0	4
GB	0	2

	Passe / Tir
	Déplacement
	Conduite



Organisation - Règles - Consignes	Critères de réalisation	Précisions
Objectif : Finir le parcours le plus vite possible. Consignes : 1) Départ sans ballon derrière la ligne des 6m. 2) Sprint pour récupérer le ballon situé aux 12m, prise de balle semelle, 3 touches de balle en position de pivot pour se retourner dans un des deux carrés et enchaîner sur une frappe du pied opposé au côté choisi. 3) Récupérer le second ballon lui aussi situé aux 12m, et reproduire la même chose de l'autre côté. Le chronomètre s'arrête après le second tir, une fois que le ballon est arrivé à hauteur du but. Buts : Pour chaque frappe manquée = + 1s Plot touché ou tir hors de la zone délimitée = + 1s	Utilisation de la semelle sur l'ensemble du parcours sauf pour la frappe. Lorsque le joueur se retourne vers la zone à sa droite, il frappe le ballon du pied gauche. Lorsque le joueur se retourne vers la zone à sa gauche, il frappe le ballon du pied droit. Tir en direction d'une zone libre, non occupée par les mannequins situés dans le but.	Si possible, utiliser des coupelles plates pour ne pas gêner le joueur.



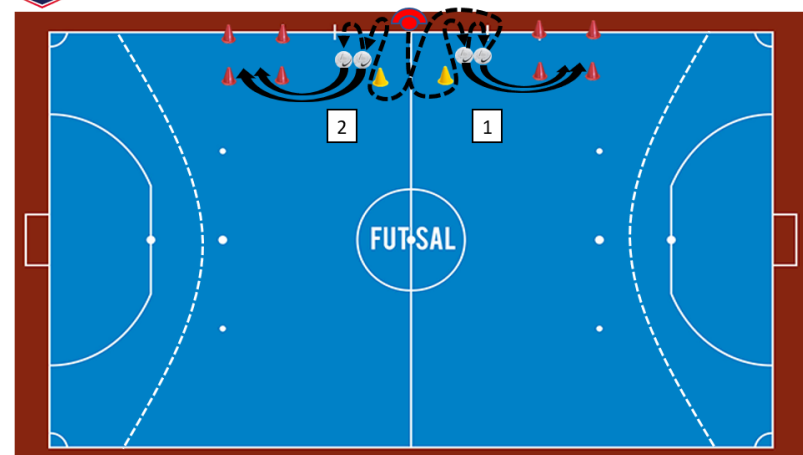
Test technique n°3

Catégorie	Procédé
U13 - U18	Exercice

Durée totale
1min/joueur

Joueurs	1 à 20	Matériel
Effectif	0	8
GB	0	4

	Passe / Tir
	Déplacement
	Conduite



Organisation - Règles - Consignes	Critères de réalisation	Précisions
Objectif : Finir le parcours le plus vite possible. Consignes : 1) Départ sans ballon au centre du terrain, derrière la ligne de touche. 2) Sprint entre les portes jaunes pour contourner un des 2 plots, reculer derrière la ligne de touche puis avancer vers un premier ballon et effectuer une passe parallèle à mi hauteur à destination de la zone délimitée par les coupelles rouges. 3) Reculer derrière la ligne de touche avant de jouer le second ballon. 4) Sprinter vers la porte puis reculer derrière la ligne de touche avant d'enchaîner sur la même chose de l'autre côté du terrain. En tout, 4 ballons sont joués. Le chronomètre s'arrête quand la passe du 4ème ballon atterrit. Buts : Ballon n'atterrit pas dans la zone = + 2s Ballon sort en touche = + 2s	Le joueur utilise l'extérieur de son pied pour effectuer le geste de la parallèle. Le ballon est poussé, accompagné et non frappé. Les épaules du joueur restent face au centre du terrain. Lorsque le joueur joue une parallèle à sa droite, il utilise son pied droit. Lorsque le joueur joue une parallèle à sa gauche, il utilise son pied gauche.	Possibilité de séquencer le test en 2 séquences : 2 ballons joués côté gauche. Pause. Puis 2 ballons joués côté droit.



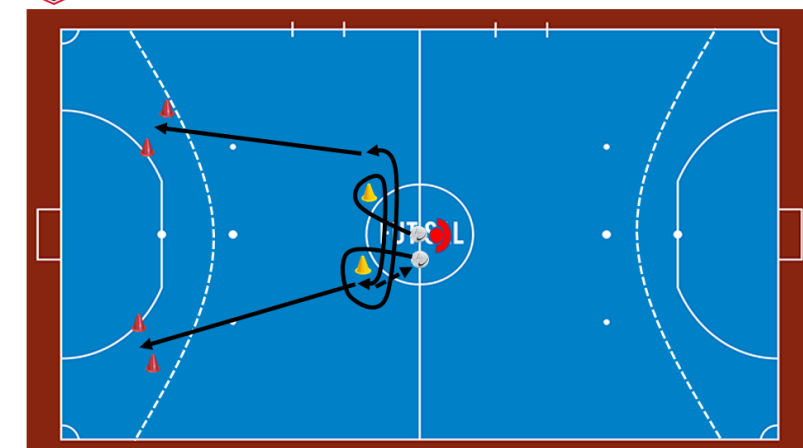
Test technique n°4

Catégorie	Procédé
U13 - U18	Exercice

Durée totale
1min/joueur

Joueurs	1 à 20	Matériel
Effectif	0	4
GB	0	2

	Passe / Tir
	Déplacement
	Conduite



Organisation - Règles - Consignes	Critères de réalisation	Précisions
Objectif : Finir le parcours le plus vite possible. Consignes : 1) Départ avec ballon de la ligne médiane. 2) Faire le tour d'un des plots par l'intérieur puis le tour de l'autre par l'extérieur pour s'ouvrir une fenêtre de passe sur une porte rouge. 3) Passer le ballon dans la porte avec le pied correspondant au côté de la porte. 4) Récupérer le second ballon positionné au milieu de terrain et effectuer le même cheminement mais de l'autre côté. Le chronomètre s'arrête quand le second ballon a dépassé la hauteur de la porte. Buts : Pour chaque porte ratée = + 1s Coupelle jaune touchée = + 1s	Utilisation de la semelle sur l'ensemble du parcours sauf pour les passes. Lorsque le joueur effectue une passe dans la porte de gauche, il utilise son pied gauche. Lorsque le joueur effectue une passe dans la porte de droite, il utilise son pied droit.	Veiller à ne pas arrêter le chronomètre après la passe mais bien quand le second ballon dépasse la seconde porte.