



Tests techniques : Critères de réalisations

Catégorie Football à 11 DLFC

1° La Jonglerie :

« Le bon jongleur n'est pas forcément un bon footballeur, mais le bon footballeur est toujours un bon jongleur »

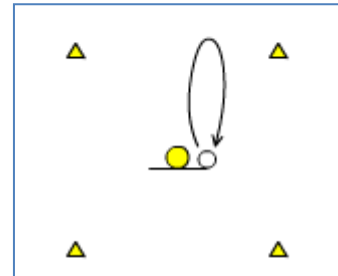
- Test :**
- Pied Droit (50 max)
 - Pied Gauche (50 max)
 - Tête (50 max)
 - Pieds Alterner (50 max)

Le joueur se trouve dans un carré de 2x2m. Jongler en utilisant uniquement la surface demandée. Compter le nombre de jongles.

Evaluation : 3 essais et garder le meilleur score.

Critères de réussite :

- Interdiction d'utiliser une autre partie du corps
- Rester à l'intérieur du carré
- Arrêter l'essai quand le ballon tombe
- Départ ballon au sol
- Le pied de frappe doit toucher le sol après chaque contact



Qu'est ce que la jonglerie ?

C'est le premier thème technique de la maîtrise individuelle. Toutes les surfaces de contacts peuvent être utilisées en fonction de l'âge et du niveau des joueurs. Répétée régulièrement, elle développe chez le jeune footballeur des qualités d'adresse, de coordination mais aussi d'équilibre.

Les critères de réalisation :

La lecture :

Le joueur apprécie d'abord le départ du ballon (vitesse et trajectoire) puis se déplace en conservant toujours le regard sur le ballon.

L'ajustement :

Les appuis du joueur se réduisent et accompagnent la direction de la trajectoire jusqu'à la retombée du ballon (« bouger sous la balle jusqu'au dernier moment »).

Le contact :

Il pointe le pied vers l'avant (l'horizon) et serre la cheville (« durcir le pied ») en présentant le cou-de-pied au ballon et serre les fesses à l'impact (« sortir la hanche »), Le ballon ne dépasse pas la poitrine, la gestuelle est détendue

JONGLAGES

MOINS DE 5	ENTRE 6 ET 10	ENTRE 11 ET 15	ENTRE 16 ET 20	ENTRE 21 ET 25	ENTRE 26 ET 30	ENTRE 31 ET 35	ENTRE 36 ET 40	ENTRE 41 ET 45	ENTRE 46 ET 50
ATTENTION	TRES FAIBLE	FAIBLE	TRES MOYEN	MOYEN	JUSTE	ASSEZ BIEN	BIEN	TRES BIEN	EXCELLENT



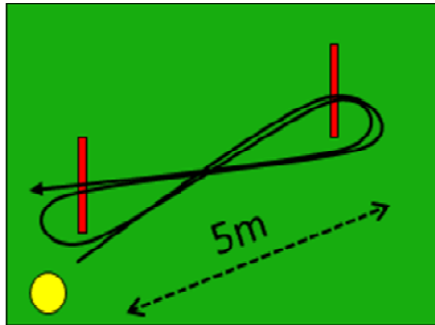
tests techniques : Critères de réalisations

Catégorie Football à 11 DLFC

2° La conduite de balle :

Test : 20 m avec ballon

NAVETTE (avec ballon) : 4 x 5 mètres



2 piquets à 5 m l'un de l'autre
 Départ ballon et pied derrière la ligne
 Principe : conduite en croisant les déplacements
 Départ chrono quand le ballon franchit la ligne - Arrêt chrono quand le joueur franchit la ligne
 2 essais : un à gauche et un à droite (conserver le meilleur temps)

Qu'est ce que la conduite de balle ?

C'est un geste technique que l'on assimile à un moyen de progression individuelle dans un espace libre. Conduire son ballon, c'est être maître à tout moment de celui-ci. La conduite de balle bien maîtrisée permet au joueur de posséder un sens des appuis et de l'équilibre développé. Elle contribue également à entretenir une aisance articulaire.

Les critères de réalisation :

L'attitude :

Le joueur conserve la tête haute et le buste droit.

L'ajustement :

Les appuis sont courts et vifs et le joueur reste proche de son ballon

Le contact :

Le joueur touche son ballon souvent et de façon très rapide, sa cheville est souple.

Le changement de direction :

Il passe le pied par dessus le ballon (« couper le ballon ») et reste le plus droit possible. Il tourne vite en gardant la maîtrise de son ballon.

Le changement de rythme :

Il est capable de ralentir ou d'accélérer, de changer de direction sans perte de contrôle du ballon.

CONDUITE DE BALLE

plus de 10"40	ENTRE 10" ET 10"40	ENTRE 9"60 ET 10"	ENTRE 9"20 ET 9"60	ENTRE 8"80 ET 9"20	ENTRE 8"40 ET 8"80	ENTRE 8" ET 8"40	MOINS DE 8"
ATTENTION	TRES FAIBLE	FAIBLE	MOYEN	ASSEZ BIEN	BIEN	TRES BIEN	EXCELLENT

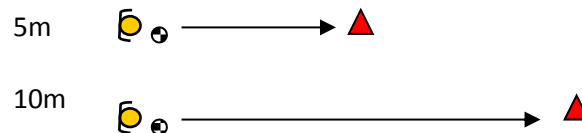


tests techniques : Critères de réalisations

Catégorie Football à 11 DLFC

3° La passe :

Test : - cible (cône ou bouteille) à 5m au sol (10 essais)
-cible (cône ou bouteille) à 10m au sol (10 essais)
Comptabiliser votre réussite sur 10.



Qu'est ce que la passe ?

C'est le geste technique qui permet d'adresser le ballon à un partenaire. Toutes les surfaces de contacts peuvent être utilisées (pieds, tête, cuisses, poitrine).

La passe permet à l'équipe soit de :

- Conserver le ballon
- Préparer des attaques
- Renverser le jeu
- Contre attaquer

La passe peut être également utilisée pour éliminer les adversaires.

Les critères de réalisation :

La lecture :

Le joueur lève une première fois la tête avant de recevoir le ballon et une deuxième fois pour s'informer du placement et du déplacement des joueurs et des espaces qu'il a autour de lui (il garde la tête haute).

L'ajustement:

La distance des appuis se réduit et le nombre augmente à l'approche du ballon (il « piétine »). Son pied d'appui est solide (« long sur l'appui ») au moment de la pose et sa position est écartée et légèrement en retrait du ballon ; la jambe, elle, reste souple. Le passeur ouvre la hanche et fléchit la jambe libre (« l'armer ») pour présenter le creux du pied au ballon.

Le dosage :

Le ballon est appuyé pour une passe vers l'avant ou plus amorti pour une passe vers l'arrière. L'effet utilisé permet de faire revenir le ballon vers la course du partenaire.



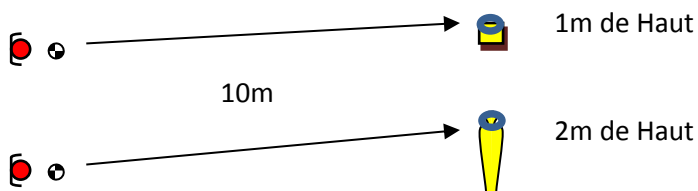
tests techniques : Critères de réalisations

Catégorie Football à 11 DLFC

4° Le tir :

Test :Départ de Ballon au sol

- Cible (cône ou bouteille) à 8m de longueur et 1m de hauteur, angle au choix (10 essais)
- Cible (cône ou bouteille) à 12m de longueur et 1m de hauteur, angle au choix (10 essais)
- Cible (cône ou bouteille) à 10m de longueur et 2m de hauteur, angle au choix (10 essais)



Qu'est ce que le tir ?

C'est la tentative d'expédier le ballon dans le but adverse par une frappe de balle. Le tir nécessite des qualités techniques, mais aussi physiques et morales. Les trajectoires du tir sont déterminées par la surface du pied utilisée (tendue, brosse extérieur ou intérieur, lobée...).

Le tir peut être effectué sur ballon arrêté, ballon en mouvement au sol, en hauteur, une passe, une interception...

Les critères de réalisation :

L'ajustement :

Ses appuis sont petits et accompagnent la course du ballon (bouger avec le ballon).

La position :

Le ballon n'est pas en face du joueur mais un peu dans la diagonale. Il pose son pied d'appui à la hauteur du ballon mais pas trop près : pour laisser la hanche et avoir un appui « large ».

L'équilibre :

Sa jambe d'appui est souple mais solide (il est « long sur l'appui ») et il se sert de ses bras pour s'équilibrer.

Le rythme :

Sa jambe de frappe accélère au dernier moment et il finit le poids du corps vers l'avant.