

#### ◆ Tests athlétiques

Vitesse : 20 m et 40 m

Détente : 5 enjambées

Résistance : 5 minutes

#### ◆ Tests techniques

##### Maîtrise du ballon :

- ✓ Jonglage pied droit (2 essais pour en réaliser 50)
- ✓ Jonglage pied gauche (2 essais pour en réaliser 50)
- ✓ Jonglage tête (2 essais pour en réaliser 50)

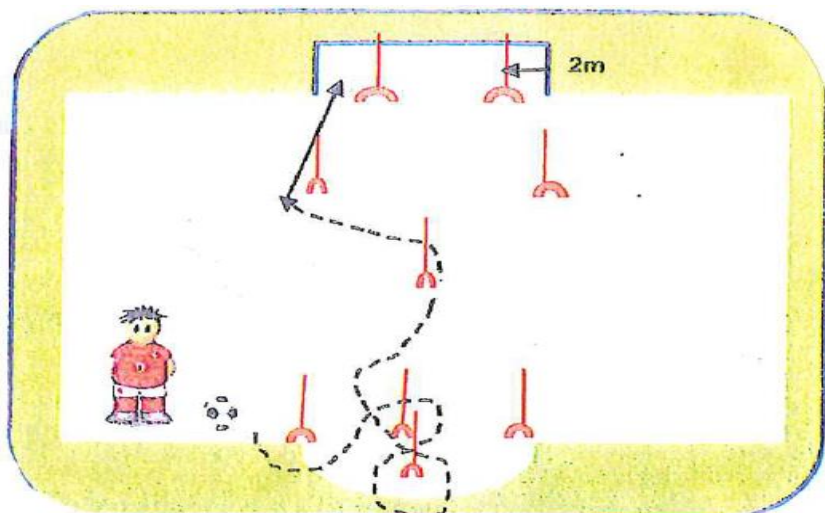
##### Parcours technique :

##### Sur repères de surface

- ✓ 9 piquets répartis comme sur dessin
- ✓ Départ chrono quand le ballon franchit .... La ligne de but 16,50 m
- ✓ Arrêt chrono quand le ballon franchit... la ligne de but
- ✓ Marquer côté tir (entre poteau et piquet)

##### Pénalités :

- ✓ Obstacle escamoté : essai nul
- ✓ But à côté : + 1 seconde
- ✓ Tir après ligne des 5,50m : + 1 seconde
- ✓ 2 essais : 1 à gauche, 1 à droite (le meilleur temps conservé)



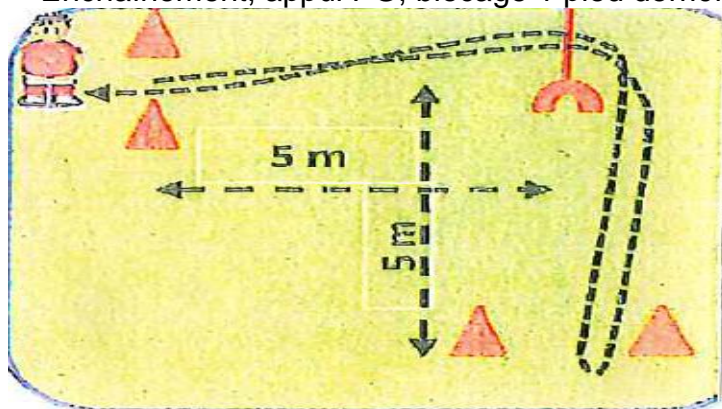
## ◆ Evaluation athlétique

### Vitesse :

- ✓ Course départ libre (pieds derrière la ligne) 20m ou 40m
- ✓ Cellules photo-électriques sur Pôles Espoirs et Phases interrégionales et nationales
- ✓ 2 essais (meilleur temps conservé)

### 20 m en course brisée :

- ✓ Course départ libre (pieds derrière la ligne)
- ✓ Enchaînement, appui PG, blocage 1 pied derrière la ligne



- ✓ Puis appui PD et franchir la ligne
- ✓ 1 essai départ en A, 1 essai départ en B (meilleur temps conservé)

### Détente verticale gardien Test Sargent

### Course maximale 5 mn (prévoir une paire de tennis) :

- ✓ Sur piste tracée (200, 300 ou 400 m) balisée tous les 20 m
- ✓ Possibilité d'établir des temps de passage en fonction de la catégorie et des objectifs

## ◆ Observation dans le jeu (Football à 11)

### On s'appuiera sur 3 points essentiels :

- ✓ La valeur au poste
- ✓ La détermination dans l'action
- ✓ L'esprit collectif