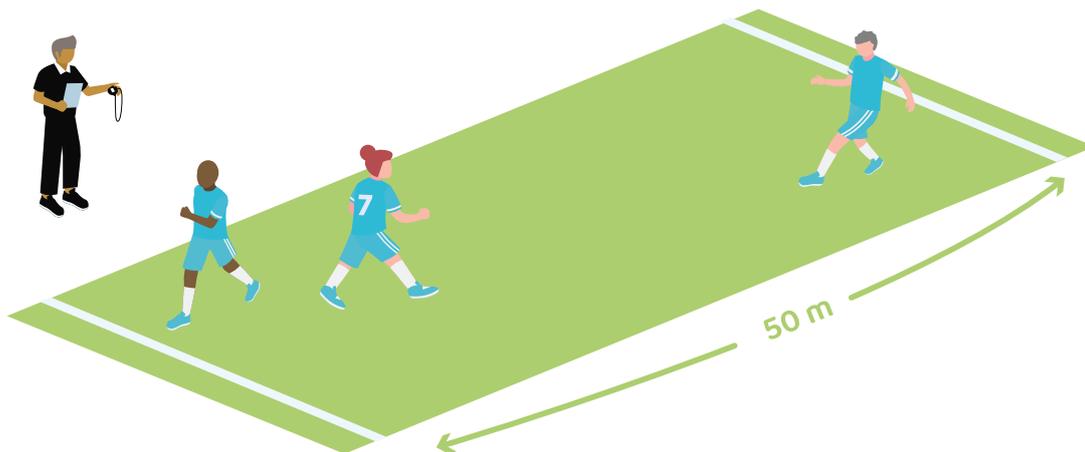


TEST D'ENDURANCE

PARCOURIR LA PLUS GRANDE DISTANCE EN MARCHÉ RAPIDE EN 6 MINUTES



OBJECTIF

Évaluer la condition physique des joueur·ses.



MISE EN PLACE

Délimiter une distance de 50 m en ligne droite.

Les marcheurs parcourront cette distance aller/retour jusqu'à la fin des 6 minutes.

DÉROULEMENT

Au départ, tous les participant·es sont aligné·es et au top, tout le monde démarre en même temps. Pendant le test chacun évolue à son rythme et compte le nombre d'aller/retour parcourus. Au top de fin, tout le monde s'arrête et l'animateur note les distances parcourues par chaque participant.

La distance d'un demi-terrain de football mesure approximativement 50 m, de la ligne de but jusqu'à la ligne médiane. C'est un bon repère pour réaliser facilement le test. Vous pouvez suivre la progression de chaque participant en notant un bâton à chaque fois qu'il effectue un aller/retour ; un bâton est égal à 100 m parcourus.

Si vous n'avez pas de terrain de football le test peut être réalisé sur une distance plus courte.

CONSEILS POUR L'ANIMATEUR

Même s'il est réalisé en groupe, le test est individuel. Il est important de rappeler aux participants qu'il ne s'agit pas d'une course mais d'une évaluation personnelle à un instant T.

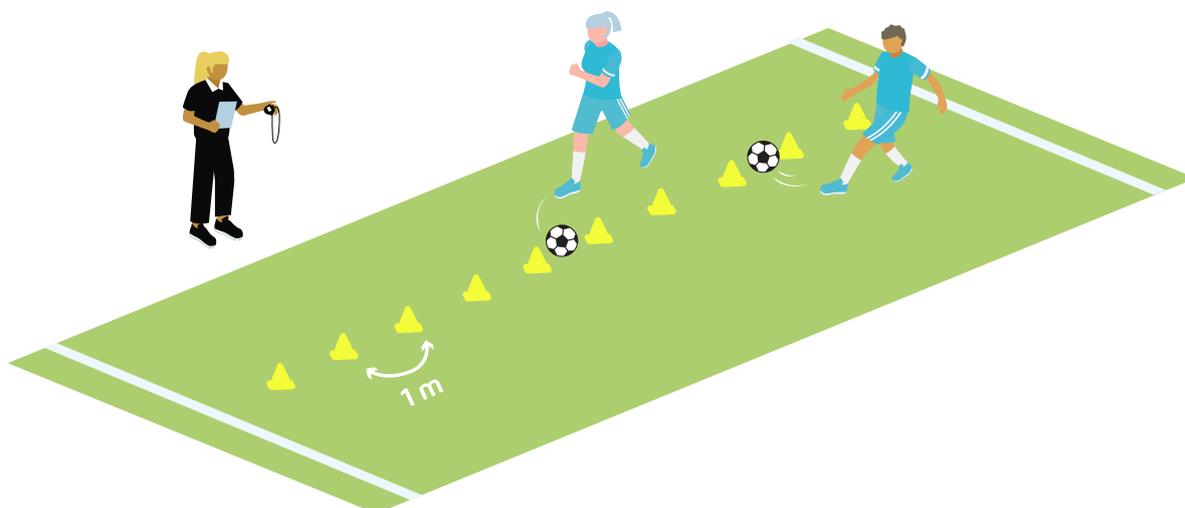
Avant le test, il est utile de présenter les mouvements efficaces de marche active : buste droit, attaque du sol avec le talon et déroulé du pied jusqu'à la pointe, balancement des bras pour « tirer » vers l'avant.

Pendant le test, l'animateur doit observer et corriger les participants qui courent. Il doit aussi rappeler à tous les participants de compter le nombre d'A/R parcourus.

L'animateur annonce régulièrement le temps écoulé (par exemple toutes les minutes) pour que les participants sachent où ils en sont.

TEST DE RAPIDITÉ EN CONDUITE DE BALLE "LIBRE"

SUR UN PARCOURS DE 10 PLOTS



OBJECTIF

Évaluer la technique de conduite de balle des joueur·ses.



MISE EN PLACE

Le parcours est concrétisé par 10 plots (de préférence à des coupelles) en ligne droite. Les plots sont espacés d'un mètre. Le départ est 1 m avant le premier plot, et l'arrivée, 1 m après le 10^e plot.

DÉROULEMENT

L'animateur ou l'animatrice donne le top départ en lançant le chrono et stoppe le chrono quand le joueur ou la joueuse franchi·e la ligne avec son ballon.

Le joueur et le ballon doivent contourner tous les plots sans les heurter, pour que le parcours soit validé.

CONSEILS POUR L'ANIMATEUR

Si le joueur manque ou heurte un plot, l'animateur lui fait reprendre le parcours avant le dernier plot manqué (ou heurté).

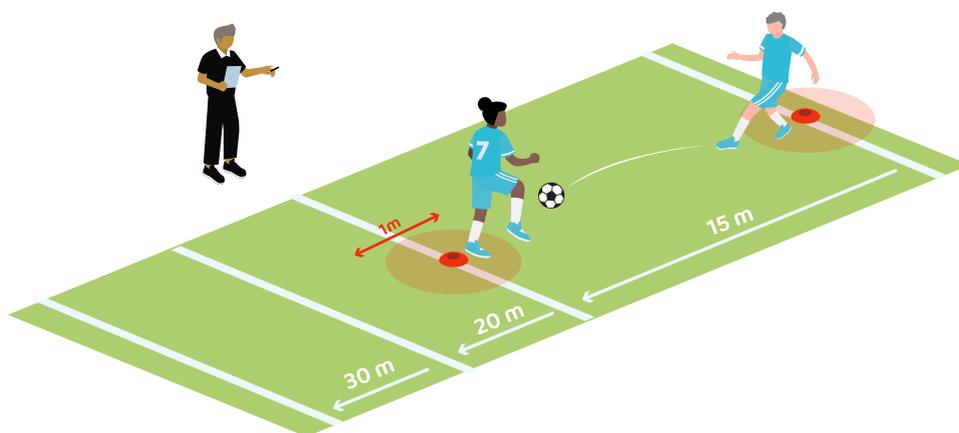
Si c'est le ballon qui heurte un plot, on applique la même règle.

Donner au moins 2 chances à chaque joueur et garder le meilleur temps.

WALKING-FOOT | FICHES TECHNIQUES

TEST DE FORCE & PRÉCISION DES PASSES & CONTRÔLES

EFFECTUER DES PASSES FORTES & PRÉCISES DE PLUS EN PLUS LONGUES



OBJECTIF

Évaluer la technique de passes et contrôles des joueur-ses.



MISE EN PLACE

Les joueurs ou joueuses se placent face à face à 15 m l'un de l'autre. La position de chaque joueur est marquée par une coupelle (de préférence à un plot).

DÉROULEMENT

Le joueur 1 fait une passe forte et précise au joueur 2 qui contrôle le ballon.

Puis, le joueur 2 fait une passe forte et précise au joueur 1 qui contrôle le ballon.

Si les joueurs sont capables d'effectuer les passes et de contrôler le ballon, la distance est rallongée à 20 m.

Si les joueurs réussissent aussi les passes et contrôles à 20 m, la distance est rallongée à 30 m.

Pour être validée la passe doit arriver précisément à l'emplacement du joueur récepteur (tolérance à 1 m).

Pour valider le contrôle du récepteur, le ballon doit rester dans ses pieds (tolérance à 0,5 m).

CONSEILS POUR L'ANIMATEUR

Ne pas effectuer ce test à froid (risque de blessure musculaire).

Il est conseillé d'utiliser l'intérieur du pied pour des passes plus précises.

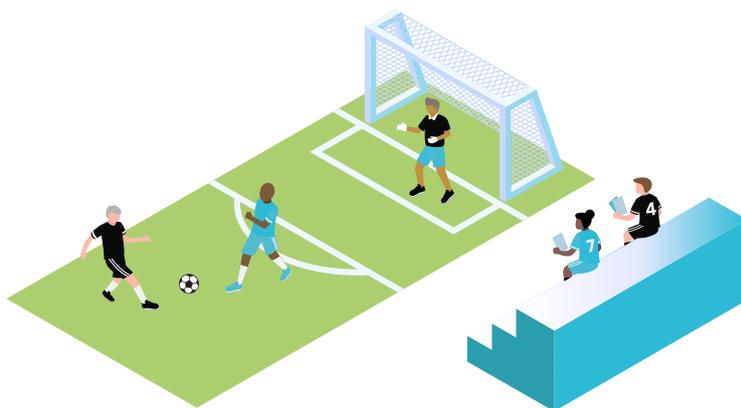
Il est conseillé de faire des passes au sol pour faciliter le contrôle du récepteur.

Les récepteurs se positionnent devant la coupelle pour éviter que celle-ci ne les gêne dans leur contrôle.

Donner au moins 3 chances à chaque joueur et à chaque distance.

TEST EN SITUATION DE MATCH

NOMBRE DE BALLONS JOUÉS & ATTITUDE DU JOUEUR



OBJECTIF

Évaluer la participation des joueur-ses au jeu collectif en observant ses déplacements, les ballons joués, ses qualités techniques, tactiques et sa complémentarité avec les partenaires.



MISE EN PLACE

L'animateur comptabilise le nombre de ballons touchés par un joueur ou une joueuse pendant une heure de jeu.

DÉROULEMENT

On quantifie le nombre de ballons touchés pendant une heure, et en complétant par une observation de l'attitude du joueur dans le jeu collectif. On essaiera de rattacher le joueur ou la joueuse observé-e dans l'une des trois catégories de référence ci-dessous :

- LEADER TECHNIQUE

Influence fortement le jeu de son équipe, fait les choix tactiques, à une maîtrise technique supérieur...

- JOUEUR MÉDIAN

Participe au jeu collectif, comprend les choix tactiques et y contribuent, maîtrise technique moyenne...

- JOUEUR DÉBUTANT

Pertes de balle fréquentes, besoin de conseils pour se placer, difficulté à contrôler le ballon...

CONSEILS POUR L'ANIMATEUR

Le test en situation de match est calibré sur une durée d'une heure de jeu, mais vous pouvez découper vos observations en séquences de jeu plus courte.

En fonction du nombre de joueurs à observer dans la durée, le test en situation de match peut nécessiter plusieurs séances.

Vous pouvez demander aux joueurs et joueuses de compter eux-mêmes le nombre de ballons touchés. Vous pouvez solliciter plusieurs observateurs : par exemple, si vous avez la possibilité de faire un mini-tournoi à 3 équipes, 2 équipes jouent et la troisième observe.

Une grille d'observation plus élaborée avec plus d'indicateurs est en préparation.

