

CAHIER DES TESTS et JEUX

A REALISER:

- *Lorsque la 3ème équipe ne joue pas*
- *Avant la rencontres si jamais 2 équipes*

3ème phase
U11, Niveau 2 et 3

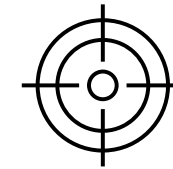


Samedi 7 mars 2026

JONGLERIE ALTERNE

A réaliser avant la rencontre

- 1 jeune face à un 1 autre par numéro
- Le comptage est effectué par le joueur en attente
- Les joueurs, à tour de rôle, tentent d'atteindre l'objectif pendant 2'
- Le temps est géré par le responsable
- Départ ballon au sol
- Effectuer des jongles alternés Pied droit/ gauche ou (Pied gauche/Pied) sans aucune surface de rattrapage (les extérieurs ou intérieurs de pied ne sont pas des surfaces de rattrapage)
- Le nombre de jongleries pour chaque joueur est à reporter sur la feuille de Challenge (colonne Blessure)



20 contacts

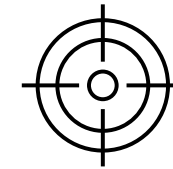


Samedi 14 mars 2026

JONGLERIE PIED FORT

A réaliser avant la rencontre

- 1 jeune face à un 1 autre par numéro
- Le comptage est effectué par le joueur en attente
- Les joueurs, à tour de rôle, tentent d'atteindre l'objectif pendant 2'
- Le temps est géré par le responsable
- Départ ballon au sol
- Effectuer des jongles avec son Pied Fort sans aucune surface de rattrapage (les extérieurs ou intérieurs de pied ne sont pas des surfaces de rattrapage)
- Le nombre de jongleries pour chaque joueur est à reporter sur la feuille de Challenge (colonne Blessure)



20 contacts

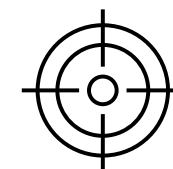


Samedi 21 mars 2026

JONGLERIE PIED FAIBLE

A réaliser avant la rencontre

- 1 jeune face à un 1 autre par numéro
- Le comptage est effectué par le joueur en attente
- Les joueurs, à tour de rôle, tentent d'atteindre l'objectif pendant 2'
- Le temps est géré par le responsable
- Départ ballon au sol
- Effectuer des jongles avec son Pied Faible sans aucune surface de rattrapage (les extérieurs ou intérieurs de pied ne sont pas des surfaces de rattrapage)
- Le nombre de jongleries pour chaque joueur est à reporter sur la feuille de Challenge (colonne Blessure)



15 contacts



Samedi 28 mars 2026

Organisation:

- 12 min
- 30*20 m

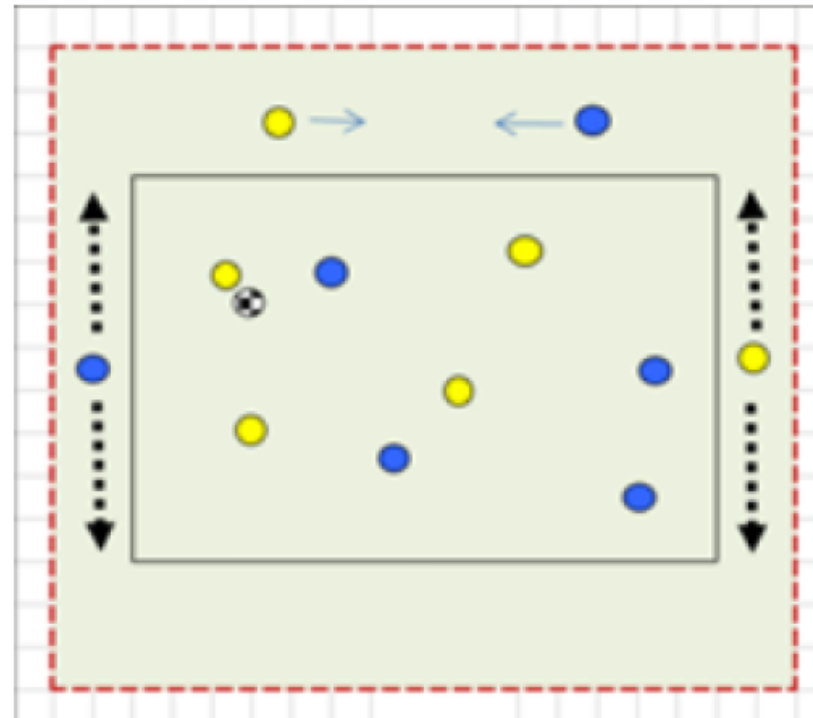
La balle au capitaine

Objectifs

- Occuper l'espace en largeur et en profondeur

But:

- Faire une passe au capitaine

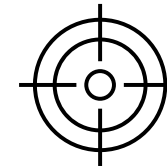


Samedi 4 avril 2026

Test conduite de balle

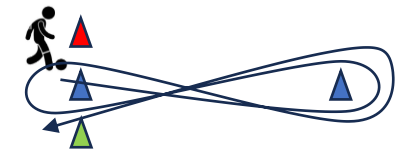
A réaliser avant la rencontre

- Test Chronométré
- Conduite de balle sur 5 m en 8
- 2 essais ,1 en partant à droite , l'autre en partant à gauche
- Le chronomètre démarre dès que le joueur touche le ballon
- Arrêt du chronomètre quand le joueur stoppe le ballon entre le plot et le piquet, après avoir fait un parcours en 8 entre les deux piquets
- Le résultat (meilleur temps du joueur sur les 2 essais) est à reporter sur la feuille de Challenge (colonne Blessure)



Réaliser la conduite le plus vite possible

Le test

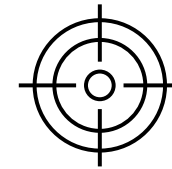


Samedi 23 mai ou samedi 6 juin 2026

JONGLERIE PIED FORT

A réaliser avant la rencontre

- 1 jeune face à un 1 autre par numéro
- Le comptage est effectué par le joueur en attente
- Les joueurs, à tour de rôle, tentent d'atteindre l'objectif pendant 2'
- Le temps est géré par le responsable
- Départ ballon au sol
- Effectuer des jongles avec son Pied Fort sans aucune surface de rattrapage (les extérieurs ou intérieurs de pied ne sont pas des surfaces de rattrapage)
- Le nombre de jongleries pour chaque joueur est à reporter sur la feuille de Challenge (colonne Blessure)



30 contacts

