

CAHIER DES TESTS

A REALISER PAR LES 2 EQUIPES AVANT MATCH

3ème phase U11, Niveau 1



si vous souhaitez engager vos U13 sur le brassage U13 D1 en 2026-2027, la réalisation des tests par votre équipe U11 est un des éléments incontournables du cahier des charges

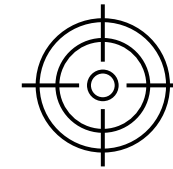


Samedi 7 mars 2026

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

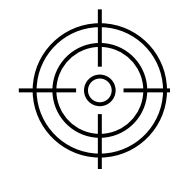


Samedi 14 mars 2026

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)



30 contacts

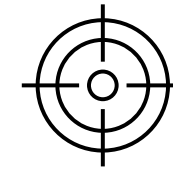


Samedi 21 mars 2026

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)



30 contacts

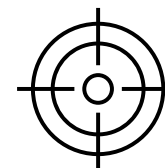


Samedi 28 mars 2026

JONGLERIE EN MOUVEMENT

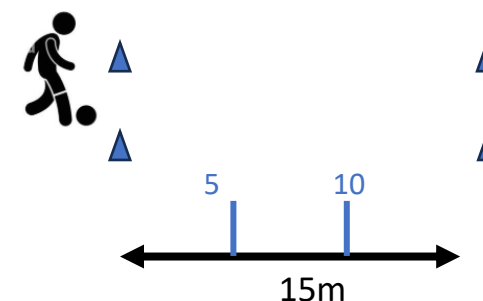
A réaliser avant la rencontre

- Test Chronométré
- Jonglerie en mouvement sur 15 m.
- 2 essais.
- Jonglerie exclusivement d'un pied. Aucune surface de rattrapage (pas de genou, pas de tête, pas de poitrine, pas de 2^{ème} pied, pas d'épaule...).
- Départ ballon au sol.
- Le chronomètre est déclenché au moment où le joueur franchit la porte de départ.
- Si le joueur ne réalise pas un temps mentionner la distance parcourue
- Le résultat (temps ou distance) est à reporter sur la feuille de Challenge (colonne Blessure)



Réaliser la distance sans faire tomber le ballon

Le test

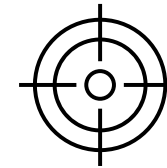


Samedi 4 avril 2026

Test conduite de balle

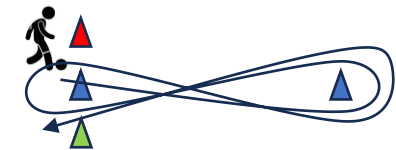
A réaliser avant la rencontre

- 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

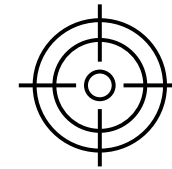


Samedi 23 mai ou samedi 6 juin 2026

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

