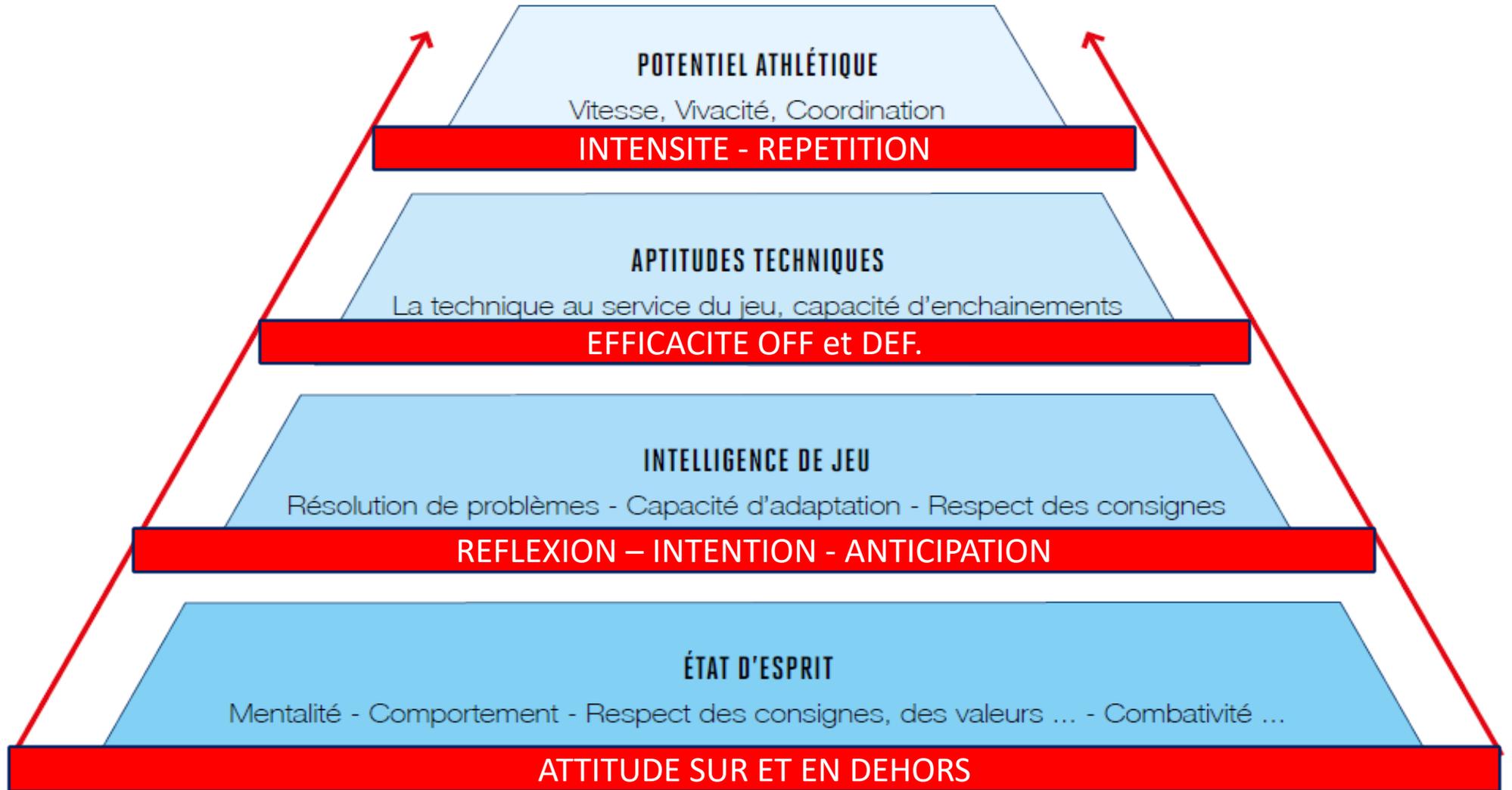




TESTS FFF



EVALUATION « JEU »



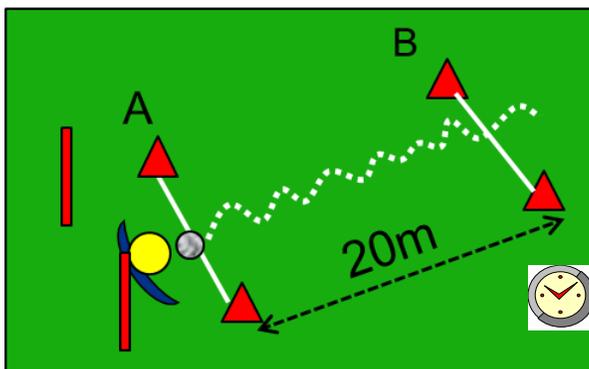
1 – Jonglerie statique

- PD-PG-ALT-T
- 2 essais – la meilleure performance est retenue
- Objectif : 50 contacts maximum
- Ballon monté au pied (libre) pour la jonglerie pied et à la main pour la tête
- Aucune surface de rattrapage autorisée



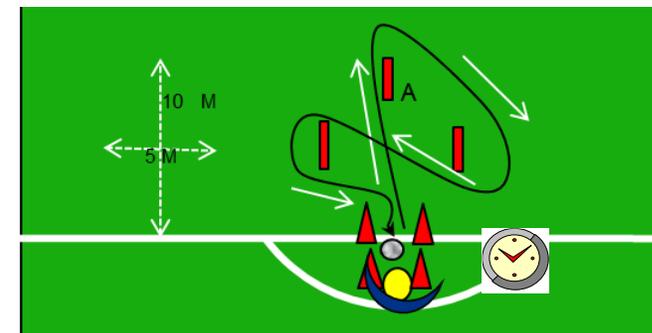
2 – Jonglerie en Mouvement

- Objectif : Jongler 20m le plus rapidement possible
- Jonglerie uniquement pied (libre)
- 2 essais – la meilleure performance est retenue
 - Ballon monté au pied (zone de 2m d'élan)
 - Aucune surface de rattrapage autorisée
 - Essai nul si ballon touche le sol



3 – Conduite de balle

- Objectif : Conduire le ballon le plus rapidement possible en contournant le piquet A puis les 2 piquets latéraux puis revenir déposer le ballon entre les 4 plots
- 2 essais (1 départ par la droite, 1 par la gauche)
 - Départ et arrêt au franchissement de la porte
 - Test validé si ballon arrêté entre les 4 plots (1m/1m)



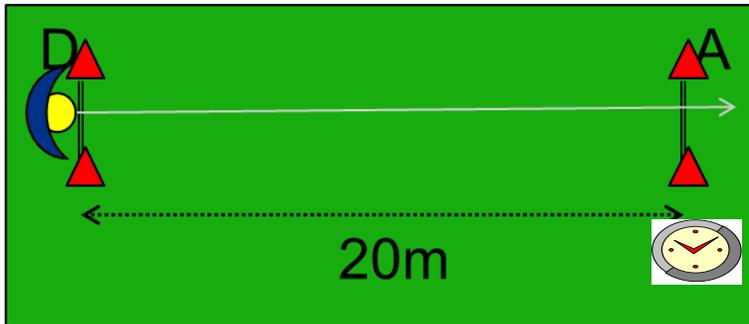
Objectifs: Evaluer le joueur sur sa capacité à maîtriser efficacement le ballon tout en maîtrisant ses émotions dans la réalisation.



TESTS ATHLETIQUES MODALITES

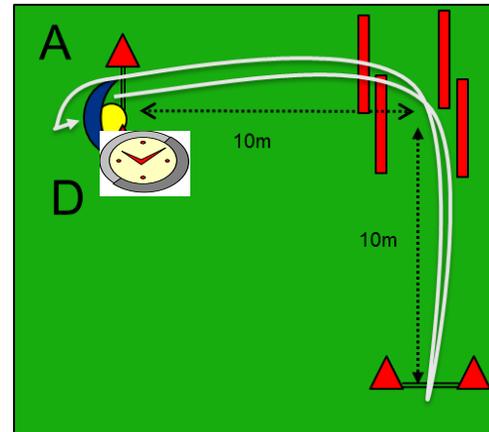
1 – Vitesse linéaire (20 mètres)

- Départ à vue
- Chronomètre déclenché au départ du joueur et arrêté au passage des 20m
- 2 essais



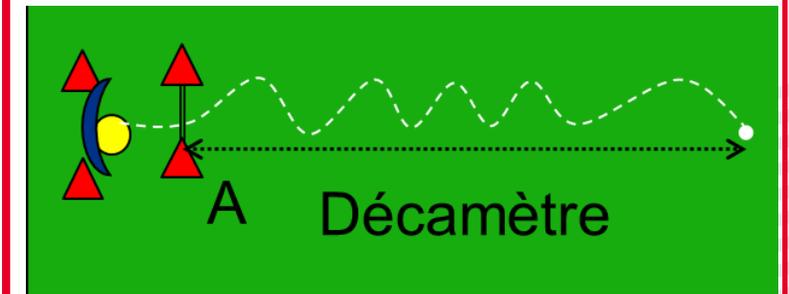
2 – Vitesse course brisée (4X10m)

- Départ à vue
- Chronomètre déclenché au départ du joueur
- Pied d'appui derrière la ligne
- 2 essais



3 – Détente horizontal

- Après 2m d'élan, faire la plus grande distance en effectuant 5 enjambées
- Réception simultanée des pieds (mesure prise à l'arrière du dernier appui)
- 2 essais



Objectifs: Evaluer le joueur sur sa capacité de vitesse spécifique à la pratique (accélérer, freiner, changer de direction, se relancer, bondir)



CONTACTS



Conseiller Technique Départemental P.P.F.

Julien FRADET

Tél : 06 60 92 94 49

Mail : jfradet@foot85.fff.fr



Secrétariat Technique E.T.D

Sylvie HUVELIN

Tél : 02.51.44.27.30 *3

Mail : shuvelin@foot85.fff.fr

PROJET de **P**ERFORMANCE **F**ÉDÉRAL



Projet
de
Performance
Fédéral