

LES TESTS TECHNIQUES

Par Jorge Sanchez (argentine)

INTRODUCTION

les tests suivants ont été élaborés avec la connaissance que ses résultats en valeur numérique ne sont pas absolus, puisque les variables qui affectent chaque test sont nombreuses et difficiles à délimiter totalement. C'est pour cela que les irrégularités de la situation peuvent altérer une bonne conduite du test, tel qu'un vent fort, le poids et la pression du ballon ect..

Nous sommes néanmoins convaincus que malgré leurs imperfections ces tests sont utiles pour que les joueurs prennent conscience de leurs qualités et de leurs défauts, et les corriger.

De la même manière il sert à comparer les joueurs entre eux, les connaître techniquement. Il est recommandé d'effectuer trois contrôles annuels : début de saison, à moitié de saison et en fin de saison.

On suggère de grouper les tests par deux chaque jour dans l'ordre annoncé, puisqu'on obtient ainsi un équilibre dans l'utilisation du temps, des matériels et de la fatigue physique

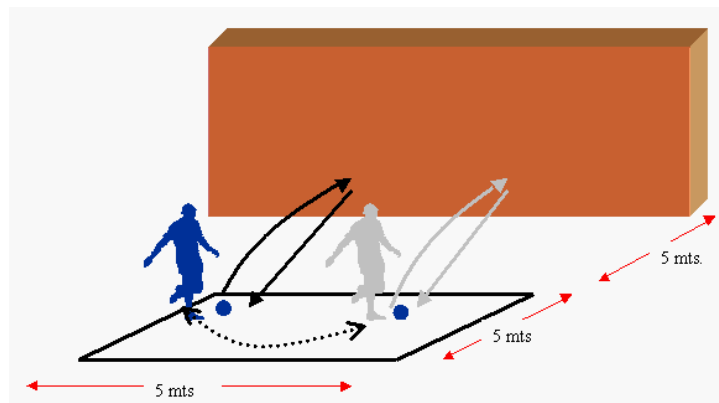
L'idéal serait d'effectuer deux séries de deux tentatives chacune...

TESTS DE CONTRÔLE TECHNIQUE

1 TEST DE CONTROLE

ÉLÉMENTS : 2 ballons, une paroi (frontón), chaux pour marquer, un chronomètre

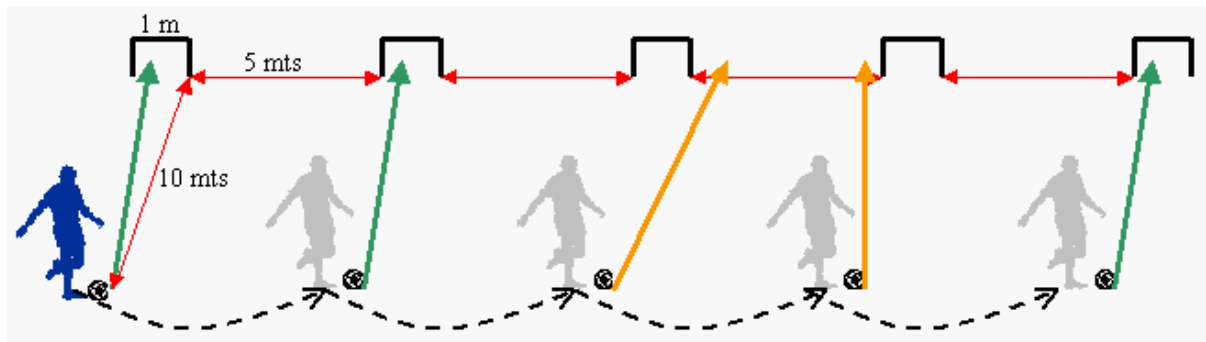
DESCRIPTIÓ N : Le joueur est placé dans un terrain délimité par un carré de 5 m. Et séparé de 5 m de la paroi avec deux ballons. Il faut faire rebondir la balle contre la paroi et qu'elle retombe dans le carré lors du contrôle; puis aller vers l'autre ballon et répéter l'action. On comptabilise la quantité de fois que le ballon frappe la paroi en 30 " et son rapport avec la qualité des contrôles.



2 TEST DE PRÉCISION DES PASSES

ÉLÉMENTS : 5 haies, 5 ballons

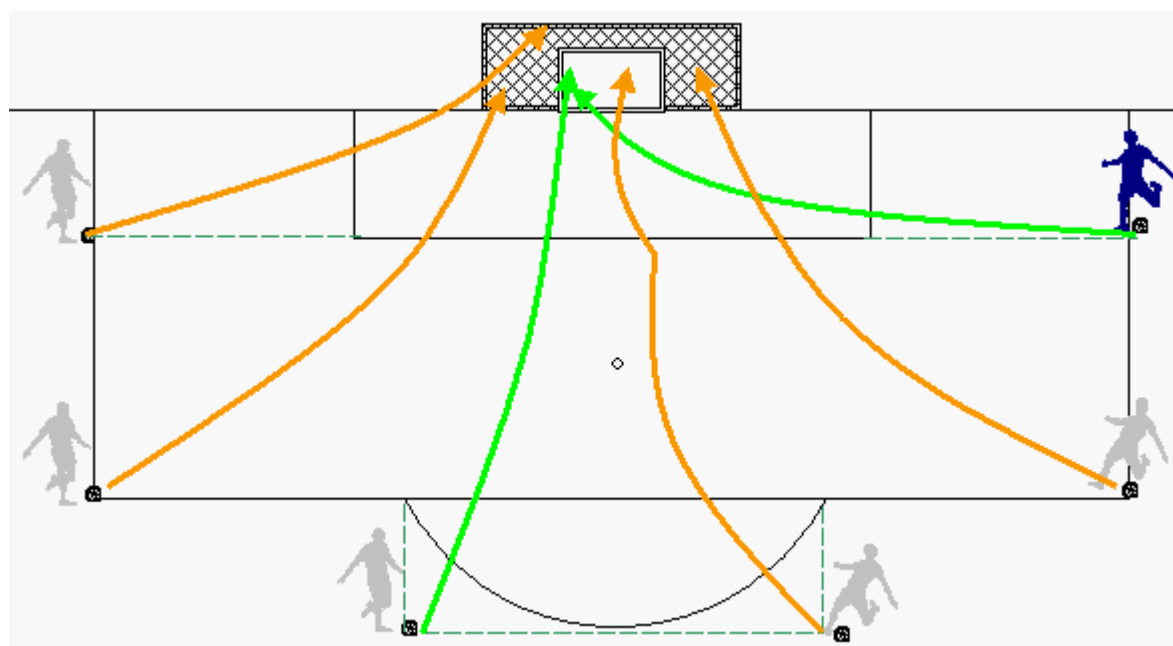
DESCRIPTIÓ N : Un joueur essaye de faire passer les ballons dans les 5 petites portes (haies basses ou plots), en moins de 15 secondes. On comptabilise les succès



3 TEST DE PRÉCISION DE TIR DU COUP DE PIED

ÉLÉMENTS : 6 Ballons, un arc de 3m x 2 m., des zones marquées

DESCRIPTION : On place les 6 ballons comme indique sur le dessin. Le joueur doit essayer de les placer dans le petit arc sans que le ballon rebondisse avant d'entrer, en assignant 1 point par chaque succès et deux points pour les trajectoire de tir depuis les angles les plus fermés. Démarrage depuis la silhouette Bleue dans le sens des aiguilles d'une montre.

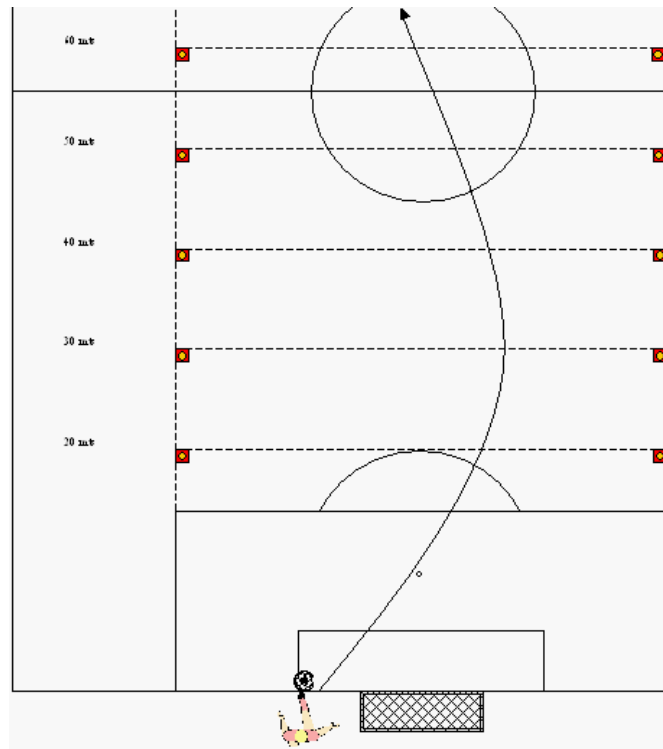


4 TEST DE DEGAGEMENT DU BUT EN PUISSANCE

ÉLÉMENTS : 12 plots, 1 ballon, Liste d'annotation

DESCRIPTION : On délimite le terrains avec les plots chaque 10 mètres. Le joueur dégage le ballon le plus loin possible et on mesure la distance à laquelle il touche terre

Deux tirs sont effectués avec chaque jambe dans deux séries et on prend la meilleure tentative avec chaque jambe

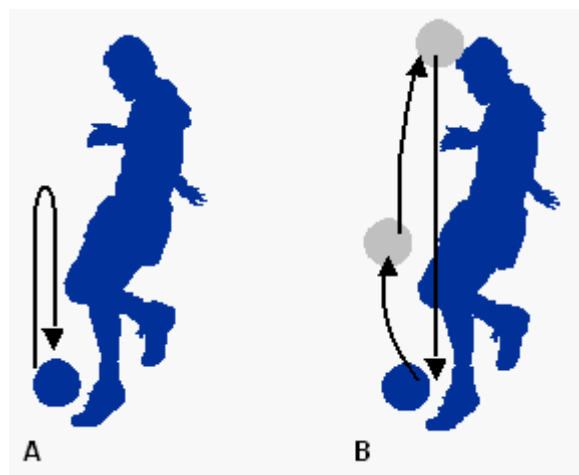


5 TEST DE CONTRÔLE DE BALLON

ÉLÉMENTS : 1 Ballon, liste de contrôle*

DESCRIPTION A: Maintenir la balle en l'air avec des contacts successifs du pied. Compter les contacts (arrêter le compte à 50). on effectuera deux tentatives avec le meilleur pied et deux avec l'autre en comptabilisant le meilleur de chaque pied

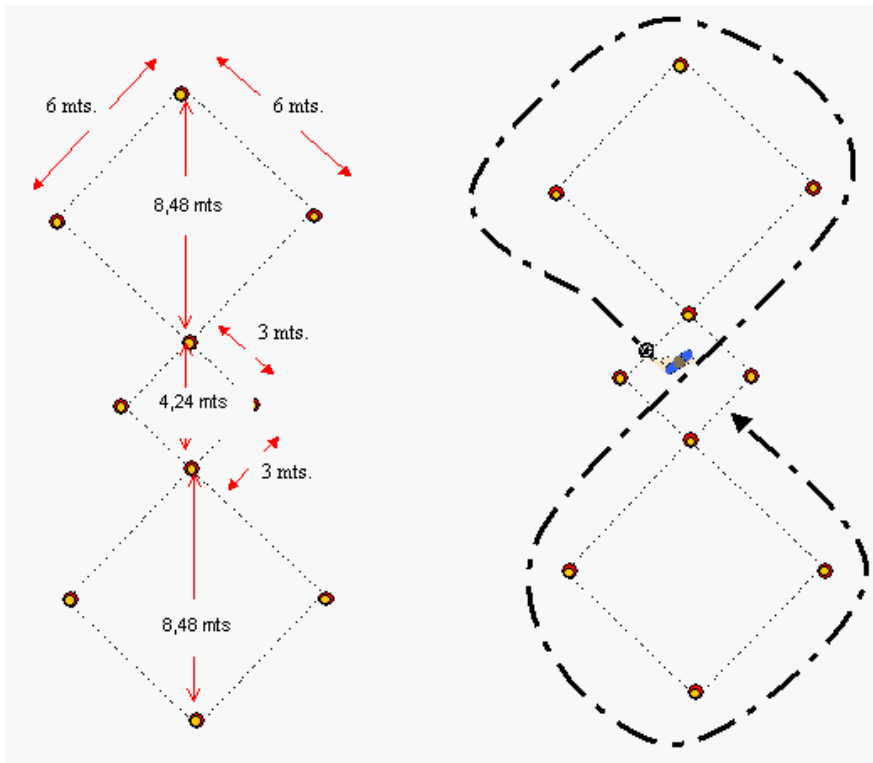
DESCRIPTION B : IDEM: "A" mais en respectant la séquence "pied-cuisse-tête- pied "



6 TEST DE CONDUITE

ÉLÉMENTS : 10 cônes, chronomètre, liste de contrôle

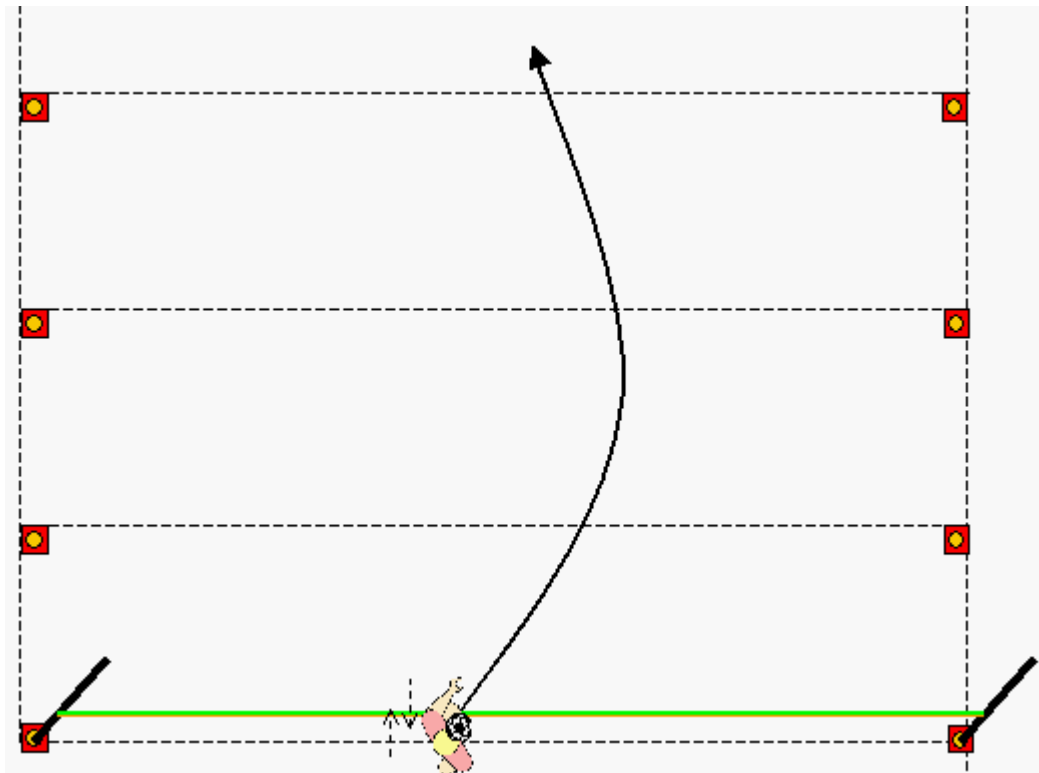
DESCRIPTION : un joueur part avec balle et effectue le parcours, selon le schéma, dans le plus petit temps possible.



7 TEST DE FRAPPE DE LA TETE

ÉLÉMENTS : 1 ballon, 10 cônes, 2 plots, 1 câble élastique

DESCRIPTION : Un joueur lance la balle vers le haut avec la main et saute pour la dégager de la tête le plus loin possible au dessus du câble élastique situé à 30 cm du sol. On mesure la distance. 3 essais.



8 TEST D'ACCÉLÉRATION

ÉLÉMENTS : 1 ballon, 1 chronomètre, zones de tailles variables marquées au sol

DESCRIPTION : un joueur part avec un ballon depuis le demi cercle des 16 m, doit conduire le ballon jusqu'au 6m ,2 fois aller retour. à la vitesse maximale, en prenant le temps de tout le parcours (approximativement 11 m. x 4 longueurs = 44 m.)

