Conduite de balle

Parcours en Aller et Retour

DESCRIPTION

ORGANISATION

- Placer les plots comme indiqué sur le schéma
- Les 2 piquets latéraux se situent à équidistance de la ligne de départ et du piquet du fond

CONSIGNES

- Conduire le ballon en contournant le piquet du fond puis les 2 piquets latéraux (par la gauche ou par la droite)
- Revenir poser le pied sur le ballon au milieu des 4 plots (1m²)

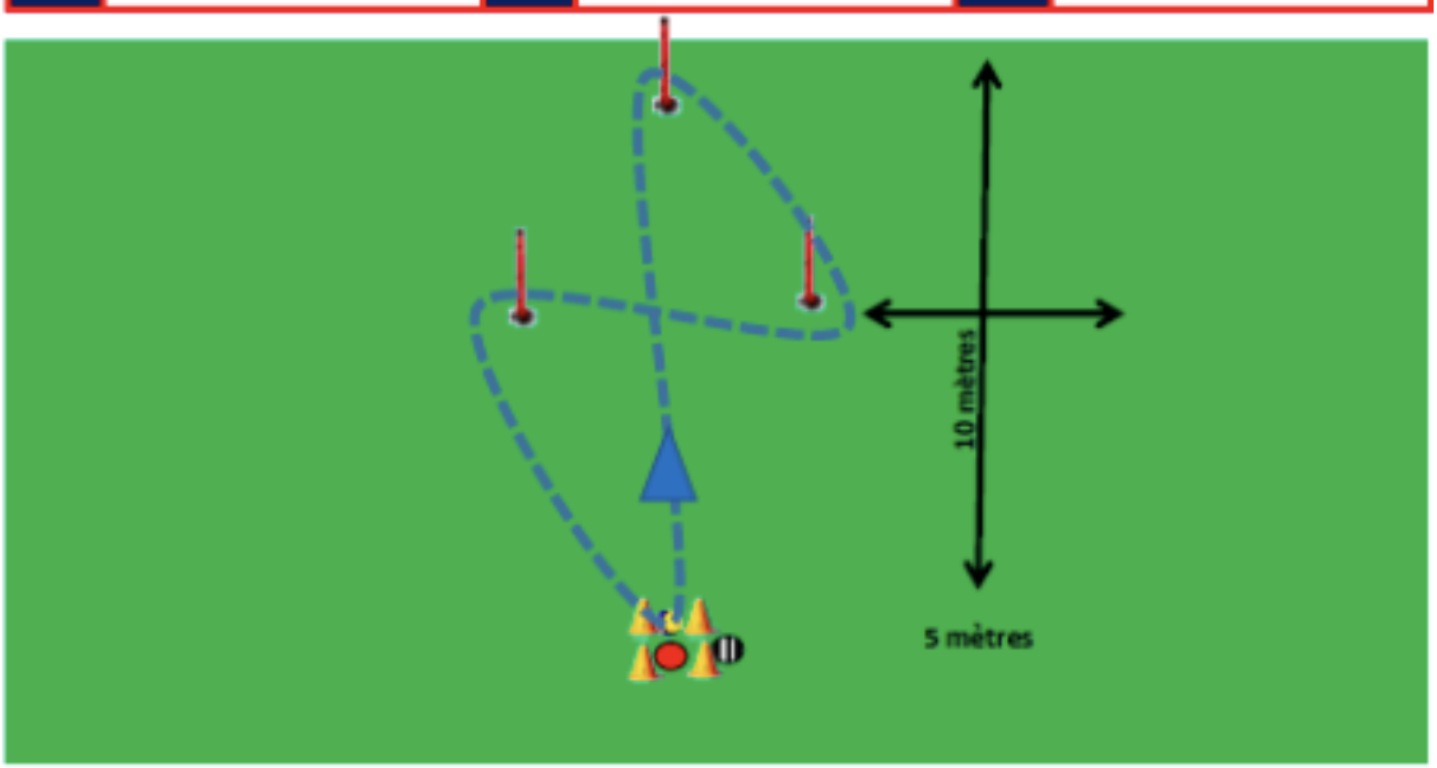
REGLES

2 essais

- Départ et arrêt du chronomètre avec le franchissement de la porte

Test Validé:

- Pied sur le ballon au milieu des plots
- Piquets debouts



EVALUATION

APPRECIATION

- Vitesse Gestuelle
- Posture
- Coordination
- Touché de balle

BAREMES

- Temps de passage

ATTENTES

Etre capable de:

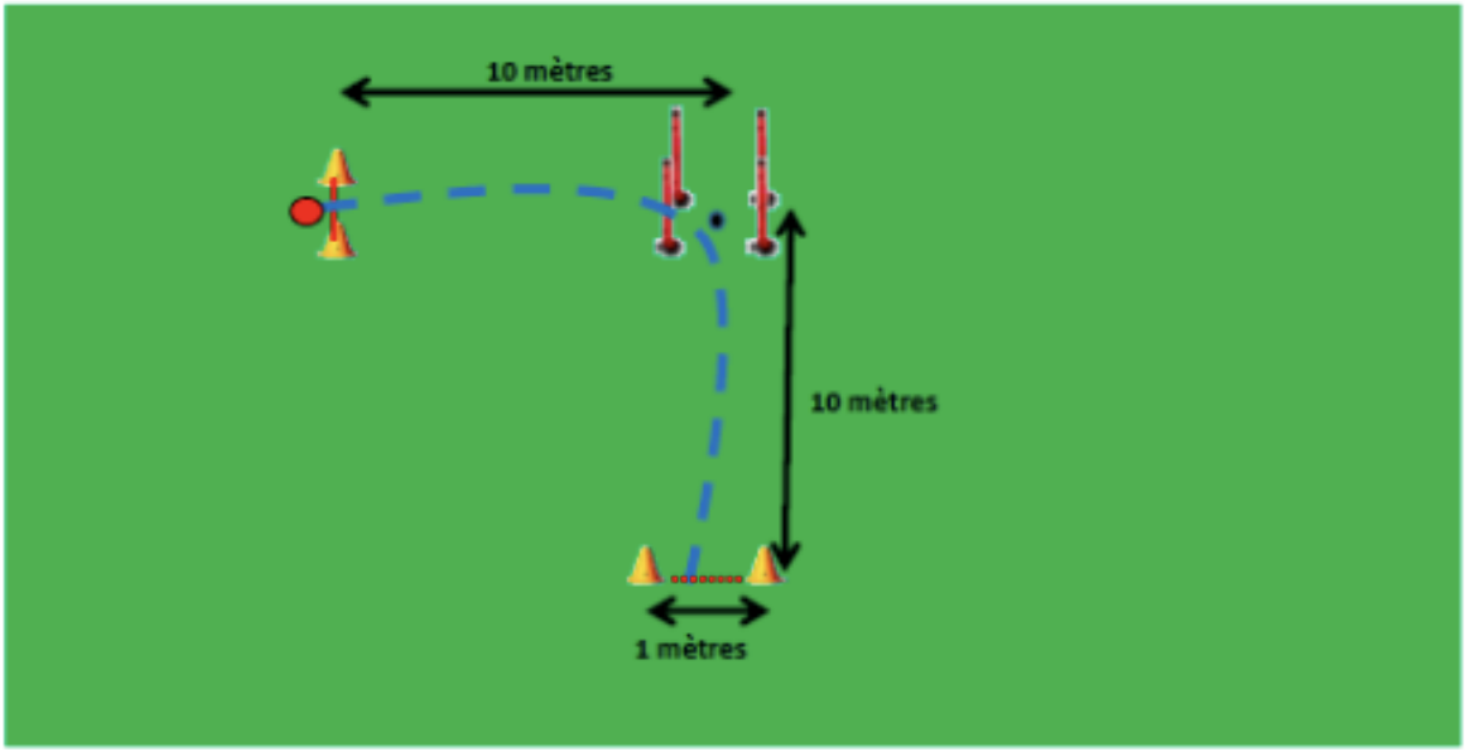
- Utiliser les 2 pieds
- Utiliser plusieurs surfaces de contacts
- Maîtriser son ballon et sa course

Test de vivacité

40 mètres en L

DESCRIPTION

ORGANISATION	CONSIGNES	REGLES
• Placer les plots comme indiqué sur le schéma • Le couloir de course est d'un mètre • Le milieu des 4 piquets centraux (1m²) se situe à 10 mètres des 2 portes	• Départ arrêté • Réaliser un sprint en Aller/Retour • Poser un pied derrière la porte opposée • Franchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse	**2 essais par surface** • Départ et Arrêt du chronomètre avec les franchissements de la porte **Test validé:** • Tous les piquets sont debout • Pied posé derriere la porte



EVALUATION

APPRECIATION	BAREMES	ATTENTES
• Maitrise des appuis • Capacité à freiner, bloquer et repartir • Explosivité • Aisance	• Temps de passage	**Etre capable de:** • Exploser au départ • Maîtriser sa course et changer de direction à haute intensité

Jonglage :

50 pied droit
50 pied gauche
50 tête

2 essais
Pas de touche de rattrapage

Vitesse :

20m en ligne droite

Jeu :

Jeu réduit à 4c4 ou 5c5 (Matin)

Match à 8c8 sur moitié de terrain (Après-midi)

Barèmes tests :

150 jongles		
0	14	0
15	29	1
30	44	2
45	59	3
60	74	4
75	89	5
90	104	6
105	119	7
120	134	8
135	149	9
150	150	10
		pts

Conduite de balle		
7,00	7,50	10
7,51	8,00	9
8,01	8,50	8
8,51	9,00	7
9,01	9,50	6
9,51	10,00	5
10,01	10,50	4
10,51	11,00	3
11,01	11,50	2
11,51	12,00	1
		pts

Vivacité - test en L		
6,00	6,20	10
6,21	6,40	9
6,41	6,60	8
6,61	6,80	7
6,81	7,00	6
7,01	7,20	5
7,21	7,40	4
7,41	7,60	3
7,61	7,80	2
7,81	8,00	1
		pts

20 m		
3,26	3,35	10
3,36	3,45	9
3,46	3,55	8
3,56	3,65	7
3,66	3,75	6
3,76	3,85	5
3,86	3,95	4
3,96	4,05	3
4,06	4,15	2
4,16	4,25	1
		pts

Test	Descriptif	PTS	COEFF
test 1	3 x 50 jongles droit/gauche/tête	10 pts	2
test 2	conduite	10 pts	2
test 3	vivacité	10 pts	2
test 4	20 m	10 pts	2
test 5	jeu réduit 4x4 ou 5x5	60 pts	1
test 6	opposition 8x8 ou 11x11	80 pts	1