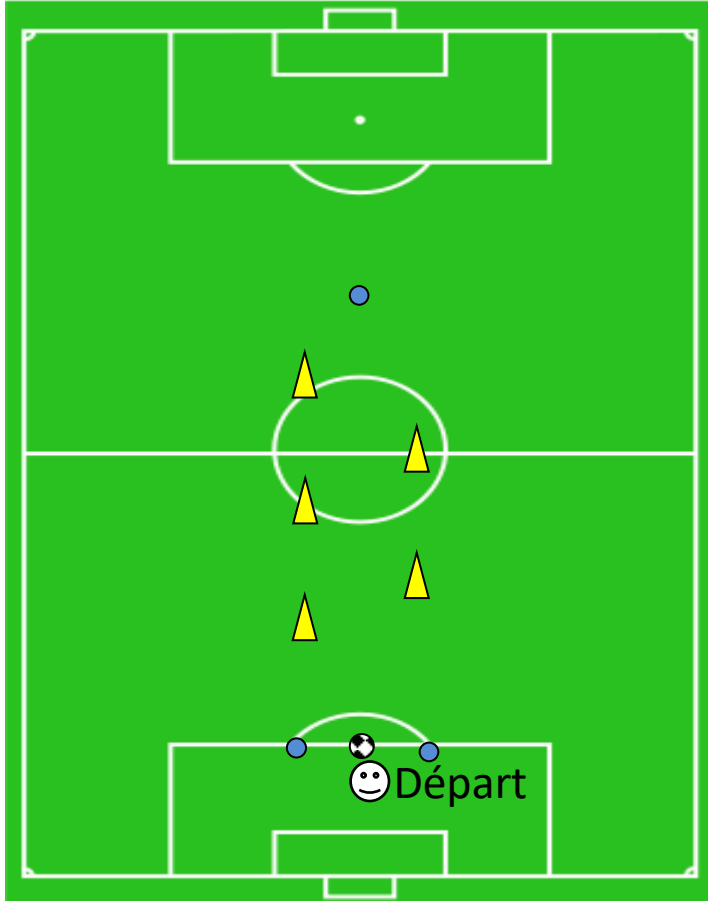


Classe foot - Test de conduite



But:

- Faire le parcours en moins de temps possible

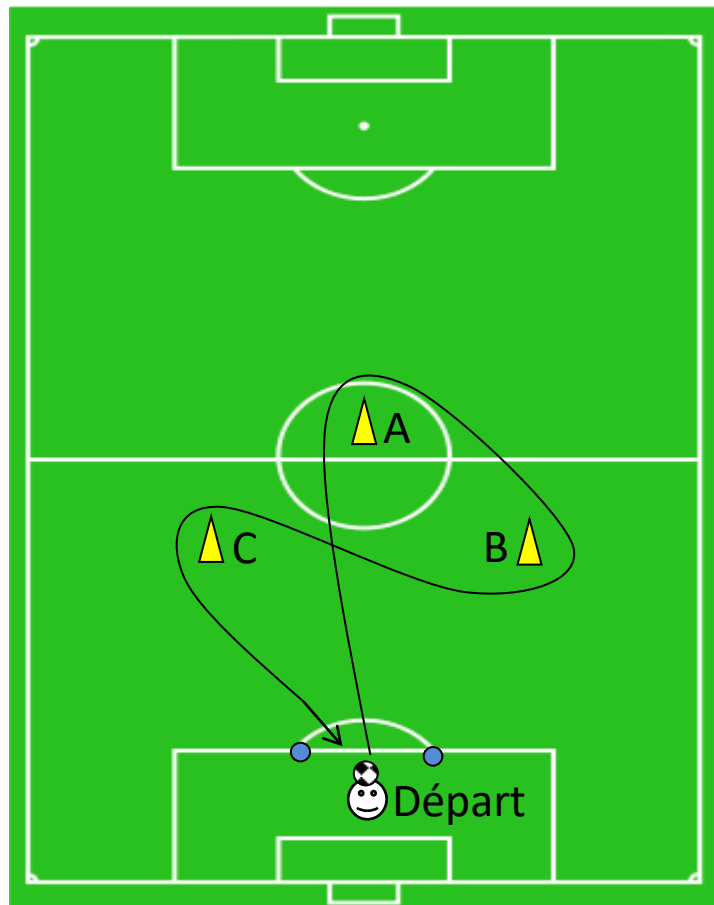
Règles:

- Le joueurs par quand il veut et dois mettre le moins de temps possible à effectuer le slalom
- Faire l'aller puis le retour
- Un plot tous les 3 mètres
- Stopper le ballon dans la porte à l'arrivée
- Le chronomètre s'arrête une fois le ballon arrêter

Matériel nécessaire :

- ✓ Chronomètre
- ✓ Ballon
- ✓ Cônes ou objets suffisamment grands de façon à pouvoir les contourner
- ✓ Coupelles ou de quoi tracer une porte

Classe foot - Test de conduite



But:

- Faire le parcours en moins de temps possible

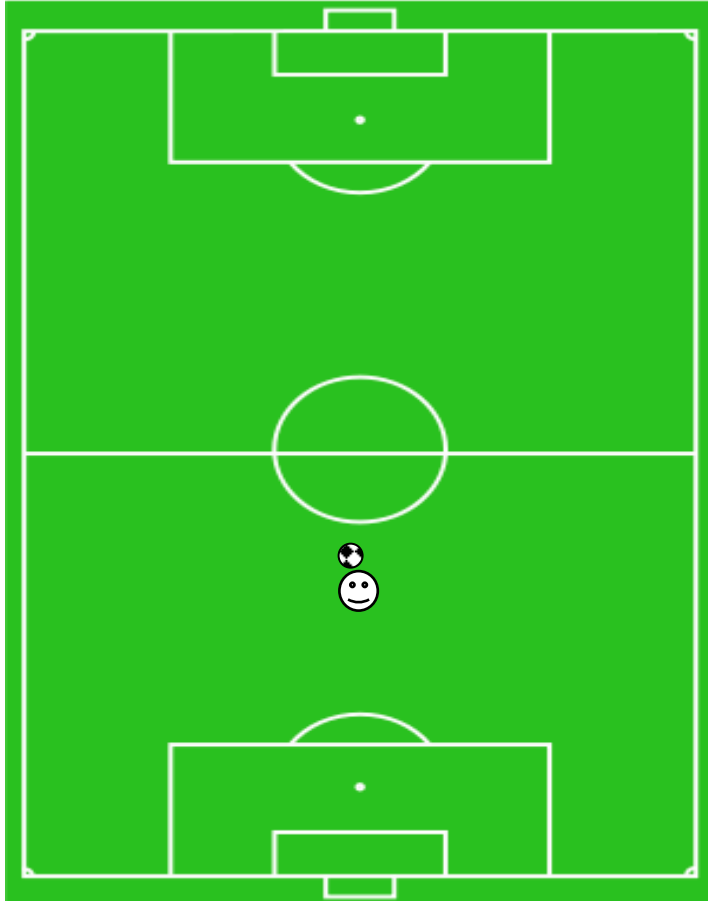
Règles:

- Le joueur part quand il veut et doit mettre le moins de temps possible à effectuer le slalom
- Stopper le ballon dans la porte à l'arrivée
- Le chronomètre s'arrête une fois le ballon arrêté dans la porte de départ
- Distance départ à cône A : 10 mètre
- Distance entre cône B et C : 5 mètre

Matériel nécessaire :

- ✓ Chronomètre
- ✓ Ballon
- ✓ Cônes ou objets suffisamment grands de façon à pouvoir les contourner
- ✓ Coupelles ou de quoi tracer une porte

Classe foot - Test de jonglage statique



But:

- Faire le plus de jongle possible (pied droit / pied gauche / tête)

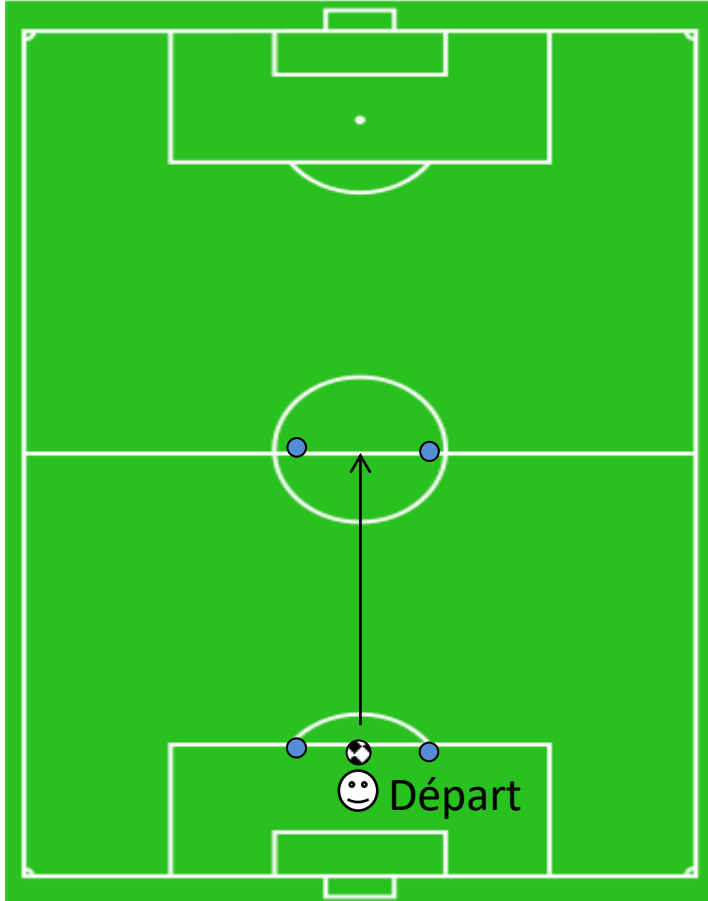
Règles:

- Jonglage pied : départ ballon au sol
- Jonglage tête : départ ballon en main
- Pas de surface de rattrapage
- Possibilité de s'arrêter dès que le joueur atteint 50 jongles

Matériel nécessaire :

✓ Ballon

Classe foot - Test de jonglage en mouvement



But:

- Faire le parcours en moins de temps possible (pied droit / pied gauche)

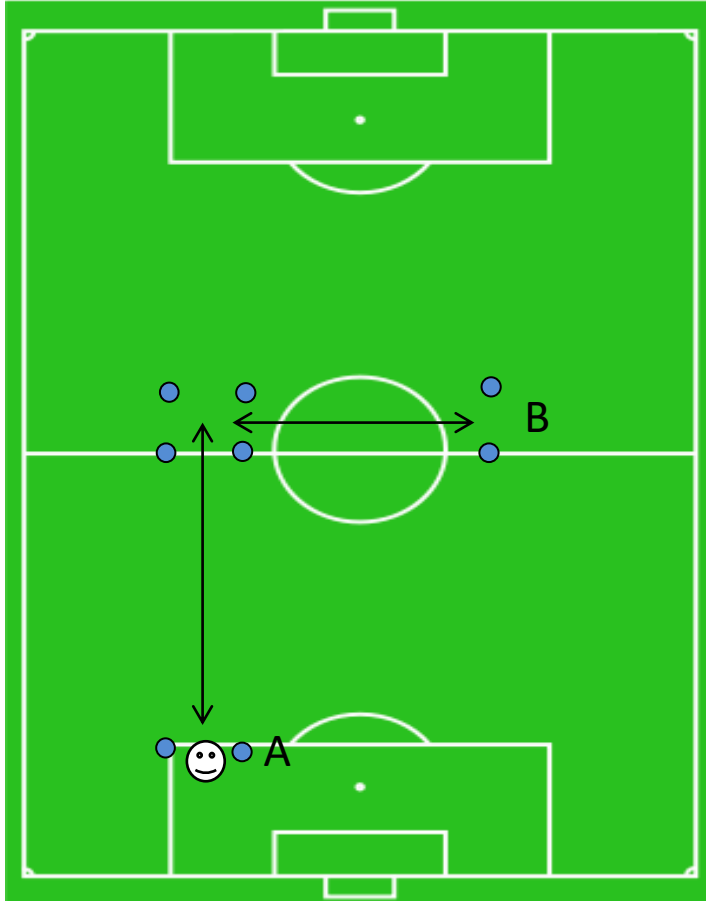
Règles:

- Le joueur part quand il veut et doit mettre le moins de temps possible à effectuer le parcours
- 20 mètres de distance
- Si le ballon tombe, le joueur repart de l'endroit où est tombé le ballon
- Le chrono s'arrête dès que le ballon est arrêté dans la porte

Matériel nécessaire :

- ✓ Ballon
- ✓ Chronomètre
- ✓ Coupelles ou de quoi tracer une porte

Classe foot - Test de vitesse



But:

- Faire le parcours en moins de temps possible

Règles:

- Le joueur part quand il veut et doit mettre le moins de temps possible à effectuer le parcours
- Faire l'aller puis le retour
- Départ de la porte A
- Virage à 90° à droite
- Blocage d'appuis derrière la porte B pour faire demi tour
- Virage à 90° à gauche
- Le chrono s'arrête dès que le joueur traverse la porte A

Matériel nécessaire :

- ✓ Chronomètre
- ✓ Coupelles ou de quoi tracer une porte