



*District de la  
Nièvre de  
football*



# LES EPREUVES



*Une équipe unie au service du football nivernais !*

*Saison 2022 - 2023*

# Les épreuves de la « Tek Foot Cup »



- ❖ Epreuve n° 1 : la conduite de balle
- ❖ Epreuve n° 2 : la passe
- ❖ Epreuve n° 3 : la frappe de balle
- ❖ Epreuve n° 4 : le jonglage statique
- ❖ Epreuve n° 5 : le jonglage en mouvement

**20 pts maximum par test**  
**Une performance individuelle sur 100 pts**

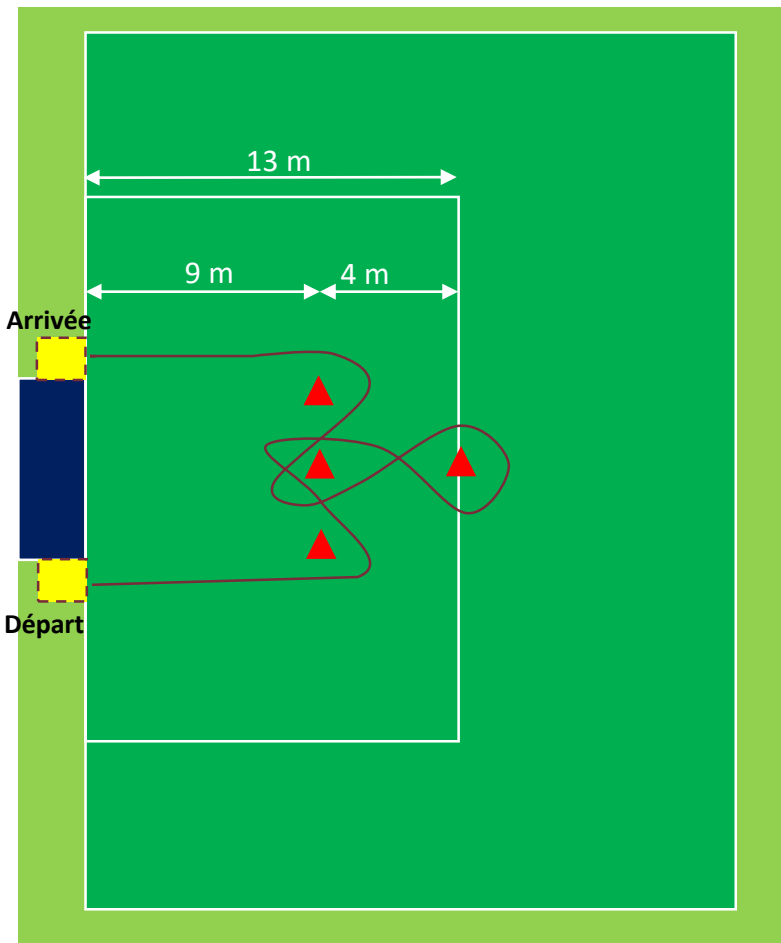
En cas d'égalité

1<sup>er</sup> critère : Temps de la conduite

2<sup>ème</sup> critère : Nombre total de jonglages statiques réalisés

3<sup>ème</sup> critère : Tirage au sort

# Epreuve n°1 : la conduite de balle



## But :

Evaluer la capacité d'un joueur à se déplacer rapidement avec le ballon aux pieds

## Objectif :

Réaliser correctement le parcours le plus rapidement possible

## Déroulement :

- Parcours chronométré
- 2 essais (le meilleur temps est retenu) - Départ à droite puis à gauche du but
- Départ libre d'un carré et aller stopper le ballon dans le second carré en respectant le parcours imposé.

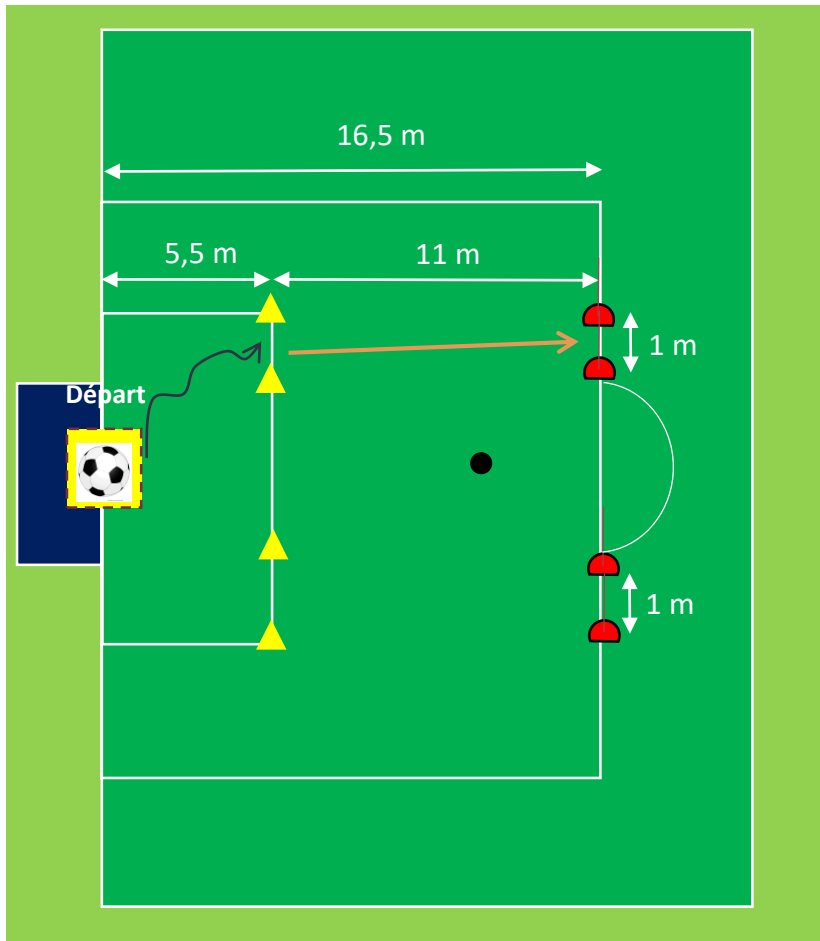
## Rôles :

**Educ. 1 :** gestion du départ et du chronométrage

**Educ. 2 :** gestion des prises de notes (temps au 10<sup>ème</sup> le plus près)

Temps	Points
Moins de 14''	<b>20 pts</b>
Entre 14,1'' et 15''	<b>18 pts</b>
Entre 15,1'' et 16''	<b>16 pts</b>
Entre 16,1'' et 17''	<b>14 pts</b>
Entre 17,1'' et 18''	<b>12 pts</b>
Entre 18,1'' et 19''	<b>10 pts</b>
Entre 19,1'' et 20''	<b>8 pts</b>
Entre 20,1'' et 21''	<b>6 pts</b>
Entre 21,1'' et 22''	<b>4 pts</b>
Entre 22,1'' et 23''	<b>2 pts</b>

# Epreuve n°2 : la passe



## **But :**

Evaluer la capacité d'un joueur en mouvement à passer le ballon dans une zone précise (PD et PG)

## **Objectif :**

Faire passer le plus de ballons possible dans les portes

## **Déroulement :**

- 5 ballons à jouer dans la continuité. Frapper 2 ballons du PD puis 2 ballons du PG et le dernier au choix
- Ne pas franchir la 1<sup>ère</sup> ligne en conduite
- 2 essais (la meilleure performance est retenue)

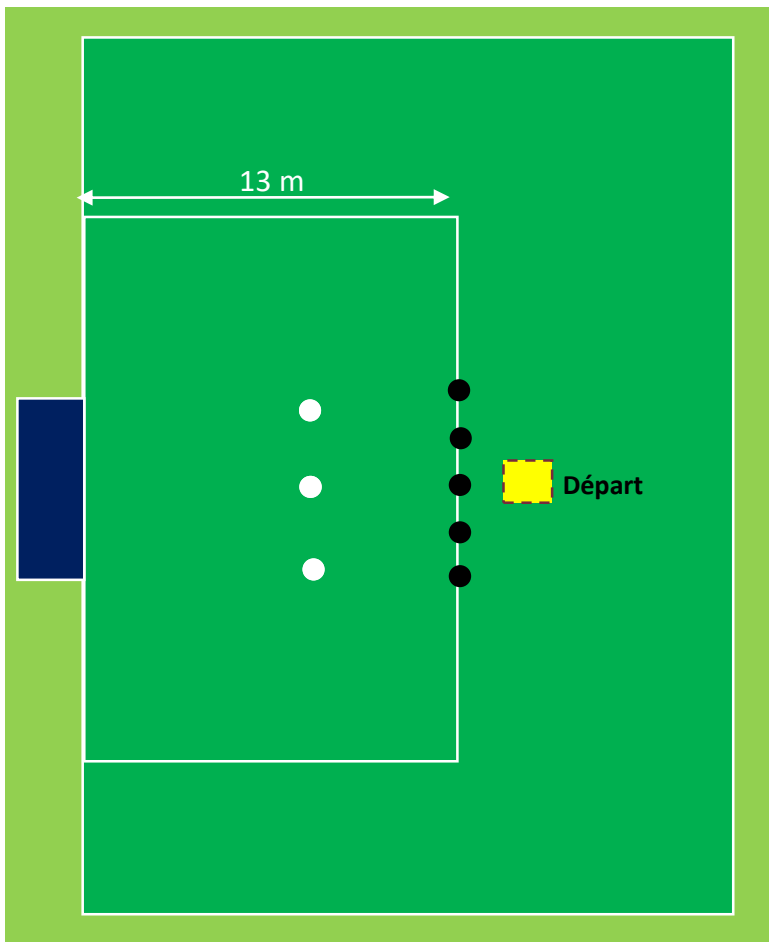
## **Rôles :**

**Educ. 1 :** contrôle la bonne réalisation du test

**Educ. 2 :** gestion des prises de notes (points obtenus)

Ballons	Points
5 ballons réussis	<b>20 pts</b>
4 ballons réussis	<b>16 pts</b>
3 ballons réussis	<b>12 pts</b>
2 ballons réussis	<b>8 pts</b>
1 ballon réussi	<b>4 pts</b>

# Epreuve n°3 : la frappe de balle



## But :

Evaluer la capacité d'un joueur à frapper le ballon dans plusieurs zones du but

## Objectif :

Envoyer les 5 ballons dans les zones aériennes

## Déroulement :

- 5 ballons à jouer dans la continuité. Frapper les ballons les uns après les autres.
- 2 essais (la meilleure performance est retenue)

## Rôles :

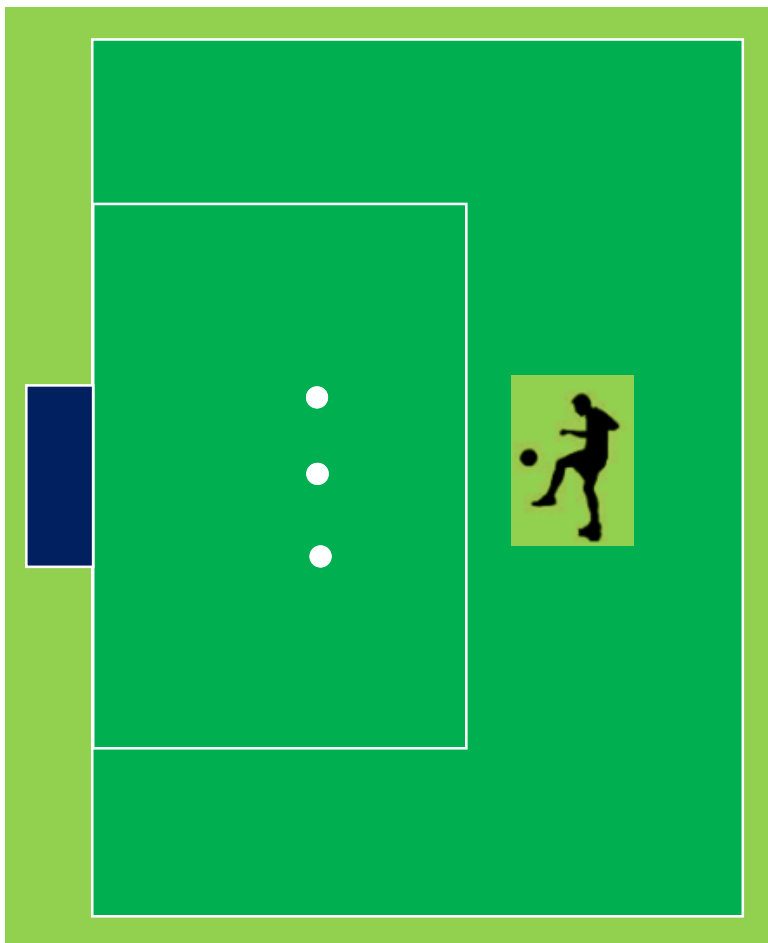
**Educ. 1 :** contrôle la bonne réalisation du test

**Educ. 2 :** gestion des prises de notes (points obtenus)

Ballons	Points
Ballon dans les zones hautes	<b>4 pts</b>
Ballon dans les zones basses	<b>2 pts</b>
Ballon cadré	<b>1 pt</b>



# Epreuve n°4 : le jonglage statique



## But :

Evaluer la capacité d'un joueur à maîtriser le ballon avec différentes surfaces de contacts définies

## Objectifs :

30 PD, 30 PG et 20 têtes

## Déroulement :

- Levée du ballon au pied ou à la main
- 2 essais par surface (le meilleur est retenu)
- Aucune surface de rattrapage
- Faire la somme des contacts sur les 3 surfaces
- Points obtenus arrondis au nombre entier supérieur

## Rôles :

**Educ. 1 :** contrôle la bonne réalisation du test

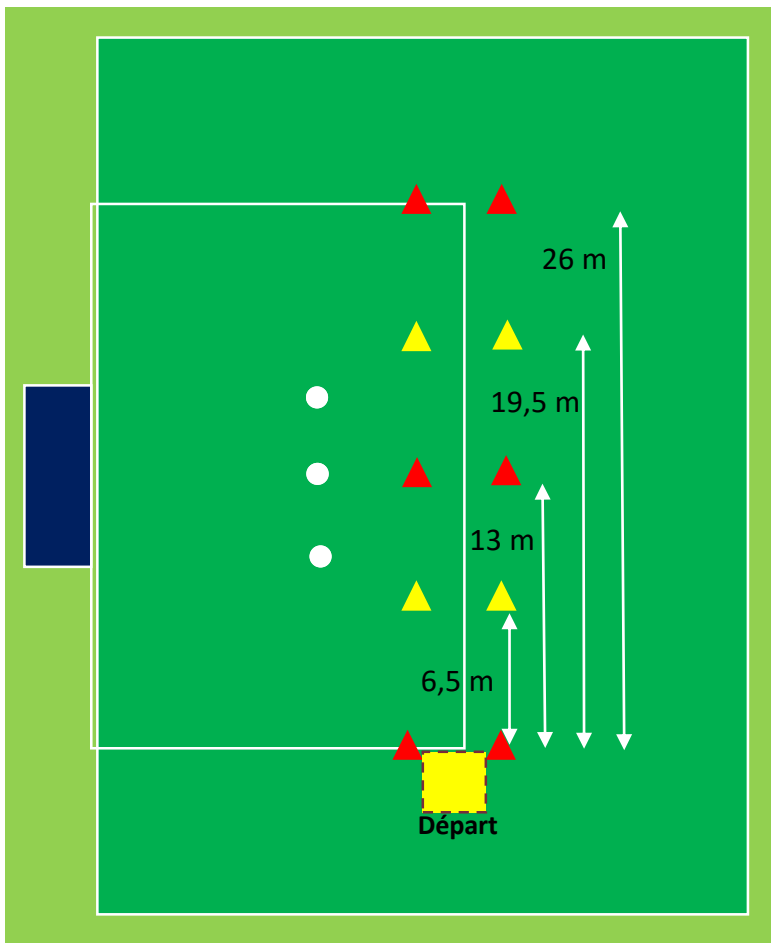
**Educ. 2 :** gestion des prises de notes (points obtenus)

Contacts	Points
80 contacts	<b>20 pts</b>
X contacts	<b>Y pts (X / 4)</b>





# Epreuve n°5 : le jonglage en mouvement



### But :

Evaluer la capacité d'un joueur à se déplacer en jonglant avec le ballon

### Objectif :

Jongler avec le ballon sur 26 m (Toutes les surfaces de contact du footballeur sont autorisées).

### Déroulement :

- Levée du ballon au pied ou à la main
- Parcours chronométré (sur les 26m)
- 2 essais (le meilleur temps est retenu)

### Rôles :

**Educ. 1 :** contrôle la bonne réalisation du test

**Educ. 2 :** gestion des prises de notes (points obtenus)

Ballons	Points
26 m	<b>20 pts</b>
19,5 m	<b>15 pts</b>
13 m	<b>10 pts</b>
6,5 m	<b>5 pts</b>



District de la  
Nièvre de  
football



# Tek Foot Cup U10-U11



*Une équipe unie au service du football nivernais !*



Saison 2022 - 2023