



*District de la
Nièvre de
Football*



Tek Foot Cup U11



ENSEMBLE, partageons la passion Football !

Saison 2024 - 2025



Finalité de l'action

- 1) Evaluer le niveau technique des joueurs et joueuses de la catégorie U11
- 2) Améliorer le niveau des joueurs et joueuses (développement de la coordination spécifique et des habiletés techniques).
- 3) Suivre la progression des joueurs et joueuses au fil de la saison
- 4) Valoriser les performances individuelles

Les épreuves de la « Tek Foot Cup »



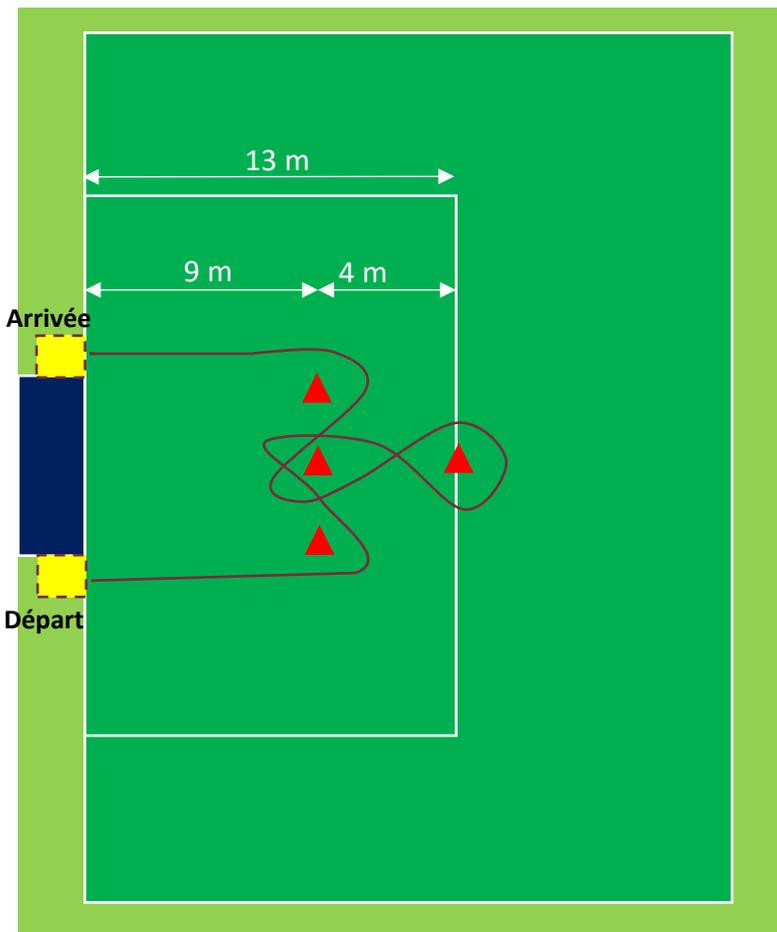
- ❖ Epreuve n° 1 : la conduite de balle
 - ❖ Epreuve n° 2 : la passe
- ❖ Epreuve n° 3 : la frappe de balle
- ❖ Epreuve n° 4 : le jonglage statique
- ❖ Epreuve n° 5 : le jonglage en mouvement

20 pts maximum par test
Une performance individuelle sur 100 pts

En cas d'égalité

- : 1^{er} critère : Temps de la conduite
- 2^{ème} critère : Nombre total de jonglages statiques réalisés
- 3^{ème} critère : Temps du jonglage en mouvement
- 4^{ème} 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.

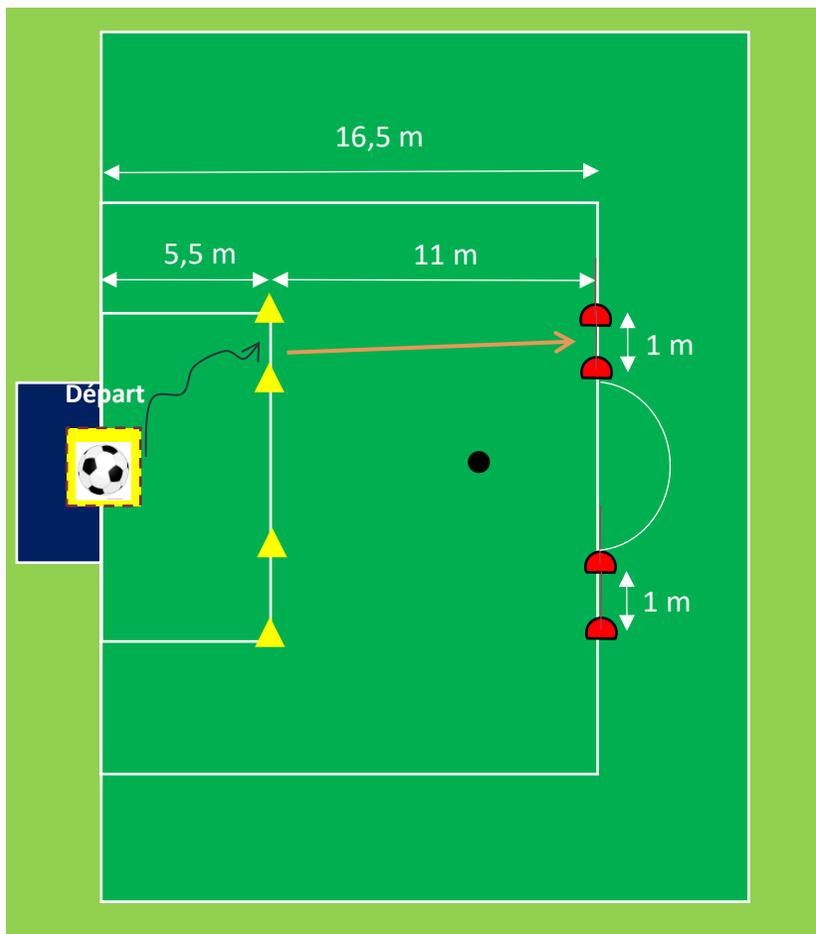
Rôles :

Educ. 1 : gestion du départ et du chronométrage

Educ. 2 : gestion des prises de notes (temps au 10^{ème} le plus près)

Temps	Points	
	½ Finale	Finale
Moins de 12''	/	20 pts
Entre 12,1'' et 13''	/	18 pts
Entre 13,1'' et 14''	20 pts	16 pts
Entre 14,1'' et 15''	18 pts	14 pts
Entre 15,1'' et 16''	16 pts	12 pts
Entre 16,1'' et 17''	14 pts	10 pts
Entre 17,1'' et 18''	12 pts	8 pts
Entre 18,1'' et 19''	10 pts	6 pts
Entre 19,1'' et 20''	8 pts	4 pts
Entre 20,1'' et 21''	6 pts	2 pts
Entre 21,1'' et 22''	4 pts	/
Entre 22,1'' et 23''	2 pts	/

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^{ère} ligne en conduite
- 2 essais (la meilleure performance est retenue)

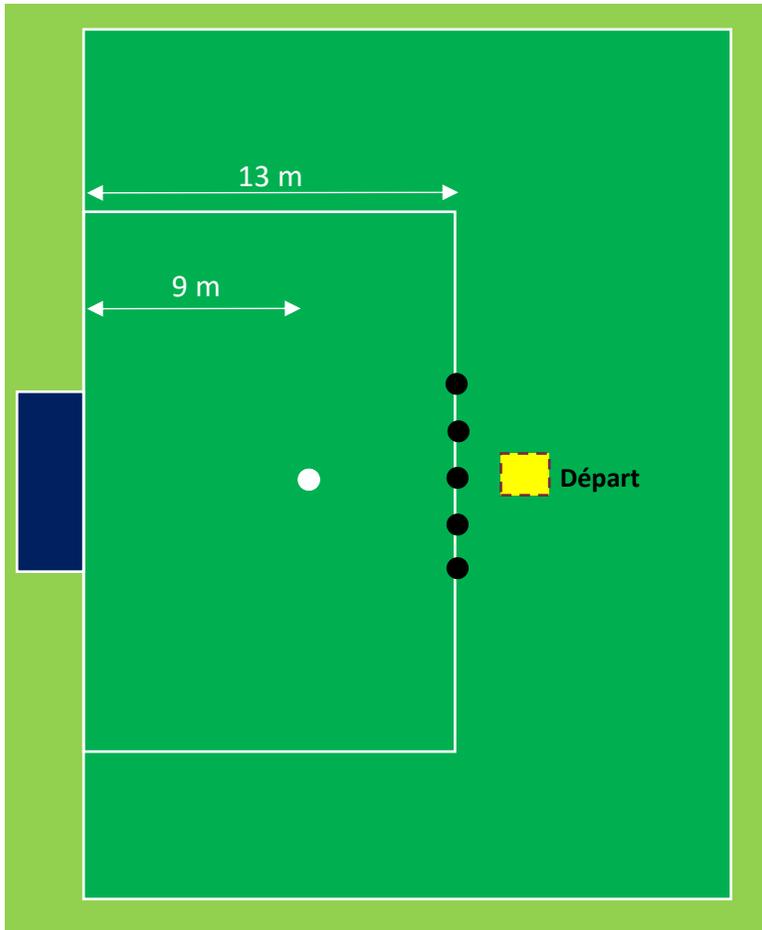
Rôles :

Educ. 1 : contrôle la bonne réalisation du test

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

Passes	Points	
	½ Finale	Finale
	Passe de 11m	Passe de 15m
5 passes réussies	20 pts	
4 passes réussies	16 pts	
3 passes réussies	12 pts	
2 passes réussies	8 pts	
1 passe réussie	4 pts	

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 :

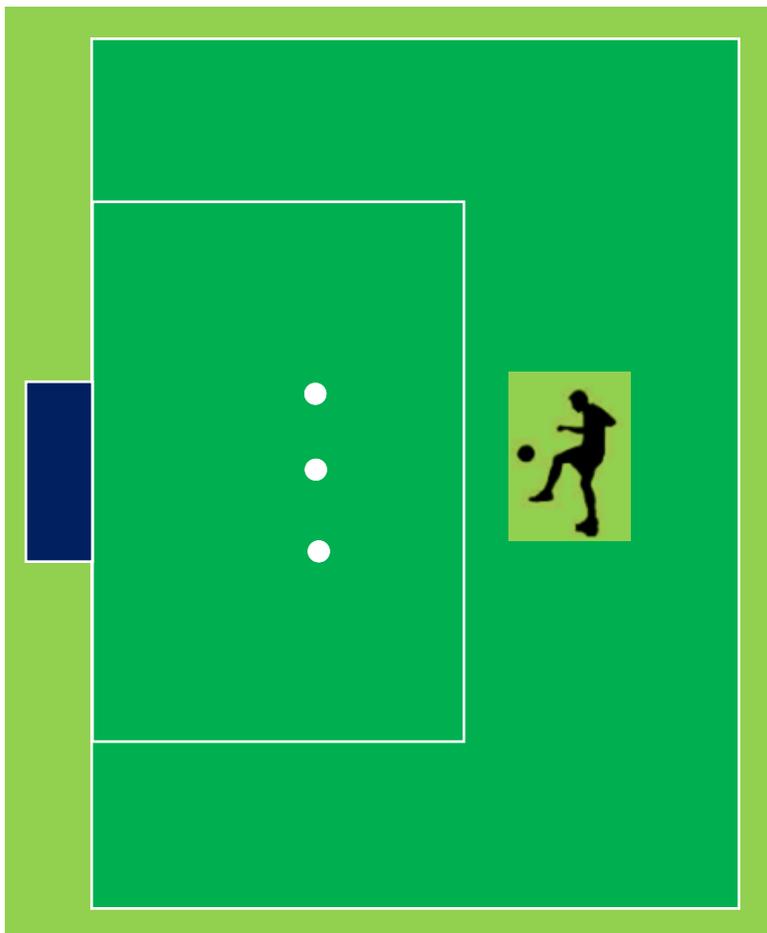
Educ. 1 : contrôle la bonne réalisation du test

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

Frappes	Points	
	½ Finale	Finale
	Frappe à 9m	Frappe à 13m
Frappe dans les zones hautes	4 pts	
Frappe dans les zones basses	3 pts	
Frappe cadrée	1 pt	



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

ou

50 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

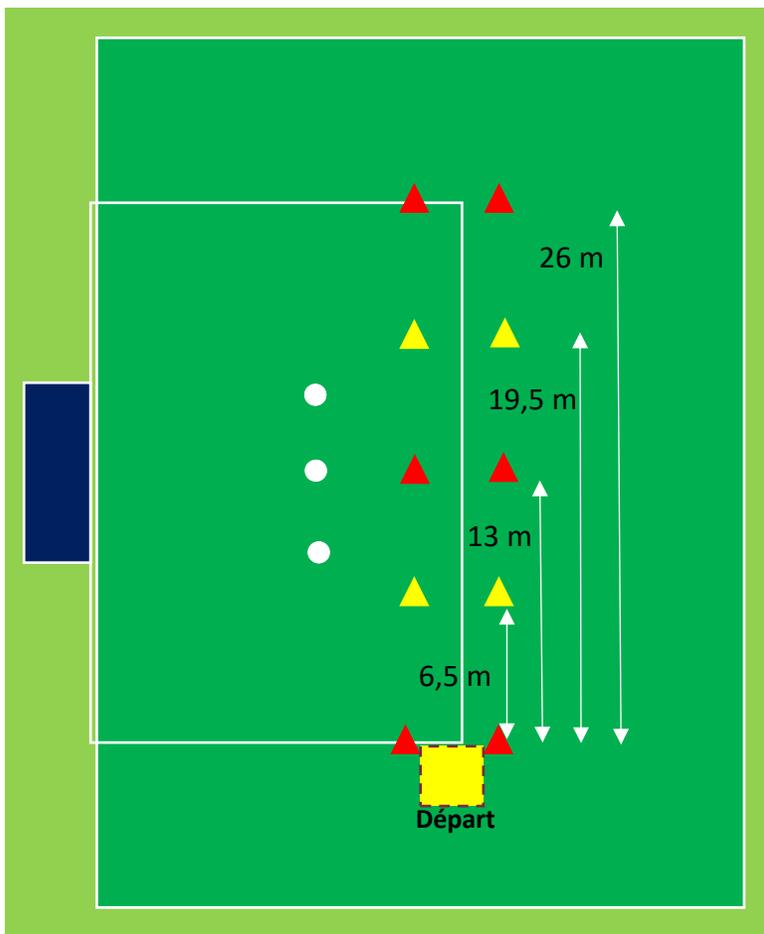
Rôles :

Educ. 1 : contrôle la bonne réalisation du test

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

Contacts	Points	
	½ Finale	Finale
	30-30-20	50-30-20
80 ou 100 contacts	20 pts	
X contacts	Y pts (X / 4)	Y pts (X / 5)

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)

Distance & Temps	Points	
	½ Finale	Phase Finale
	Non chronométré	chronométré
26m En moins de 10''	/	20 pts
26m En moins de 12''	/	18 pts
26 m	20 pts	16 pts
19,5 m	15 pts	12 pts
13 m	10 pts	8 pts
6,5 m	5 pts	4 pts



District de la
Nièvre de
football



Tek Foot Cup U11



ENSEMBLE, partageons la passion Football !



Saison 2024 - 2025